

GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNIQUES TO OVERCOME SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS

Dia Anjlia¹, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: ¹diaanjlia@gmail.com, ²zhila_jannati10@radenfatah.ac.id,³
hartika.uf@radenfatah.ac.id

Abstract

Social anxiety is an excessive fear of negative evaluation from others, resulting in avoidance and discomfort in social interactions. Therefore, efforts are needed to overcome the problem of social anxiety, through group counseling services using behavioral rehearsal techniques. This research aims to determine the description of social anxiety in students of the 2024 Islamic Counseling Guidance (BPI) study program, the application of group counseling services using behavioral rehearsal techniques, as well as the condition of social anxiety after the service is provided. This research is descriptive in nature with a qualitative approach, using interviews, observation and documentation as data collection tools. The research subjects were five students from the BPI study program. Data analysis techniques include data reduction, data presentation, and conclusions. The research results show that students' social anxiety is characterized by fear of negative evaluation, social avoidance, and discomfort in social situations. Group counseling using behavioral rehearsal techniques helps students identify the causes of anxiety and train courage through behavioral exercises and feedback. After counseling, there was a decrease in social anxiety, increased courage, and comfort in social interactions.

Keywords: *Group Counseling, Behavioral Rehearsal, Anxiety*

Abstrak

Kecemasan sosial adalah ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, mengakibatkan penghindaran, ketidaknyamanan dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial, melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Tahun 2024, penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, serta kondisi kecemasan sosial setelah layanan diberikan. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif, menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai alat pengumpulan data. Subjek penelitian adalah lima

mahasiswa program studi BPI. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial mahasiswa ditandai ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial, serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* membantu mahasiswa mengidentifikasi penyebab kecemasan dan melatih keberanian melalui latihan perilaku dan umpan balik. Setelah konseling, terjadi penurunan kecemasan sosial, peningkatan keberanian, serta kenyamanan dalam interaksi sosial.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Behavioral Rehearsal, Kecemasan

PENDAHULUAN

Dalam Islam, manusia diajarkan untuk selalu mencari ketenangan, baik dalam kehidupan dunia maupun batin. Ketenangan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan yang sangat dihargai, karena menjadi kunci kebahagiaan dan kesejahteraan.¹ Dengan ketenangan, seseorang dapat menghadapi berbagai tantangan hidup. Hal ini ditegaskan dalam Surah Al-Fath ayat 4 yang menjelaskan bahwa Allah menanamkan ketenangan dalam hati orang-orang yang beriman untuk memperkuat keyakinan mereka. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk tetap tenang dalam segala keadaan dan tidak larut dalam perasaan takut, khawatir, atau cemas. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada individu, terutama ketika individu sulit membedakan kenyataan akibat kecenderungan untuk mengikuti ketakutannya. Hal ini mencakup kecemasan sosial, yang sering kali muncul dan dapat mengganggu ketenangan serta kesejahteraan mental seseorang.²

¹ Luthfiah Azis, "Konsep Sabar Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (Bachelor's Thesis)" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, 2024).

² Poppy Ulandari, Abdur Razzaq, and Lena Marianti, "Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I

Kecemasan sosial adalah rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang menyebabkan penghindaran atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial.³ Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam tahun 2024, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan kesulitan berinteraksi dalam diskusi kelompok, gugup saat presentasi, dan cenderung menghindari interaksi sosial di lingkungan akademik. Kecemasan ini sering kali membuat individu bingung dan terjebak dalam dilema antara tetap diam dan kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi, atau mencoba melawan rasa takut yang sangat menantang. Selain itu, interaksi dengan dosen dan pihak akademik lainnya menambah beban emosional mereka, memperburuk keadaan. Hal ini merupakan ciri dari kecemasan sosial yang mencakup rasa takut yang intens dan evaluasi yang negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial. Menurut teori kognitif, evaluasi negatif sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman sosial sebelumnya dan

Palembang,” *Journal of Society Counseling* 1, no. 1 (2023): 62–68, <https://doi.org/10.59388/josc.viii.169>.

³ Indah Elfariani and Yara Andita Anastasya, “Regulasi Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja,” *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 1 (2023): 59, <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>.

penilaian orang lain.⁴ Untuk itu, perhatian terhadap kecemasan sosial sangatlah penting.

