

ABSTRAK

Amelia Azizunnisa, Program Layanan Konseling Komunitas Berbasis Syukur Dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Aceh Perantauan yang Mengalami Kecemasan Sosial di Kota Bandung

Latar belakang penelitian ini diawali pada mahasiswa Aceh perantauan yang melanjutkan studi pendidikan di Kota Bandung, menghadapi tantangan adaptasi sosial, budaya, dan akademik yang kerap memicu kecemasan sosial. Kondisi ini dapat menurunkan *subjective well-being* yang mencakup kepuasan hidup, afek positif dan minimnya afek negatif. Syukur sebagai strategi *coping* religius diyakini mampu memperkuat ketahanan emosional dan meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengidentifikasi kondisi kecemasan sosial mahasiswa Aceh perantauan, untuk mengidentifikasi kondisi *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan, dan untuk merancang dan menyempurnakan program layanan konseling komunitas berbasis syukur dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial di Kota Bandung. Penelitian ini didasari oleh teori Diener mengenai *subjective well-being* mencakup aspek kognitif, aspek afektif positif dan afek negatif.

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretatif dengan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Penelitian dilakukan pada komunitas PANGGLIMA. Sumber data yang diperoleh dari: Ketua, Anggota, dan Alumni komunitas. Analisis data dilakukan melalui tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *Pertama* kondisi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung dapat dilihat dari tingkat dan bentuk yang bervariasi antara lain: kesulitan beradaptasi, perasaan minder, kekhawatiran dinilai negatif, tidak percaya diri, hambatan dalam penggunaan bahasa, hingga kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi mencakup dari perbedaan budaya dan bahasa, tekanan akademik, keterbatasan jaringan sosial, serta persepsi diri terhadap latar belakang daerah asal. *Kedua*, Kondisi *subjective well-being* yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung juga menunjukkan variasi dari kategori rendah hingga sedang, dengan sebagian dari informan merasakan kepuasan hidup dan afektif emosi positif yang terbatas. Faktor yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* meliputi dukungan sosial dari keluarga, teman dan komunitas, pencapaian akademik, keterlibatan dalam kegiatan positif serta kemampuan mengelola emosi negatif seperti kesepian, stress dan kerinduan terhadap keluarga. *Ketiga*, Program layanan konseling komunitas dirancang untuk menekankan pada penguatan rasa syukur melalui kegiatan refleksi diri, pelatihan syukur, pembiasaan perilaku positif, dzikir, doa bersama, dan penguatan dukungan sosial. Program ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial sekaligus meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Konseling Komunitas, *Subjective Well-Being*

ABSTRACT

Amelia Azizunnisa, *A Gratitude-Based Community Counseling Program to Improve the Subjective Well-Being of Acehnese Students Experiencing Social Anxiety in Bandung*

The background of this study began with Acehnese students studying in Bandung, who faced social, cultural, and academic adaptation challenges that often triggered social anxiety. This condition can reduce subjective well-being, which includes life satisfaction, positive affect, and minimal negative affect. Gratitude, as a religious coping strategy, is believed to strengthen emotional resilience and enhance the subjective well-being of Acehnese students studying away from home. The objectives of this study are to identify the social anxiety levels of Acehnese students studying away from home, to assess their subjective well-being, and to design and refine a community counseling program based on gratitude to enhance the subjective well-being of Acehnese students experiencing social anxiety in Bandung. This study is based on Diener's theory of subjective well-being, which includes cognitive aspects, positive affective aspects, and negative affective aspects.

This study uses an interpretive paradigm with descriptive qualitative methods and a phenomenological approach. Data collection techniques were carried out through observation, in-depth interviews, and documentation. The study was conducted in the PANGLIMA community. Data sources were obtained from the chairperson, members, and alumni of the community. Data analysis was carried out through the stages of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of the study show that: First, the anxiety experienced by Acehnese students living in Bandung can be seen from varying levels and forms, including: difficulty adapting, feelings of inferiority, fear of being judged negatively, lack of confidence, barriers in language use, and a tendency to withdraw from social interaction. Factors influencing these conditions include cultural and language differences, academic pressure, limited social networks, and self-perception regarding their regional background. Second, the subjective well-being experienced by Acehnese students living away from home in Bandung also varies from low to moderate levels, with some informants reporting limited life satisfaction and positive emotional well-being. Factors influencing subjective well-being include social support from family, friends, and the community, academic achievements, involvement in positive activities, and the ability to manage negative emotions such as loneliness, stress, and longing for family. Third, the community counseling service program is designed to emphasize the strengthening of gratitude through self-reflection activities, gratitude training, the cultivation of positive behaviors, dzikir, collective prayer, and the reinforcement of social support. This program is expected to reduce levels of social anxiety while enhancing the subjective well-being of Acehnese students living away from home.

