

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia sebagai makhluk sosial akan selalu terlibat dalam berinteraksi dan bersosialisasi pada komunitas saling sapa antar sesama, mematuhi peraturan yang ada dalam suatu kelompok atau masyarakat, memiliki rasa kepedulian, membantu sesama, berpartisipasi dalam organisasi di dalam masyarakat, menjaga hubungan yang harmonis, berinteraksi dengan lingkungan, serta menerima keberagaman. Manusia memerlukan kenyamanan saat berinteraksi dengan orang lain. Ketika individu mengalami situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dapat dipastikan bahwa individu tersebut akan menjauh dari kondisi yang tidak menyenangkan seperti situasi yang dapat memicu pada kecemasan (Azmi, 2022). Fenomena terkait kecemasan sosial yang terjadi, dapat dilihat dari salah satu kasus di Pondok Pesantren. Kecemasan biasanya timbul saat santri menghadapi situasi yang memerlukan interaksi, diantara para santri merasa takut untuk dinilai, merasa malu jika melakukan kesalahan serta khawatir jika dipandang negatif oleh lingkungan tersebut. Kondisi ini menyebabkan beberapa santri memilih untuk menjauh dari kegiatan sosial (Firdausi, 2023).

Hal ini juga relevan dalam situasi kehidupan di SMP Al-Fatih *boarding school* dari hasil observasi, yang menerapkan sistem pendidikan terpadu antara pembelajaran akademik dan kegiatan keagamaan dalam

kehidupan sehari-hari. Seluruh santri diwajibkan untuk tinggal di asrama (mondok) dan mengikuti berbagai program yang telah ditetapkan seperti kegiatan beribadah, tahfidz Al-Qur'an serta kegiatan pengembangan diri yang bertujuan untuk membentuk karakter religius dan mandiri. Dimana para santri diharapkan untuk menjalankan hidup dalam kebersamaan, saling bekerja sama dan terlibat aktif dalam berbagai kegiatan-kegiatan keagamaan, akademik serta sosial sehari-hari dan lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya. Di dalam *boarding school*, santri akan lebih fleksibel dalam melakukan interaksi dengan teman-teman sebaya dan menghabiskan waktu yang cukup lama.

Akan tetapi, kondisi santri di SMP Al-Fatih Boarding School sangat beragam baik dari segi latar belakang kebiasaan maupun kepribadian. Ada santri yang cepat beradaptasi dengan lingkungan baru, tetapi ada juga yang mengalami kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena kecemasan sosial yang dapat menghambat proses perkembangan sosial emosional santri di lingkungan boarding school. Santri sebagai peserta didik di lingkungan boarding school tidak hanya harus menguasai ilmu agama, tetapi juga diharapkan aktif dalam kegiatan sosial yang menjadi program di lingkungan *boarding school*. Namun kenyataannya tidak semua santri memiliki kemampuan dan kenyamanan yang sama untuk berinteraksi. Fenomena kecemasan yang dialami oleh santri ini dapat berpotensi menurunkan partisipasi dalam kegiatan, menghambat pencapaian tujuan

pendidikan *boarding school* serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis para santri.

Dilihat dari kondisi tersebut, santri yang mengalami kecemasan sosial umumnya dipengaruhi oleh cara berpikir negatif yang berasal dari diri sendiri terutama berupa ketakutan berlebih terhadap penilaian negatif dari orang lain. Santri seringkali membayangkan bahwa teman-teman di sekitar mereka akan memandang dengan buruk, mengejek atau bahkan menjauh ketika akan mencoba menjalin interaksi sosial. Pikiran-pikiran negatif tersebut, membuat santri merasa cemas, takut secara berlebihan dan ragu untuk mengekspresikan diri di lingkungan *boarding school*. Adapun ketika harus berhadapan dengan banyak orang seperti dalam kegiatan kelompok, akan muncul perasaan takut sehingga santri cenderung pasif dibandingkan dengan yang lainnya. Akibatnya santri tidak dapat berinteraksi secara maksimal dengan teman sebayanya, merasa tidak nyaman di lingkungan sosial serta dapat mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial yang seharusnya terbentuk selama tinggal di *boarding school*.