Dalam hal ini untuk mengatasi permasalahan kecemasan sosial sangat tepat diatasi menggunakan konseling kelompok karena konseling kelompok tidak hanya membantu individu memahami dan mengendalikan kecemasan, tetapi juga memberikan dukungan dari orang lain, kesempatan untuk berbagi pengalaman, dan tempat untuk belajar berinteraksi sosial dengan nyaman dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Menurut prayitno konseling kelompok adalah proses interpersonal yang berfokus pada perilaku dan pemikiran yang disadarkan. Proses ini memiliki ciri-ciri seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, pemahaman terhadap situasi sebenarnya, pembukaan diri untuk perasaan mendalam yang dialami, kepercayaan, perhatian, pengertian, dan dukungan satu sama lain.⁵ Adapun manfaat konseling kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota.

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai teknik salah satunya teknik *behavioral rehearsal* yang merupakan salah satu metode digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah kecemasan

⁴ Nanik Kholifah, "Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja* 3, no. 2 (2016): 60–68, <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/841>.

⁵ Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–42, <https://doi.org/10.29210/120800>.

termasuk kecemasan sosial. Teknik *behavioral rehearsal* ialah suatu bentuk bermain peran dimana individu mempelajari perilaku baru diluar situasi konseling yang dimana kunci dari teknik ini mencakup beberapa hal penting, yaitu menirukan perilaku, bermain peran, menerima umpan balik dari konselor, dan mempraktikan atau latihan perilaku yang diinginkan.⁶

Teknik ini juga membantu individu menghadapi ketakutan secara bertahap, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial akan berkurang secara perlahan dengan praktik berulang, interaksi langsung terhadap situasi sosial serta umpan balik yang diberikan oleh konselor. Tentunya dengan terbiasa berlatih, individu akan merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menghadapi lingkungan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas untuk mengatasi kecemasan sosial sangat tepat menggunakan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai pengalaman kelompok yang membantu individu belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain. Selanjutnya menurut Walsh teknik *behavioral rehearsal* dapat membantu individu dengan permasalahan kecemasan sosial.⁷

Dalam proses konseling, individu mempelajari cara berpikir dan perilaku baru sehingga bisa di praktikan di kehidupan nyata, namun sebelum itu individu harus mencoba mempraktikkan di situasi konseling

⁶ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2nd ed. (Yogyakarta, 2017).

⁷ Nindi Zila Mareti, Suryati Suryati, and Hartika Utami Fitri, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Panti Asuhan Bunda," *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1, no. 2 (2023): 377-89, <https://doi.org/10.59388/sscij.vii2.193>.

terlebih dahulu tujuannya untuk membiasakan perilaku tersebut serta menghilangkan perasaan malu-malu atau perasaan tidak semestinya.⁸ Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti “Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat pospositivisme. Metode ini digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alaminya (berbeda dengan penelitian eksperimen). Dalam metode ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan triangulasi (penggabungan berbagai teknik), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian lebih berfokus pada pemaknaan daripada generalisasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.⁹

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan pendapat Miles dan Huberman, teknik analisis data meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penelitian dilaksanakan Di UIN Raden Fatah Palembang pada program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Jalan Prof.K.H. Zainal Abidin Fikri No.3, RW.05, Pahlawan Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

⁸ Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2nd ed. (bandung, 2022).

HASIL

Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa program studi BPI tahun 2024

Gambaran kecemasan sosial ini berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Subjek penelitian dipilih dari mahasiswa Program Studi BPI tahun 2024, dengan total lima subjek. Kelima subjek merupakan mahasiswa tahun pertama yang berusia 18 tahun. Kecemasan sosial yang dimaksud berkaitan dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial terutama dalam lingkungan baru, serta ketidaknyamanan secara umum yang dirasakan dalam interaksi sosial.

