

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKIBAT *CULTURE SHOCK* MAHASISWI DARI MALAYSIA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

1. Lokasi Penelitian

Adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat disekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli sehingga peneliti (konselor) mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tepatnya berada di fakultas Syari'ah dan Hukum, jurusan/program studi: Muamalah.

Fakultas Syari'ah ini salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya disingkat UIN Sunan Ampel Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya yang menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keIslaman multidispliner serta sains dan teknologi. UIN Surabaya diberi nama Sunan Ampel, adalah nama salah seorang Walisongo, tokoh penyebar Islam di Indonesia. Pada akhir dekade 1950, beberapa tokoh masyarakat Muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama Islam yang bernaung di bawah Departemen Agama.

Jurusan Muamalah merupakan salah satu jurusan pada Fakultas Syariah UIN Sunan Ampel Surabaya yang waktu itu masih bernama IAIN Sunan Ampel Surabaya yang didirikan sejak tahun 1975 berdasarkan SK Rektor IAIN Sunan Ampel Nomor 147/SK/IAIN/P/1975, tanggal 1 Juli 1975 dengan nama Muamalah Jinayah (MJ).

Jurusan ini mendidik mahasiswa untuk menjadi sarjana yang menguasai Ilmu Hukum Islam dengan konsentrasi Hukum Perdata dan Bisnis Islam. Lulusan jurusan MU mendapatkan gelar SHI (Sarjana Hukum Islam). Mereka diarahkan untuk memiliki kompetensi sebagai praktisi dan konsultan hukum di Pengadilan Agama dan peneliti muda di bidang Hukum Perdata dan Bisnis Islam.

Hemodialisa Rumah Sakit Umum Haji Surabaya)⁸⁵. Selain hal tersebut konselor juga telah melakukan beberapa praktikum di kampus seperti: keterampilan komunikasi konseling, appraisal konseling, dan konseling micro macro, serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis yang terkait dengan bimbingan dan konseling.

Jadi hal itu bisa dijadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

d. Kepribadian Konselor

Konselor merupakan mahasiswi yang mudah bergaul dengan siapa saja, selain itu konselor memiliki empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar. Menurut keterangan Shania teman konselor yang kuliah di UBAYA semester 7 konselor adalah wanita yang baik hati, mudah akrab dan enak di ajak bicara⁸⁶.

Menurut keterangan teman-teman konselor, bahwa konselor termasuk orang yang lumayan pandai dalam bidang akademik sosok orang yang mau menolong sesama teman yang membutuhkan dalam kegiatan perkuliahan⁸⁷.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Amina (nama samaran)

Tempat, tanggal lahir : Sarawak, 3 Desember 1995

⁸⁵ Dokumentasi Tugas Individual PPL di RSUD Haji Surabaya

⁸⁶ Hasil wawancara dengan teman konselor melalui telekomunikasi seluler ,19 desember 2014.

⁸⁷ Hasil Wawancara Konselor dengan teman konselor, 21 Desember 2014.

Alamat Kontrakan : Wonocolo gang VIII, Jln. Jemur Sari, No.
32A.

Usia : 19

Ras : Melayu

Hobi : Membaca Novel

Cita-cita : Mengurus Keuangan Negara

Pendidikan : SD Assyakirin Bintulu, SMP dan SMA
Kebangsaan Bintulu Malaysia.

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak ke lima dari enam bersaudara ia tinggal jauh dari keluarganya, untuk menimba ilmu di negeri Asing (Indonesia) sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Keluarga konseli termasuk keluarga yang dalam tingkat sosialnya adalah biasa karena dipandang ada yang lebih tinggi tingkat sosialnya di kampung konseli, ayah konseli bekerja sebagai seorang supir. Ibu konseli sebagai ibu rumah tangga, namun 2 dari saudara-saudara konseli telah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Kakak konseli yang pertama perempuan berusia 25 tahun telah menjalankan bisnis kue di rumahnya, sedangkan kakak yang kedua

Konseli yang tinggal jauh dari keluarganya bersama teman-teman seperantauannya ini berusaha sebaik mungkin untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. yang dirasanya masih sulit, menurut konseli walaupun dia memiliki kakak yang juga kuliah di Indonesia tepatnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya konseli jarang bertemu karna kesibukan aktivitas konseli dan kakaknya, jadi, konseli jarang bisa curhat pada kakaknya, tetapi menurut sepengetahuan konseli, konseli memang suka malu-malu curhat dengan kakak laki-lakinya⁸⁹.

Konseli menempuh pendidikan SD nya di sekolah Assyakirin Bintulu dan meneruskan SMP dan SMA nya di sekolah Kebangsaan Bintulu juga. Lalu melanjutkan kuliahnya ke negara tetangga yakni Indonesia tepatnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, kuliah yang dibiayai oleh sebuah lembaga di Malaysia.