Keywords: *Social Anxiety, Community Counseling, Subjective Well-Being*

المخلص

أميليا عزيزونيسا، برنامج الإرشاد المجتمعي القائم على الامتحان في تحسين الرفاهية الذاتية للطلاب الأتشييين الذين يعانون من القلق الاجتماعي في مدينة باندونغ

بدأت خلفية هذه الدراسة مع طلاب أتشييه الذين يدرسون في باندونغ، والذين واجهوا تحديات في التكيف الاجتماعي والثقافي والأكاديمي، مما أدى في كثير من الأحيان إلى إثارة القلق الاجتماعي. يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى انخفاض الرفاهية الذاتية، والتي تشمل الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والتأثير السلبي الأدنى. يُعتقد أن الامتحان كاستراتيجية دينية للتكيف يعزز المرونة العاطفية ويحسن الرفاهية الذاتية للطلاب الأتشييين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم. تتمثل أهداف هذه الدراسة في تحديد القلق الاجتماعي للطلاب الأتشييين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم، وتحديد الرفاهية الذاتية للطلاب الأتشييين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم، وتصميم وتحسين برنامج استشاري مجتمعي قائم على الامتحان لتحسين الرفاهية الذاتية للطلاب الأتشييين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم والذين يعانون من القلق الاجتماعي في باندونغ. تستند هذه الدراسة إلى نظرية دينر للرفاهية الذاتية، والتي تشمل الجوانب المعرفية والجوانب العاطفية الإيجابية والعاطفة السلبية. تستخدم هذه الدراسة نموذجاً تفسيرياً مع أساليب وصفية نوعية ونهجاً ظاهرياً. تم تنفيذ تقنيات جمع تم PANGGLIMA. البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات المتعمقة والتوثيق. أجريت الدراسة في مجتمع الحصول على مصادر البيانات من رئيس المجتمع وأعضائه وخريجيه. تم تحليل البيانات من خلال مراحل جمع البيانات وتقليل البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج.

تظهر نتائج الدراسة ما يلي: أولاً، يمكن ملاحظة القلق الذي يعاني منه الطلاب الأتشييين الذين يعيشون في باندونغ من خلال مستويات وأشكال متفاوتة، بما في ذلك: صعوبة التكيف، والشعور بالنقص، والخوف من الحكم السلبي، وانعدام الثقة، والعوائق في استخدام اللغة، والميل إلى الانسحاب من التفاعل الاجتماعي وتشمل العوامل التي تؤثر على هذه الظروف الاختلافات الثقافية واللغوية، والضغط الأكاديمي، والشبكات الاجتماعية المحدودة، والتصور الذاتي فيما يتعلق بخلفيتهم الإقليمية. ثانياً، يتفاوت الرفاه الذاتي الذي يعاني منه الطلاب الأتشييين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم في باندونغ من مستويات منخفضة إلى متوسطة، حيث أفاد بعض المشاركين في الدراسة برضا محدود عن الحياة ورفاه عاطفي إيجابي. تشمل العوامل التي تؤثر على الرفاه الذاتي الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والمجتمع، والإنجازات الأكاديمية، والمشاركة في أنشطة إيجابية، والقدرة على إدارة المشاعر السلبية مثل الشعور بالوحدة والتوتر والحنين إلى الأسرة. ثالثاً، تم تصميم برنامج خدمة الاستشارة المجتمعية للتأكيد على تعزيز الشعور بالامتنان من خلال أنشطة التأمل الذاتي، والتدريب على الامتحان، وتنمية السلوكيات الإيجابية، والذكر، والصلاة الجماعية، وتعزيز الدعم الاجتماعي. ومن المتوقع أن يقلل هذا البرنامج من مستويات القلق الاجتماعي مع تعزيز الرفاهية الذاتية للطلاب الأسيويين الذين يعيشون بعيداً عن ديارهم.

الكلمات المفتاحية: القلق الاجتماعي، الاستشارة المجتمعية، الرفاهية الذاتية