Hasil Wawancara Mahasiswa

Aspek	Kesimpulan Wawancara
Ketakutan Terhadap Evaluasi Negatif	Mahasiswa merasa cemas atau takut akan penilaian buruk dari orang lain, terutama terkait dengan ejekan atau kritik. Kecemasan ini mempengaruhi rasa percaya diri mereka, meskipun cara setiap mahasiswa dalam merespons kecemasan ini berbeda-beda. Beberapa merasa sangat terpengaruh oleh penilaian orang lain, sementara yang lain berusaha menghadapinya dengan lebih santai.
Penghindaran Sosial Khusus Pada Lingkungan Baru	Mahasiswa cenderung menghindari interaksi dengan orang baru karena takut akan penilaian yang bisa mereka terima. Banyak yang merasa lebih nyaman di lingkungan yang sudah

	mereka kenal, di mana mereka merasa lebih aman dan mudah beradaptasi. Namun, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan ketakutan tidak dapat menyesuaikan diri dengan orang baru, yang membuat mereka lebih memilih menghindari situasi tersebut. Hal ini juga tercermin dalam perasaan tidak nyaman mereka di lingkungan baru
Penghindaran Sosial Dan Ketidaknyamanan Secara Umum	Mahasiswa merasa lebih aman saat sendirian. Mereka merasa bahwa dengan menghindari interaksi sosial, mereka bisa menghindari kecemasan yang timbul dari tekanan sosial dan bisa bertindak sesuai keinginan mereka. Namun, beberapa mahasiswa tetap mengakui pentingnya berinteraksi dengan orang lain meskipun awalnya merasa canggung. Perbedaan ini bergantung pada tingkat kenyamanan masing-masing individu dan pengalaman mereka dalam menghadapi situasi sosial.

Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa BPI Tahun 2024

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa BPI tahun 2024

dilakukan lima pertemuan dengan melibatkan beberapa tahap yang dirancang untuk membentuk keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan.

Pada pertemuan pertama konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* untuk mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa BPI, sesi dimulai dengan salam, doa, dan perkenalan untuk menciptakan suasana hangat. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling, asas-asas (kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kegiatan, kekinian, dan kenormatifan), serta jadwal yang telah disepakati. Suasana dicairkan melalui permainan ringan untuk memastikan kesiapan emosional anggota. Dalam tahap kegiatan, anggota berbagi pengalaman dan perasaan terkait kecemasan sosial, membahas gejala, dampak, dan penyebabnya. Pemimpin memperkenalkan teknik *behavioral rehearsal*, yaitu simulasi atau bermain peran menghadapi situasi sosial, diikuti sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman. Diakhiri dengan apresiasi terhadap partisipasi anggota, pengaturan jadwal pertemuan berikutnya, dan doa bersama sebagai penutup.

Pada pertemuan kedua konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, sesi dimulai dengan suasana hangat, diawali dengan salam dan doa bersama. Pemimpin mencairkan suasana dengan permainan sederhana, memastikan kenyamanan dan kesiapan anggota untuk berpartisipasi aktif. Setelah mengingatkan kembali tentang kecemasan sosial, pemimpin membuka diskusi dan memberi ruang bagi anggota untuk berbagi pengalaman. Dalam tahap kegiatan, salah satu anggota, "AL," diminta mempraktikkan situasi terkait kecemasan sosial, seperti rasa takut dan gemetaran saat berbicara di depan umum. Anggota lain merasa terhubung dengan perasaan tersebut, dan diskusi berkembang tentang cara meningkatkan rasa percaya diri. Pemimpin memberikan umpan balik, menyarankan fokus pada pesan, bukan penilaian orang lain, serta mendorong latihan bertahap untuk meningkatkan kemampuan. Pada tahap akhir, pemimpin kelompok merefleksikan kemajuan anggota,

memberikan apresiasi, dan mengatur jadwal pertemuan berikutnya. Sesi ditutup dengan doa bersama dalam suasana positif.

Pada pertemuan ketiga konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, sesi dimulai dengan salam dan doa bersama dalam suasana hangat. Pemimpin mencairkan suasana dengan permainan sederhana, memastikan kenyamanan dan kesiapan anggota untuk berpartisipasi aktif. Setelah penjelasan singkat tentang alur konseling, anggota diajak berbagi pengalaman dan perasaan terkait kecemasan sosial. Pada tahap kegiatan, anggota yang sebelumnya membahas kecemasan diminta kembali mempraktikkan peran berbicara di depan umum. Pemimpin memberikan umpan balik untuk meningkatkan kepercayaan diri dan turut menjadi model dengan mempraktikkan cara berbicara yang baik. Tips diberikan, seperti berfokus pada pesan, mengatasi rasa cemas, dan pentingnya latihan. Anggota memahami pentingnya teknik ini dan berkomitmen menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap akhir, pemimpin kelompok memberikan apresiasi atas partisipasi anggota, merefleksikan kemajuan, dan mengingatkan pentingnya menjaga komitmen. Diakhiri dengan doa bersama dan pengaturan jadwal pertemuan berikutnya.