⁸⁹ Hasil wawancara peneliti (konselor) dengan konseli, 12 november 2014.

kaget dengan lingkungan barunya terkadang dia terlihat merasa cemas⁹¹.

e. Keadaan Ekonomi Keluarga Konseli

Keluarga konseli tergolong keluarga yang berkecukupan walaupun ayahnya konseli hanya seorang supir. Namun beberapa anak-anaknya telah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi dan bahkan kakak pertama konseli telah berhasil membuka bisnis sendiri, dan memiliki penghasilan yang lumayan untuk menambah kebutuhan keluarganya.

Setelah konseli lulus SMA ada waktu libur kurang lebih 2/3 bulanan sebelum melanjutkan ke perguruan tinggi, konseli pernah bekerja di SPBU (Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum) sekitar 2/3 bulanan di Malaysia, menurut kakak konseli di Malaysia setelah lulus dari SMA atau ketika libur panjang sekolah para remaja tidak berdiam diri di rumah saja, namun, memanfaatkan waktu untuk bekerja⁹².

f. Kepribadian Konseli

Menurut keterangan dari kakak konseli, konseli memang orangnya tak mudah dan cepat bergaul dengan orang yang baru dikenal, namun konseli memiliki sopan santun yang sangat baik dan ramah tamah terhadap semua temannya, hal ini terlihat ketika pertama konseli bertemu konselor, ia terlihat seperti agak takut dengan senyum

⁹¹ Hasil wawancara peneliti dengan konseli, 19 November 2014.

⁹² Hasil wawancara peneliti dengan kakak konseli, 25 november 2014 di Rumah makan Pondok Cabe, jam 14:15.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Permasalahan ini berawal ketika konseli beranggapan bahwa akankah ia bisa beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki bahasa yang berbeda dengannya, walaupun sudah siap, konseli tetap merasa terkejut dan bingung tak jarang konseli merasakan pusing dan sakit kepala begitu ia menyadari bahwa banyak orang yang tidak ia kenal dan asing

baginya, konseli merasa kaget begitu mengetahui bahwa lingkungan disekitarnya telah berubah tak seperti yang ada di bayangan nya awal.

Bukan hanya itu saja konseli yang telah membawa *culture* (budaya) yang kuat dari negaranya (Malaysia) merasa terkejut lagi ternyata setelah kuliah ia juga mendapati busana pakaian dari negaranya berbeda dengan teman-temannya di Indonesia, sehingga terkadang ia juga di buat pusat pandangan teman-temannya, keadaan ini sering membuat konseli agak risih. Belum lagi sikap dan perkataan para temannya yang berbeda-beda ada yang teman dari Madura menurut dia kalau bicara seperti orang yang marah-marah sehingga terkadang membuat konseli takut sampai pernah deg-degan dan jantungnya berdebar karena terdengar kerasnya teman Maduranya yang berbicara dengan temannya yang lain yang juga dari Madura.

Konseli juga merasa terkejut sering melihat teman lawan jenis nya boncengan motor di kampus, bahkan bergandengan tangan antara laki-laki dan perempuan berbincang-bincang seperti hal biasa saja, padahal bukan muhrim.

Belum lagi ketika terkadang dosen memberikan penjelasan dengan bahasa Jawa dalam menjelaskan materi perkuliahan, Konseli jadi sering merasa gugup dan sulit berfikir jernih ketika konseli ditanya oleh dosennya, ini dikarenakan konseli tidak memahami kata-kata dan penjelasan dari dosennya.

Tabel 3.2 Kondisi Konseli Sebelum Pelaksanaan Konseling

No.	Kondisi Konseli	SebelumPelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1	Cemas (tak berdaya)	√	
2	Takut (terkadang bernafas lebih cepat)	√	
3	Gugup (tangan menggigil)	√	
4	Berkeringat	√	
5	Jantung berdebar	√	
6	Pusing (sakit kepala)	√	
7	Kesulitan berfikir jernih	√	
8	Keluhan gangguan fisik tanpa adanya penyakit fisik dan akan meningkat bila orang tersebut sedang marah.	√	

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswa dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Selama proses konseling yang telah dilakukan antara konselor dengan konseli, konselor menemukan beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan akibat *culture shock*. Faktor-faktor penyebab kecemasan akibat *culture shock* yang dialami konseli terlihat jelas saat konselor melakukan proses konseling pertemuan pertama dan kedua, pertemuan pertama yakni pada tanggal 12 November 2014.

