

**DESAIN PELATIHAN DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL  
PADA MAHASISWA BERKEPRIBADIAN *INTROVERT* DENGAN  
TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL***

**Skripsi**

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial**



**Oleh :**

**FATHONI HARDIANSYAH**

**NIM. 1803120034**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALANGKA RAYA  
TAHUN 2021 M/ 1442 H**

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathoni Hardiansyah  
NIM : 1803120034  
Jurusan/Program Studi : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "DESAIN PELATIHAN DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA BERKEPRIBADIAN *INTROVERT* DENGAN TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL*" yang saya tulis ini adalah benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 14 Juni 2022  
Yang membuat pernyataan



Fathoni Hardiansyah  
Nim. 1803120034

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : DESAIN PELATIHAN DALAM MENGURANGI  
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA  
BERKEPRIBADIAN *INTROVERT* DENGAN TEKNIK  
*BEHAVIORAL REHEARSAL*

Nama : Fathoni Hardiansyah  
NIM : 1803120034  
Jenjang : Strata I (S1)  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Jurusan : Dakwah  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Palangka Raya, 14 Juni 2022

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

Dr. Desi Erawati, M. Ag.  
NIP. 197712132003122003

Ihsan Mz, M.Psi.  
NIP. 198803232019031008

Wakil Dekan I

Mengetahui,

Ketua Prodi  
Bimbingan Konseling Islam



H. Fimeir Liadi, M.Pd  
NIP. 196003181982031002

Arini Safitri, M. Psi (Psi)  
NIP. 199102262016091222

**NOTA DINAS**

Hal : Mohon Diuji Skripsi  
Saudara Fathoni Hardiansyah

Palangka Raya, 9 Juni 2022

Kepada  
Yth. Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam  
FUAD IAIN Palangka Raya Di-  
Palangka Raya

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

Setelah membaca, memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Fathoni Hardiansyah

NIM : 1803120034

Judul Skripsi : DESAIN PELATIHAN DALAM MENGURANGI KECEMASAN  
SOSIAL PADA MAHASISWA BERKEPRIBADIAN *INTROVERT*  
DENGAN TEKNIK *BEHAVIORAL REHEARSAL*

Sudah dapat diujikan pada sidang ujian skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

Pembimbing I



Dr. Desi Erawati, M. Ag.  
NIP. 197712132003122003

Pembimbing II



Ihsan Mz, M.Psi.  
NIP. 198803232019031008

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert* Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*” yang ditulis oleh

Fathoni Hardiansyah. 1803120034 telah diujikan pada sidang ujian skripsi (munaqasyah) yang diselenggarakan oleh Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya, Pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 11 Juni 2022

Palangka Raya, 14 Juni 2022

Tim Penguji:

1. Arini Safitri, M. Psi. (Psi)

(Ketua Sidang/Penguji)

(.....)

2. H. Fimeir Liadi, M. Pd

(Anggota/Penguji I)

(.....)

3. Dr. Desi Erawati, M. Ag.

(Anggota/Penguji II)

(.....)

4. Ihsan Mz, M. Psi.

(Sekretaris/Penguji)

(.....)

Dekan Fakultas Ushuluddin,  
Adab dan Dakwah (FUAD)  
IAIN Palangka Raya



Dr. Desi Erawati, M. Ag.  
NIP. 197712132003122003

## ABSTRAK

Hardiansyah, Fathoni. 2022. *Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert Dengan Teknik Behavioral Rehearsal*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Pembimbing: (I) Dr. Desi Erawati, M. Ag, (II) Ihsan Mz, M. Psi.

**Kata Kunci:** Desain Pelatihan, Kecemasan Sosial, Mahasiswa, Kepribadian *Introvert*

Mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial 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. Penelitian ini ingin mengkaji bagaimana desain pelatihan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal*.

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan Desain *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 IAIN Palangka Raya dalam kriteria memiliki kecemasan sosial dengan kepribadian *introvert*.

Hasil penelitian akseptabilitas/keberterimaan validator ahli didapatkan skor penilaian 88% dengan kriteria sangat baik dengan sedikit revisi hal ini menunjukkan bahwa desain yang telah dirancang telah sesuai, adapun skor penilaian akseptabilitas/keberterimaan yang didapatkan dari peserta pelatihan yaitu 90,5% dengan kriteria sangat baik tanpa revisi hal ini menunjukkan bahwa desain yang diberikan kepada peserta berdasarkan lembar evaluasi bahwa peserta dapat memahami, merasa senang dan nyaman, serta akan menerapkan teknik pernapasan dan perilaku baru. Desain pelatihan yang dikembangkan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* ini layak dan bisa digunakan dengan beberapa revisi.



## ABSTRACT

Hardiansyah, Fathoni. 2022. *Design of Training in Reducing Social Anxiety on Introverted Personality Student with Behavioral Rehearsal Techniques*. Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Advisors: (I) Dr. Desi Erawati, M. Ag, (II) Ihsan Mz, M. Psi.

**Keywords:** *Training Design, Social Anxiety, Student, Introvert Personality*

Students who have social anxiety will affect lecture activities as well as daily activities. Students who experience social anxiety while undergoing lectures could weaken memory skills, have difficulty focusing and have poor academic performance. Not only that, social anxiety even affects social relationships, success in work, and daily activities. This study wanted to examine how training design reduces social anxiety in students with introverted personalities using behavioral rehearsal techniques.

This study used the research and development method. This study developed a training design using behavioral rehearsal techniques with predetermined steps, namely potential and problems, collecting literature study data, product design, design validation, design revision, and product/design trials. 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 with the criteria of having social anxiety with an introverted personality.

The result of this study was acceptability/acceptance of expert validators obtained an assessment score of 88% with very good criteria with slight revisions. It showed that the design was appropriate, while the acceptability/acceptance assessment score obtained from the training participants was 90.5% with very good criteria without revision. It also showed that the design was given to participants based on an evaluation sheet. Participants could understand, feel happy and comfortable, and apply new breathing techniques and behaviors. The training design developed to reduce social anxiety in introverted students was decent and could be used with some revisions.

## KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya skripsi, yang berjudul **“Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert* Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*”**. Tujuan dari penulisan skripsi ini, yaitu untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Institut Agama Islam Negri (IAIN) Palangka Raya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya ke semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian karya ilmiah ini, kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Desi Erawati, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya dan sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama menempuh pendidikan S1 di IAIN Palangka Raya.
2. Bapak H. Fimeir Liadi, M.Pd sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Palangka Raya yang selama ini telah memberikan banyak ilmunya dan juga waktunya untuk penulis selama menimba ilmu di IAIN Palangka Raya.



3. Bapak Dr, Ahmadi, M. S. I sebagai Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Palangka Raya yang telah memberikan banyak ilmunya dan juga waktunya untuk penulis selama menimba ilmu di IAIN Palangka Raya
4. Bapak Dr. H. Taufik Warman Mahfuzh, Lc. M.Th. I sebagai Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Palangka Raya yang telah memberikan banyak ilmunya dan juga waktunya untuk penulis selama menimba ilmu di IAIN Palangka Raya
5. Bapak Ihsan MZ, M. Psi. sebagai pembimbing skripsi II yang telah banyak memberikan ilmunya dan juga telah meluangkan waktunya dengan tulus ikhlas membimbing dalam menyelesaikan skripsi.
6. Segenap dosen IAIN Palangka Raya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih yang tiada terhingga atas ilmu yang diberikan kepada penulis, khususnya kepada seluruh dosen FUAD.
7. Kedua orang tua dan juga keluarga besar penulis yang selalu memberi dukungan dan juga doanya untuk keberhasilan dan juga kesuksesan selama menimba ilmu di IAIN Palangka Raya.
8. Teman-teman seperjuangan khususnya BKI angkatan 2018 yang telah berbagi suka dan duka selama penulis menimba ilmu di IAIN Palangka Raya. Semoga tali silaturahmi dapat kita jaga walaupun tidak bersama-sama lagi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua,amin ya rabbal'amin.

Palangka Raya, 14 Juni 2022

Penulis,



Fathoni Hardiansyah

NIM. 1803120034

### **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Untuk setiap langkah kaki dalam mengarungi jalan kehidupan ini, untuk setiap do'a dan dukungan untukku, skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Ibunda tercinta Wasilah, yang tidak pernah lelah memberikan doa, dukungan dan restunya dalam setiap perjalanan hidup Ananda. Terimakasih atas kasih dan sayang dan cinta kasihmu selama ini. Begitu banyak, pengorbanan yang engkau berikan kepada Ananda sejak, masih dalam kandungan sampai sekarang. Semoga dengan karya kecil ini Ananda dapat membahagiakanmu.
2. Ayahanda tercinta Nurcholis yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi. Terimakasih atas setiap tetesan keringat untuk membesarkan dan juga memenuhi kebutuhan Ananda. Begitu besar pengorbanan yang engkau berikan kepada Ananda, engkau rela memberikan segalanya kepada Ananda tanpa memperdulikan diri sendiri. semoga pengorbanan dan kasih sayang, do'a, restu dapat menjadi amal jariyah bagi keduanya.
3. Semua keluarga tercinta yang selalu memberikan dorongan dan doanya selama penulis menuntut ilmu. Semoga harapan kalian agar ananda menjadi orang yang sukses dan dapat mengangkat derajat keluarga dapat tercapai.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 Prodi Bimbingan Konseling Islam yang selalu menjadi tempat suka dan duka. Terimakasih karena telah mengisi kisah perjuangan penulis selama menuntut ilmu di IAIN Palangka Raya dengan keceriaan, canda tawa, susah dan senang. Semoga kita semua menjadi orang yang sukses dan dapat menggapai semua impian kita. Semoga tali persahabatan ini tidak pernah putus untuk selamanya.

5. Untuk yang luar biasa dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I skripsi Ibu Desi Erawati M.Ag, Pembimbing II Bapak Ihsan Mz, M. Psi. dan dosen-dosen Fuad yang telah memberikan ilmu, dukungan, motivasi, waktunya dan pengajarannya selama penulis menempuh pendidikan di IAIN Palangka Raya.
6. Untuk IAIN Palangka Raya dan almamaterku tercinta.