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai bentuk perilaku yang berkaitan dengan rasa takut terhadap kondisi sosial dan kinerja sosial yang dianggap dapat memalukan. Dalam hal ini mencakup sejumlah situasi, seperti mencoba berbicara di depan umum, menghindari dari interaksi dengan orang asing serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda (Yudianfi, 2022). Kecemasan sosial dapat menimbulkan

seseorang merasa dirinya sedang diamati, dinilai dan melihat dirinya dengan pandangan yang negatif bahkan ketika dirinya sedang melakukan kegiatan (Nur, 2022, p. 13). Kecemasan sosial dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan santri dari menurunnya kepercayaan diri, kesulitan dalam bersosialisasi hingga dapat mengganggu aktivitas dalam kegiatan belajar maupun ibadah.

Ketidakmampuan untuk menyampaikan pendapat, ikut serta dalam interaksi sosial bisa mengganggu perkembangan intelektual dan emosional santri. Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan sosial yang dikatakan ringan dapat berpotensi berubah menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti keterasingan sosial, gangguan tidur, turun motivasi belajar, perasaan rendah diri yang berkepanjangan, bahkan depresi yang ringan hingga sedang. Dalam jangka panjang, keadaan ini dapat berdampak pada prestasi akademik, karakter, serta kesejahteraan spiritual para santri. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian khusus pada santri yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial, agar bisa dibimbing dan didukung melalui pendekatan yang tepat dan penuh pengertian (Azmi, 2022).

Dalam konteks ini, konseling individu menjadi salah satu pendekatan yang diberikan untuk membantu santri dalam mengatasi kecemasan sosial yang di alami. Menurut Hellen (2005) bahwa konseling individu merupakan proses bantuan yang dilakukan melalui sesi wawancara antara konselor dengan klien yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah

yang dihadapi oleh klien. Konseling adalah inti dari pelayanan bimbingan secara keseluruhan. Konseling individu dipilih sebagai pendekatan untuk menangani kecemasan sosial karena memberikan ruang yang aman bagi konseli untuk mengekspresikan kekhawatiran, rasa takut dinilai serta pengalaman personal yang sulit diungkapkan. Dengan konseling individu memungkinkan konselor menyesuaikan intervensi secara spesifik sesuai kebutuhan, pola pikir serta tingkat kecemasan tiap individu (Sitorus, 2020).

Bentuk layanan konseling menggunakan *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikenal juga sebagai terapi perilaku, CBT menggabungkan dua pendekatan utama yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Pendekatan CBT dalam penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani kecemasan sosial pada santri yang berfokus pada perubahan pikiran menjadi lebih rasional. Kecemasan yang dialami oleh konseli umumnya bersumber dari cara berpikir dan kepercayaan yang irasional, yang membentuk pandangan negative terhadap kondisi tertentu. Untuk mengatasi masalah tersebut pendekatan kognitif-perilaku dapat diterapkan, terutama melalui teknik restrukturisasi kognitif. Proses ini dilakukan dengan mempertanyakan pikiran irasional, mendorong konseli untuk berpikir kritis mengenai keyakinan negatif dan membantu menemukan pikiran yang lebih realistis (Afridah, 2024).

Dalam penggunaan teknik restrukturisasi kognitif juga dipadukan dengan pendekatan religius, Pendekatan religius dalam konseling melihat bahwa setiap individu memiliki dimensi psikolog dan spiritual yang tidak

dapat dipisahkan. Perasaan seperti kecemasan, ketakutan atau putus asa dapat diarahkan pada sesuatu yang lebih positif melalui aktivitas seperti ibadah, berdo'a atau kegiatan spiritual lainnya (Paratiwi, 2021). Nilai religi yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu husnudzon, yang bertujuan untuk memperkuat perubahan pikiran negatif ke positif. Dengan menggunakan konsep husnudzon, santri diberikan arahan untuk memahami bahwa prasangka buruk yang sering dipikirkan dan diyakin dapat memicu munculnya rasa cemas yang berlebih dalam diri. Selain itu, santri diberikan bimbingan untuk menyadari bahwa Allah tidak menyukai sikap berprasangka buruk terhadap sebuah peristiwa maupun pada orang lain. Sehingga santri termotivasi untuk membiasakan diri berpikir dan bersikap lebih positif.