Berdasarkan pada pertemuan pertama yang telah dilakukan, konseli menyatakan bahwa dirinya suka tak berdaya dan bingung menghadapi banyak bahasa teman kelasnya yang banyak berbeda ada yang Madura dan Jawa, padahal menurut konseli walaupun temannya berbicara bahasa Indonesia pun konseli terkadang masih kesulitan memahami, apalagi menghadapi berbagai bahasa, bahkan ada beberapa teman konseli yang

Selain itu konseli juga sering pusing ketika mendengarkan penjelasan teori dosen yang terkadang memakai bahasa Jawa apalagi kalau ditanya dosen konseli jadi gugup terkadang tak terasa sampai berkeringat. Bahkan konseli juga merasa bingung apabila jadi pusat perhatian temannya dikarenakan busana dan jilbab yang dipakai konseli lebih longgar dan lebar, dikarenakan konseli adalah termasuk orang yang membawa budaya yang kuat dalam dirinya, konseli sempat merasa kaget dengan perbedaan busana yang konseli pakai dengan yang dipakai temannya walaupun sama-sama tertutup. Karena menurut orang Indonesia yang memakai busana seperti konseli dianggap memiliki aliran tertentu atau seorang teroris.

⁹³ Hasil wawancara dengan teman kampus konseli.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, peneliti mendiskripsikan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- 1) Tahap awal : konselor dan konseli berusaha mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan masalah sesuai dengan permasalahan yang konseli alami.
- 2) Tahap pertengahan : fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang bantuan apa yang akan diberikan, dan memberikan *treatment* untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya.
- 3) Tahap akhir : tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengurangi permasalahan yang ia alami.

Kelanjutan waktu pertemuan pertama konselor di kontrakan Amina (konseli), saat itu konseli terlihat sedang musyawarah dan belajar dengan sesama temannya sekontrakan yang semuanya mahasiswi dari Malaysia. Menurut semua teman-teman di kontrakannya saat Amina bersama dengan mereka tidak terlihat

Konseli (Amina) menyatakan bahwa ia biasa saja dan cepat akrab kalau dengan temannya Malaysia dikarenakan sebagian dari anak Malaysia di kontrakkannya banyak yang sama budaya nya, Amina juga menyatakan masih agak mudah menyesuaikan diri dengan orang yang dari negara yang sama dikarenakan memiliki banyak kesamaan baik bahasa, dalam hal busana bahkan nilai-nilai dan norma yang dibawa mereka sama kuatnya yakni sangat membatasi sekali bergaul dengan lelaki yang bukan muhrimnya⁹⁷.

⁹⁷ Lampiran “Proses konseling pada pertemuan pertama”, tanggal 01 Desember 2014.

Amina juga merasa *Shock* saat sering melihat laki-laki dan perempuan boncengan motor di kampus menurutnya hal ini bukanlah hal yang wajar.

c. Prognosa

Setelah konselor menetapkan masalah k... selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah untuk m... bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyele... Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi a... dengan masalah konseli agar proses konseling bisa me... konseli secara optimal.

Setelah melihat permasalahan konseli beserta fa... mempengaruhinya, konselor memberi terapi denga... teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Melalui te...

Setelah melihat permasalahan konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, konselor memberi terapi dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy* konseli mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Konselor dalam pelaksanaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* berperan secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Namun demikian, konseli juga memberi sumbangsih secara penuh untuk pemecahan masalahnya karena keberhasilan juga berpusat pada konseli.

Setelah konseli menjawab semua pertanyaan, konselor langsung mengecek skor hasil perolehan. Setelah konselor mengecek jawaban dari konseli, dapat diketahui bahwa tingkat resiko terkena penyakit yang berkaitan dengan kecemasan dalam tingkatan sedang, yang artinya konseli tidak membutuhkan bantuan medis dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya. Dengan demikian konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan konseli dalam mengurangi kecemasan dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* sesuai perencanaan awal pertemuan dengan konseli.

Konselor menjelaskan kepada konseli tentang penentuan waktu dan tempat untuk meditasi agar meditasi dapat berjalan dengan lancar.

[illegible]

Pada pertemuan kedua ini, konselor juga mempraktikkan teknik *Cognitive Behavior Therapy* sebagai latihan agar proses *treatment* berikutnya konseli sudah mengetahui apa yang harus ia lakukan. dalam pertemuan ini konseli dan konselor menyepakati untuk latihan awal teknik *Cognitive Behavior Therapy* setelah shalat asar.

Setelah shalat asar konselor menanyakan kembali kesiapan konseli tentu konseli telah merasa siap karena dari awal konseli memang menginginkan bagaimana bisa secepatnya mengurangi bahkan menghilangkan perasaan cemasnya yang terkadang berlebihan.