### **MOTTO**

“Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah dzikir. Mencari ilmu adalah jihad”

(Abu Hamid Al Ghazali)



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN

Skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 22 Tahun 1998, sebagai berikut:

1. ا	= A	16. ط	= Th
2. ب	= B	17. ظ	= Zh
3. ت	= T	18. ع	= ‘
4. ث	= Ts	19. غ	= Gh
5. ج	= J	20. ف	= F
6. ح	= H	21. ق	= Q
7. خ	= Kh	22. ك	= K
8. د	= D	23. ل	= L
9. ذ	= Dz	24. م	= M
10. ر	= R	25. ن	= N
11. ز	= Z	26. و	= W
12. س	= S	27. ه	= H
13. ش	= Sy	28. ء	= ,
14. ص	= Sh	29. ي	= Y
15. ض	= Dh		

Mad dan Diftong:

1. Fatah Panjang	= AA / aa	4. أو	= Aw
2. Kasrah Panjang	= Ii / ii	5. أي	= Ay
3. Damah Panjang	= Uu / uu		

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>xi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>E. Definisi Operasional</b> .....	<b>8</b>
<b>F. Sistematika Penulisan</b> .....	<b>11</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
<b>A. Kecemasan Sosial</b> .....	<b>13</b>
<b>C. Kecemasan dalam Al-Qur'an</b> .....	<b>18</b>
<b>D. Kepribadian <i>Introvert</i></b> .....	<b>22</b>

E. Teknik <i>Behavioral Rehearsal</i> .....	28
E. Kerangka Berpikir .....	30
F. Pertanyaan Peneliti .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
C. Subjek atau Objek Penelitian .....	34
D. Prosedure Penelitian dan Pengembangan .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan Penelitian.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
A. SIMPULAN .....	79
B. SARAN.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 kegiatan pelatihan .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Instrumen Akseptabilitas/Keberterimaan Validator Ahli .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel 3. 3 Kriteria Instrumen Penilaian Pelaksanaan Pelatihan Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian <i>Introvert</i>.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>31</b>
<b>Gambar 4. 1 Tahap-Tahap Penelitian Pengembangan .....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 4. 2 Desain Pelatihan.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1: Instrumen Wawancara .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 2: Lembar Penilaian Akseptabilitas Validator Ahli .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 3: Lembar Penilaian Akseptabilitas Peserta .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 4: Hasil Penilaian Validator Ahli .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 5: Hasil Penilaian Peserta Pelatihan ....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 6: Hasil Penilaian Observer .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 7: Hasil Evaluasi Peserta .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 8: Materi .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 9: Lembar Tugas.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 10: Surat Izin Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 11: Surat Permohonan Validator Ahli.</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 12: Dokumentasi Pelatihan .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 13: Modul.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran 14: Riwayat Hidup .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah kaum intelektual yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi nantinya mampu menjadi pemimpin yang terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat, bangsa maupun dunia kerja yang digelutinya. Mahasiswa menyadari bahwa menemukan persiapan untuk masa depan sebagai kaum intelektual di kemudian hari tidak hanya melalui pencarian pengetahuan dan kecerdasan tetapi juga melalui interaksi sosial dan melakukan sesuatu bagi kehidupan manusia, yaitu penyesuaian diri. Menurut Wijaya, (2016) kegiatan sosial yang dilakukan mahasiswa tidak terbatas pada tempat tinggalnya saja mahasiswa harus dapat menyesuaikan diri dengan teman-temannya sehingga mendapatkan pengakuan dari teman-teman mahasiswa sekampus dan teman-teman lainnya. Perguruan tinggi identik dengan dosen, mahasiswa dan tenaga administrasi. Mahasiswa menjadi salah satu faktor utama dalam pengembangan kualitas sebuah perguruan tinggi.

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 Negeri (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. Maka penelitian ini akan dilakukan di IAIN karena bercorak keislaman terbesar kedua di Kota Palangka Raya walaupun UMP sendiri memiliki jumlah mahasiswa lebih banyak namun mahasiswa yang ada di UMP tergolong *heterogen* sehingga penelitian akan dilakukan di IAIN karena bercorak keislaman dan semua mahasiswanya beragama Islam.

Institut Agama Islam Negeri (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* gladi prilaku atau bermain peran merupakan sebuah teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial, dimana klien mempelajari sebuah prilaku baru, kemudian mengimplementasikan prilaku 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 prilaku, membangun motivasi klien melalui penguatan-penguatan positif, memberikan *feed back* serta menggunakan kata saya secara konsisten.

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 yang lebih spesifik lagi yaitu penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* yang bertujuan mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* di perguruan tinggi IAIN Kota Palangka Raya. Penelitian ini akan mengembangkan sebuah desain pelatihan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal* diberikan pelatihan dimana mahasiswa mempelajari suatu tipe perilaku baru dan mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari. Demikian penelitian ini akan lebih berbicara tentang “*Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert dengan Teknik behavioral rehearsal*”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*?
2. Bagaimana akseptabilitas dari desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mendeskripsikan rancangan desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*.
- b. Untuk mendeskripsikan akseptabilitas desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*.

### **2. Kegunaan Penelitian**

#### a. Mafaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan referensi yang lebih mendalam tentang desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*.

#### b. Manfaat Praktis

##### 1) Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan peneliti tentang desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*, serta untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan dikembangkan lebih dalam untuk digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

##### 2) Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan mahasiswa tentang desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan untuk mengurangi kecemasan sosial.

## E. Definisi Operasional

### 1. Kecemasan sosial

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.

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.

## 2. Kepribadian *Introvert*

Menurut Jung dalam bukunya Jess Feist (2013: 173) dalam Umaroh, (2015), introversi merupakan kepribadian yang aliran energi psikisnya kearah dalam dengan kecendrungan subyektif. Kepribadian *introvert* memiliki pemahaman yang baik tentang dunia dalam diri mereka, dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan pendapat pribadi mereka menunjukkan bahwa ia menghargai hubungan dengan orang lain. *Introvert* memiliki karakteristik yang berlawanan dengan *ekstrovert*. Mereka dapat digambarkan sebagai orang yang pendiam tidak suka banyak bicara, pasif, kurang bersosialisasi, berhati-hati, tertutup, mencintai, terkontrol, tenang dan damai.

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*.

### 3. Teknik Behavioral Rehearsal

Teknik *behavioral rehearsal* gladi prilaku atau bermain peran merupakan sebuah teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial, dimana klien mempelajari sebuah prilaku baru, kemudian mengimplementasikan prilaku 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 prilaku, membangun motivasi klien melalui penguatan-penguatan positif, memberikan *feed back* serta menggunakan kata saya secara konsisten.

### 4. Akseptabilitas



Akseptabilitas/keberterimaan bertujuan untuk mengetahui keberterimaan validator ahli dan peserta pelatihan terhadap desain peroduk yang dikembangkan, dimana penilaian akseptabilitas berdasarkan aspek kelayakan, ketepatan dan kegunaan desain. Desain yang telah dirancang dan dikembangkan menggunakan tahapan pengembangan Borg dan Gall dalam Maydiantoro, (2021) dengan menggunakan 6 tahapan saja, yaitu: potensi masalah, pengumpulan data dan studi literature, rancangan desain, validasi desain, revisi desain, uji coba produk sakala kecil.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah peninjauan skripsi ini sangat dalam susunan sistemnya adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal berisi tentang halaman judul.
2. Bab kesatu, bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah yang akan diteliti dengan didukung rumusan masalah yang ada, dengan demikian adanya tujuan dan diharapkan hasil penelitian ini adanya beberapa kegunaan penelitian, dan definisi oprasional serta penulisan dalam sistematika penulisan.
3. Bab kedua, berisi tinjauan pustaka tentang kecemasan, kecemasan sosial, kecemasan sosial dalam Al-Qur'an, kepribadian *introvert* dan teknik *behavioral rehearsal* dengan bersumber pada penelitian-penelitian terdahulu dan kerangka berpikir yang didukung dengan beberapa pertanyaan penelitian untuk menjawab dari rumusan masalah.

4. Bab ketiga, berisi uraian metode penelitian yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi ini. Metode penelitian ini meliputi deskripsi desain pelatihan/jenis penelitian yang akan diteliti dan akan dilaksanakan pada waktu dan tempat penelitian dengan menentukan subjek penelitian dengan prosedur pengembangan penelitian untuk mendukung sumber data yang ada dengan menggunakan teknik pengumpulan data dan analisis data.
5. Bab keempat, berisi uraian hasil dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum objek penelitian, paparan data penelitian, temuan penelitian dan pembahasan yaitu desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal* yang terdiri dari perancangan desain dan akseptabilitas dari desain.
6. Bab kelima, berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian yang menjawab pertanyaan di bagian rumusan masalah yaitu desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal* dan penilaian akseptabilitas/keberterimaan desain pelatihan. Dan juga saran yang ditujukan kepada trainer sebagai pengguna modul.
7. Bagian akhir, berisikan tentang daftar pustaka yang menguraikan referensi yang dirujuk seperti jurnal, buku, skripsi dan thesis.
8. Lampiran-lampiran sebagai data pendukung.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan Sosial

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah keadaan dimana suasana hati yang ditandai oleh afek *negative* serta gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang memperkirakan dan memperhitungkan kemungkinan datangnya suatu bahaya ataupun kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir, takut dan cemas. Durand (2006) dalam (Prawoto, 2010) Kecemasan bisa jadi melibatkan perasaan, perilaku, serta respon-respon *fisiologis*.

Cemas merupakan sebuah reaksi normal yang ditampilkan oleh tubuh pada setiap perubahan lingkungan yang membawa perasaan yang tidak nyaman, seolah-olah ada bahaya yang dapat menyebabkan terancamnya nyawa. Oleh karena itu kecemasan itu merupakan sebuah sistem yang menimbulkan suatu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi untuk melawan atau melarikan diri. Biasanya sesudah peristiwa itu telah terjadi maka cemas ini tidak nampak lagi. Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yg dimana orang tersebut berpikiran bahwa sesuatu yang tidak baik akan segera terjadi dan hal itu normal, bahkan adaptif dan hanya sekedar sedikit cemas. Kecemasan berguna jika hal tersebut dapat mendorong kita melakukan hal yang bermanfaat seperti melakukan pemeriksaan kesehatan pada tubuh dan jiwa kita atau bahkan memotivasi

kita buat belajar menjelang ujian. Namun kecemasan dapat muncul secara abnormal apabila tingkat kecemasannya diluar kendali terhadap perubahan lingkungan hal tersebut seperti yang disebutkan oleh Nevid (2003) dalam Prawoto (2010). *Anxiety* (kecemasan, kegelisahan) yaitu; (1) Dalam perasaan hanya berisikan ketakutan mengenai masa yang akan mendatang tanpa sebab khusus sehingga mengalami ketakutan tersebut; (2) rasa takut atau kekhawatiran parah pada permasalahan yang ringan; (3) ketakutan dan kekhawatiran yang kuat dan meluap-luap; (4) sebuah faktor lain, bukan utama yang mencakup reaksi penghindaran.

## **2. Pengertian Kecemasan Sosial**

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) kecemasan sosial merupakan sebuah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan performa, dimana individu harus berhadapan dengan orang lain dan dapat diamati, dinilai oleh orang lain takut dipermaukan serta dihina oleh orang lain. Menurut LaGreca & Lopez (1998) dalam Prawoto (2010) kecemasan sosial merupakan sebuah ketakutan akan situasi sosial dimana ia secara tidak langsung dipaksa oleh keadaan untuk melakukan interaksi dengan orang lain kemudian takut untuk di evaluasi, di kritik, dan dipermalukan. Richard juga sependapat bahwa kecemasan sosial adalah merupakan sebuah ketakutan dan kecemasan takut untuk dihakimi dan dievaluasi secara *negative* oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, penghinaan, tekanan serta kebingungan.