Nilai religi difokuskan sebagai penguat dalam proses perubahan pola pikir. Proses dapat menunjukkan bahwa pendekatan religius dalam konseling tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah psikologisnya saja akan tetapi dapat memandu pada kedamaian batin, stabilitas emosi serta merasa lebih dekat dengan Allah. Dengan demikian konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan psikologis tetapi juga sebagai penguat iman dan spiritual.

Dengan adanya fenomena tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini dalam sebuah penelitian yang berjudul **“Konseling Individu dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Religi dalam Menangani Kecemasan Sosial Santri”** sebagai bentuk untuk

memberikan pemahaman serta solusi yang relevan dalam konteks pendidikan di boarding school dan pembinaan santri.

B. Fokus Penelitian

Mengacu pada latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman santri yang mengalami kecemasan sosial?
2. Bagaimana pengalaman santri dalam menjalani proses konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi?
3. Bagaimana perubahan yang dialami santri dalam mengelola kecemasan sosial setelah menjalani konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengalaman santri yang mengalami kecemasan sosial
2. Mengetahui pengalaman santri dalam menjalani proses konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi
3. Mengetahui perubahan yang dialami santri dalam mengelola kecemasan sosial setelah menjalani konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi

D. Kegunaan Penelitian

Penulis berharap penelitian dapat memberikan kontribusi secara akademis maupun teoritis dengan uraian sebagai berikut:

1. Kegunaan secara Akademis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi semua pihak, khususnya kontribusi teoritis dalam bidang bimbingan dan konseling islam sebagai pengetahuan dasar dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi yang relevan dengan karakteristik santri. Serta untuk memperkuat pendekatan konseling dalam konteks pendidikan di lingkungan *boarding school*.

2. Kegunaan secara Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi konselor sebagai bahan referensi dalam memberikan layanan konseling individu untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri
- b. Memberikan pemahaman kepada santri tentang mengurangi kecemasan sosial
- c. Sedangkan bagi penulis, hasil penelitian diharapkan menjadi sumber pengetahuan dan informasi dalam melakukan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religius.

E. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Konseling Individu

Menurut Sofyan S. Willis (2010) konseling individu merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli bertujuan untuk mampu mengembangkan potensi, mengatasi masalah dan dapat menyesuaikan diri secara positif (Listianai, 2024). Rogers (1961) berpendapat bahwa konseling individu dimana seseorang dapat mengenali kemampuan yang dimilikinya untuk berkembang. Di dalam setiap individu terdapat kemampuan dan kecenderungan yang dimilikinya untuk berkembang. Kecenderungan ini muncul dalam lingkungan psikologis yang mendukung sehingga potensi dapat menjadi nyata (Sutisna, 2022). Sementara itu, menurut Syahril (1986), konseling individu adalah hubungan timbal balik antara dua orang, di mana seorang konselor memberikan bantuan kepada satu individu lain (*conseele*) untuk membantunya memahami dirinya dengan lebih baik dalam masalah hidup yang dihadapi saat ini dan di masa depan.

Sebagain besar proses konseling diserahkan kepada klien untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, sementara konselor membantu dalam merefleksikan sikap dan emosi serta mencari cara terbaik untuk menyelesaikan masalah (Harahap, 2020). Konseling bertujuan untuk membantu klien memperbaiki cara pandangnya

terhadap lingkungan, sehingga mereka bisa mengarahkan perilaku mereka dan mengembangkan kembali ketertarikan sosial yang dimiliki. Prinsip dalam bimbingan dan konseling adalah ketentuan yang wajib diterapkan dalam pengelolaan layanan BK. Jika prinsip ini dilaksanakan dengan baik, maka dapat diharapkan proses layanan akan menuju pencapaian tujuan yang diinginkan.

