

ABSTRAKSI

Chusnul Maulidyah E. A, (B03211047). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswa dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.*

Penelitian ini berlatar belakang pada penyesuaian diri seorang mahasiswi perantau international yang mengalami kecemasan akibat kejutan budaya (*culture shock*).

Fokus penelitian adalah (1) Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akibat *Culture Shock* pada mahasisiwi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock*? (3) Bagaimana hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock*?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi fenomenologi dengan analisis deskriptif komparatif, yang mana penulis membandingkan data teori dan data yang terjadi dilapangan. Dalam penelitian ini menghasilkan sebagai berikut: Faktor penyebab kecemasan yang konseli alami adalah faktor kognitif, faktor behavior, faktor fenomenologis, dan faktor sosiopsikologis, secara garis besarnya adalah faktor eksternal dan internal yang ada dalam diri konseli. Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan 5 dari 11 teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang terdiri atas: (1) Menata keyakinan irasional (2) Bibliotherapy (3) Menghentikan pikiran (4) *Desensitization systematic* (dengan cara menutup mata dahulu). (5) *Covert conditioning*, peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi. terkadang penulis mengkolaborasi 5 dari beberapa teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam proses konseling terkadang hanya memakai salah satu teknik.

Hasil dari Bimbingan dan Konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* dinyatakan berhasil (75%). Yaitu dengan meneliti yang awalnya ada 8 point tanda/gejala kecemasan yang dialami oleh konseli telah berkurang 6 point tinggal 2 gejala yang masih di alami konseli dan juga terdapat perubahan pada diri konseli yang mulai dapat berinteraksi dengan temannya dan mulai merasa dapat mengendalikan dirinya tanpa rasa canggung dan cemas lagi.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, *Cognitive Behavior Therapy*, kecemasan dan *Culture Shock*.