Selain itu Mattick & Clarke (1998) mengidentifikasi kecemasan sosial sebagai keadaan dimana ia merasa tertekan ketika bertemu dan harus berbicara dengan orang lain. ketakutan yang berkelanjutan dan tidak masuk akal terhadap orang lain, individu berusaha sebisa mungkin untuk melakukan penghindaran pada interaksi sosial yang berkemungkinan ia akan dikritik dan takut untuk menunjukkan tingkah laku yang memalukan. Semium (2006) dalam Prawoto (2010) berpendapat bahwa orang dengan gangguan kecemasan sosial menghindari interaksi sosial karena takut untuk dikritik, seperti sedang berbicara dan tampil didepan umum, makan ditempat umum, dan berada ditempat umum untuk melakukan sebuah aktivitas. Berada ditempat umum dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan sosial ini akan muncul ketika kesadaran akan situasi sosial dan berhubungan dengan orang lain merupakan hal penting dalam kehidupan, namun ia belum siap untuk menerima hal tersebut.

### **3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial**

La Greca dan Lopez Olivarez (2005) dalam Prawoto (2010) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- b. Ketakutan akan evaluasi *negative* dari orang lain.
- c. Melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.
- d. Melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal.

### **4. Penyebab Kecemasan Sosial**



Menurut Durand (2006) dalam Prawoto (2010) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu

- a. Seseorang yang mewarisi kerentanan *biologis* menyeluruh yang diturunkan secara genetik, kemudian memiliki kecenderungan kecemasan yang mana membuatnya sangat terhambat secara sosial. Kerentanan psikologis yang menyeluruh akan menyebabkan seseorang cepat merasakan kecemasan ketika peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, dan tidak dapat mengontrol keadaan tersebut. Kecemasan, stress yang terjadi akan menyebabkan perhatiannya akan fokus pada dirinya hingga ke titik yang dapat mengganggu kinerja bahkan sampai dengan serangan panik.
- b. Seseorang dalam keadaan stress akan mengalami serangan panik yang tidak terduga pada situasi sosial, sehingga hal tersebut dikaitkan dengan stimulus sosial yang menyebabkan kecemasan itu muncul. Membuat seseorang akan kembali merasa cemas apabila stimulus itu muncul, yang menyebabkan serangan panik.
- c. Seseorang bisa juga mengalami trauma yang mendalam sehingga menimbulkan alaram aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai

15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha.

- d. Sehingga kecemasan yang dialami dapat berkembang dalam situasi sosial yang sama atau mirip dengan pengalaman yang sebelumnya ia rasakan. Masa-masa sulit tersebut juga dapat meluas dalam masa kanak-kanak dan masa remaja, masa remaja biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun dimana anak tersebut pernah mendapatkan serangan brutal dari teman-temannya.

### **5. Simtom Kecemasan Sosial**

Ingman (1999) dalam Prawoto (2010) mengemukakan bahwa simtom Kecemasan sosial dapat diamati dengan beberapa cara yaitu:

#### **a. Simtom Fisik**

- 1) Bergetar
- 2) Wajah memerah
- 3) Detak jantung yang berdebar-debar
- 4) Keringat yang berlebihan
- 5) Sakit perut
- 6) Pusing
- 7) Mati rasa

#### **b. Simtom Tingkah Laku**

- 1) Gelisah
- 2) Menolak interaksi sosial
- 3) Penundaan

- 4) Cara bicara tidak lancar
- 5) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata

c. Simtom Kognitif

- 1) Kewaspadaan yang berlebihan
- 2) Berpikir merendahkan diri sendiri
- 3) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 4) Kesadaran diri yang tinggi

### **C. Kecemasan dalam Al-Qur'an**

Al-Qur'an menggambarkan kecemasan pada tingkat yang berbeda dan gejala fisik yang berbeda yang menyertainya. Hingga saat ini, berbagai buku psikologi yang ada belum mampu menambahkan beberapa gambaran di luar yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, kecuali hanya memberikan beberapa rincian saja. Kecemasan merupakan konsep yang sangat sulit dalam psikologi karena dianggap kompleks dan mengandung banyak konsep daripada bukti yang sebenarnya. Meskipun berbagai dinamika terlibat, jelas bahwa mereka memainkan peran besar dalam terjadinya gangguan tertentu. Al-Qur'an memiliki beberapa istilah yang mengisyaratkan (Nasrudin, 2018).

#### **1. Khauf (Ketakutan)**

Kata khauf berasal dari bahasa Arab dan terdiri dari tiga huruf, yaitu ف و خ ini berarti gemetar dan menunjukkan keterkejutan. Khauf berarti ketakutan yang diakibatkan oleh sesuatu yang merugikan, berbahaya atau cemas. Secara bahasa, sudah pasti rasa cemas atau takut akan sesuatu yang tidak diketahui di masa depan dan dianggap berbahaya atau buruk. Khauf

adalah keadaan jiwa yang takut kepada Allah karena ketidaksempurnaan pengabdian hambanya. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, Khuf gemetar karena curiga bisa berbahaya.

Kauf adalah keadaan jiwa yang takut kepada Allah karena ketidaksempurnaan pengabdian hambanya. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, Khuf gemetar karena curiga bisa berbahaya. Kata kauf digunakan untuk menunjukkan rasa bahaya yang mungkin akan segera terjadi, dan individu yang terkena dampak mencari cara atau cara untuk menghindari atau mengatasinya. Khauf adalah tingkatan yang paling rendah dan tingkatan yang lebih tinggi disebut Khasyyah. Artinya, ketakutan terhadap orang-orang tertentu dengan Ma'rifatullah, seperti para nabi dan ulama. Takut akan Allah adalah penting dalam kehidupan orang mukmin. Karena rasa takut mendorong untuk bertawakal kepada Allah dan mencari ridhonya, dan mendorongnya untuk melakukan perintah-perintah-Nya Takut kepada Allah sebagai salah satu rukun iman kepada Allah dan merupakan dasar penting untuk membentuk kepribadian orang-orang beriman.

## **2. Yahzanu (Sedih)**

Hazn diambil dari kata ini ح ز ن yang berarti sedih dan kebalikan dari bahagia, kesulitan, sengsara. Sedih merupakan kebalikan dari kemudahan, dan juga bisa diartikan sebagai kurangnya kegembiraan dan kesenangan. Sedih adalah kondisi hati yang terganggu yang berhubungan dengan masa lalu. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hatilah yang menyebabkan kecemasan, rasa sakit, kesedihan dan kegelisahan. Sedih

berbeda dengan ketakutan. Jika rasa takut adalah kegetiran hati tentang hal-hal *negative* di masa depan, dan kesedihan adalah kecemasan tentang hal-hal *Negative* yang telah terjadi. Dalam firman Allah surat al-Baqarah ayat 38:

﴿ قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ (البقرة/2: 38)

Terjemah: Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah/2:38)

Setiap manusia tidak luput dari kesedihan, maka Allah memberi petunjuk bahwa apabila datanglah tugas kepada kalian, maka barang siapa yang mematuhi perintah-Nya dan mengikuti petunjuk-Nya, tidak akan takut dan tidak akan sedih dengan hilangnya pahala. Sebab, Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat baik.

### 3. Dhaiq (Kesempitan Jiwa)

Dhaiq terambil dari kata ض ي ق, yang memiliki arti sempit, keraguan dalam hati. Kesempitan jiwa disini mengacu pada perasaan bersalah atau ragu dalam hati seseorang manusia. Allah berfirman dalam surah an-Nahl ayat 127:

﴿ وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴾ (النحل/16: 127)

Terjemah: “Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.” (An-Nahl/16:127)

“Ayat diatas menjelaskan bahwa kita menghadapi bencana, kita harus selalu bersabar atau memaafkan, dan jika kita mendapatkan musibah berturut-turut, kita tidak boleh berpikiran sempit karena jika kita terus bersabar, maka Allah akan menaikkan derajat kita sebagai manusia yang bertakwa.

#### **4. Halu'a (Gelisah)**

Dalam bahasa Arab kecemasan disebut Al-hulu'. Al-hulu' berasal dari kata (ح ل و) halu'a, yahlu'u, hala'an yang artinya gelisah atau keluh kesah. kegelisahan disini bukan sekedar kecemasan biasa namun perasaan gelisah yang mendalam. Al-Zamakhshary menafsirkan Al-hulu' sebagai sifat cepat gelisah dan berkeluh kesah ketika ditimpa kesusahan dan sifat bakhil ketika mendapatkan kebaikan, dalam KBBI kegelisahan merupakan suasana hati yang tidak tentram, selalu merasa cemas, tidak tenang, tidak sabar, dan khawatir. Oleh karena itu kegelisahan diartikan sebagai perasaan gelisah, kekhawatiran, dan kecemasan. Halu'a diartikan sebagai hirsh (kikir) dan ja'a (lapar), yang berarti ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar, dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Menurut Quraish Shihab luapan nafsu ini membuat manusia bimbang dan ragu-ragu ketika tersentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan ketika mendapatkannya serta

lebih mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali dia menilai memberi akan membawa kebaikan dan manfaat yang lebih besar bagi diri sendiri.. Oleh karena itu, keluh kesah ketika disentuh keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptanya menyangang sifat hala', yakni gelisah dan nafsu yang meluap.

#### **D. Kepribadian *Introvert***

##### **1. Pengertian Kepribadian**

Kepribadian berasal dari bahasa latin, yaitu kata persona yang berarti topeng. Menurut H.J Eysenck dalam Umaroh, (2015) kepribadian adalah jumlah total bentuk tingkah laku yang aktual atau potensial pada organisme sebagai suatu tingkah laku individu, baik itu yang tampil maupun yang berbentuk potensi, dipengaruhi oleh hereditas dan lingkungan atau hasil belajar dan berkembang melalui interaksi fungsional antara aspek-aspek pembentukannya, yaitu aspek kognitif, afektif, konatif dan somatik.

Menurut Gordon Allport dalam Rohmah (2020) kepribadian merupakan suatu organisasi yang dinamis yang ada di dalam tiap-tiap individu yang terdiri dari sistem-sistem *psikofisis* yang menentukan bagaimana cara beradaptasi di lingkungan sosial. Sistem *psikofisis* yang dimaksud terdiri dari kebiasaan, kepercayaan, sikap, nilai, kepercayaan, motif, emosi dan sentimen. Dinamis mempunyai arti bahwa kepribadian yang ada dapat berubah seiring dengan proses pembelajaran dan pengalaman-pengalaman yang dilalui.



Jung memiliki konsep terhadap tipe kepribadian yang dikenal “*ekstraversi*” dan “*intraversi*”. Jung menganggap bahwa seorang yang memiliki kepribadian ekstraversi (*ekstrovert*) ia memiliki cara pandangnya secara objektif atau impersonal mengenai dunia, sedangkan bagi seorang dengan kepribadian intraversi (*introvert*) ia memiliki cara pandang yang lebih subjektif atau pribadi dalam melihat sesuatu. Yusuf dan Nurihsan dalam Rohmah (2020) menjelaskan bahwa kata kepribadian digunakan untuk menggambarkan:

1) Identitas diri, jati diri seseorang

Contoh: “Saya orang yang pemberani”, “Saya orang yang tertutup”

2) Kesan seseorang terhadap diri anda atau orang lain

Contoh: “Dia orang yang lembut” atau “Dia seorang pembohong”

3) Fungsi-fungsi kepribadian yang sehat dan bermasalah

Contoh: “saya seorang yang jahat” atau “Dia seorang yang pemaaf”.

Yusuf juga mendefinisikan kepribadian sebagai berikut:

1) Organisasi dinamis, adalah kepribadian yang dimiliki individu yang kemudian dapat berubah dan berkembang seiring berjalannya waktu dan bertambahnya pengalaman hidup. Walaupun ada beberapa yang sifatnya terikat dan tidak berubah.

2) *Psikofisis*, adalah berkaitan dengan fisik (neural), selain itu juga berkaitan dengan penyatuan aspek-aspek dan fisik dalam kesatuan.

- 3) Determinasi, merupakan cara kepribadian untuk menentukan perilaku individu, karena determinasi memiliki peran yang terlibat dalam kepribadian.
- 4) *Unique*, adalah memiliki arti khas yaitu diantara satu individu dengan individu lainnya pasti memiliki kepribadian yang berbeda.
- 5) Adaptasi, adalah dimana individu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Hal ini membuktikan bahwa tipe kepribadian sangat berperan penting dalam mengantarkan seseorang kedalam suatu lingkungan sosial dan dapat mendominasi lingkungan tersebut.

## **2. Tipe Kepribadian *Introvert***

Dalam ranah psikologi lebih tepatnya psikologi kepribadian, Eysenck memainkan perannya dalam konstruktif dan kritis. Ia menekankan pada biologi dasar dari kepribadian. Kepribadian dibagi menjadi dua model yaitu kepribadian temperamental dan kepribadian *ekstrovert introvert*. Tipe kepribadian ekstrovert merupakan tipe yang suka bersosialisasi, senang untuk berbicara dengan orang, bergaul, responsive, bersemangat, santai dan bebas. Sedangkan untuk orang dengan tipe kepribadian introvert ia lebih suka menyendiri, bersikap pasif, berhati-hati, pemikir, bijaksana, damai, terkontrol, dapat diandalkan, tidak mudah berubah, dan tenang (Cervone, dkk : 2011, 316) dalam (Umaroh, 2015).

Menurut Jung dalam bukunya Jess Feist (2013: 173) dalam Umaroh, (2015), introversi merupakan kepribadian yang aliran energi psikisnya kearah dalam dengan kecendrungan subyektif. Kepribadian

*introvert* memiliki pemahaman yang baik tentang dunia dalam diri mereka, dengan semua bias, fantasi, mimpi, dan pendapat pribadi mereka menunjukkan bahwa ia menghargai hubungan dengan orang lain. *Introvert* memiliki karakteristik yang berlawanan dengan ekstrovert. Mereka dapat digambarkan sebagai orang yang pendiam tidak suka banyak bicara, pasif, kurang bersosialisasi, berhati-hati, tertutup, mencintai, terkontrol, tenang dan damai.

### 3. Faktor-Faktor kepribadian dan *Introvert*

Faktor yang mempengaruhi kepribadian *Introvert* Menurut Boeree dalam Rafy Sapuri (2009:156-158) dalam Umaroh, (2015), faktor yang mempengaruhi dalam kepribadian ini adalah sebagai berikut :

- a. *Aktivitas*, hal ini berkaitan dengan faktor aktivitas individu dalam kesehariannya. Menjelaskan bahwa kepribadian dengan tipe *introvert* adalah orang yang cenderung kurang aktif, ia lebih suka memikirkan sesuatu dari pada melakukan sesuatu, lebih menyukai aktivitas yang tidak terburu-buru.
- b. *Sociability*, yaitu hal yang berkaitan dengan kemampuan bersosialisasi. Menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian tipe *introvert* lebih suka memiliki sedikit teman dekat dan lebih suka melakukan sesuatu sendirian. Mereka cenderung merasa cepat lelah jika harus berhubungan dengan orang lain walaupun mereka sendiri tidak merasa ada sesuatu yang kurang. Bagi orang lain, mereka mungkin tampak terlalu egois dan mungkin tidak ramah namun mereka hanya merasa

lelah karena energinya telah terkuras yang disebabkan oleh berinteraksi dengan orang lain.

- c. Mengambil resiko, hal ini berkaitan dengan suatu pengambilan resiko yang dilakukan individu. Menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian dengan tipe *introvert* lebih memilih untuk mengambil resiko sedikit mungkin, lebih memilih keamanan, dan keselamatan, bahkan jika itu berarti mengorbankan sebagian dari kesenangan hidup, mereka cenderung diliputi oleh rasa takut.
- d. *Impulsiveness*, hal ini berkaitan dengan keinginan. Orang dengan kepribadian tipe *introvert* adalah orang yang sangat berhati-hati dalam membuat sebuah keputusan dan menyukai sesuatu yang dapat dikontrol oleh dirinya. Mereka kurang spontan namun mereka sistematis, teratur, berhati-hati, dan bertanggung jawab secara sungguh-sungguh.
- e. *Expressiveness*, hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seperti cinta, marah, benci, sedih, atau takut secara terbuka dan dapat diamati. menjelaskan bahwa kepribadian tipe *introvert* lebih cenderung menyembunyikan perasaan mereka. Mereka mencoba mengubur kemarahan mereka di masa lalu, menjadi frustrasi dan berpura-pura tidak terjadi apa-apa..
- f. *Reflectiveness*, hal ini berkaitan dengan cara berpikir atau membayangkan. Menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian tipe *introvert* lebih tertarik pada pengetahuan untuk dirinya sendiri daripada aplikasi praktis, lebih suka berpikir, merenung, banyak berpikir

sebelum mengambil tindakan. Mereka menyukai ide, hal-hal abstrak, dan refleksi serta kekreatifitasan.

g. *Responsibility*, hal ini berkaitan dengan tanggung jawab. Menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian tipe *introvert* adalah mereka yang berhati-hati, dapat dipercaya, dan sungguh-sungguh.

#### 4. Ciri-ciri Kepribadian *Introvert*

Carl Jung membagi kepribadian dalam dua jenis yaitu ekstrovert dan *introvert*. Jung mengilustrasikan bahwa kepribadian dengan tipe *ekstrovert* bersifat keluar atau objektif, sedangkan kepribadian dengan tipe *introvert* bersifat kedalam atau subjektif. Setiap individu memiliki dua kepribadian tersebut ekstrovert dan *introvert*, hanya saja ada yang lebih mendominasi antara yang *ekstrovert* ataupun yang *introvert*. Hal ini berkaitan dengan ego apabila ia lebih bersifat *ekstrovert* dalam berhubungan dengan dunia luar, maka tak sadar kedua pribadi akan bersifat *introvert*. Begitu juga sebaliknya dengan kepribadian *introvert* apabila ego lebih bersifat *introvert* maka pribadi yang kedua bersifat ekstrovert.

Ciri-ciri kepribadian *introvert* menurut Carl Jung dalam bukunya Alwisol (2012: 49) yaitu: individu filsuf, penulis kreatif, penelitian intelektual secara internal, menyembunyikan perasaan, sering mengalami badai emosional dengan dirinya sendiri, seorang seniman, mengalami dunia dengan cara pribadi dan berusaha mengekspresikannya dengan pribadi pula,

manusia yang suka memprediksi, sukar mengkomunikasikan apa yang dipikirkan dan dirasakannya.

### **E. Teknik *Behavioral Rehearsal***

Teknik *Behavioral rehearsal* merupakan salah satu dari sekian banyak teknik yang diturunkan dari terapi perilaku menurut Thorpe & Olson dalam Bakhtiar et al (2017) teknik seperti terapi perilaku pada awalnya disebut *behavioristic psychodrama* (*psikodrama behavioristik*), merupakan campuran terapi *conditioned reflex* (*refleks terkondisi*) dari salter, teknik psikodrama *moreno* dan *fixed role therapy* (terapi peran tetap) dari *kelly*. Namun yang paling umum digunakan adalah *behavior rehearsal* (latihan/geladi perilaku) Dimana klien perlu sadar sepenuhnya akan dirinya.

Memberikan *behavioral rehearsal* dimana klien dapat bermain peran dalam bentuk latihan. Teknik *behavioral rehearsal* diterapkan dalam bentuk *role-playing* dimana klien mempelajari pola perilaku baru. *behavioral rehearsal* mencakup beberapa komponen kunci, yaitu: menirukan perilaku, mendapatkan umpan balik dari konselor, dan secara teratur mempraktikkan/melatih perilaku yang diinginkan. Upaya yang dilakukan bersama dalam satu kelompok, dengan tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bersama dalam pengelolaan masalah kecemasan.

#### **1. Implementasi Teknik *Behavioral Rehearsal***

Menurut Thorpe & Olson dalam Bakhtiar et al (2017) Ketika mengimplementasikan *behavioral rehearsal*, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dimainperankan oleh klien dan konselor dengan



tujuan untuk mengurangi kecemasan apapun yang dialami klien dapat ditampilkan dan dijelaskan dengan melakukan beberapa hal berikut ini;

- 1) Klien bertindak sebagai dirinya sendiri, dan konselor profesional berperan sebagai orang dengan siapa klien mempunyai kecemasan.
- 2) Konselor menanyakan bagaimana perasaan mereka tentang orang atau situasi yang menyebabkan kecemasan.
- 3) Klien harus berbicara keras dan mengulangi pernyataan mengenai perasaan atau perilaku yang tepat.
- 4) Konselor memberikan umpan balik kepada klien.
- 5) Klien terus berlatih sampai konselor mengatakan bahwa pernyataan benar-benar telah dilakukan dengan baik.

Naugle dan Maher (2008) dalam Bakhtiar et al (2017) menyarankan bahwa konselor dan klien harus terlebih dahulu berusaha untuk memperoleh dan menguasai keterampilan sederhana, dan kemudian beralih ke keterampilan yang lebih kompleks.

## **2. Langkah-Langkah**

Naugle dan Maher (2008) dalam Bakhtiar et al (2017) memberikan langkah-langkah yang dapat digunakan Konselor untuk menerapkan teknik *behavioral rehearsal*;

- 1) Praktikum perilaku diilustrasikan melalui modelling
- 2) membangun motivasi klien melalui strategi positif *reinforcement* (penguatan positif).



- 3) Memberi klien banyak umpan balik yang spesifik terfokus untuk membantu klien menguasai keterampilan yang diminta/ memberi contoh kehidupan sosial yang nyata.
- 4) Berbicara sebagai orang pertama, dengan menggunakan kata saya secara konsisten, mengakrabkan diri dengan menggunakan kata saya atau dengan bahasa lokal.
- 5) Setuju dengan pujian Konselor.
- 6) Berimprovisasi dalam kehidupan.