Dalam melakukan praktik teknik *Cognitive Behavior Therapy* ini konselor dan konseli sepakat dilakukan di kamar asrama pesantren konselor dikarenakan konselor sendirian semua teman dikamarnya sudah pulang. Kemudian Pertama Konselor menjelaskan bahwa konseli harus menghilangkan perasaan cemasnya yaitu mengubah pikiran irasionalnya yang menganggap bahwa begitu sulit beradaptasi dengan orang-orang baru dan budaya baru yang sekarang, menjadi, pikiran akan sangat menyenangkan mengenal orang-orang yang baru yang memiliki beragam budaya yang berbeda dengannya, semuanya akan menjadi pengalaman baru dalam hidupnya (*Bibliotherapy*). Selain itu, konselor juga menyuruh konseli mencari tahu tentang budaya di Indonesia baik lewat buku, browsing internet, dan tanya-tanya pada kakaknya yang telah lumayan lama tinggal di Indonesia terutama daerah surabaya dan sekitarnya, mencoba dekat dengan

Setelah itu konselor menyuruh konseli untuk menutup mata (*Desensitization Systematic*) dan duduk dengan nyaman dan berimajinasi (*covert conditioning*) sesuai dengan yang konseli inginkan lalu menyatakan “aku bahagia, dimanapun aku berada,aku pasti bisa” berulang-ulang konselor menyuruh konseli untuk berkata seperti itu sambil berimajinasi dan menutup matanya dan membayangkan yang dapat membuatnya lupa akan kecemasan yang dialaminya, konselor sambil menuntun konseli supaya membayangkan hal-hal yang indah dalam kehidupannya dan bahkan Allah selalu bersamanya untuk melindunginya dimanapun ia berada.

d. *Treatment*/Terapi

¹⁰⁰ Lampiran “Proses Konseling pada Pertemuan Kedua”, tanggal 02 Desember 2014.

Pada pertemuan ketiga, konseli menyatakan bahwa dirinya masih sering pusing saat mau berangkat kuliah nanti pasti di kampus seperti biasa merasa semuanya aneh dan baru yang menjadikannya *shock* dan pasti ada hal baru yang membuat konseli gugup.

Mendengarkan pernyataan konseli tersebut, konselor sedikit meluruskan pemikiran konseli(menata keyakinan irasional). Konselor menyatakan bahwa tidak perlu merasa *shock* dan gugup, ingat dengan niat awal kesini adalah jauh-jauh merantau meninggalkan kedua orang tua dan keluarga untuk mencari ilmu dan menjadi sarjana, membuat bangga kedua orang tua yang tinggal jauh, tak perlu terlalu difikirkan dengan semua budaya yang berbeda yang ada di kampus dengan berjalannya waktu semua pasti akan bisa dijalani, hilangkan pikiran yang membuat selalu merasa takut dan tidak bisa, hadapi dan cobalah untuk bergaul dengan teman di kampus untuk mengolah bahasa dan mencoba memahami dan menerima budaya disini.

Konseli terlihat berfikir beberapa saat akhirnya konseli mencoba esoknya kuliah seperti biasanya dan menghadapi budaya teman-temannya yang membuatnya *shock* tersebut.

Pada pertemuan ke empat, konseli menyatakan bahwa dirinya sedikit demi sedikit sudah mulai membaik. Dan konseli sudah mampu mengurangi perasaan gugupnya. Konselor merasa senang mendengar kabar baik tersebut.

Proses konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung selama empat kali yaitu pada pertemuan kedua yang

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Dalam pertemuan ini, konselor juga menanyakan ada tidaknya perubahan yang dialami konseli. Saat ditanya konseli langsung menjawab bahwa dirinya mulai biasa menghadapi semuanya dan lebih bisa mengontrol rasa takut rasa cemas pun telah berkurang. Konseli juga menyatakan merasa senang bisa belajar bahasa baru disini terkadang bahasa Jawanya ada yang mirip dengan bahasa di Malaysia.

3. Hasil dari Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah melakukan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* pada seorang mahasiswi yang mengalami

No.	Kondisi Konseli	Setelah Pelaksanaan Konseling	
		Ya	Tidak
1	Cemas (tak berdaya)		√
2	Takut (terkadang bernafas lebih cepat)		√
3	Gugup (tangan menggigil)		√
4	Berkeringat	√	
5	Jantung berdebar		√
6	Pusing (sakit kepala)		√
7	Kesulitan berfikir jernih	√	
8	Keluhan gangguan fisik tanpa adanya penyakit fisik dan akan meningkat bila orang tersebut sedang marah.		√

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses konseling dan wawancara dengan konseli seperti yang tertera pada proses konseling pertemuan keenam. Untuk mengetahui hal itu lebih lanjut, konselor melakukan observasi ke kampus tepatnya di fakultas syari'ah tempat konseli. Setelah melaksanakan proses konseling bersama konselor selama enam kali pertemuan, konselor berharap kepada konseli untuk sering melakukan teknik *Cognitive Behavior Therapy* secara individual seperti yang telah diajarkan konselor. Dan mulai berpikir positif dalam segala hal menghilangkan pikiran negatifnya selama ini. Hal ini berguna jika sewaktu-waktu konseli merasakan kembali permasalahannya.

