

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa umumnya seorang perantau atau individu yang berasal dari daerah lain yang ingin mengejar pendidikan di perguruan tinggi dengan mempersiapkan diri dan adanya komitmen dalam memperoleh keahlian di jenjang perguruan tinggi seperti tingkat diploma, sarjana, magister, doktor hingga spesialis.¹ Adanya transisi dari jenjang pendidikan menengah ke yang lebih tinggi dan unggul menjadi daya saing tersendiri dalam meningkatkan potensi akademik yang lebih baik.

Mahasiswa perantauan akan menghadapi berbagai tantangan adaptasi, tidak percaya diri, dan *homesick*, ketika mereka beradaptasi dengan lingkungan baru dan beragam, mereka akan mengalami kecemasan sosial atau terjadinya reaksi yang mengejutkan atau yang fenomena *culture shock*.² *Culture shock* adalah reaksi seseorang pada lingkungan baru yang belum dikenalnya, sebagai akibat dari kehilangan tanda-tanda yang dikenalnya di lingkungan yang lebih lama.³ *Culture shock* terjadi ketika seseorang masuk ke lingkungan budaya baru yang sangat berbeda dengan budaya yang mereka kenali sebelumnya, menyebabkan kebingungan dan ketidaknyaman emosional seperti kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, ketakutan, dan tidak percaya diri.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salmah, bahwa mahasiswa asing mengalami stress akibat perbedaan iklim, budaya, kebersihan lingkungan dan kebiasaan masyarakat yang berbeda dari negara mereka, dampak psikologis yang dialami seperti kecemasan, ketakutan, rindu rumah (*homesick*)

¹ Muflifah Azahra Iska Hasibuan, dkk. "Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3(1), (2018): 101-166.

² Tengku M. Hilal Alquzairi & Miftahul Rozaq, "Analisis Fenomena *Culture Shock* dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal JTIC* 8(4), (2024): 995-1003.

³ Sabrina Hasyati Maizan, dkk, "Analytical Theory: Gegar Budaya (*Culture Shock*). *Psycho Idea*, (2), (2020): 147-154.

bahkan keinginan kuat untuk pulang.⁴ *Culture shock* akan dialami oleh setiap individu yang akan memulai kehidupannya di lingkungan baru, karena adanya tantangan adaptasi dengan lingkungan baru ini menimbulkan dan menyebabkan berbagai perasaan yang tidak nyaman bagi individu, kondisi ini terjadinya karena mereka tinggal jauh dari orang tua di tempat baru, sehingga adanya ketegangan yang dialami oleh mahasiswa perantauan ini menimbulkan perasaan cemas atau terjadinya kecemasan sosial.

Sama halnya yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan yang melanjutkan pendidikannya di Kota Bandung mengalami kondisi yang serupa karena hal ini merupakan tanggapan terhadap perbedaan yang signifikan dan relevan di lingkungan sosial budaya. Mahasiswa Aceh memiliki tradisi, sosial, dan budaya dengan kelompok masyarakat di Kota Bandung. Sehingga hal ini menimbulkan emosional yang kompleks saat mahasiswa Aceh berinteraksi dengan mahasiswa lainnya baik di kampus maupun luar kampus. Sebuah kebudayaan yang melekat pada masyarakat sebagai identitas yang membedakannya dari kelompok masyarakat lain berasal dari tradisi yang dibentuk oleh interaksi sosial manusia.

Pada awalnya mereka sangat bahagia lulus di Universitas yang ada di Kota Bandung adanya perasaan bangga, *excited*, dan senang karena telah lulus di perguruan unggulan dan ingin cepat-cepat datang dan tinggal di Kota Bandung. Rasa bahagia dan bangga yang mereka alami yang secara tidak sadar membuat mereka tidak memikirkan kondisi yang akan mereka hadapi di perantauan, sehingga sesampai mereka di Kota Bandung timbulnya permasalahan tersendiri karena tidak ada kesiapan awal yang mereka.⁵ Pada dasarnya, mahasiswa perantau sering menghadapi situasi dan keadaan di mana mereka harus dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial baru.⁶ Berbeda dengan hasil temuan di lapangan, terlihat bahwa mahasiswa perantau yang

⁴ Indo Salmah, “*Culture Shock* dan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa”, *Psikoborneo* 4(4), (2016): 568-575.

⁵ Observasi pada Maret - Mei 2025.

⁶ Niza Suwanda, Riza Musni & Safuwani Amin. “Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Malikussaleh”, *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), (2024): 448-456.

mengalami kecemasan sosial akibat dari ketidakmampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga muncul rasa takut menghadapi orang baru dan lingkungan baru. Kecemasan sosial sebagai pemicu berkembangnya ketegangan (cemas) pada seseorang yang mengalami kegugupan.⁷

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fidhzalidar, bahwa kecemasan sosial yaitu suatu makna yang digunakan untuk menggambarkan keadaan sosial yang dicirikan oleh ketidaknyamanan sosial, ketakutan, dan kecemasan tentang keadaan sosial tertentu.⁸ Ketidaknyamanan yang dialami oleh mahasiswa perantau disebabkan karena adanya rasa kesepian yang jauh dari orang tuanya, sehingga mereka dituntut untuk mandiri, dan bisa beradaptasi dengan lingkungan baru, akan tetapi karena adanya rasa cemas yang berlebihan membuat mereka tidak bisa mengontrol dan menyelesaikan masalah yang dialami, sehingga kecemasan sosial yang dialami bisa berpengaruh pada kepuasan hidup yang mereka. Tidak adanya tindakan penyelesaian dari diri sendiri dapat memicu berbagai kondisi yang kurang nyaman dan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Kecemasan yang dialami oleh seseorang seperti kegelisahan digambarkan oleh efek samping dari gugup (penderitaan karena kemalangan, perasaan cemas, sulit berkonsentrasi dan sebagainya), ketegangan (rewel, migrain, gemetar, tidak layak untuk bersantai) dan aktivitas otonom yang berlebihan (mabuk, berkeringat, jantung berdebar-debar, nyeri otak dan sebagainya). Selain itu keadaan sosial yang dapat memicu ketegangan seperti takut dipermalukan dan dihakimi oleh orang lain.⁹ Ini menjadi sebuah tantangan yang relevan karena potensi munculnya kecemasan sosial, situasi sosial yang tidak familiar, adanya kekhawatiran akan dinilai negatif oleh orang lain dan

⁷ Observasi dan wawancara pada Maret- Mei 2025

⁸ Vionie Florensia & Arlends Chris. "Hubungan Antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi SMA", *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), (2023): 973-980.

⁹ Iega Nur Mawaddah, David Ilham Yusuf, "Self Efficacy dan Social Anxiety Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember", *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research* 2(1), (2023): 57-66.

kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan baru yang dapat memicu atau memperburuk perasaan kecemasan sosial. Kecemasan sosial mahasiswa perantau tidak hanya tentang masalah budaya, makanan, lingkungan tetapi juga adanya rasa ketakutan dan kekhawatiran terhadap keamanan dan kenyamanan karena jauh dari keluarga dan kerabat dekat.