Pada pertemuan keempat, pertemuan dimulai dengan salam dan doa bersama dalam suasana hangat. Pemimpin mencairkan suasana melalui permainan sederhana, memastikan kenyamanan dan kesiapan anggota untuk berpartisipasi aktif. Setelah menjelaskan alur konseling, anggota diajak berbagi pengalaman dan refleksi terkait kecemasan sosial. Dalam tahap kegiatan, pemimpin memandu diskusi untuk mengevaluasi penerapan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Anggota didorong untuk terus mengembangkan diri dan mengintegrasikan pembelajaran guna menghadapi kecemasan sosial dengan lebih percaya diri. Di tahap akhir, pemimpin mengapresiasi partisipasi anggota dan mencatat kemajuan yang telah dicapai. Anggota berbagi kesan dan pesan tentang proses konseling, sementara pemimpin mengingatkan pentingnya komitmen untuk terus mengatasi

kecemasan secara mandiri. Sesi ditutup dengan doa dan salaman sebagai tanda perpisahan penuh kehangatan.

PEMBAHASAN

Gambaran kecemasan sosial mahasiswa BPI tahun 2024

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) tahun 2024 inisial "AL", "MJ", "ZK", "AM", dan "CJ". Peneliti menemukan beberapa temuan utama terkait kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Aspek pertama yang muncul adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif, di mana banyak mahasiswa merasa cemas atau takut akan penilaian buruk dari orang lain, terutama terkait dengan ejekan atau kritik. Kecemasan ini mempengaruhi rasa percaya diri mereka, meskipun cara setiap mahasiswa dalam merespons kecemasan ini berbeda-beda. Beberapa merasa sangat terpengaruh oleh penilaian orang lain, sementara yang lain berusaha menghadapinya dengan lebih santai.

Aspek kedua adalah penghindaran sosial di lingkungan baru. Mahasiswa cenderung menghindari interaksi dengan orang baru karena takut akan penilaian yang bisa mereka terima. Banyak yang merasa lebih nyaman di lingkungan yang sudah mereka kenal, di mana mereka merasa lebih aman dan mudah beradaptasi. Namun, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan ketakutan tidak dapat menyesuaikan diri dengan orang baru, yang membuat mereka lebih memilih menghindari situasi tersebut. Hal ini juga tercermin dalam perasaan tidak nyaman mereka di lingkungan baru. Mahasiswa merasa tertekan karena ketidakpastian dan ketakutan tidak diterima. Meskipun banyak yang merasa canggung pada awalnya, beberapa mahasiswa bisa beradaptasi dan merasa lebih nyaman setelah mengenal lingkungan tersebut.

Aspek ketiga terkait dengan penghindaran sosial dan ketidaknyamanan secara umum, di mana banyak mahasiswa merasa lebih aman saat sendirian. Mereka merasa bahwa dengan menghindari interaksi sosial, mereka bisa

menghindari kecemasan yang timbul dari tekanan sosial dan bisa bertindak sesuai keinginan mereka. Namun, beberapa mahasiswa tetap mengakui pentingnya berinteraksi dengan orang lain meskipun awalnya merasa canggung. Perbedaan ini bergantung pada tingkat kenyamanan masing-masing individu dan pengalaman mereka dalam menghadapi situasi sosial.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa BPI sangat dipengaruhi oleh faktor pengalaman pribadi, kemampuan beradaptasi, dan kepercayaan diri yang berbeda-beda. Temuan ini selaras dengan yang di kemukakan oleh *La Greca dan Lopez*, kecemasan sosial adalah rasa cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi dengan nyata sehingga bisa menimbulkan rasa kurang nyaman pada individu hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang baru atau yang tidak dikenali yang akan menimbulkan rasa khawatir terkait mendapat penilaian dan penghinaan.¹⁰ Temuan ini juga selaras dengan teori kognitif, bahwa evaluasi negatif sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman sosial sebelumnya dan penilaian orang lain.¹¹

Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa BPI Tahun 2024

Dalam hal ini hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* dapat mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa BPI tahun 2024. Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, ditandai dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran situasi sosial, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi di lingkungan sosial baru. Melalui proses konseling