### 3. Varian Teknik *Behavioral Rehearsal*

Naugle dan Maher menyatakan bahwa latihan teknik *behavioral rehearsal* membuat penanganan menjadi lebih efektif karena klien dibantu oleh Konselor terlibat dalam mempraktekan perilaku yang diinginkan dilingkungan alaminya. Konselor harus memberikan umpan balik yang konkrit dan spesifik untuk perilaku yang diinginkan klien. Setelah mendapatkan keberhasilan awal, tugas perilaku yang diberikan oleh konselor profesional menjadi semakin sulit dan dipraktikkan diluar sesi konseling.

### E. Kerangka Berpikir



### **Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan gambar 2.1 dapat dijelaskan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert*. Akan berdampak buruk terhadap perkuliahannya dan hubungan sosial serta aktivitas sehari-harinya. Untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert*, bisa menggunakan Teknik *behavioral rehearsal* yaitu latihan/Gladi prilaku dengan teknik bermain peran.

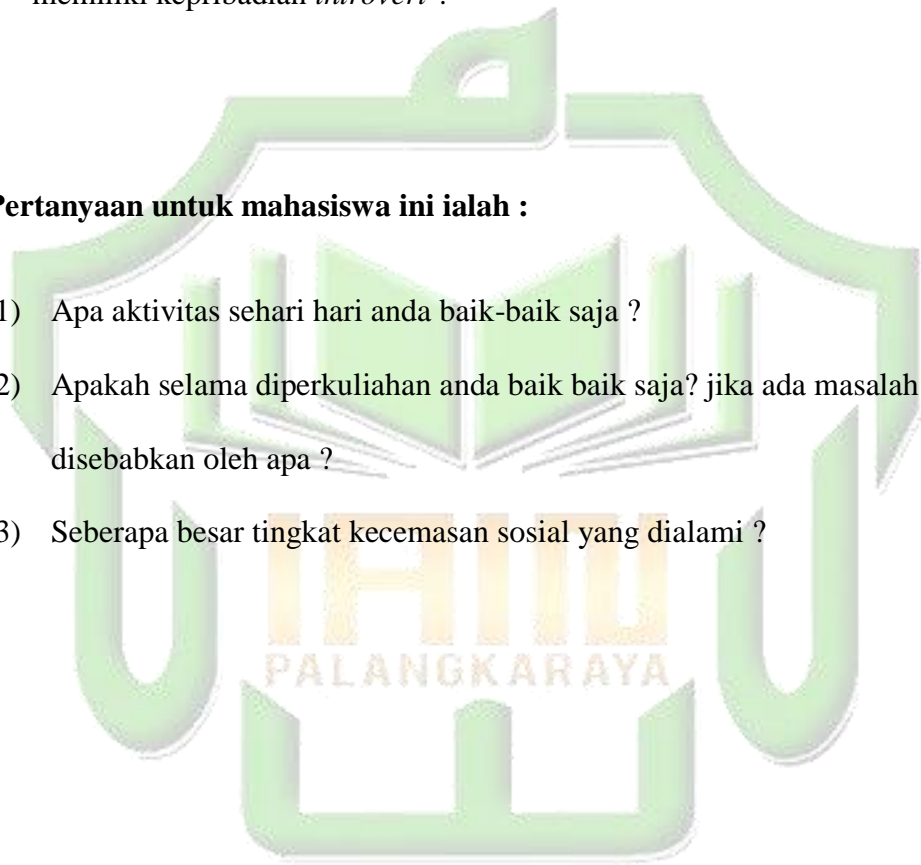
#### **F. Pertanyaan Peneliti**

- 1) Bagaimana desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* dapat mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert*?
- 2) Apakah desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* berguna untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert*?

- 3) Apakah desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* layak untuk di gunakan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dan memiliki kepribadian *introvert*?
- 4) Apakah tepat desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* ?

**Pertanyaan untuk mahasiswa ini ialah :**

- 1) Apa aktivitas sehari hari anda baik-baik saja ?
- 2) Apakah selama diperkuliahan anda baik baik saja? jika ada masalah disebabkan oleh apa ?
- 3) Seberapa besar tingkat kecemasan sosial yang dialami ?





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini dirancang dengan memakai tata cara riset serta pengembangan ataupun Research and Development (R&D). Dari definisi ini bisa dipahami jikalau riset serta pengembangan dalam pembelajaran merupakan sesuatu proses buat meningkatkan serta memvalidasi produk. Tujuan riset serta pengembangan merupakan tidak untuk meningkatkan produk saja, tetapi lebih dari itu yaitu untuk menciptakan pengetahuan baru lewat riset dasar) ataupun untuk menanggapi persoalan tertentu mengenai masalah-masalah instan ( lewat riset terapan). 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.

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif ( qualitative approach), (Sugiyono, 2013) memaparkan bahwa pendekatan kualitatif merupakan langkah-langkah yang menciptakan sebuah data deskriptif seperti perkataan ataupun tulisan serta prilaku yang diamati dari orang itu sendiri, dilakukan dalam seting natural dan informasi dikumpulkan bersifat kualitatif.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Institut Agama Islam Negri Palangka Raya yang yang lebih tepatnya berada di alamat jalan G. Obos

kompleks Islamic Centre, Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, Kode Pos 73112.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan selama 3 bulan dari tanggal 21 Agustus tahun 2021 sampai 21 Oktober 2021. Penelitian ini dilaksanakan dengan wawancara dan observasi kepada mahasiswa yang sudah dipilih, dengan menggunakan data penelitian sebelumnya yang meneliti tempat yang sama.

## **C. Subjek atau Objek Penelitian**

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.

Subjek penelitian diambil dari penelitian sebelumnya, adapun yang menjadi responden adalah mahasiswa angkatan tahun 2017 yang memiliki populasi berjumlah 974. sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 195 mahasiswa. responden perempuan berjumlah 131 (67,18%) orang lebih banyak daripada responden laki-laki yang berjumlah 64 (32,82%) orang. Kemudian data total jumlah mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* sebanyak 99 (50,77%).

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.

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.

Sehingga pemilihan subjek pada penelitian ini ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Memiliki kecemasan sosial dengan kriteria sedang dan tinggi.
2. 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.

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 diambil 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.



Kemudian objek penelitian ini adalah tentang masalah dinamika psikologis mahasiswa IAIN Palangka Raya yaitu kecemasan sosial dan kepribadian *Introvert*.

#### **D. Prosedure Penelitian dan Pengembangan**

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**

Tahap awal dalam penelitian dan pengembangan dari penggalian potensi dan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara. Wawancara dan diskusi dilakukan pada tanggal 21 Maret 2021 kepada peneliti sebelumnya yang telah mengetahui Hubungan Kepribadian *Introvert* dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya.

##### **2. Pengumpulan Data dan Studi Literatur**

Mengumpulkan sumber dan informasi terkait penelitian pengembangan yang akan dilakukan. Sumber dan informasi berupa masalah yang ada ditemukan dari hasil wawancara dan diskusi kepada peneliti sebelumnya yang telah mencari Hubungan Kepribadian *Introvert* dengan

Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 maret 2021 dengan menyebarkan kuisioner kepada mahasiswa angkatan 2017 pada seluruh Fakultas dikawasan IAIN Kota Palangka Raya Jl. G. Obos Komplek Islamic Center, Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, Kode Pos 73112 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. responden perempuan berjumlah 131 (67,18%) orang lebih banyak daripada responden laki-laki yang berjumlah 64 (32,82%) orang.

Kemudian data total jumlah mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* sebanyak 99 (50,77%). Mahasiswa berkepribadian *introvert* lebih banyak daripada mahasiswa berkepribadian *ekstrovert*. Mahasiswa laki-laki berkepribadian *introvert* berjumlah 21 (21,21%) 4 orang di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (FUAD), 5 orang di Fakultas Syari'ah (FSYA), 7 orang di Fakultas Ekonomi Bisnis Islam (FEBI) dan 5 orang di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Mahasiswa perempuan berkepribadian *introvert* berjumlah 78 (78,79%) lebih banyak dari mahasiswa laki-laki. 13 orang di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (FUAD). 10 orang di Fakultas Syari'ah (FSYA), 24 orang di Fakultas

Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) dan 31 orang di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Jumlah responden semuanya yaitu 99 orang.

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.

Kemudian melakukan studi literature untuk memperkuat desain produk yang akan dirancang yaitu dengan mencari dan mengumpulkan berbagai macam sumber seperti jurnal, artikel, buku, dokumen dan website yang mendukung dan yang relevan dengan permasalahan yang dikaji.

### **3. Desain produk**

Setelah informasi telah dikumpulkan, langkah selanjutnya yakni merancang desain produk awal dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* gladi prilaku dengan bermain peran. Spesifikasi desain produk yang dirancang dan dikembangkan tentunya berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada permasalahan yang akan diteliti kemudian mengumpulkan informasi berupa konsep serta landasan teoritis yang bisa memperkuat desain produk yang dirancang dan dikembangkan. Tahap-tahap yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Tahapan pemberian pelatihan

Pada gambar 2 tahapan pemberian pelatihan, trainer terlebih dahulu untuk menguasai materi pelatihan yaitu tentang kecemasan sosial dan juga kepribadian *introvert* kemudian trainer perlu menguasai teknik *behavioral rehearsal* gladi prilaku/bermain peran yang akan diberikan kepada peserta pelatihan guna untuk memperoleh prilaku baru.

DIMENSI	KEGIATAN
<b>SESI I</b>	Perkenalan serta membangun hubungan yang baik kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dan memiliki kepribadian <i>introvert</i> . Pemberian materi mengenai kecemasan sosial dan kepribadian <i>introvert</i> .
<b>SESI II</b>	Penerapan teknik <i>Behavioral rehearsal</i> gladi prilaku dengan bermain peran. Mahasiswa diminta untuk bermain peran terhadap prilaku yang diinginkannya atau memperbaiki prilaku.

### **Tabel 3. 1 kegiatan pelatihan**

Pada table 3.1 kegiatan pelatihan diberikan dengan 2 sesi, sesi pertama peserta diberikan materi dengan tema kecemasan sosial dan kepribadian *introvert* kemudian di sesi II peserta diberikan pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* gladi prilaku/bermain peran dimana peserta memperoleh prilaku baru kemudian di implementasikan di kehidupan sehari-hari

#### **4. Validasi Desain**

Validasi desain merupakan sebuah proses kegiatan penilaian sebuah rancangan produk apakah sudah efektif. Validasi desain adalah sebuah penilaian yang masih bersifat rasional, karena pada tahap ini masih bersumber dari pemikiran rasional, belum fakta yang terdapat di lapangan. Validasi desain dilakukan oleh validator ahli sesuai dengan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui uji akseptabilitas yang mencakup; kegunaan, kelayakan, ketepatan serta isi desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*.