Jika kecemasan sosial tidak diatasi lebih awal, maka hal ini akan terus berlanjut sampai mereka lelah sendiri dan akan merasa bingung harus berinteraksi dengan orang lain, karena pemikiran mereka sudah dikuasai oleh perasaan negatif, sehingga ini dapat berpengaruh pada kelangsungan hidup mahasiswa perantau. Apalagi kondisi yang mereka jalani tidak sesuai dengan ekspektasi awal saat mereka masih berada di daerah asal, karena ekspektasi yang terlalu tinggi ini, dapat memicu kecemasan tersendiri yang secara tidak langsung mereka tidak menyadari bahwa mereka telah berada di lingkungan asing yang jauh dari keluarga, kerabat, dan bahkan teman dekat. Hal ini mereka sadari setelah mereka tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, dan budaya baru, secara tidak langsung mereka merasa terisolasi, karena disebabkan oleh perasaan negatif yang mereka bangun.

Karena mereka tinggal jauh dari keluarga dan dukungan sosial yang mereka kenal sebelumnya, mahasiswa perantau menghadapi tantangan yang lebih besar dalam beradaptasi.¹⁰ Jadi, kondisi ini sering menyebabkan perasaan kesepian, kebingungan, dan kerentanan, yang dapat memperburuk kecemasan sosial dan menurunkan kepercayaan diri. Kecemasan sosial juga dapat mengurangi kepercayaan diri dalam membangun hubungan baru dengan orang-orang di sekitar, seperti tetangga, teman kos, atau bahkan di kampus.

Penyesuaian terhadap norma-norma sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik yang baru, dan berinteraksi dengan orang dari berbagai latar belakang yang berbeda dapat menjadi banyak tantangan selama proses

¹⁰ Akrobi Imana, dkk. "Hubungan Social Anxiety Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Padang", *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 3(1), (2025): 248-256

adaptasi, sehingga kecemasan sosialnya pun meningkat dan memengaruhi performa akademik.

Kesejahteraan subjek secara keseluruhan yang dikonseptualisasikan sebagai *subjective well-being*, yang menjadi tujuan penting bagi setiap individu termasuk mahasiswa Aceh perantau. Diener menjelaskan *subjective well-being* adalah kemampuan seseorang untuk menilai kebahagiaan hidup mereka secara keseluruhan, yang mencakup evaluasi kognitif antara kepuasan dan keseimbangan antara afek (emosi) positif dan afek negatif.¹¹ *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjek ini merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi atau menggambarkan individu dalam menilai hidupnya secara positif, yang dimana penilaian ini berhubungan dengan kognitif individu seperti hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kuliah dan kondisi pribadi individu. Penilaian ini dapat dilakukan melalui intensitas pengalaman emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, syukur dan kegembiraan, dan juga intensitas pengalaman emosi negatif seperti kesedihan, marah, cemas dan stres.

Mahasiswa perantauan memiliki besar tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, tetapi harus memiliki tujuan dan jalan yang jelas, karena hal ini kerap berhubungan dengan masa depan mereka sendiri. Kebahagiaan individu dapat dilihat dari kesehariannya dalam beraktivitas seperti mereka memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang baik dan paham bahwa hidupnya bermakna, dan lebih sering merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya. Dengan kata lain, orang yang memiliki *subjective well-being* yang baik pasti paham dalam mengapresiasi kepuasan dan makna hidup yang mereka alami, mereka cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, bisa bersosialisasi dengan baik bahkan di lingkungan baru sekalipun.

Mahasiswa perantau yang tidak bisa menerima kekurangan mereka sering mengalami rasa cemas, gugup dan ketakutan tersendiri, hal ini membuat orang merasa tidak bisa menghargai dirinya sendiri, sehingga diperlukan

¹¹ Mahadika Yuda Purnama, “*Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Perantauan Asal Luar Jawa Yang Kuliah di Unnes Ditinjau dari Jenis Kelamin”, *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi* 16(1), (2024): 49-66.

tingkat kebahagiaan subjektif yang tinggi untuk bisa merasa puas dengan diri sendiri. Kehidupan sehari-hari mahasiswa perantau menghasilkan hasil yang positif, dan mereka dapat menyelesaikan kegiatan kuliah tanpa merasa keberatan dengan masalah yang muncul. Kehidupan yang mereka jalani bisa dijadikan apresiasi untuk mempertahankan *subjective well-being* karena emosi positif dapat mendukung perasaan yang menyenangkan dan emosi negatif bisa dikelola dengan baik pula.

Studi penelitian yang dilakukan oleh Muflihah dkk, bahwa terdapat mahasiswa yang merantau tingkat *subjective well-being* nya rendah, hal yang biasa mereka alami seperti tidak puas dengan apa yang dia miliki, tidak bahagia, tidak mensyukuri hidupnya, gelisah karena masalah, dan menghabiskan waktu secara sia-sia.¹² Hal ini berkaitan dengan hasil temuan dilapangan yang menunjukkan mahasiswa perantauan yang memiliki *subjective well-being* yang rendah terlihat gelisah, menyendiri, merasa tidak bahagia, tidak puas akan kehidupan yang dijalani, merasa kesulitan dalam berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai tingkat kebahagiaan dan kepuasan seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang diukur melalui penilaian kognitif dan afektif, dan dapat direpresentasikan dalam kesejahteraan diri seseorang.

Adapun unsur-unsur yang memengaruhi *subjective well-being* diantaranya yaitu faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, usia, religiusitas, status perkawinan, budaya, kepribadian, dukungan sosial dan *coping*.¹³ Religiusitas dan kebahagiaan memiliki keterkaitan yang signifikan pada kesejahteraan seseorang. Religiusitas memengaruhi fungsi psikologis, keyakinan tentang akhirat, meningkatkan kesadaran akan hubungan dengan Allah Swt, dan menurunkan kecemasan. Ini terlihat dalam pengalaman sehari-hari orang yang beragama, seperti rasa kagum, rasa syukur, kasih sayang, dan

¹² Muflihah Azahra Iska Hasibuan, dkk. “Hubungan antara Amanah, 101-166.

¹³ Gilang Rahmadani dan Umi Anugerah Izzati. “Hubungan antara Coping dengan Subjective well-being pada Karyawan”. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(2), (2021): 210-223.

keinginan untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah Swt. Individu yang sangat religius memiliki sikap yang lebih baik, lebih puas dalam hidup, dan lebih sedikit kesepian.