Dalam melaksanakan konseling individu tentunya ada tahapan-tahapan yang harus diperhatikan, seperti tahapan konseling individu menurut Willis (2013) terbagi menjadi tiga tahap yaitu: a) Tahap awal (pembukaan): pada tahap ini konselor membangun hubungan untuk Menyusun kesepakatan dan bersama-sama dengan konseli mengidentifikasi masalah pada klien. b). Tahap pertengahan (tahap kerja); konselor berharap konseli untuk lebih aktif berpartisipasi dan terbuka dalam proses konseling. Sehingga masalah yang sudah ditemukan dapat berkembang dan mengarah pada tujuan konseling sesuai dengan harapan konseli. c) Tahap akhir (tahap tindakan): pada tahap ini terjadi perubahan perilaku pada konseli ke arah positif, konseli mampu untuk membuat rencana hidup.

b. Restrukturisasi Kognitif

Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan bahwa *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menangani permasalahan sosial dengan cara restrukturisasi

kognitif dan perilaku yang menyimpang. Membantu untuk mengatasi berbagai macam masalah seperti masalah sosial, emosional hingga psikologis, pendekatan ini mengubah cara berfikir seseorang yang negative hingga sampai pada perubahan perilaku (Rahmananda, 2023).

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik efektif dalam konseling, memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Sebagai metode intervensi, restrukturisasi kognitif berperan penting dalam mencegah dampak psikologis berkepanjangan yang disebabkan oleh pola pikir negative yang menetap. Teknik restrukturisasi kognitif dikembangkan oleh Meichenbaum dengan fokus utama pada pesan negative yang seringkali diinternalisasi oleh individu. Keadaan tersebut cenderung melemahkan potensi kreatif seseorang dan menghambat dalam mengambil keputusan atau tindakan adaptif yang realistis. Menurut Beck & Weishaar (2005) tujuannya yaitu 1) mengawasi pola pikir negatif yang terjadi secara otomatis, 2) memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan dan tindakan, 3) memvalidasi serta menyelidiki bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran rasional, 4) mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, 5) belajar untuk mengenali dan mengubah keyakinan negatif (Manuardi, 2021).

Dalam proses restrukturisasi kognitif, Beck (1995) menggunakan beberapa pendekatan yang dapat diimplementasikan pada proses konseling dengan teknik tersebut antara lain: (a) konselor mengintruksikan kepada konseli untuk menutup mata agar lebih fokus terhadap dirinya sendiri, (b) melatih konselor untuk berimajinasi serta memvisualisasikan dirinya di berbagai kondisi baik sebelum maupun setelah masalah muncul, (c) konseli didorong untuk membayangkan dirinya berada dalam kondisi atau peran yang berbeda, termasuk melihat masalah dari sudut pandang lain (Hidayahna, 2022). Tujuannya supaya konseli dapat menemukan solusi yang sebelumnya belum terpikirkan. Caranya dengan memperkenalkan pikiran-pikiran baru yang lebih realistis melalui dialog internal (berbicara pada diri sendiri secara positif) dan pemberian *home work* yang berkaitan dengan pengamatan diri dan latihan berpikir positif.

Dalam penerapannya, teknik tersebut didukung oleh nilai-nilai islam untuk memperkuat tujuan yang akan dicapai. Dengan tujuan untuk membantu individu dalam berbagai permasalahan sekaligus tercapainya kesejahteraan psikologis dan spiritual. Dalam proses ini pikiran bersifat negatif akan diubah secara rasional lalu dimodifikasi berdasarkan nilai-nilai islam.

