

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa BPI”. Kecemasan sosial merupakan rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang menyebabkan penghindaran atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Sehingga perlu adanya upaya yang harus dilakukan agar dapat mengatasi permasalahan kecemasan sosial yakni dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Tujuan dari penelitian ini, pertama Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan sosial mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, kedua untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam, ketiga untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, alat pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi. Subjek dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki kecemasan sosial dengan ditandai adanya ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial khusus pada lingkungan baru, penghindaran sosial dan ketidaknyamanan secara umum. Melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* subjek penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan berinteraksi secara sosial, penurunan rasa takut terhadap evaluasi negatif, serta berkurangnya kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Dengan demikian, teknik *behavioral rehearsal* terbukti dapat menjadi pendekatan yang tepat dan bermanfaat dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Behavioral Rehearsal, Kecemasan Sosial*