Bersyukur memiliki korelasi positif dengan berbagai aspek *subjective well-being* meliputi kebahagiaan, kepuasan diri, dan optimisme, serta juga adanya korelasi negatif dengan emosi negatif seperti depresi, stress, sedih dan cemas. Kebahagiaan merupakan konsep yang mencakup tindakan yang bermanfaat yang tidak melibatkan perasaan dan emosi yang dialami oleh manusia, sehingga kebahagiaan adalah "kegembiraan, ketenangan, dan kedamaian batin di dalam hidup", yang melibatkan perasaan positif dan pola pikir yang sehat.¹⁴ Sehingga syukur diyakini dapat mendorong individu untuk fokus pada aspek positif kehidupan dan memperkuat hubungan sosial dan keduanya berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being*.

Temuan studi yang dilakukan oleh Gilang & Umi, bahwa ada hubungan positif antara *coping* dengan *subjective well-being*, jika *coping* semakin tinggi maka *subjective well-being* juga ikut meningkat, begitu pula sebaliknya jika *coping* semakin rendah maka *subjective well-being* juga akan menurun.¹⁵ Jadi syukur dapat dijadikan *coping* dalam upaya meningkatkan *subjective well-being* individu dalam menghargai dirinya sendiri, merasa puas atas kehidupan dan dapat memiliki hubungan sosial yang baik.

Tradisi kuat yang selalu dijalankan oleh masyarakat Aceh, salah satunya adalah bersyukur. Syukur merupakan segala hal yang diterima individu berupa karunia yang telah Allah Swt berikan dan harus dikembalikan kepada Allah swt melalui ekspresi syukur untuk mendekatkan diri dan mencari ridha-Nya. Menurut Al-Ghazali terdapat tiga hal pada syukur yaitu ilmu (pengetahuan), hal (kondisi spiritual) serta hal (amal perbuatan).¹⁶ Menurut Emmons, McCullough & Tsang, konsep syukur atau *gratitude* dalam psikologi barat di

¹⁴ Trioantoro Safaria. "Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur Dalam Memprediksi *Subjective Well-Being* Remaja", *Humanitas* 15(2), (2018): 127-136.

¹⁵ Rahmadani "Hubungan antara *Coping* dengan *Subjective well-being*", 210-223.

¹⁶ Rizqi Aulia Rahmah & Very Julianto. "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pembina Astrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta", *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13(2), (2019): 63-75.

pandang sebagai ekspresi rasa kagum, syukur, dan penghargaan terhadap berbagai manfaat yang telah dirasakan.¹⁷ Syukur berpotensi menjadi sumber kekuatan internal dalam memberikan *coping* positif dalam menghadapi kesulitan dan tantangan di daerah perantauan. Adanya syukur yang selalu dianut oleh masyarakat Aceh menjadikan pemahaman dan pengalaman bagi mahasiswa Aceh untuk membentuk cara pandang dan respon emosional yang mereka hadapi seperti potensi kecemasan sosial.

Dalam penelitian ini syukur dijadikan sebuah *coping* dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjek, seperti yang diketahui bahwa syukur memiliki hubungan positif dengan religiusitas seseorang. *Coping* yang efektif diperlukan untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa asal Aceh yang menempuh studi di perantauan kerap menghadapi tantangan berupa kecemasan sosial ketika harus beradaptasi di lingkungan baru yang jauh dari dukungan langsung orang tua dan diuntut untuk mandiri. Lazarus & Folkman menjelaskan *coping* adalah upaya atau usaha yang dilakukan oleh individu melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang berlangsung secara dinamis dalam menghadapi berbagai tuntutan dari luar maupun dari dalam diri sering kali membuat individu memandang tuntutan tersebut sebagai beban yang melampaui kapasitasnya untuk dihadapi.¹⁸

Sehingga *coping* menjadi salah satu aspek yang dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan adalah rasa syukur.¹⁹ *Coping* sebagai strategi yang dilakukan guna untuk mengelola situasi yang menekan berbagai cara, baik kognitif maupun perilaku, dari upaya yang dilakukan ini akan mengembalikan rasa aman pada diri individu. Rasa syukur dapat membuat hidup seseorang lebih bahagia dan lebih memuaskan saat merasa bersyukur. Syukur dapat membantu individu untuk tetap memusatkan perhatian pada berbagai aspek kehidupan yang bernilai positif bahkan saat ada kesulitan, dan rasa syukur tidak

¹⁷ Hendriks Chris Haryanto & Fatchiah E. Kertamuda. "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan", *InSight* 18(2), (2016): 109-118

¹⁸ Rahmadani. "*Hubungan antara Coping dengan Subjective well-being*", 210-223.

¹⁹ Novi Elisadevi, dkk. "Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Masa Krisis". *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4(1), (2025): 30-51.

hanya meningkatkan kebahagiaan seseorang, tetapi juga membangun ketahanan pada individu. Strategi *coping* dapat dikatakan efektif apabila mampu membantu individu menghadapi tekanan serta mengelola situasi yang menimbulkan stres.

Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa Aceh perantauan dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka. Tingkat kecemasan sosial yang cenderung tinggi akan berpengaruh pada tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah, kepuasan hidup menurun dan lebih banyak mengalami afek negatif.²⁰ Hal ini menjadi relevan bagi mahasiswa perantauan yang harus membangun hubungan sosial. Afek negatif yang lebih dominan menguasai diri individu dapat mempengaruhi dan menurunkan afek positif individu atau adanya bias yaitu kecenderungan individu untuk lebih memperhatikan dan merespon pengalaman negatif dibandingkan pengalaman positif. Jika afek negatif seperti cemas, sedih, marah dan selalu merasa bersalah, maka kemampuan untuk merasakan kebahagiaan, syukur bahkan ketenangan bisa berkurang, karena pikiran dan energi lebih terkuras menghadapi emosi negatif. Sehingga perlu adanya dukungan sosial dari keluarga, kerabat dan teman untuk mengurangi afek positif dan dukungan sosial ini juga dapat membantu mengembalikan afek positif atau kesejahteraan subjek.

Mahasiswa asal Aceh yang menetap di daerah baru cenderung berupaya menemukan sekaligus membentuk lingkungan pergaulan atau komunitas sosial. Langkah ini dilakukan sebagai sarana untuk memperkuat kesejahteraan sosial mereka, khususnya bagi yang tengah menghadapi beragam tantangan dan persoalan di tempat tinggal barunya. Seperti yang diketahui bahwa masyarakat Aceh sangat dan selalu menghargai kebersamaan, hal ini terlihat dari kebiasaan masyarakat Aceh yang sering berkumpul, seperti di warung kopi, sering memperingati hari-hari besar Islam, adanya pesta (kenduri) dan

²⁰ Todd B. Kashdan & Jonathan Rottenberg. "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health". *ELSEVIER: Clinical Psychology Review* 30(7), (2010): 865-878.

acara adat yang melibatkan banyak orang.²¹ Kebiasaan ini, telah dipelihara dan diteruskan dari satu generasi ke generasi berikutnya menciptakan suasana nyaman untuk saling bertukar pandangan, ide, dan pengalaman, yang membantu mencapai kesetaraan sosial dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa Aceh yang kuliah di Kota Bandung juga memiliki kebiasaan yang sudah menjadi identitas mereka.

