

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang dapat dialami oleh individu, termasuk pada santri. Situasi tersebut dapat menghambat santri dalam membangun hubungan sosial, terutama dalam interaksi sosial dan berhadapan dengan banyak orang. Jika tidak ditangani kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial santri. Salah satu teknik konseling yang dilakukan yaitu restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif, dalam proses tersebut diperkuat oleh nilai religi yaitu husnudzon untuk membimbing santri menumbuhkan prasangka baik ketika mengelola kecemasan.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk memahami kecemasan sosial yang dialami berdasarkan pengalaman para santri. Selain itu, tujuan penelitian juga untuk mengetahui penerapan teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai religi (husnudzon) dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional dan perubahan yang dialami santri setelah mendapatkan proses konseling dengan pendekatan tersebut dalam mengatasi kecemasan sosial.

Metode penelitian menggunakan kualitatif fenomenologi, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memahami secara mendalam mengenai kecemasan sosial santri berdasarkan dari pengalaman dan perilaku ketika terlibat dalam interaksi sosial.

Dalam kajian ini, teori kecemasan sosial mengacu pada La Grace & Lopez, sedangkan intervensi yang diterapkan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan teori dari Weishaar & Beck yang dalam proses mengubah pola pikir negatif diperkuat dengan nilai husnudzon mengacu pada teori dari Yucel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para santri merasa cemas saat harus berinteraksi dengan orang lain serta ketika berada dan berhadapan dengan banyak orang. Salah satu faktor penyebab dari kecemasan tersebut karena pola pikir negatif yang lebih dominan dan selalu muncul. Untuk mengatasi pola pikir negatif dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang diperkuat oleh konsep husnudzon sebagai pendekatan nilai religi merupakan sebuah proses konseling untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Perubahan tersebut terjadi pada diri santri lebih berani dan tidak terlalu khawatir ketika harus berinteraksi dengan orang lain, tampil di hadapan banyak orang dan pola pikir negatif sudah tidak muncul kembali. Hal tersebut yang membuat santri saat ini dapat mengelola kecemasan ketika harus membangun hubungan sosial dengan orang lain yang berada di lingkungannya.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Husnudzon, Kecemasan Sosial.