Dalam islam, cara berpikir positif tersebut dikenal sebagai husnudzon. Husnudzon merupakan tindakan mengambil suatu

persepsi atau keyakinan positif terhadap sesuatu dengan cara yang baik. Mengacu pada Al-Qur'an dan Hadits, al-Makky menjelaskan bahwa secara etimologi, dzon berarti sesuatu yang ada antara keyakinan (al-yaqiin) dan keraguan (al-syakk). Sementara itu, Abu Muhammad al Mahdawi menyatakan bahwa husnudzon berarti berpikir baik, meliputi penghilangan anggapan negative atau buruk. Husnudzon memiliki tiga dimensi yaitu husnudzon terhadap Allah, husnudzon kepada Peristiwa dan husnudzon kepada sesama manusia (Muhammad, 2024). Sikap positif seperti husnudzon dapat mendukung individu untuk menghindari kecemasan. Dalam islam konsep husnudzon dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadits qudsi yaitu *"Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku dengan-Ku"* (Bukhari no. 7405).

c. Kecemasan Sosial

Menurut La Grace dan Lopez (1998), orang-orang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi seringkali mengalami kekhawatiran berlebihan mengenai kemungkinan diejek oleh orang lain, merasa sangat tertekan ketika berbicara di depan umum, merasa takut akan penilaian orang lain serta merasa sangat canggung saat bertemu orang baru. Sementara itu, individu yang termasuk pada kecemasan sosial rendah biasanya tidak merasa khawatir dengan pendapat orang lain, cenderung tidak mengalami rasa malu ketika tampil di

depan umum Ada beberapa indikator kecemasan sosial menurut La Grecca dan Lopez yaitu:

1) Ketakutan terhadap evaluasi negatif

Takut untuk berbuat sesuatu dan merasa dirinya akan dipermalukan, individu tersebut cenderung memiliki prasangka yang negative atas penilaian orang lain. Individu akan cenderung lebih fokus kepada dirinya dan kegiatan seringkali akan mengoreksi kemampuan interaksi sosialnya kepada orang lain.

2) Penghindaran sosial dan kesulitan pada umumnya

Hal ini menunjukkan cara untuk membangun relasi terkadang individu akan muncul perasaan khawatir atau takut adanya penolakan ketika membangun relasi. Penghindaran sosial dan kesulitan umumnya adalah bagian dari aspek psikologis terkait dengan kecemasan sosial

3) Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru

Penghindaran sosial dan ketidaknyamanan ini dirasakan pada saat individu merasa gugup ketika berada di situasi yang baru bagi dirinya. Ketika sudah merasakan hal seperti itu maka mereka akan mengurangi kontak mata serta menghindar dari situasi sosial, ini merupakan aspek perilaku dari kecemasan sosial (Nugraha, 2023).

2. Kerangka Konseptual

Dari uraian yang terdapat pada landasan teoritis, penulis menggunakan kerangka konseptual sebagai gambaran proses dan hasil setelah dilakukan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan nilai religius dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Penjelasan pada kerangka konseptual, menggambarkan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan pendekatan religius digunakan untuk membantu santri yang mengalami kecemasan sosial. Pada proses ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial seperti rasa takut, menerima penilaian negatif dan cenderung

menarik diri di lingkungan sekitar yang berdampak pada kegiatan mereka. Ketika kecemasan sosial berkurang atau dapat ditangani, maka santri akan menjadi lebih adaptif ketika sedang bersosialisasi di lingkungan boarding school.

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Al-Fatih *Boarding School*. Jalan Dago Giri No. 37, Desa Mekarwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. Lokasi tersebut dijadikan sebagai tempat penelitian karena peneliti telah melakukan observasi awal dan menemukan fenomena yang relevan untuk diteliti. Selain itu, SMP Al-Fatih *Boarding School* dinilai dapat mendukung proses penelitian karena diharapkan dapat memberikan kemudahan dalam pengumpulan data serta informasi yang dibutuhkan, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai dengan baik.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma konstruktivisme adalah salah satu cara pandang mengenai kenyataan dalam interaksi sosial yang tidak hanya merupakan kenyataan yang natural. Pada pendekatan ini, penekanan lebih kepada pengembangan pengetahuan yang bersumber dari pengalaman pribadi dan makna yang dibentuk oleh masyarakat. Pendekatan tersebut, lebih menekankan kepada pengembangan pengetahuan yang bersumber dari

pengalaman pribadi dan makna yang dibentuk oleh komunitas (Radianto, 2023).

Konstruktivisme merupakan sebuah filosofi pengetahuan yang meyakini bahwa pengetahuan merupakan konstruksi (bentukan) oleh manusia sendiri. Manusia membangun pengetahuan mereka melalui hubungan dengan objek, fenomena, pengalaman, serta lingkungan di sekitar mereka (Irawati, 2021). Konsep konstruktivisme didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis dan filosofis yang menyatakan bahwa sebagian besar dari apa yang dipelajari dan dipahami dibentuk oleh individu itu sendiri.

Penelitian ini menggunakan kualitatif berkaitan dengan paradigma konstruktivisme. Difokuskan pada upaya memberikan pemahaman yang mendalam, sesuai dengan pendekatan yang digunakan yaitu metode kualitatif. Metode tersebut bertujuan untuk menggambarkan serta menguraikan secara mendalam berbagai persoalan dan fakta yang berkaitan dengan realitas permasalahan sosial yang terjadi.

3. Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “Konseling Individu dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Religi dalam Menangani Kecemasan Sosial Santri” metode yang digunakan oleh peneliti dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi suatu fenomena dengan kondisi alami bukan dalam kondisi eksperimental (Nurrisa,

2025). Dalam penelitian yang dilakukan menggunakan kualitatif fenomenologi dalam proses pengumpulan data. Pendekatan tersebut berfokus pada pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena, perilaku atau pengalaman manusia.

Maka dari itu, peneliti menggunakan metode kualitatif fenomenologis untuk menggambarkan suatu fenomena nyata dari sebuah peristiwa atau pengalaman dari sudut pandang partisipan secara langsung yaitu dari santri, guru BK dan wali asuh asrama. Dengan pendekatan fenomenologi, peneliti tidak hanya mendeskripsikan kejadian yang tampak tetapi juga dapat menangkap makna, proses serta konteks yang mendasari munculnya fenomena kecemasan sosial. Sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang menyeluruh dan mudah dipahami.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data dalam proses penelitian ini bukan dalam berbentuk angka melainkan bersifat deskriptif dan tidak bisa diukur secara angka (Sutriyanti, 2024). Data ini diperoleh dari wawancara dan observasi mengenai fenomena sosial atau perilaku manusia yang dilakukan di SMP Al-Fatih *Boarding School*. Secara rinci data dalam penelitian diantaranya yaitu:

- 1) Mendeskripsikan pengalaman santri yang mengalami kecemasan sosial

- 2) Pengalaman santri dalam menjalani proses konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi
- 3) Perubahan yang dialami santri dalam mengelola kecemasan sosial setelah menjalani konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dalam dua macam sumber yaitu:

1) Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi yang diperoleh langsung oleh peneliti selama penelitian berlangsung (Sulung, 2024). Data diperoleh dari sumber asli yaitu responden yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu guru BK, santri dan wali asuh. Data primer dapat berupa hasil wawancara, observasi oleh karena itu data primer sangat berperan penting dalam proses penelitian untuk memberikan gambaran yang jelas serta akurat dari fenomena yang diteliti.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber yang diperoleh oleh peneliti secara tidak langsung tetapi melalui perantara. Sumber yang dikumpulkan sebagai informasi berasal dari buku, jurnal atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain dengan menganalisis dokumen yang berkaitan dengan topik penelitian.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