Proses yang dilaksanakan menggunakan cara FGD (*Focus Grup Discussion*). Setiap validator ahli diminta untuk menilai dan berdiskusi terkait desain yang telah dirancang sehingga dapat diketahui kelemahan serta kekurangannya. Kelemahan yang sudah diidentifikasi tersebut setelah itu direvisi supaya menghasilkan produk yang diharapkan layak serta sesuai

dengan kebutuhan. Kemudian desain pelatihan dapat dinilai, dikoreksi, diberikan masukan, dan saran oleh validator ahli melalui lembar penilaian akseptabilitas yang telah dibuat yaitu:

### **LEMBAR PENILAIAN AKSEPTABILITAS**

“Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa *Introvert* Dengan Teknik Behavioral Reharshal”

#### **IDENTITAS VALIDATOR**

Nama Lengkap : .....

Bidang Keahlian : .....

#### **Petunjuk penilaian:**

1. Pada setiap penilaian terdapat jawaban yang berupa skala 1-4. Untuk mengisi penilaian, 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 (√)
2. Jika ada kritik/saran, tulislah pada kolom catatan yang telah disediakan

DIMENSI	NO.	AKTIVITAS	TUJUAN	NILAI				CATATAN
				1	2	3	4	
Pengantar	1	Peserta pelatihan : Mahasiswa IAIN						
	2	Perkenalan trainer kepada peserta pelatihan (Building Raport) dengan menggunakan games “siapa dia”.	Untuk membangun hubungan antara sesama peserta pelatihan dan juga trainer.					
	3	Trainer menjelaskan gambaran mengenai kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan sesi I dan II.	Untuk memberikan overview (gambaran umum) mengenai setiap sesi di kegiatan pelatihan					
	4	Trainer menjelaskan atau memberikan rincian peraturan kepada peserta pelatihan selama mengikuti kegiatan pelatihan.	Agar terjaganya keamanan dan ketertiban selama kegiatan pelatihan berlangsung.					



Ice Breaking I	1	Trainer memberikan permainan terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan pelatihan.	Tujuan pemberian permainan adalah untuk mengawali kegiatan pelatihan dengan semangat, ceria dan mengakrabkan sesama peserta dan trainer.					
	2	Tema permainan yang kami berikan adalah “Sambung Kata”.						
Sesi I	1	Trainer akan memaparkan beberapa materi kepada peserta pelatihan.	Peserta pelatihan dapat mengetahui kecemasan social, dampak-dampak dalam kehidupan sehari-hari serta kepribadian <i>introvert</i>					
	2	Materi sesi I : Tema : “Kecemasan Sosial dan Dampak-Dampaknya”. Tema : “Menegal Lebih Jauh Introvert”.						
	3	Trainer memberikan pelatihan pernapasan dalam yaitu pernapasan perut/diafragma.	Untuk mengurangi kecemasan pada situasi tertentu.					
	4	Lembar tugas sesi I, peserta diminta untuk menuliskan tentang kesesuaian materi dan juga permasalahan yang mereka hadapi	Untuk mengetahui pendapat peserta mengenai kesesuaian materi dan juga masalah yang mereka alami.					
Sesi II	1	Trainer akan memaparkan materi kepada peserta pelatihan.	Peserta pelatihan dapat mengetahui teknik bermain peran/gladi prilaku dapat digunakan untuk mempelajari prilaku baru.					
	2	Materi sesi II : Tema : “Behavioral Rehearshal”						
	3	Memberikan pelatihan gladi prilaku kepada peserta dengan membagi menjadi 2 kelompok.	Untuk mengetahui prilaku kecemasan peserta, kemudian melakukan pelatihan gladi prilaku untuk mempelajari prilaku baru.					
	4	Trainer memberikan penguatan positif kepada konseli,	Agar konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menerapkan prilaku baru yang					



		mengapresiasi serta memberikan hadiah.	sudah didapatkan dan mengulang ulang.				
Ice Breaking II	1	Trainer memberikan permainan kembali untuk menghilangkan kebosanan dan membangkitkan kembali semangat para peserta pelatihan dan mengikuti kegiatan.	Supaya peserta tidak mengantuk dan bosan kemudian Manfaatnya untuk mengasah daya ingat peserta,				
	2	Tema permainan yang kami berikan adalah “Benar-Salah”					
Penutup	1	Peserta menuliskan kesesuaian kegiatan seperti apa yang mereka rasakan, apa yang dipikirkan dari pelatihan ini ketika mengikuti kegiatan, apa yang ingin mereka lakukan setelah ini.	Untuk memberikan gambaran mengenai kesesuaian program dan pelaksanaan				
	3	Trainer meminta peserta dapat mereview kembali materi yang sudah disampaikan pada sesi I dan sesi II.  Lembar reviewer akan dibagikan pada setiap peserta pelatihan.	Agar peserta dapat mengungkapkan kembali materi yang telah disampaikan sesuai penangkapan pemahaman masing-masing.				
	4	Setelah selesai merampungkan kegiatan pelatihan sebanyak 3 sesi selama satu hari, maka trainer akan menutup kegiatan pelatihan ini dengan menyampaikan mengakhiri kegiatan.	Untuk menyampaikan pesan kesan kalimat penutup kepada peserta pelatihan sebelum mengakhiri kegiatan pelatihan yang sudah dilaksanakan.				

Berdasarkan penilaian atau validasi Bapak/Ibu di atas, maka berilah tanda (√) pada pilihan dibawah ini yang menunjukkan penilaian secara umum validitaas modul.

Layak digunakan tanpa revisi

- Layak digunakan namun dengan revisi
- Tidak layak digunakan

Atas bantuan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Palangka Raya, 2022  
Validator.

(.....)

### LEMBAR PENILAIAN AKSEPTABILITAS

“Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert* Dengan Teknik *Behavioral Reharshal*”

#### IDENTITAS PESERTA PELATIHAN

Nama : .....

Fakultas : .....

Prodi : .....

#### Petunjuk penilaian:

1. Pada setiap penilaian terdapat jawaban yang berupa skala 1-4. Untuk mengisi penilaian, 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 (√)
2. Jika ada kritik/saran, tulislah pada kolom catatan yang telah disediakan

DIMENSI	NO.	AKTIVITAS	TUJUAN	NILAI				CATATAN
				1	2	3	4	
Pengantar	1	Peserta pelatihan : Mahasiswa IAIN						
	2	Trainer memperkenalkan diri kepada peserta kemudian membangun hubungan dengan menggunakan games “siapa dia”	Untuk membangun hubungan antara sesama peserta pelatihan dan juga trainer.					
		Trainer	Untuk memberikan					

	3	menjelaskan gambaran mengenai kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan sesi I dan II.	overview (gambaran umum) mengenai setiap sesi di kegiatan pelatihan					
	4	Trainer menjelaskan atau memberikan rincian peraturan kepada peserta pelatihan selama mengikuti kegiatan pelatihan.	Agar terjaganya keamanan dan ketertiban selama kegiatan pelatihan berlangsung.					
Ice Breaking I	1	Trainer memberikan permainan terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan pelatihan.	Tujuan pemberian permainan adalah untuk mengawali kegiatan pelatihan dengan semangat, ceria dan mengakrabkan sesama peserta dan trainer.					
	2	Tema permainan yang kami berikan adalah “ <i>Sambung Kata</i> ”.						
Sesi I	1	Trainer akan memaparkan beberapa materi kepada peserta pelatihan.	Peserta pelatihan dapat mengetahui kecemasan social, dampak-dampak dalam kehidupan sehari-hari serta kepribadian <i>introvert</i>					
	2	Materi sesi I : Tema : “Kecemasan Sosial dan Dampak-Dampaknya”. Tema : “Mengenal Lebih Jauh Introvert”.						
	3	Trainer memberikan pelatihan pernapasan dalam yaitu pernapasan perut/diafragma.	Untuk mengurangi kecemasan pada situasi tertentu.					
	4	Lembar tugas sesi I, peserta diminta untuk menuliskan tentang kesesuaian materi dan juga	Untuk mengetahui pendapat peserta mengenai kesesuaian materi dan juga masalah					

		permasalahan yang mereka hadapi	yang mereka alami.					
Sesi II	1	Trainer akan memaparkan materi kepada peserta pelatihan.	Peserta pelatihan dapat mengetahui teknik bermain peran/gladi prilaku dapat digunakan untuk mempelajari prilaku baru.					
	2	Materi sesi II : Tema : "Behavioral Rehearshal"						
	3	Memberikan pelatihan gladi prilaku kepada peserta dengan membagi menjadi 2 kelompok.	Untuk mengetahui prilaku kecemasan peserta, kemudian melakukan pelatihan gladi prilaku untuk mempelajari prilaku baru.					
	4	Trainer memberikan penguatan positif kepada konseli, mengapresiasi serta memberikan hadiah.	Agar konseli merasa dihargai dan termotivasi untuk menerapkan prilaku baru yang sudah didapatkan dan mengulang ulang.					
Ice Breaking II	1	Trainer memberikan permainan kembali untuk menghilangkan kebosanan dan membangkitkan kembali semangat para peserta pelatihan dan mengikuti kegiatan.	Supaya peserta tidak ngantuk dan bosan kemudian Manfaatnya untuk mengasah daya ingat peserta,					
	2	Tema permainan yang kami berikan adalah "Benar-Salah"						
Penutup	1	Peserta menuliskan kesesuaian kegiatan seperti apa yang mereka	Untuk memberikan gambaran mengenai kesesuaian program dan pelaksanaan					

		rasakan, apa yang dipikirkan dari pelatihan ini ketika mengikuti kegiatan, apa yang ingin mereka lakukan setelah ini.					
	3	Trainer meminta peserta dapat mereview kembali materi yang sudah disampaikan pada sesi I dan sesi II.  Lembar reviewer akan dibagikan pada setiap peserta pelatihan.	Tujuan nya adalah agar peserta dapat mengungkapkan kembali materi yang telah disampaikan sesuai penangkapan atau pemahaman mereka masing-masing.				
	4	Setelah selesai merampungkan kegiatan pelatihan sebanyak 3 sesi selama satu hari, maka trainer akan menutup kegiatan pelatihan ini dengan menyampaikan mengakhiri kegiatan.	Untuk menyampaikan pesan kesan kalimat penutup kepada peserta pelatihan sebelum mengakhiri kegiatan pelatihan yang sudah dilaksanakan.				

Berdasarkan penilaian atau validasi Bapak/Ibu di atas, maka berilah tanda (√) pada pilihan dibawah ini yang menunjukkan penilaian secara umum validitaas modul.

- Layak digunakan tanpa revisi
- Layak digunakan namun dengan revisi
- Tidak layak digunakan

Atas bantuan anda, saya ucapkan terima kasih.

Palangka Raya,  
2022  
Peserta Pelatihan

(.....)