¹⁰ Anggraini Mega Lestari, "Pengaruh Bimbingan Psikososial Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Klien Di Balai Pemasarakatan (Bapas) Kelas II Pekanbaru" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

¹¹ Kholifah, "Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sos. Pada Remaja."

kelompok, 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 mereka. Teknik *behavioral rehearsal* melibatkan praktik langsung atau simulasi situasi sosial dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Melalui simulasi ini, mahasiswa dapat melatih keterampilan sosial yang sering kali sulit dilakukan dalam situasi nyata akibat rasa cemas atau takut terhadap evaluasi negatif. Hal ini terletak pada pendekatannya yang memungkinkan mahasiswa menghadapi situasi sosial secara bertahap. Hal ini selaras dengan pendapat Walsh bahwa teknik *behavioral rehearsal* dapat membantu individu dengan permasalahan kecemasan sosial. Dalam proses konseling, individu mempelajari cara berpikir dan perilaku baru sehingga bisa di praktikan di kehidupan nyata, namun sebelum itu individu harus mencoba mempraktikkan di situasi konseling terlebih dahulu tujuannya untuk membiasakan perilaku tersebut serta menghilangkan perasaan malu-malu atau perasaan tidak semestinya.¹² Selanjutnya hal ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febriani dan Taherong dalam penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Batauga”. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* merupakan metode yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku maladaptif, mendorong perilaku adaptif, memberikan pemahaman tentang pengubahan perilaku, serta meningkatkan rasa percaya diri.¹³

¹² Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.

¹³ Rosmawati Yuyun Febriani, “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Batauga,” *Frame Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 1 (2023): 82–86.

Gambaran Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa BPI Tahun 2024 Setelah Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa BPI Tahun 2024 Setelah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, terdapat perubahan yang signifikan dalam kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa BPI. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama proses konseling, dapat dilihat bahwa ada peningkatan dalam kemampuan mahasiswa untuk menghadapi situasi sosial yang menantang dengan lebih percaya diri dan mengurangi rasa cemas mereka.

Aspek pertama yang terlihat adalah pengurangan ketakutan terhadap evaluasi negatif. Sebelumnya, banyak mahasiswa yang merasa sangat cemas dan takut dengan kemungkinan penilaian buruk dari orang lain, terutama dalam konteks berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan orang yang belum mereka kenal. Namun, setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* yang melibatkan simulasi situasi sosial, mahasiswa mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara dan berinteraksi dengan lebih percaya diri. Mereka tidak lagi terlihat gelisah atau cemas berlebihan saat berbicara di depan kelompok atau bertemu orang baru, meskipun rasa gugup masih ada dalam beberapa kasus.

Aspek kedua yang terlihat adalah pengurangan penghindaran sosial. Sebelumnya, banyak mahasiswa yang cenderung menghindari situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang baru karena takut akan penilaian atau kegagalan. Namun, setelah melalui latihan perilaku dalam sesi konseling, mahasiswa terlihat lebih siap untuk terlibat dalam interaksi sosial, bahkan di lingkungan yang baru dan tidak dikenal. Mereka mulai lebih terbuka untuk berinteraksi dengan orang baru, dan meskipun pada awalnya merasa canggung, pengamatan menunjukkan bahwa mereka semakin terbiasa dan merasa lebih nyaman dalam berinteraksi.

Aspek ketiga yang terlihat adalah peningkatan kenyamanan dalam berinteraksi sosial. Sebelumnya, banyak mahasiswa yang memilih untuk menyendiri atau menghindari kelompok sosial untuk menghindari kecemasan sosial. Setelah penerapan teknik *behavioral rehearsal*, pengamatan menunjukkan bahwa mahasiswa mulai merasa lebih nyaman untuk berada dalam situasi sosial, baik dalam kelompok kecil maupun dalam konteks yang lebih besar. Meskipun beberapa mahasiswa masih menunjukkan kecemasan dalam situasi yang sangat baru atau besar, mereka lebih mampu mengelola kecemasan tersebut dengan lebih baik dan berusaha untuk tetap terlibat dalam percakapan dan kegiatan kelompok.