Hasil dari temuan dilapangan bahwa di Kota Bandung, khususnya pada mahasiswa Aceh perantauan memiliki beberapa komunitas salah satunya yaitu Perhimpunan Angkatan Lintas Mahasiswa Aceh yang biasanya disingkat dengan PANGLIMA. Suatu wadah komunitas untuk berkumpulnya mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung khususnya pada mahasiswa-mahasiswa Aceh yang melaksanakan studi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung. Adanya komunitas ini dapat memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Awalnya dibentuknya komunitas ini tahun 2016, mahasiswa Aceh perantauan membentuk komunitas ini untuk mempererat silaturahmi antara mahasiswa Aceh yang ada di Bandung. Pembentukan komunitas ini diharapkan untuk saling memberi dukungan, dan motivasi sehingga mahasiswa Aceh perantauan mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi di tempat baru. Kegiatan yang dilakukan pada komunitas ini seperti makrab (malam keakraban), bedah buku, penggalangan dana, acara besar Islam dan juga acara kumpul bersama untuk saling sharing.²² Komunitas menawarkan kesempatan bagi mahasiswa Aceh perantauan untuk berkumpul dan berbicara satu sama lain, berbagi pengalaman, saling mendukung dalam berbagai aspek baik dari permasalahan yang dihadapi maupun kecemasan sosial budaya yang ada di kota Bandung.

Dalam mewujudkan syukur sebagai *coping* untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan, diperlukan program

²¹ Sri Astuti A. Samad. "Agama, Budaya dan Perubahan Sosial Perspektif Pendidikan Islam di Aceh", *Jurnal Mudarrisuna* 7(1), (2017): 25-46.

²² Wawancara dengan ketua pertama PANGLIMA Aceh, pada tanggal 4 Mei 2025

layanan konseling komunitas sebagai kegiatan yang mendukung untuk tercapainya mekanisme *coping* tersebut. Layanan konseling adalah suatu kegiatan dilaksanakan melalui tatap muka langsung dengan penerima layanan (klien) dan berhubungan secara spesifik dengan permasalahan atau kebutuhan yang sedang dialami oleh pihak tersebut.²³

Layanan konseling komunitas merupakan salah satu bentuk pelayanan konseling yang berfokus pada kondisi yang dialami individu maupun kelompok dalam masyarakat.²⁴ Adanya layanan konseling di dalam sebuah komunitas dapat memberikan kontribusi bagi anggota komunitas dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Sehingga pentingnya layanan konseling di sebuah komunitas agar dapat meningkatkan kualitas hidup, memperkuat komunitas dan saling memberikan dukungan. Di dalam komunitas anggota juga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, mengenali dan mengembangkan potensi diri dan konseling ini sebagai mediator untuk membantu individu dalam mendapatkan kepuasan hidup tersebut.

Layanan konseling berbasis syukur merupakan pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa Aceh yang merantau dan menghadapi kecemasan sosial. Pendekatan ini menekankan pada pengembangan syukur sebagai strategi dalam meningkatkan kesejahteraan, kebahagiaan dan kepuasan diri mahasiswa Aceh perantauan.²⁵ Adanya program layanan konseling komunitas ini dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial sehingga hal ini dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka. Sehingga layanan konseling komunitas sebagai bentuk intervensi yang akan diberikan kepada mahasiswa perantauan yang mengalami

²³ Ritaningsih Sudjoko. "Kontribusi Layanan Bimbingan Konseling dalam Pengembangan School Well Being di MTs Negeri 6 Bantul", *Proceeding the 2nd: AcoMT*, (2019):189-194

²⁴ Alief Budiyono. "Urgensi Konseling Komunitas dalam Menjaga Toleransi Beragama", *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 3(3), (2022): 107-114.

²⁵ Ramjani Novita Fajar Ningrum, dkk. "Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantaun Melalui Konseling Komunitas Berbasis Self-Determination", *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplinn* 3(11), (2024): 168-176.

permasalahan akibat kecemasan sosial. Jika syukur sebagai *coping* berjalan dengan baik maka dapat meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan, sebaliknya jika *coping* syukur ini tidak diterapkan maka terjadinya peningkatan kecemasan sosial disertai dengan rendahnya *subjective well-being*.

Peneliti menatapnkan mahasiswa asal Aceh yang sedang menempuh studi di perantauan sebagai subjek penelitian didasari beberapa hal. Pertama dari segi syariat, sebagaimana yang kita ketahui bahwa masyarakat Aceh memiliki syariat sendiri dalam penerapan hukum. Kedua dari segi budaya, yang lebih spesifik pada bahasa yang digunakan, perbedaan budaya Aceh dan Sunda dapat menjadi hambatan jhusus yang dihadapi oleh mahasiswa asal Aceh yang menempuh studi di perantauan, dan yang ketiga di tinjau dari aspek akademik, tidak menutup kemungkinan bahwa pendidikan di pulau Jawa lebih unggul dari pada Aceh, sehingga banyak mahasiswa Aceh yang menempuh studi di jenjang perguruan tinggi yang berlokasi di Kota Bandung. Berapa hal ini menjadi tantangan dalam memulai kehidupan di lingkungan baru baik di awal perkuliahan hingga dalam menyelesaikan perkuliahan pasti mengalami kesulitan tersendiri sehingga terjadi kecemasan sosial dan akademik.

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang menarik untuk diteliti adalah mengenai kondisi atau keadaan *subjective well-being* mahasiswa asal Aceh perantaun yang menghadapi kecemasan sosial di Kota Bandung, dengan fokus pada membuat program layanan konseling komunitas berbasis syukur, syukur dijadikan sebagai *coping* dalam meningkatkan *subjective well-being*, syukur sangat berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Berdasarkan data sebelumnya mengenai kecemasan sosial dan *subjective well-being*, peneliti belum menemukan adanya kajian yang membahas mengenai syukur, *subjective well-being* dan kecemasan sosial yang saling diteliti, dan belum ada program khusus layanan konseling komunitas yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan mahasiswa perantauan. Sehingga temuan penelitian ini dapat dijadikan sebuah intervensi bagi mahasiswa perantauan dengan latar belakang budaya yang berbeda. Maka

dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “**Program Layanan Konseling Komunitas Berbasis Syukur dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Aceh Perantauan yang Mengalami Kecemasan Sosial di Kota Bandung**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di komunitas PANGLIMA Aceh, sehingga peneliti merumuskan beberapa masalah yaitu antara lain:

1. Bagaimana kondisi kecemasan sosial mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung?
2. Bagaimana kondisi *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung?
3. Bagaimana rancangan program layanan konseling komunitas berbasis syukur dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial di Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi program layanan konseling komunitas dengan syukur sebagai koping dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial. Dengan adanya peranan syukur yang diterapkan akan berdampak positif bagi kesejahteraan setiap individu sehingga mahasiswa Aceh perantauan dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri di Kota Bandung. Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi kondisi kecemasan sosial mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung.
2. Untuk mengidentifikasi kondisi *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung.