Kemudian hasil penilaian dari validator ahli dan juga peserta pelatihan disesuaikan dengan kriteria yang telah dihitung. Adapun kriteria penilaian akseptabilitas sebagai berikut:

**Tabel 3. 2 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 3. 3 Kriteria Instrumen Penilaian Pelaksanaan Pelatihan Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert***

Rentang Skor	Nilai	Simpulan
75 – 100	Baik	Proses pelaksanaan desain pelatihan siap untuk 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)

### **5. Revisi Desain**

Setelah divalidasi oleh validator ahli, setelah itu rancangan desain direvisi berdasarkan masukan validator ahli. Rancangan desain yang telah divalidasi oleh validator ahli dan mendapatkan hasil telah memenuhi ketagori standar kelayakan maka desain siap untuk digunakan dilapangan

### **6. Uji Coba Produk/Desain**

Setelah rancangan desain dinyatakan layak oleh validator ahli, maka desain akan diuji cobakan lapangan, dalam penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya. Responden uji coba desain ini adalah mahasiswa. Mahasiswa mencoba desain yang telah dibuat dan setelah itu memberikan tanggapan. Uji coba ini dimaksudkan untuk memperoleh data mengenai rancangan desain yang dikembangkan. Uji coba dilakukan untuk mengetahui keberterimaan responden dari rancangan desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal*.



## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam metode kualitatif, sangat penting guna mengumpulkan data *valid*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

### **1. Wawancara**

Bertujuan untuk memperoleh informasi dari subyek bisa dengan menggunakan wawancara terstruktur maupun tidak terstruktur untuk mendapatkan informasi yang mendukung penelitian. Data yang diperoleh ialah mengenai, identitas dan kecemasan sosial yang mereka alami.

### **2. Observasi**

Observasi adalah sebuah metode yang efektif untuk mendapatkan informasi mengenai apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, seperti rutinitas, interaksi sosial dari kehidupan yang mereka jalani. Observasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan pengamatan kepada subjek melalui perantara orang lain, mengenai rutinitas serta kecemasan sosial yang mereka alami.

### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data dan mencari informasi mereka terkait perilaku kecemasan sosial yang mereka alami. Adapun data yang diperoleh seperti foto, video serta catatan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh kemudian dimanajemen, seperti data mentah yang belum terstruktur yang diperoleh dari hasil pelaksanaan pelatihan, seperti wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis serta dari penilaian skala akseptabilitas validator ahli dan peserta pelatihan. Kemudian melakukan analisis data yang telah diperoleh, melakukan organisasi secara jelas, rinci dan kompherensif yang menjadi kesatuan kesimpulan yang ringkas berdasarkan pada data.

Analisis data merupakan proses penyusunan data pada kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan sebagai hipotesa. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan mengklarifikasi fenomena kemudian mendeskripsikan variable yang bersangkutan dengan kasus yang diteliti, kemudian membandingkan dan menyesuaikan dengan teori yang relevan dengan pelatihan yang telah diberikan.

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:

- a. 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).
- b. 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 kuisisioner yang telah diberikan. Skor ideal merupakan skor tertinggi atau semua responden yang diasumsikan bahwa memilih pilihan jawaban skor paling tinggi.

- c. 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.
- e. Untuk menjawab deskripsi tentang masing-masing variabel, dapat menggunakan rentang kriteria untuk menjawab persentase validator ahli dan peserta pelatihan seperti pada tabel 3.2 dan 3.4.



## **BAB IV**

### **PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

IAIN Palangka Raya merupakan perguruan tinggi yang berdiri dan sekaligus diresmikan pada tahun 1972 oleh Rektor IAIN Antasari Banjarmasin, H. Matur Jahri. MA. Awal mulanya IAIN Palangka Raya dimulai dari sebuah lembaga bernama Fakultas Tarbiyah Al-Jami'ah. Pada tanggal 13 November 1975 Fakultas ini memperoleh status terdaftar berdasarkan surat keputusan dirjen Binbaga Islam Depag RI Nomor: Kep/D.V218/1975. Fakultas Tarbiyah Al-Jami'ah Palangka Raya juga dulunya merupakan bagian dari Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin, kemudian untuk mengembangkan sebuah lembaga pendidikan Islam ini, berdasarkan Keputusan Presiden RI Nomor 11 tahun 1997, Fakultas Tarbiyah IAIN Palangka Raya akhirnya berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palangka Raya. Kemudian mengalami perubahan kembali dari Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Palangka Raya menjadi sebuah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palangka Raya pada tahun 2014.

Perguruan tinggi IAIN Palangka Raya yang menjadi tempat penelitian ini beralamat di Jalan G. Obos Kompleks Islamic Centre, Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, Kode Pos 73112. Fokus penelitian ini

adalah mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial dengan kepribadian *introvert* yang akan diberikan pelatihan untuk mengurangi kecemasan sosial. Mahasiswa yang diberikan pelatihan berjumlah 10 orang diantaranya 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).

## **2. Paparan Data**

### **a. 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:



**Gambar 4. 1 Tahap-Tahap Penelitian Pengembangan**

- 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.

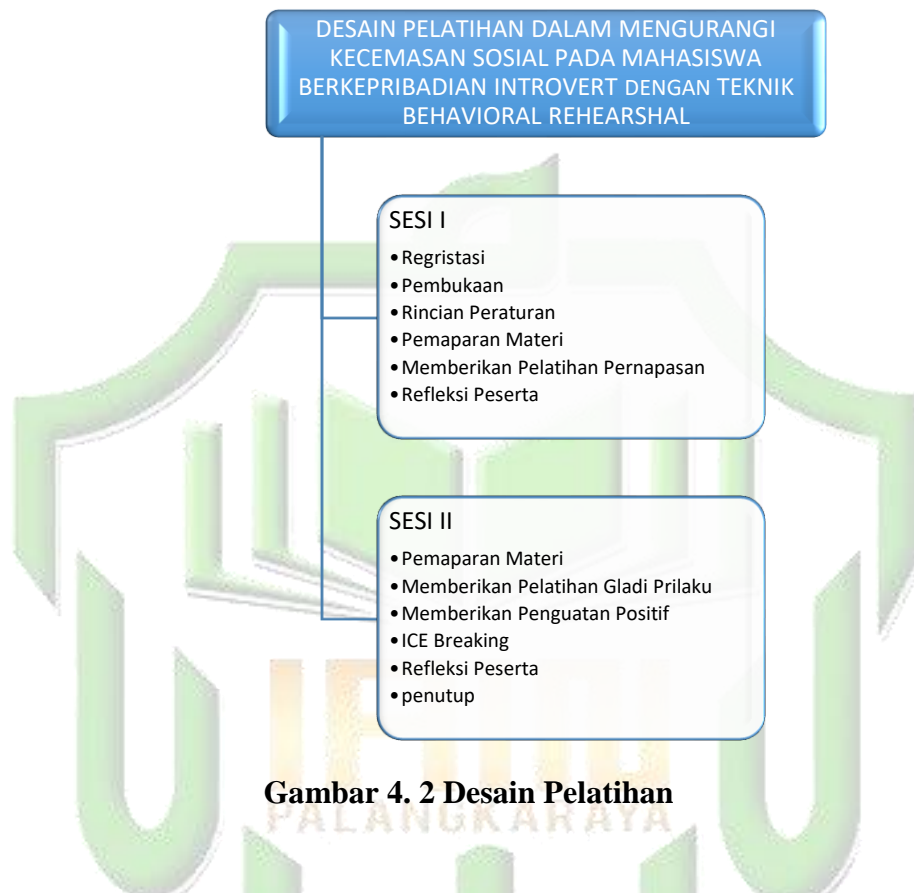
Subjek penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Kota Palangka Raya yang memiliki masalah kecemasan sosial dan kepribadian *introvert*. Subjek yang akan diambil adalah dari angkatan 2017, kemudian seluruh Fakultas yang ada di IAIN Kota Palangka Raya, yang akan 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 penggalan data dari berbagai macam sumber seperti mencari bahan perencanaan produk seperti penelitian 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 Bakhtiar, (2018) dengan pengembangan sebuah desain produk untuk mengurangi kecemasan sosial dengan menggunakan teknik *behavioral* dimana dalam pelaksanaan pelatihan lebih difokuskan pada pengimplementasi pernapasan. 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 4. 2 Desain Pelatihan**

- 4) Validasi Desain, pada tahapan ini desain divalidasi oleh validator ahli yang memiliki kompetensi sesuai bidangnya dan seminimal 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 4. 1 Revisi Desain Pelatihan 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

Perbaikan 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, kata 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 sama lain. Sebelum materi diberikan trainer terlebih dahulu memberikan ice breaking dengan tema permainan “sambung kata” kepada peserta, dimaksudkan untuk membuat peserta rileks dan tenang. Setelah mengenal satu sama lain dan memberikan games “sambung kata”, 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 selama 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 ke 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 (Lampiran 6:2022).

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 perasaannya 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 rileks dan tenang (lampiran 6:2022).

**b. 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 perilaku baru yang telah dipelajari di kehidupan sehari-hari.

Pada pertanyaan pertama peserta mengungkapkan bahwa telah memahami apa yang telah disampaikan pada pelatihan tersebut bahwa peserta SA “Setelah pelatihan yang saya pahami yaitu mengetahui apa itu kecemasan sosial dan bagaimana cara mengatasinya, serta memahami apa itu *introvert*” hal ini juga diungkapkan oleh NAD “Dari yang sudah dipaparkan yang saya pahami adalah kecemasan yaitu ketika kita takut untuk berinteraksi dengan orang, sering merasa gemetar, jantung berdetak tidak karuan dan merasa takut untuk dinilai *negative* oleh orang lain apalagi yang tidak kita kenal”.

Pada pertanyaan kedua peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa senang dan mendapat solusi hal ini diungkap DA mengungkapkan “Yang saya rasakan setelah pelatihan ini merasa senang, mendapatkan solusi, dan tenang dan juga menambah ilmu baru.” hal ini juga diungkapkan oleh TA “Tentunya merasa senang karena dapat ilmu baru, kita bisa menggunakan tips-tips pernapasan dan latihan perilaku untuk mengurangi kecemasan kita”.

Pada pertanyaan ketiga peserta menyampaikan bahwa mereka mencoba menerapkan teknik pernapasan dan juga bertindak lebih tenang ketika kecemasan muncul hal ini berdasarkan bahwa peserta HM menyampaikan “Melakukan hal yang diajarkan dalam pelatihan

seperti mengatur napas dan bersikap tenang ketika berhadapan dengan kecemasan saya.”, hal ini juga diungkapkan oleh NF “Setelah pelatihan saya menganalisis gangguan apa yang ada pada diri sendiri dan mempraktikkan bagaimana cara mengatasinya dengan baik serta lebih peka terhadap sekitar termasuk pada teman yang memiliki kecemasan untuk memberikan support terbaik”.

Dari pelatihan yang telah dilakukan tak jarang peserta memberikan saran, masukan dan komentar terkait pelatihan yang dilakukan yang dipaparkan oleh ARS bahwa trainer untuk lebih intens dalam melakukan interaksi sosialnya kepada peserta (dokumen 12:2022). Selain itu juga ada beberapa saran yang diberikan oleh peserta sebagaimana yang disampaikan oleh NV bahwa ada salah satu jadwal kegiatan yang tidak sesuai dengan semestinya (dokumen 13:2022).