Secara keseluruhan, pengamatan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berhasil membantu mahasiswa BPI dalam mengurangi kecemasan sosial mereka. Mereka mulai lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial, mengurangi penghindaran sosial, dan merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan sosial mereka, memberikan mereka fondasi yang lebih kuat untuk berinteraksi dan berkembang dalam lingkungan sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dengan judul penelitian “Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* efektif untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial remaja panti asuhan. Hal ini ditandai dengan penerimaan materi dan kemampuan praktik yang dilakukan selama treatment.¹⁴ Juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah dengan judul penelitian Desain pelatihan dalam

¹⁴ Arlien Rahmawati, “Teknik *Behavioral Rehearsal* Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang” (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023).

mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian introvert dengan teknik *behavioral rehearsal*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* ini memberikan dampak positif pada peserta, yaitu membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan kecemasan sosial. Melalui praktik langsung dan penguatan perilaku baru, peserta juga diajarkan cara menghadapi kecemasan dengan lebih percaya diri, termasuk menggunakan relaksasi sebagai strategi tambahan ketika kecemasan sosial muncul kembali.¹⁵

Dengan dukungan dari hasil penelitian sebelumnya, temuan penelitian ini semakin menguatkan bahwa teknik *behavioral rehearsal* dalam konseling kelompok adalah pendekatan yang tepat untuk mengatasi kecemasan sosial.

KESIMPULAN

Pertama, hasil penelitian pada mahasiswa BPI tahun 2024 menunjukkan bahwa kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan akan evaluasi negatif, seperti cemas terhadap kritik, dan kecenderungan menghindari interaksi di lingkungan baru. Meskipun sebagian mampu beradaptasi, banyak yang memilih menghindari interaksi sosial untuk mengurangi tekanan, meski menyadari pentingnya hubungan sosial. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, adaptasi, dan kepercayaan diri yang bervariasi.

Kedua, Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* pada mahasiswa BPI tahun 2024 dilaksanakan dalam empat pertemuan. Pertemuan pertama berfokus pada membangun komitmen dan menciptakan suasana nyaman melalui pengenalan tujuan dan asas konseling. Pertemuan kedua membahas kecemasan sosial, di mana anggota berbagi pengalaman, dan pemimpin mengenalkan teknik *behavioral rehearsal*. Pada pertemuan ketiga,

¹⁵ Fathoni Hardiansyah, "Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert Dengan Teknik Behavioral Rehearsal" (Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palangka Raya, 2021).

anggota mempraktikkan topik "percaya diri saat berbicara di depan umum," dengan umpan balik konstruktif dari pemimpin. Pertemuan keempat menjadi sesi evaluasi dan refleksi, diakhiri dengan apresiasi, arahan untuk penerapan hasil konseling, dan doa bersama.

Ketiga, Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, mahasiswa BPI tahun 2024 menunjukkan peningkatan percaya diri dan kemampuan menghadapi situasi sosial. Mereka lebih berani berbicara di depan umum, mengurangi penghindaran sosial, dan lebih nyaman berinteraksi di lingkungan baru. Latihan selama konseling membantu mereka mengelola kecemasan, meningkatkan adaptasi, dan pengendalian diri, sehingga kecemasan sosial berkurang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, Luthfiah. "Konsep Sabar Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (Bachelor's Thesis)." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, 2024.
- Elfariani, Indah, and Yara Andita Anastasya. "Regulasi Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 1 (2023): 59. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. Yogyakarta, 2017.
- Hardiansyah, Fathoni. "Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert Dengan Teknik Behavioral Rehearsal." Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palangka Raya, 2021.
- Kholifah, Nanik. "Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja* 3, no. 2 (2016): 60–68. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/841>.
- Lestari, Anggraini Mega. "Pengaruh Bimbingan Psikososial Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Klien Di Balai Pemasarakatan (Bapas) Kelas II Pekanbaru." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.
- Mulkiyan, Mulkiyan. "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 136–

42. <https://doi.org/10.29210/120800>.

Rahmawati, Arlien. "Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang." Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 2nd ed. Bandung, 2022.

Ulandari, Poppy, Abdur Razzaq, and Lena Marianti. "Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang." *Journal of Society Counseling* 1, no. 1 (2023): 62–68. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.169>.

Yuyun Febriani, Rosmawati. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII Smp Negeri 3 Batauga." *Frame Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 1 (2023): 82–86.

Zila Mareti, Nindi, Suryati Suryati, and Hartika Utami Fitri. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Panti Asuhan Bunda." *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1, no. 2 (2023): 377–89. <https://doi.org/10.59388/sscij.v1i2.193>.