3. Untuk merancang dan menyempurnakan program layanan konseling berbasis syukur dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis dalam pengembangan literatur.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritik, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur dalam studi bimbingan konseling Islam, dengan fokus pada program layanan konseling komunitas berbasis syukur terhadap *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial. Selama ini, penelitian lebih dominan melihat korelasi atau hubungan atau pengaruh antara kecemasan sosial dengan *subjective well-being*, ataupun hubungan antara syukur dengan *subjective well-being*, tetapi belum ada program layanan konseling komunitas yang secara khusus mengkaji mengenai *subjective well-being* mahasiswa perantauan yang mengalami kecemasan sosial, dan syukur bisa dijadikan coping dalam upaya meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa perantauan.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang *subjective well-being* pada kelompok spesifik, yaitu mahasiswa perantauan. Dapat memperkaya literatur mengenai program layanan konseling komunitas berbasis syukur berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang merantau dan mengalami keceamsan sosial, sehingga menawarkan perspektif baru mengenai konseling komunitas berbasis syukur dalam konteks mahasiswa perantauan yang menghadapi tekanan sosial dan emosional di lingkungan baru, dan juga dapat mengembangkan model intervensi konseling berbasis syukur dalam konteks komunitas. Adanya interaksi syukur sebagai nilai positif dan kecemasan sosial sebagai tantangan yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjek.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan teoritis bagi penelitian selanjutnya dalam ranah bimbingan konseling islam khususnya ranah komunitas. Program yang ditawarkan dapat diterapkan di setiap komunitas-komunitas perantauan yang mengalami permasalahan yang sama. Sehingga program ini bisa dijadikan intervensi konseling di dalam konteks komunitas mahasiswa perantauan.

2. Manfaat Praktik

Temuan penelitian ini dapat menjadi masukan berharga bagi perguruan tinggi dan komunitas mahasiswa perantauan dalam mengimplementasikan rancangan program layanan konseling komunitas, dukungan yang lebih efektif dan relevan secara budaya, berfungsi sebagai bahan refleksi bagi mahasiswa itu sendiri dalam memahami pengalaman dan strategi *coping* mereka, serta memberikan referensi penting bagi para praktisi kesehatan mental untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kesejahteraan kelompok mahasiswa perantau.

E. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada ruang lingkup tertentu untuk menjaga ketajaman dalam pencapaian tujuan. Penelitian ini berfokus pada kondisi *subjective well-being* mahasiswa Aceh yang menempuh studi di perantauan dan menghadapi kecemasan sosial di Kota Bandung.. Fokus utama dalam penelitian ini adalah merancang program layanan konseling komunitas berbasis syukur. Syukur dijadikan sebagai *coping* dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan, dan syukur sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa Aceh perantauan. Konseling komunitas sebagai intervensi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Aceh perantauan.

Topik utama dalam penelitian ini adalah program layanan konseling komunitas berbasis syukur, peneliti akan merancang dan menyempurnakan program layanan konseling komunitas dan syukur sebagai strategi *coping* dalam upaya meningkatkan *subjective well-being*. Rasa cemas dalam interaksi

sosial yang dirasakan oleh mahasiswa asal Aceh yang merantau seperti tidak percaya diri, perasaan takut, gelisah, gugup saat berinteraksi dengan orang baru, kurang puas dan kurang bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Adanya kecemasan sosial pastinya akan berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa Aceh perantauan. Keterkaitan antara *subjective well-being* dan kecemasan sosial yaitu dapat dilihat dari unsur *subjective well-being* yaitu kognitif dan afektif (afek positif dan afek negatif) mahasiswa Aceh perantauan.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan subjek penelitian pada mahasiswa Aceh perantauan yang bergabung dengan komunitas PANGLIMA di Kota Bandung. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan ketua komunitas anggota komunitas dan alumni komunitas.

F. Kerangka Pemikiran

1. Definisi Operasional

Penelitian ini akan merancang sebuah program layanan konseling komunitas dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa asal Aceh yang merantau dan menghadapi kecemasan sosial di Kota Bandung, yang dimana penelitian ini dilakukan di sebuah komunitas PANGLIMA yang bertempat di Komplek Bumi Panyileukan, Cipadung Kidul, Kecamatan Panyileukan, Kota Bandung. Dalam penelitian ini merujuk pada serangkaian kegiatan konseling nonformal yang dilaksanakan secara kolektif dalam komunitas PANGLIMA di Kota Bandung. Program ini dilakukan untuk membuat rencana yang berpusat pada tujuan komunitas yang akan datang, serta bagaimana mencapai hasil tujuan itu. Konseling komunitas sebagai layanan untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh yang tengah mengalami kecemasan sosial memiliki kesiapan dalam menghadapi lingkungan baru. Program ini bertujuan untuk memberikan pendampingan psikososial kepada mahasiswa Aceh perantauan melalui pendekatan berbasis syukur. Program dilaksanakan dalam bentuk diskusi kelompok, refleksi

bersama, kegiatan spiritual seperti pelatihan syukur, dzikir, doa dan dukungan emosional yang difasilitasi oleh pengurus komunitas dan fasilitator konseling.

Syukur dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk kesadaran individu dalam mengenali, menerima, dan mensyukuri segala kondisi kehidupan, termasuk pengalaman sulit dan tekanan sosial. Syukur digunakan sebagai strategi *coping* religius yang dapat membantu mahasiswa Aceh perantauan dalam mengelola stres, cemas, ketakutan, memperkuat makna hidup serta meningkatkan ketahanan hidup. Syukur dapat berupa doa, refleksi positif, penerimaan diri dan tindakan kebaikan.

Subjective well-being dalam penelitian ini merujuk pada evaluasi pribadi mahasiswa Aceh perantauan terhadap kualitas hidup secara keseluruhan, yang mencakup aspek kepuasan hidup, frekuensi emosi positif dan minimnya emosi negatif. Pada penelitian ini peneliti melihat *subjective well-being* melalui pengalaman subjek, seperti perasaan senang, bahagia, kepuasan hidup, memiliki hubungan sosial yang baik, dan memiliki tujuan hidup.

Adapun kecemasan sosial dalam penelitian ini merujuk pada permasalahan yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan yaitu mengalami ketidaknyamanan, rasa takut dan adanya kekhawatiran dalam berinteraksi dengan orang lain. Gejala yang diamati dapat meliputi kurangnya percaya diri, takut dinilai negatif, gugup saat presentasi, hingga cenderung menarik diri dari pergaulan sosial. Kondisi kecemasan sosial dalam interaksi sosial yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan karena rendahnya *subjective well-being* yaitu afek negatif lebih berpengaruh kehidupan mereka daripada afek positif. Seperti yang diketahui bahwa kecemasan sosial berkaitan erat dengan unsur *subjective well-being*.

