
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 1 (2025): June
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.13350

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

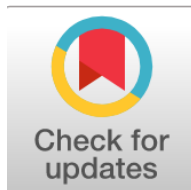
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

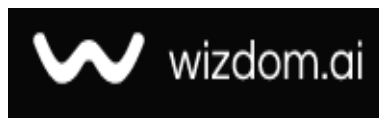
How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Behavioral Rehearsal Psychoeducation Reduces Social Anxiety Among Santri: Pendidikan Psikologis dengan Latihan Perilaku Mengurangi Kecemasan Sosial di Kalangan Santri

Nur Salsabiilaa Rahayu, salsarahayu@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Zaki Nur Fahmawati, zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Social anxiety is a psychological condition frequently emerging during adolescence, particularly in intensive communal environments such as Islamic boarding schools where social interaction is highly demanded. **Specific Background:** Santri in Tahfidz Islamic Boarding Schools experience structured communal living that requires active participation, yet preliminary data indicated moderate to high levels of social anxiety among students. **Knowledge Gap:** Previous studies primarily examined Behavioral Rehearsal as a curative counseling technique in formal schools, with limited investigation of its application as structured psychoeducation within pesantren settings. **Aims:** This study aimed to examine the role of Behavioral Rehearsal psychoeducation in decreasing social anxiety among santri at a Tahfidz Islamic Boarding School in Sidoarjo. **Results:** Using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design with 30 participants, analysis revealed a significant decrease in social anxiety scores ($t = 6.262$, $p < .001$) with a large effect size (Cohen's $d = 1.143$), supported by Wilcoxon test results ($p < .001$). **Novelty:** The study introduces Behavioral Rehearsal as a structured psychoeducational program tailored to the collective pesantren context. **Implications:** Findings support integrating Behavioral Rehearsal psychoeducation into pesantren counseling programs to support adolescent psychological adjustment and social functioning.

Keywords: Behavioral Rehearsal, Psychoeducation, Social Anxiety, Islamic Boarding School, Adolescent Psychology

Key Findings Highlights:

Significant decrease in anxiety scores after structured intervention sessions

Large statistical magnitude indicating strong practical change

Adapted role-play training suitable for communal religious education settings

Published date: 2026-02-10

Pendahuluan

Pesantren atau Islamic Boarding School merupakan lembaga pendidikan berbasis asrama yang berperan sebagai alternatif dalam dunia pendidikan dengan tujuan tidak hanya mengembangkan aspek akademik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keagamaan, kedisiplinan, dan kemandirian santri. Santri yang berada pada fase remaja termasuk dalam kelompok usia yang diklasifikasikan oleh Erikson ke dalam tiga tahapan, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir [1]. Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa mencakup perubahan biologi, kognitif, sosial emosi. Masa remaja terdiri dari 3 tahap yaitu remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir usia 18-21 tahun [2]. Dalam konteks kehidupan asrama yang intensif, proses adaptasi sosial menjadi bagian penting dari perkembangan remaja, dimana interaksi dengan teman sebaya berperan sebagai jembatan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif dengan teman sebaya mampu memfasilitasi penyesuaian sosial santri dengan norma dan tuntutan kehidupan pesantren secara lebih efektif, sehingga mendukung perkembangan keterampilan sosialnya [3]. Pada fase perkembangan ini, santri dituntut untuk mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial pesantren yang bersifat intens dan kolektif.

Kemampuan interaksi sosial menjadi keterampilan dasar dalam mendukung perkembangan potensi diri santri, karena kesulitan dalam bersosialisasi dapat menghambat perkembangan pribadi serta berdampak pada masalah akademik. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang baik menjadi aspek penting bagi santri remaja agar dapat beradaptasi secara optimal dalam lingkungan sosial pesantren [4]. Namun, tuntutan interaksi sosial yang tinggi dalam kehidupan pesantren tidak selalu dapat dihadapi secara optimal oleh seluruh santri. Sebagian santri mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, seperti rasa takut dinilai negatif, kecemasan saat berinteraksi dengan teman sebaya maupun pengasuh, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dapat menghambat proses penyesuaian diri santri dalam kehidupan pesantren [1]. Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas atau takut secara berlebihan dalam situasi sosial akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh karakteristik kehidupan pondok pesantren yang bersifat komunal, dengan penerapan norma sosial yang kuat, pengawasan yang intens, serta tuntutan penyesuaian diri terhadap nilai-nilai kolektif, yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial pada santri [5].

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

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di salah satu pondok pesantren di Sidoarjo, diperoleh gambaran awal mengenai kondisi kecemasan sosial pada santri. Survei awal ini dilaksanakan dengan cara melakukan wawancara langsung dengan pengurus pondok pesantren dan beberapa santri, yang kemudian dilengkapi dengan mengisi kuesioner terkait kecemasan sosial. Dari hasil wawancara tersebut terungkap bahwa beberapa santri mengaku ia masih punya rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain, kurang percaya diri saat berbicara di depan umum atau saat presentasi di kelas, dan juga menghindari situasi sosial tertentu. Selain itu, dari hasil data kuesioner kecemasan sosial sekitar 16,2 % santri berada pada rendah, kemudian sekitar 70,3 % santri pada kategori sedang, dan sekitar 13,5 % santri pada kategori tinggi. Berdasarkan temuan secara keseluruhan menunjukkan bahwa beberapa santri mengalami kecemasan sosial yang memerlukan perhatian lebih lanjut, ditandai dengan rasa takut atau cemas ketika menghadapi situasi sosial, khususnya yang melibatkan penilaian orang lain. Disamping itu, mereka sering merasa tidak mampu tampil dengan baik di depan orang lain, seperti saat berbicara di depan kelas atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, sehingga mereka memilih untuk menghindari interaksi sosial sepenuhnya. Dengan demikian, hasil survei awal ini memperkuat dugaan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang relevan untuk diteliti lebih lanjut pada konteks santri di pondok pesantren.

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

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai oleh rasa takut atau cemas secara berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial, sehingga individu mengalami ketidaknyamanan maupun kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial [9]. Kondisi ini umumnya muncul ketika individu berada di lingkungan yang menuntut keterlibatan sosial, khususnya saat individu merasa harus berinteraksi dan berpotensi dievaluasi

oleh orang lain. Kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan terhadap situasi sosial yang memaksa individu untuk melakukan interaksi, disertai kekhawatiran akan kritik, evaluasi negatif, dan kemungkinan dipermalukan [10]. Kecemasan sosial juga melibatkan aspek kognitif dan emosional, seperti perasaan takut, kesadaran diri yang berlebihan, serta tekanan emosional yang muncul baik dalam situasi sosial yang sedang dihadapi maupun yang diantisipasi sebelumnya [11]. Kecemasan sosial sering kali dipengaruhi oleh pola pikir negatif terhadap diri sendiri, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, menilai diri secara berlebihan, serta ketakutan untuk melakukan kesalahan atau tampil tidak sempurna di hadapan lingkungan sosial. Pola pikir tersebut dapat menyebabkan individu menarik diri, ragu untuk mencoba hal baru, serta terus-menerus mengingat pengalaman sosial yang dianggap menakutkan [12].

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

Behavioral Rehearsal adalah metode yang diimplementasikan melalui kegiatan peran di mana klien mengasah jenis perilaku baru di luar konteks konseling. Metode latihan perilaku sangat bermanfaat dalam menangani individu yang menghadapi kecemasan sosial [14]. Dalam *Behavioral Rehearsal* (latihan perilaku), peserta belajar perilaku baru dan kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah strategi atau metode untuk mengekspresikan perilaku atau peran yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial. Metode ini dijelaskan sebagai berikut: Dengan mendorong peserta untuk berlatih perilaku, meningkatkan motivasi mereka melalui penguatan positif, memberikan umpan balik, dan secara teratur menggunakan frasa “saya”, teknik latihan perilaku dapat membantu mengurangi kecemasan sosial [15].

Pendekatan behavioral memandang kecemasan sosial sebagai perilaku maladaptif yang dipelajari melalui pengalaman, sehingga dapat diubah melalui proses pembelajaran perilaku baru yang lebih adaptif. Salah satu teknik yang relevan dalam pendekatan ini adalah *Behavioral Rehearsal*, yaitu latihan perilaku melalui simulasi atau role play yang memungkinkan individu mempraktekkan secara langsung perilaku sosial yang sebelumnya menimbulkan kecemasan dalam situasi yang aman dan terkontrol. Melalui latihan berulang yang disertai umpan balik, individu dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri sebelum menghadapi situasi sosial yang sebenarnya [10]. Teknik behavioral rehearsal ini dapat memberikan perubahan kepada peserta, yaitu mereka merasa lebih tenang dan dapat mengontrol kecemasan sosial dengan melakukan relaksasi apabila kecemasan sosial itu kembali [15].