Menurut Sumiati (2015) informan adalah orang yang dipilih untuk menjadi subjek dalam suatu penelitian karena dianggap memiliki informasi, pengalaman, atau keterlibatan langsung dengan fenomena yang diteliti. Informan memiliki peran penting dalam memberikan data yang relevan, baik melalui pengalaman pribadi, sudut pandang subjektif, maupun informasi faktual yang berkaitan dengan fokus penelitian. Oleh sebab itu, keberadaan informan sangat berpengaruh pada kedalaman dan keakuratan data yang diperoleh, terutama dalam penelitian kualitatif yang menekankan pemahaman makna di balik realitas sosial. Informan yang dijadikan pada penelitian ini adalah:

- 1) Guru BK SMP Al-Fatih *Boarding School*
- 2) Santri yang pernah mengalami kecemasan sosial
- 3) Wali Asuh santri di asrama

Unit analisis pada penelitian ini fokus pada pembahasan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi dalam menangani kecemasan sosial terhadap santri,

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu pendekatan dalam memilih sampel dengan cara menetapkan individu dari populasi berdasarkan pertimbangan yang telah ditentukan oleh

peneliti (Asrulla, 2023). Peneliti menentukan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam proses pemilihan sampel dengan memperhatikan kriteria khusus yang sudah ditentukan memiliki informasi dan pengalaman yang berkaitan dengan fokus penelitian. Informan yang dipilih dalam penelitian merupakan guru BK, santri dan wali asuh asrama yang secara langsung terlibat dalam fenomena kecemasan sosial.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini meliputi tiga metode yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan berinteraksi secara langsung dengan informan dan menggali pengalaman mereka secara mendalam. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, semi-terstruktur, atau tidak terstruktur, tergantung pada tingkat kerangka yang telah ditentukan (Creswell, 2014). Peneliti melakukan wawancara secara semi terstruktur dengan instrument pertanyaan yang fleksibel akan tetapi tetap mengarah pada panduan dan tujuan penelitian. Bersama informan yaitu guru BK, santri dan wali asuh.

Wawancara dilakukan karena memberikan kesempatan pada peneliti untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, spesifik serta relevan dengan fenomena yang dialami oleh partisipan. Melalui wawancara, peneliti dapat menggali secara langsung pengalaman, perasaan serta

pola pikir santri yang mengalami kecemasan sosial dan untuk mengetahui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif berbasis religi yang dipakai oleh guru BK dalam menangani kecemasan sosial. Teknik ini juga membantu peneliti memahami permasalahan secara utuh, yang sulit diperoleh hanya melalui observasi dan angket, sehingga wawancara dianggap tepat untuk mengungkap kondisi santri secara mendalam.

b. Observasi

Observasi pada hakikatnya merupakan suatu metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung dengan menggunakan pancaindra. Teknik tersebut membantu peneliti untuk mencermati perilaku, interaksi serta situasi sosial yang terjadi di lingkungan subjek penelitian. Observasi memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengamati interaksi sosial, perilaku dan konteks yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Bogdan & Biklen, 2017).

Metode tersebut dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh fakta serta fenomena kecemasan sosial pada santri yang terjadi di SMP Al-Fatih *Boarding School*. Dalam proses penelitian ini, peneliti melakukan observasi mengenai kondisi serta situasi lingkungannya, pengamatan terhadap perilaku santri, kegiatan-kegiatan kelompok di kelas serta aktivitas yang melibatkan santri untuk berinteraksi dengan teman sebaya atau lingkungannya. Observasi juga mendukung untuk memperoleh data yang dibutuhkan karena memiliki peran penting dalam penelitian

kualitatif karena dapat menangkap realitas secara mendalam, yang mungkin tidak terungkap saat melalui wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berguna sebagai data pelengkap untuk mendukung hasil wawancara dan observasi sesuai dengan fokus masalah penelitian. Menurut Sugiyono (2017) bahwa dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Penggunaan metode dokumentasi memungkinkan peneliti untuk menelusuri jejak rekam peristiwa, pemikiran, atau kegiatan yang telah terjadi pada masa lalu, serta memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai latar belakang dan konteks permasalahan yang diteliti. Dokumen-dokumen tersebut dapat menjadi sumber data yang kaya, mendalam, dan valid, terutama jika digunakan secara sistematis.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Pada penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk menentukan keabsahan data yaitu triangulasi metode dan sumber. Dengan triangulasi metode memperoleh kebenaran informasi dengan metode wawancara dan observasi kepada informan yang berkaitan untuk memperoleh kebenaran, Triangulasi sumber digunakan dalam penelitian ini, untuk menguji kredibilitas informasi dengan mengecek data yang diperoleh dari berbagai sumber (Susanto, 2023).

Dalam menentukan keabsahan data, dengan proses triangulasi peneliti melakukan wawancara khususnya kepada santri sebanyak 2 kali

pertemuan dengan memberikan pertanyaan hampir serupa, setelah itu melakukan wawancara dengan guru BK dan wali asuh untuk memperkuat kebenaran dan tambahan informasi yang telah diberikan. Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi dimulai dari kondisi lingkungan, perilaku santri ketika melakukan kegiatan dan berinteraksi dengan orang lain dan melihat dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian.

8. Teknik Analisis Data

Setelah terkumpul data-data penelitian selanjutnya masuk pada tahap menganalisis data yang diperoleh. Analisis data merupakan tahapan selanjutnya dengan menyusun hasil wawancara, observasi, dokumen untuk membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh peneliti maupun orang lain. Menurut Miles dan Huberman (1992:16) Terdapat tiga tahap pada analisis data kualitatif, diantaranya:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan salah satu langkah penting dalam proses analisis penelitian kualitatif, dimana peneliti berusaha untuk menyederhanakan dan mengolah data yang kompleks menjadi lebih teratur untuk fokus kepada penelitian. Reduksi data juga berfungsi untuk mengarahkan analisis agar tetap berada dalam jalur penelitian, sehingga tidak terjebak pada hal yang tidak perlu. Pada dasarnya, reduksi data proses untuk menyederhanakan data dengan cara mengelompokkan yang relevan serta mengorganisasinya agar data lebih mudah dipahami

dan dapat menarik kesimpulan yang jelas dan terverifikasi (Nurrisa, 2023).

Setelah mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti kemudian memproses hasil melalui reduksi data dengan cara membuat transkrip wawancara dari hasil informasi yang telah diberikan oleh informan. Transkrip tersebut bertujuan agar dapat mempermudah peneliti dalam menyederhankan data, setelah itu dari transkrip tersebut data dapat dianalisis sesuai dengan fokus penelitian yang dilaksanakan.

b. Penyajian Data

Penyajian data yang baik sangat penting agar analisis menjadi jelas dan valid, data yang banyak serta rumit perlu disajikan ke dalam bentuk yang sederhana dan mudah dipahami misalnya dalam bentuk grafik, bagan, atau jaringan tujuannya untuk membuat informasi menjadi lebih tersusun, rapi dan menyatu. Dengan data yang ditampilkan secara jelas, peneliti dapat lebih mudah melihat pola, hubungan atau peristiwa yang sedang terjadi (Qomaruddin, 2024).

Penyajian data tersebut disajikan dengan mengelompokkan sesuai dengan pertanyaan yang diberikan serta mengacu pada fokus penelitian sehingga tidak hanya tentang menampilkan fakta akan tetapi memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Penyajian data membantu peneliti melihat gambaran secara besar dari data, sehingga lebih mudah memahami makna dan mengambil keputusan dalam analisis.

c. Pengambilan Kesimpulan

Pada tahap pengambilan kesimpulan dilakukan dari mulai pengumpulan informasi di lokasi penelitian, yang berarti peneliti harus berusaha memahami makna dari data yang dikumpulkan. Kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian dan bukan berdasarkan pada harapan dari peneliti sendiri. Penarikan kesimpulan pada penelitian, dimana peneliti mampu memberikan jawaban terhadap fokus penelitian yang didasarkan pada hasil penelitian dari analisis data mengenai Konseling Individu dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Religi dalam Menangani Kecemasan Sosial Santri (Qomaruddin, 2024).