2. Kajian Teoritis

Penelitian ini akan mengidentifikasi kondisi kecemasan sosial serta ingin mengetahui kondisi *subjective well-being* dan merancang program layanan konseling komunitas berbasis syukur sebagai mekanisme coping dalam mewujudkan atau meningkatkan *subjective well-being* sehingga interaksi ini

dapat menurunkan permasalahan kecemasan sosial mahasiswa Aceh perantauan di Bandung.

Proses interaksi dan penyesuaian diri sering menimbulkan ketidaksiapan mahasiswa dalam memasuki lingkungan baru yang menyebabkan kesulitan pada situasi sosial yang diakibatkan oleh *culture shock*. *Shock* budaya, juga dikenal sebagai gegar budaya, adalah masalah yang melibatkan perasaan, cara berpikir serta tindakan individu ketika menghadapi perbedaan budaya dan pengalaman baru di lingkungan yang berbeda. Sebagai respon atas pindah dan hidup dengan orang-orang yang memiliki budaya yang berbeda, setiap individu yang melakukan perpindahan dari suatu wilayah ke wilayah lainnya akan mengalami gegar budaya.²⁶

Mahasiswa perantauan, khususnya dari daerah seperti Aceh merupakan salah satu kelompok yang mengalami kecemasan sosial. Adanya perbedaan budaya, bahasa, dan adanya tuntutan untuk mandiri dan harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru menimbulkan berbagai permasalahan. Menjadi mahasiswa perantauan tidaklah mudah, mereka dihadapkan pada tantangan adaptasi budaya, tekanan akademik, serta keterbatasan dukungan sosial dari keluarga yang jauh.²⁷ Kecemasan sosial ini berdampak pada rendahnya kemampuan bersosialisasi, munculnya rasa tidak percaya diri, kesulitan dalam berinteraksi, sehingga membuat mereka menarik diri dari lingkungan.

Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa perantauan akibat ketidak sanggupkan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial, terutama yang melibatkan evaluasi atau penilaian dari orang lain. Menurut Clark & Well kecemasan sosial adalah ketakutan akan evaluasi diri yang negatif sehingga terjadinya penghindaran sosial (bersembunyi).²⁸ Butler mengidentifikasi individu yang memiliki

²⁶ Helen Olivia, Achmad Budiman, & Fitria Sarasati. "Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi", *Jurnal Pustaka Komunikasi* 7(1), (2024): 174-184.

²⁷ Kudek Kurnia Paramitadewi dan Nicholas Simarmata. "Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau: Sebuah Kajian Literatur", *Jurnal Riset Kesehatan Modern* 6(4), (2024): 1-16.

²⁸ Nanik Kholifah. "Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial pada Remaja". *Jurnal Psikologi* 3(2), (2016): 60-68.

kecemasan sosial karena adanya keyakinan negatif tentang dirinya sendiri sehingga memicu perasaan gugup, cemas, jantung berdebar saat mereka berinteraksi dengan orang lain.²⁹ Butler menekankan kecemasan sosial bukan sekadar respons emosional terhadap situasi sosial, melainkan hasil dari pola pikir dan keyakinan yang tidak realistis tentang diri sendiri dan persepsi orang lain.

Keadaan ini memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*, yang dimana adanya kecemasan sosial yang dialaminya maka tingkat *subjective well-being* mereka pasti akan terganggu. *Subjective well-being* merupakan aspek penting dalam menilai kesejahteraan psikologis individu, mencakup penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan hidup serta pengalaman afektif seperti emosi positif dan negatif. Mahasiswa perantauan, termasuk mahasiswa Aceh di Kota Bandung menghadapi tantangan adaptasi yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* mereka.

Berdasarkan teori *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener, konsep ini merujuk pada penilaian kognitif dan emosional individu terhadap kehidupannya, yang meliputi tingkat kepuasan hidup, dominannya afek positif, serta minimnya afek negatif.³⁰ Hal ini menjadi fokus sentral dalam kerangka ini. Tingkat *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan di Bandung diasumsikan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang muncul dari pengalaman adaptasi mereka. Proses adaptasi di lingkungan baru ini, sebagaimana dijelaskan dalam teori akulturasi, seringkali menimbulkan stressor atau tantangan yang dapat berdampak negatif pada *subjective well-being*.

Subjective well-being dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis. Pertama, mencakup sejumlah kebutuhan esensial yang bernilai tinggi dan diharapkan oleh setiap individu, yang bersifat objektif, bukan sekadar persepsi pribadi. Kedua, berkaitan dengan evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan seseorang dengan mempertimbangkan beragam kriteria. Ketiga, dalam konteks

²⁹ Gillian Butler, "Overcoming Sosial Anxiety and Shynes: A self Help Using Cognitive Behavioral Techniques". (New York: Basic Book, 2008), 1.

³⁰ Ed Diener. "Subjective Well Being: The Science of Happiness and A Proposal For National Index", *American Psychologist* 55(1), (2000) 34.

percakapan sehari-hari, istilah ini menggambarkan kondisi di mana pengalaman positif lebih dominan dibandingkan dengan pengalaman negatif.³¹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan keinginan berkualitas yang ingin dimiliki oleh setiap individu dengan melihat penilaian dari berbagai kriteria yang dapat terjadi dari interaksi sehari-hari yang di munculkan dari perasaan positif setiap individu.

Mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan adaptasi yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* mereka. Perpindahan dari lingkungan yang familiar ke lingkungan baru dengan perbedaan budaya yang signifikan seringkali memicu stres adaptasi, kerinduan pada kampung halaman (*homesickness*), dan tantangan identitas. Tantangan-tantangan ini dapat berdampak pada evaluasi kognitif dan afektif mahasiswa terhadap kehidupan mereka, yang pada gilirannya memengaruhi *subjective well-being* secara keseluruhan.

Syukur memiliki peran dalam meningkatkan *subjective well-being* karena adanya penghargaan akan berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan individu. Adanya pemikiran dari individu terhadap pengalaman hidup pribadinya yang terdiri dari penilaian secara afektif dan kognitif.³² Syukur yang dimaksud yaitu respon perilaku individu dalam menerima apa yang telah Allah Swt berikan. Syukur juga merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang. Allah Swt telah berjanji menambahkan kenikmatan bagi setiap orang yang bersyukur. Firman Allah dalam Al-Qur'an surah Ibrahim, 14: 7 yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: Ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika

³¹ Murti Mujamiasih, dkk. Subjective Well Being (SWB): Studi Indigeous Karyawan Bersuku Jawa”, *Journal of Social and Industrial Psychology* 2(2), (2013) 36-42.