Berdasarkan dari lampiran (lampiran 6:2022) trainer memberikan lembar penilaian kepada observer dimana didapatkan hasil bahwa kegiatan pelatihan sudah cukup maksimal, dari segi penyelenggaraan pelatihan sudah bagus, ada beberapa catatan yang diberikan oleh observer yang dipaparkan MAP dan FN bahwa trainer perlu persiapan yang lebih matang untuk memberikan pelatihan. Selain itu juga FN memberikan saran untuk membangun suasana pelatihan menjadi lebih hidup.

### **3. Temuan Penelitian**

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

Berdasarkan temuan penelitian bahwa desain yang diberikan kepada peserta pelatihan dapat memberikan perubahan kepada peserta. Yang mana hal tersebut dapat ditinjau dari pengamatan trainer dan juga observer. Pada sesi pertama peserta terlihat tenang dan menyimak ketika trainer memaparkan materi kecemasan sosial dan juga kepribadian *introvert*, kemudian setelah trainer selesai menyampaikan materi terdapat 3 peserta yang bertanya terkait pemaparan materi yang telah diberi. Pada sesi II peserta juga antusias untuk mengikuti pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* dengan teknik prilaku, peserta memainkan peran seperti apa yang telah mereka diskusikan, peran yang mereka mainkan juga cukup mendalam, seperti bermain peran sebagai dosen, mahasiswa, teman sebaya dan pemain figuran serta pelengkap.

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

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian introvert dapat memberikan perubahan kepada 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.

Berdasarkan dari penilaian validator ahli (Lampiran 2:2022) yang dilakukan kepada 3 orang dengan menggunakan lembar akseptabilitas. Pada subjek penelitian juga terdapat penilaian guna memberi masukan kepada peneliti terhadap desain yang dibuat. Tujuan uji coba produk sendiri adalah untuk menilai desain apakah sudah memenuhi aspek kelayakan, ketepatan, dan kegunaan dari produk. Desain yang dibuat sudah sesuai dan layak untuk digunakan, desain yang telah dirancang telah mengikuti beberapa tahapan, dari proses validasi desain, revisi

desain hingga desain layak dan siap digunakan. Tentunya ada beberapa masukan, komentar dan saran yang diberikan oleh validator ahli yang perlu untuk di perbaiki dan direvisi hingga desain yang dibuat dinilai layak untuk digunakan dan dapat diberikan kepada mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial yang berkepribadian *introvert*.

## **B. Pembahasan Penelitian**

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

#### **a. Kecemasan sosial**

Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa bukanlah hal yang biasa, apalagi mahasiswa yang selalu dituntut untuk aktif dan adaptif dalam perkuliahan, sehingga aktivitasnya mahasiswa perlu banyak berinteraksi dengan individu lainnya. Bagaimana kecemasan sosial yang dialami oleh 10 peserta pelatihan JS, NF, NAD, DA, MA, ARS, B, HM,

SA dan TA terjadinya kecemasan sosial disebabkan oleh beberapa aspek yang memengaruhinya. Adapun aspek-aspek kecemasan itu terjadi ada 3 hal sebagaimana yang sebagaimana yang diungkapkan La Grace dan Lopez Olivarez (2005) dalam Prawoto (2010), yaitu: 1. Takut akan evaluasi *negative* dari orang lain 2. Melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru 3. Melakukan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal.

Hal ini seperti yang dialami oleh 6 peserta dimana mereka mengalami ketakutan akan evaluasi *negative* adapun hasil dari lembar tugas yang diberikan bahwa terdapat 6 peserta yang memiliki permasalahan takut untuk dievaluasi *negative* dengan orang lain yaitu: TA “kecemasan misalnya ada orang yang ketawa atau ngomong dibelakang, saya merasa mereka sedang membicarakan saya”, NF “saya memiliki kecemasan sosial saat berbicara didepan orang banyak atau menyampaikan sesuatu didepan 10 orang atau lebih entah itu menyampaikan pendapat atau materi. Cemas saat *public speaking* karena merasa banyak mata yang menatap diri sendiri, merasa takut salah omong dan pastinya gugup dan sangat gugup lupa apa yang dibicarakan tadi jadi berbicara bisa terlalu cepat atau tidak jelas”, DA “Cemas ketika takut salah berbicara ketika bertemu dengan orang baru atau orang yang lebih tua dan cemas di kritik soal penampilan karena diperhatikan saat berjalan”, BB “Ketika diacara tiba-tiba ditunjuk semua pandangan tertuju pada kita, disitu rasa cemas melanda, ngga bisa ngomong takut salah” dan SA “cemas ketika ada orang yang ketawa dibelakang kita”. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh DeVito, (2001) bahwa individu akan mengembangkan perasaan-perasaan *negative* dan memprediksi hal-hal *negative*.

Kedua mereka melakukan penghindaran sosial dan merasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, adapun hasil dari lembar tugas yang diberikan bahwa terdapat 2 peserta



yang memiliki permasalahan dalam aspek melakukan penghindaran sosial kepada orang baru yaitu: HM “jika bertemu dengan orang baru yang saya rasa sangat hebat, pintar dan modis. Saya takut diajak bicara, karena takut dianggap bodoh. Saya berpikiran kalau orang itu akan memiliki persepsi *negative* dan buruk tentang saya” dan NAD “takut bertemu dengan orang baru, takut ditanya, takut dia berbuat baik dan berbuat tidak baik, takut bertemu dengan orang baru terutama laki-laki sebab ada trauma yang dialami”. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Asbaugh, Antony, McCabe, Schmidt, & Swinson, (2005) bahwa Pengidap kecemasan sosial menganggap dan menilai dirinya lebih buruk dibandingkan dengan orang lain dan menurunkan performanya dan kemampuan sehingga ia benar-benar lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. Hal lainnya juga dijelaskan oleh Greca & Lopez, (1998) bahwa penyebab kecemasan sosial pada individu ialah apabila individu tersebut memasuki situasi baru maka ia perlu waktu dan penyesuaian dengan situasi baru tersebut.

Ketiga mereka melakukan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal. Adapun hasil dari lembar tugas yang diberikan bahwa terdapat 2 peserta yang memiliki permasalahan dalam penghindaran sosial pada orang yang dikenal yaitu: MA “kecemasan ketika melakukan sesuatu yang mendadak seperti presentasi yang mendadak sehingga menjadi kecemasan”, ARS “takut melakukan apa-apa sendiri seperti ingin konsultasi dengan dosen



pembimbing” dan JS “merasa cemas ketika mengemukakan pendapat di depan orang banyak dan sulit untuk memahami ketika mengikuti sebuah matakuliah” permasalahan yang dialami oleh 3 peserta seperti yang diungkapkan oleh Kessler, (2003) bahwa takut mengalami kesalahan memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung.

b. 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 memainkan 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 perilaku kecemasan sosial dengan versi yang sesuai dari kelompok 1.

Kelompok 1 tampil dan dibuka oleh AR sekaligus menjelaskan kecemasan sosial yang dialami, yaitu memainkan 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 kekampus 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 menggemgang 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 kekampus dan berada di depan pintu ruangan dosen pembimbing sambil terengah-engah (nafas tidak beraturan) sambil melihat ponsel dan sedang chattingan dengan NAD, NF mengirim pesan kepada NAD untuk lekas kekampus 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 malakukan 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 prilaku 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 dimainperankan 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 perilaku 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 perilaku 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.

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

Penelitian ini berdasarkan temuan fenomena permasalahan yang terjadi di IAIN Palangka Raya. Seperti yang telah dipaparkan sebagai data awal yaitu hasil pelatihan dan penilaian akseptabilitas bahwa permasalahan yang terjadi adalah kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* di IAIN Palangka Raya. Sehingga peneliti berusaha mengembangkan desain pelatihan untuk dapat digunakan oleh orang yang sesuai kualifikasi trainer dan diberikan kepada orang yang memiliki kecemasan sosial dengan kepribadian *introvert*.

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 sebagai berikut:

**Tabel 4. 2 Hasil Penilaian Skala Akseptabilitas Validator Ahli**

No	Validator Ahli	Hasil Penilaian 20 Butir Item				Nilai
		1	2	3	4	
1	Arini Safitri, M. Psi. Psikolog			10	10	$\frac{70}{80} \times 100 = 87$
2	Doni Apriatama, M.Pd			10	10	$\frac{70}{80} \times 100 = 87$
3	Talenta Endah Wahyuningsih J. Turang .M. Psi., Psikolog			20		$\frac{60}{80} \times 100 = 91$
4	Total	$SA = \frac{\text{skor total}}{\text{jumlah Validator}} \times 100$				$SA = \frac{265}{3} = 88$

Berdasarkan hasil 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.

**Tabel 4. 3 Hasil 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	$SA = \frac{\text{skor total}}{\text{jumlah responden}} \times 100$				$SA = \frac{905}{10} = 90,5$

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%



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian introvert kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa yang berkepribadian introvert yang diberikan kepada peserta pelatihan sebanyak II Sesi 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 dikehidupan sehari-hari. Adapun proses pengembangan desain pelatihan ini meliputi 6 tahapan, Potensi dan masalah, pengumpulan data dan studi literature, desain peroduk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk/desain. Proses validasi desain dilakukan oleh validator ahli dan peserta penelitian.
2. Hasil penilaian lembar akseptabilitas. Validasi desain dilakukan oleh 3 validator ahli dan juga peserta pelatihan dengan skala akseptabilitas. 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. sedangkan dari penilaian peserta (mahasiswa) diperoleh persentase penilaian akseptabilitas desain produk sebesar 90,5% dengan kriteria sangat baik sehingga tidak perlu direvisi. berdasarkan penilaian validator ahli dan juga peserta pelatihan desain pelatihan ini sudah dapat digunakan dan layak, dengan sedikit perbaikan.

## **B. SARAN**

1. Penelitian ini dalam proses atau hasil hanya berupa sebatas pemunculan desain yang digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial dengan teknik *behavioral rehearsal* gladi prilaku/bermain peran, maka dalam penelitian ini tidak berbicara mengenai efektifitas dan juga pengaruh dari penelitian ini.
2. Kontribusi dari penelitian ini adalah untuk membuat sebuah modul atau buku panduan yang dapat digunakan sesuai kualifikasinya sebagai trainer, kemudian desain ini dapat berkontribusi untuk digunakan pada matakuliah teori-teori konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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., & Rahmatia. (2018). Keefektifan Model Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal Untuk Mengatasi Masalah Kecemasan. *Jurnal Pendidikan, Belajar Mengajar Jilid 3*, 2.
- 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>
- Febby 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+%282017%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/>
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. [http://digilib.uinsby.ac.id/22541/1/M.%20Wahid%20Nasrudin\\_E93214094.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/22541/1/M.%20Wahid%20Nasrudin_E93214094.pdf)
- 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](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>
- 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).
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 72–82.  
<https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>
- 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>
- Umaroh, K. (2015a). *Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert Terhadap Kesabaran Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Wijaya, R. S. (2016). Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(2), Article 2. <http://i-rpp.com/index.php/jptbk/article/view/575>