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

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

Setelah dilakukan sesi latihan perilaku, menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada peserta. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII Smp Negeri 3 Batauga” menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Behavioral Rehearsal* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Meskipun hasil penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas *Behavioral Rehearsal*, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks sekolah formal dan perguruan tinggi umum, serta menempatkan teknik ini sebagai intervensi konseling yang bersifat kuratif. Penelitian terdahulu belum banyak mengkaji penggunaan *Behavioral Rehearsal* dalam bentuk psikoedukasi yang bersifat preventif dan pengembangan, khususnya pada lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren yang memiliki dinamika sosial intens dan karakter kehidupan kolektif yang kuat [18]. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan pada penerapan *Behavioral Rehearsal* sebagai metode psikoedukasi untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri. Penelitian ini mengisi celah penelitian dengan menghadirkan pendekatan psikoedukatif berbasis latihan perilaku yang disesuaikan dengan konteks pesantren, yang belum secara spesifik dikaji dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi *Behavioral Rehearsal* dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Tahfidz X di

Sidoarjo. Penelitian ini fokus pada penerapan psikoedukasi yang berbasis pada *Behavioral Rehearsal* di lingkungan pondok pesantren tahfidz yang belum diteliti secara mendalam. Dengan demikian, ini tidak hanya bertujuan untuk menilai efektivitasnya, tetapi juga untuk mengkaji bagaimana pendekatan ini dapat terintegrasi ke dalam upaya yang lebih menyeluruh guna mendukung kesehatan mental santri sehingga mereka tidak hanya unggul dalam bidang keagamaan saja tetapi juga dapat mengelola emosi dan interaksi sosial secara lebih baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, yaitu pendekatan sistematis yang memanipulasi variabel independen, mengontrol kondisi penelitian, dan mengamati hasil untuk mengungkap hubungan sebab-akibat secara tepat dalam menguji teori, hipotesis, atau efektivitas suatu perlakuan [19]. Desain yang digunakan adalah quasi-eksperimental *one-group pre-test post-test*, di mana partisipan terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal, kemudian tim pelaksana menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi dan tiga activity intervensi untuk membantu santri dalam mengelola kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal. Kegiatan diawali dengan psikoedukasi mengenai konsep kecemasan dan kecemasan sosial, meliputi pengertian, dampak, serta contoh situasi yang sering memicu kecemasan pada santri. Psikoedukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap kondisi yang dialami, sekaligus menanamkan keyakinan bahwa kecemasan sosial dapat dikelola melalui latihan perilaku yang terstruktur. Pemberian materi ini mengacu pada definisi kecemasan sosial dari *American Psychiatric Association* yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan penilaian orang lain dan berpotensi menimbulkan rasa malu atau dipermalukan. Setelah psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan tiga activity. Activity pertama, *Start To Be Brave: Langkah Pertama Menghadapi Cemas Sosial*, berfokus pada identifikasi sumber kecemasan dan latihan awal melalui bermain peran sederhana untuk mengenali respons kecemasan serta mencoba perilaku alternatif yang lebih adaptif, sesuai dengan prinsip behavioral rehearsal [10], kedua, *Level Up Percaya Diri dalam Kebersamaan!*, menekankan penguatan keterampilan komunikasi dasar, afirmasi diri, serta latihan perilaku dengan skenario sosial yang lebih menantang, disertai umpan balik dari fasilitator dan teman sebaya, sebagaimana dijelaskan dalam konsep latihan perilaku oleh Erford (2014) dan konseling kelompok [18]. Activity ketiga, *Show Your Best Self! Improvisasi & Aksi Berani dalam Interaksi Sosial*, bertujuan melatih santri menghadapi situasi sosial spontan melalui improvisasi peran, refleksi, dan komitmen perilaku, sehingga perilaku adaptif yang dipelajari dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari [10]. Dan selanjutnya diukur kembali. Perbandingan antara skor pre-test dan post-test inilah yang menjadi dasar analisis efektivitas intervensi [20]. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel dependen (Y): kecemasan sosial dan variabel independen (X): behavioral rehearsal.

Populasi pada penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Tahfidz Sidoarjo sebanyak orang, dengan sampel 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu oleh peneliti [21].

Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan penelitian untuk memilih subjek secara sengaja sesuai dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Subjek dipilih berdasarkan yang berada pada rentang usia remaja dan menunjukkan tingkat kecemasan sosial sesuai dengan hasil pengukuran awal. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh sampel yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus intervensi, sehingga efektivitas psikoedukasi Behavioral Rehearsal dapat dievaluasi secara lebih tepat.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan saat pre-test post-test adalah skala kecemasan sosial yang diadopsi dari modifikasi skala kecemasan sosial dalam teori La Greca dan Lopez dengan reliabilitas 0,897 berdasarkan aspek: 1. Ketakutan terhadap evaluasi negatif, 2. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum, 3. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru [13]. Data yang dikumpulkan melalui pre-test dan post-test, selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan uji asumsi normalitas dan deskriptif statis dengan menggunakan JASP untuk mengetahui adanya perbedaan antara hasil pre-test dan hasil post-test setelah dilakukannya psikoedukasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Test of Normality (Shapiro-Wilk)