³² Ahmad Soleh Abdul Nur Rohman & Mufied Fauziyah. “Literature Riview: Pengaruh Subjective Well-Being Terhadap Kebersyukuran pada Siswa Remaja Masa Pertengahan (14-17 Tahun)”, *Prosiding: Seminar Antarbangsa*, (2023): 48-60.

kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (Q.S Ibrahim: 7).³³

Dalam ayat diatas mengandung hubungan antara syukur dan nikmat Allah Swt. Allah Swt telah menegaskan bahwa jika individu bersyukur atas nikmat yang diberikan, maka Allah Swt akan menambahkan kenikmatan yang berupa materi, spiritual dan keberkahan dalam kehidupannya. Sebaliknya, jika nikmat di ingkari dan disalahgunakan, maka Allah akan memberikan peringatan berupa azab seperti kesusahan dalam kehidupannya. Syukur bukan hanya sekedar ucapan tetapi syukur perlu bukti dari perilaku, perbuatan dan sikap yang mencerminkan pengakuan kepada Allah Swt.

Maka dari itu diperlukan syukur sebagai *coping* dalam upaya meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial. Syukur merupakan salah satu komponen utama *subjective well-being* yaitu berupa afek positif yang dimiliki oleh individu dengan mempertahankan *subjective well-being*, jika perasaan positif tidak diterapkan maka perasaan negatif yang akan dominan menguasai perilaku seseorang. Sehingga syukur dapat dijadikan sebagai strategi koping dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Carver *et al* mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah berbagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol dan mengelola situasi kehidupan yang tampak berbahaya dan memicu stres, agar menjadi hal yang dapat diterima.³⁴ Carver *et al* menjelaskan ada tiga jenis strategi koping yaitu, a) *problem focused coping* yaitu fokus pada pemecahan masalah untuk mengontrol dan menghilangkan masalah, b) *stress emotion focused coping* yaitu fokus dalam mengurangi emosi negatif yang muncul sebagai reaksi terhadap stress dalam situasi tertentu yang tidak dapat diselesaikan secara langsung, dan c) *less useful coping* yaitu strategi yang dilakukan pada saat

³³ Qur'an Kemanag, url: <https://quran.kemanag.go.id/quran/per-ayat/surah/14?from=1&to=52> diakses pada tanggal 02 Mei 2025.

³⁴ Charles S. Carver, Michael F. Scheier & Jagdish K. Weintraub, J. “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), (1989): 267-283.

masalah yang dialami semakin menekan dan intensitasnya semakin tinggi. Sehingga syukur disini dijadikan sebuah strategi koping dalam upaya mengontrol dan mengelola emosi negatif yang termasuk kecemasan sosial. Syukur yaitu sikap menghargai kehidupan sebagai anugerah, serta mengapresiasi penghargaan dengan tulus, tidak merasakan kekurangan, menghargai orang lain dan mampu menghargai hal-hal yang sederhana.

Cara orang menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan, dan menghadapi situasi yang mengancam dikenal sebagai strategi *coping*. Untuk menerapkan *coping*, individu memerlukan penguatan dalam menghadapi kondisi yang membuatnya cemas. Sehingga diperlukan media yang bisa memfasilitasi individu dalam menentukan responnya terhadap kecemasan sosialnya.

Dalam menerapkan *coping* ini maka diperlukan program layanan konseling komunitas sebagai intervensi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu. Konseling komunitas menawarkan berbagai layanan yang akan memberikan bantuan kepada setiap individu maupun kelompok yang membutuhkan pertolongan baik berupa keamanan dan kenyamanan berupa dukungan yang diperlukan.³⁵

Adanya konseling komunitas ini sebagai intervensi dalam membantu anggota dan komunitas untuk menyelesaikan masalah kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan. Menurut Santrock, salah satu intervensi penting yang dapat memberikan dukungan sosial adalah konseling komunitas, yang mengutamakan kolaborasi kelompok dan dukungan sosial, yang memungkinkan orang untuk membagi pengalaman dan bertukar ide untuk mencari solusi bersama.³⁶ Metode ini membantu mengurangi perasaan keterasingan yang dirasakan individu dengan memberikan rasa solidaritas dan kebersamaan yang sangat penting, apalagi dengan latar belakang budaya yang

³⁵ Budiyo, *Urgensi Konseling Komunitas*, 107-114.

³⁶ Odja Naifah Nisrin Zhohira, dkk. "Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital", *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2(10), (2024): 50-55.

berbeda dan lingkungan baru hal ini berlaku pula di kalangan mahasiswa perantauan.

Konseling komunitas sebagai layanan yang berfokus pada pemberdayaan anggota komunitas. Program konseling komunitas didasari oleh aktivitas dan pengalaman yang teroganisir dan komprehensif, yang diawali dengan assesmen kebutuhan konseli, pelaksanaan program, menetapkan tujuan. Program konseling komunitas memfasilitasi anggota komunitas melalui kegiatan direktif dan non direktif, sehingga menghasilkan komponen kerangka program yang tepat.³⁷

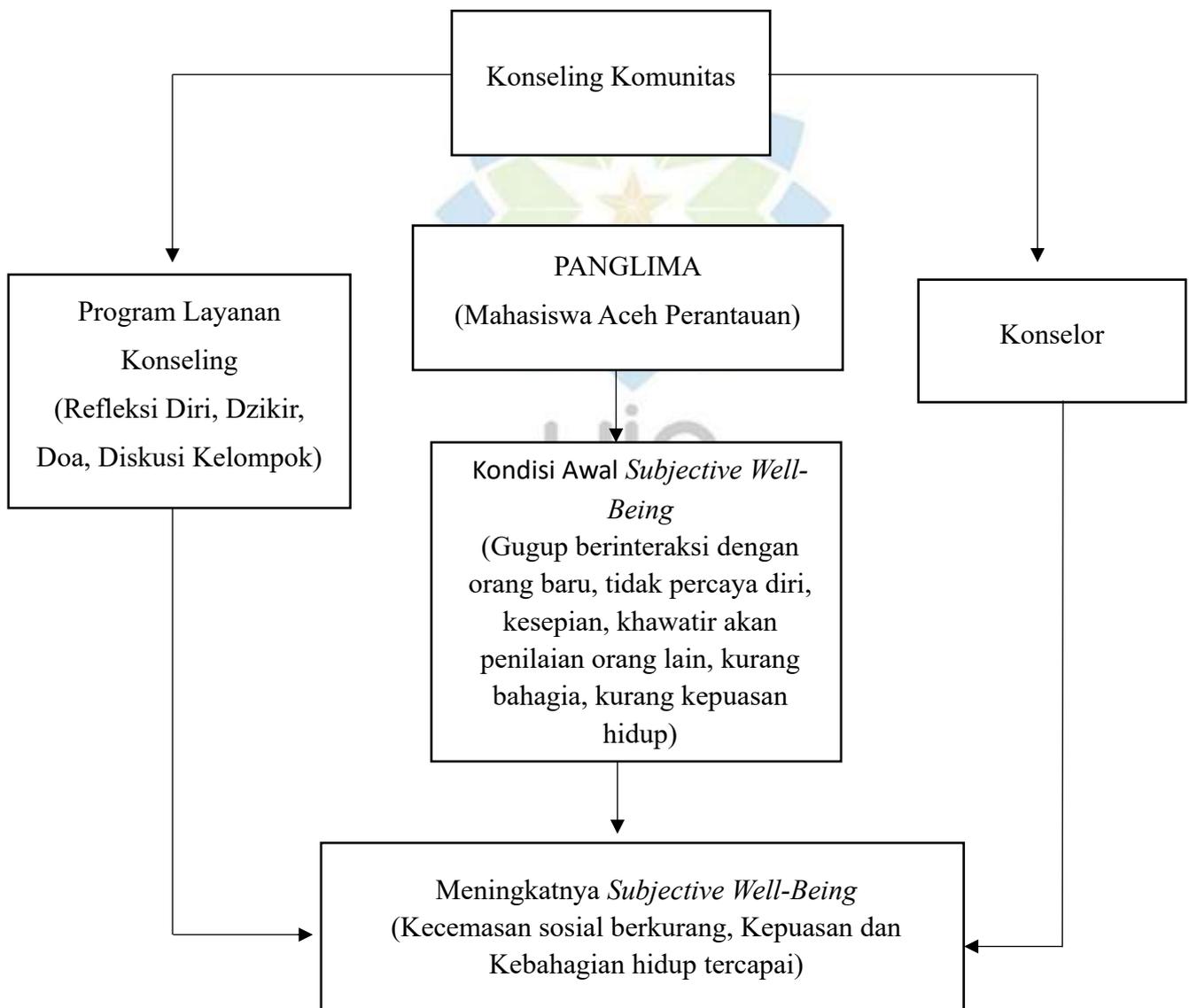
Adapun komponen dalam kerangka program antara lain:

1. Tujuan (*goal*), konseling yang dilakukan lebih spesifik dan relevan terhadap kondisi komunitas dan anggota komunitas.
2. Fokus intervensi terhadap pelayanan kepada komunitas dan individu dalam komunitas (*client service*).
3. Orientasi konseling komunitas untuk meningkatkan kapasitas dan mencegah kondisi yang dapat menghambat pengembangan komunitas dan anggota komunitas.
4. Pendekatan konseling berhubungan dengan upaya penciptaan lingkungan, kegiatan konseling sebagai upaya dalam pengembangan keterampilan.

Program konseling komunitas dilakukan dalam upaya menciptakan lingkungan komunitas yang sehat untuk pengembangan diri anggota komunitas yang mengalami kecemasan sosial. Sehingga layanan konseling komunitas memiliki kontribusi untuk mengatasi berbagai masalah termasuk kecemasan sosial. Program layanan konseling komunitas dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial. Hal ini disebabkan adanya konseling komunitas yang menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan membangun perspektif yang lebih sehat.

³⁷ Ahmad Rofi Suryahadikusumah. “ Bimbingan dan Konseling Sebagai Model Layanan pada Kegiatan Bimbingan dan Konseling Luar Sekolah” *Prosiding*. (2016): 1460-1472.

Strategi *coping* yang diberikan melalui konseling komunitas berupa dukungan sosial, refleksi diri, dzikir, dan diskusi kelompok menjadi bekal bagi mahasiswa perantauan dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi akibat kecemasan sosial karena berada di lingkungan baru. Adapun rancangan program layanan konseling komunitas yang akan diberikan kepada mahasiswa Aceh perantauan yang mengalami kecemasan sosial dengan menggunakan syukur sebagai *coping* untuk meningkatkan *subjective well-being*. Penerapan syukur sebagai strategi *coping* spiritual dan emosional, dan syukur dapat mengubah cara pandang terhadap pengalaman budaya baru.



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Dari uraian diatas, peneliti membuat kerangka konseptual untuk menggambarkan alur pemikiran. Penelitian ini melihat bahwa kecemasan sosial terjadi karena rendahnya *subjective well-being*, dan keduanya dapat diintervensi melalui konseling komunitas yang berpusat pada syukur. Syukur bertindak sebagai *coping* dalam upaya membantu individu untuk mengubah cara pandang terhadap realitas dan meningkatkan afek positif mahasiswa Aceh perantauan dalam membangun kesejahteraan dan kepuasan hidup.

3. Alur Uraian Bagan

Penelitian ini memiliki alur yang dapat dilihat pada bagan diatas. Peneliti mengusung judul penelitian "*Program Layanan Konseling Komunitas Berbasis Syukur dalam Meningkatkan Subjective Well-being Mahasiswa Aceh Perantauan yang Mengalami Kecemasan Sosial di Kota Bandung*". Lokasi penelitian ini dilakukan pada komunitas PANGLIMA (Perhimpunan Angkatan Lintas Mahasiswa Aceh) yang anggotanya memiliki permasalahan mengenai kondisi *subjective well-being* yang rendah sehingga mengakibatkan masalah pada situasi sosial.

Kondisi *subjective well-being* berada di fase yang rendah dapat dilihat dari faktor *subjective well-being* yang berkaitan dengan kecemasan sosial yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan kurang bahagia, kurang puas dalam menjalani kehidupannya dan juga afek negatif yang lebih tinggi sehingga menimbulkan rasa cemas, gugup berinteraksi dengan orang baru, khawatir akan penilaian dari orang lain, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tidak percaya diri, maka tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan di komunitas PANGLIMA yang mengalami kecemasan sosial, untuk mengatasi permasalahan yang terjadi perlu adanya layanan konseling.

Diperlukan layanan konseling dalam menyempurnakan program yang sudah ada di komunitas PANGLIMA, awalnya hanya ada program bimbingan nonformal yang masih banyak kekurangan seperti tidak adanya program yang intensif, belum ada program layanan konseling, kegiatan insidental dan

kegiatan yang dilakukan masih tergolong sederhana dan belum dapat membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh anggota komunitas.

Sehingga peneliti merancang program layanan konseling komunitas yang dapat membantu mereka dalam mengatasi permasalahan yang terjadi di perantauan ini, dan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas kepada mahasiswa Aceh perantauan dapat membantu mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru, dengan program yang sudah ada belum banyak memberikan kontribusi perubahan terhadap *subjective well-being* mahasiswa Aceh perantauan.

Perlu rancang bangun program dalam bentuk program layanan konseling komunitas yang lebih lengkap sebagai penawaran gagasan baru yang dapat diterapkan kedepannya. Maka dari itu program ini penting dilaksanakan dan diberikan kepada mahasiswa Aceh perantauan. Pada program ini syukur dijadikan sebagai *coping* dan strategi dalam meningkatkan *subjective well-being*. Syukur dan *subjective well-being* saling berkaitan, dikarenakan syukur salah satu faktor religiusitas yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Adapun teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu konseling komunitas, *subjective well-being*, kecemasan sosial, syukur dan *coping*. Penelitian ini penting dilakukan karena dilihat dari kondisi *subjective well-being* mahasiswa Aceh berada pada fase rendah karena adanya masalah kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantauan.