BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang menampilkan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri saling terkait rapat dengan adaptasi seseorang didalam lingkungan karna untuk bisa beradaptasi dengan baik maka perlunya *Self confidence* yang tinggi dan kepercayaan diri adalah aset yang lebih penting daripada keterampilan, pengetahuan atau bahkan pengalaman.[1] Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi pada diri setiap individu sebenarnya hanya merujuk pada adanya aspek dari kehidupan individu tersebut. Hampir semua orang merasakan kurangnya percaya diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut. Hilang kepercayaan diri akan memberi impak atau dampak ketika berhadapan dengan situasi baru[2]

Menurut buku *Action Power* penulisnya Irwan Wiseful bahawa pikiran menentukan kehidupan kita dan manusia adalah apa yang dipikirkannya.

[1] Ritha J. Nainggolan, *Personal Success Cockpit* (Jakarta: PT Gramedia, 2003), hal. 45.
[2] Cahyo Satria Wijaya, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta:Shira Media, 2015), hal. 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pikiran adalah pemimpin atau pelopor dari semua tindakan. Tindakan-tindakan adalah akibat langsung dari apa yang ada didalam fikiran kita. Jika yang difikirkan ke arah negatif maka tindakannya juga akan turut negatif sehingga akan memberi kesan negatif pada kehidupan kita.[3] Sebagai contoh, pohon dikenal dari buahnya. Hal itu juga berlaku dalam hidup kita. Pikiran menghasilkan buah pikiran yang baik dan mulia akan menghasilkan kehidupan yang mulia.

Saat menyentuh aspek pola pikir ianya juga sangat menarik untuk menyentuh yang namanya "*Growth Mindset"* iaitu tipe orang yang tipenya terbuka. Orang termasuk pada golongan ini adalah orang yang mau mengikuti arah perubahan. Mereka memiliki pola pikir yang berkembang sesuai dengan kebutuhan dan zaman. Mereka menyedari bahawa keberhasilan itu harus diusahakan. Keberhasilan tidak datang satu kali dalam kehidupan mereka. Keberhasilan datang berkali-kali karena mereka terus menerus mengupayakannya.

Semestinya kehidupan manusia mendambakan ketenangan dan tidak mempersulitkan diri melihat kekurangan diri yang membuatkan kita kurang percaya diri dan tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan ditambah pula dengan unsur-unsur religius yang tertanam dalam diri, akan tetapi yang mendapatkannya adalah sebagian kelompok yang memahaminya dan

[3] Irwan wiseful Berutu, *Action Power*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyebabkan manusia bagaikan tidak mengenal arti putus asa dalam kehidupan, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berkata, “hati dan jiwa yang sehat terbebas dari peribadahan selain Allah SWT dan pengambilan hukum kepada selain Rasul-Nya. Ia mencintai Allah dengan tulus dan mengikuti ketentuan Rasul-Nya dalam takut, harap dan tawakal, inabah dan ketundukan kepada Allah, sentiasa mengutamakan ridha-Nya dan menjauhi kemurkaan-Nya inilah hakikat peribadahan yang hanya boleh diberikan kepada Allah.[4]

Menurut ahli psikolog manusia ingin memenuhi kebutuhan primer seperti rasa bahagia, keamanan dan juga tercukupinya dari segi biologis seperti tidur, makan dan nafsu. Manusia hidup mempunyai rasa dan kemauan agar sifat kebutuhannya terpenuhi. Ini juga bisa dikaitkan dengan kemauan seseorang yang mana bisa terpenuhinya impian atau keinginan seseorang seperti ingin memiliki mobil, rumah, kesuksesan dalam karir, kekayaan dan lain-lain. Impian juga merupakan salah satu hal yang terkaitan dengan karir[5]. Impian sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud, ia merupakan sebuah hal yang didambakan oleh manusia secara tidak sadar atas pengaruh dari berbagai hal untuk menjadi kenyataan.[6]

Sejak semula, manusia berpikir secara berbeda, bertindak secara berbeda, dan menjalani hidup secara berbeda satu dengan lainnya, Ahli lainnya

---

[4]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Isghatsatul Lahfan* (Al-Qowam, Sanggarahan, Mantung Grogol Sukoharjo, 2014) hlm 9.

[5] Jeffrey M. Schwartz, *You Are Not Your Brain* (Canada, Penguin Group, 2012), hal. 86.

[6] Robert S. Feldman, *Understanding Psychology* (New York, McGraw Hill Publishing, 2011), hal. 147.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjuk pada perbedaan-perbedaan kuat dalam latar belakang, pengalaman, pelatihan, atau cara belajar manusia. Adanya orang-orang terpelajar yang mampu mengungkapkan bahwa pandangan yang diadopsi untuk diri individu sangat mempengaruhi cara dalam mengarahkan kehidupan dan bagaimana sebuah kepercayaan sederhana memiliki kekuatan yang dapat mengubah psikologi (pikiran, kesadaran, perasaan, sikap). Percaya bahwa kualitas manusia sudah ditetapkan iaitu akan menciptakan kebutuhan untuk membuktikan diri terus-menerus maju untuk mencapai kesuksesan diri secara maksimal adalah merupakan suatu hal yang paling alami untuk seseorang yang mempunyai impian atau pekerjaan yang ingin ia lakukan 'suatu hari kelak walau masih kecil. Bagi seorang yang mempunyai cita-cita namun terhalang oleh beberapa faktor dan terpaksa merubah arah tujuan hidupnya. Sedangkan ada juga yang mampu mencapai cita-citanya namun atas faktor-faktor yang kurang mendukung maka bisa saja memberi efek negatif sehingga merasa terbebankan oleh halangan tetapi dengan berkembangnya mindset yang bisa merubah seseorang dari kegagalan dan jatuh terus bangkit lagi dan tidak pernah patah semangat sampai tercapai impiannya[7].

Ketika tumbuh dalam diri seseorang sifat positif dan pembaikan pada dirinya untuk bisa berprestasi maksimal pada diri, keluarga, masyarakat dan negara tercinta itu diawali dengan bagaimana diri individu terlebih dahulu

[7] Carol S. Dweck,*Mindset*, (Jakarta: Baca,2016), hal . 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dimana ketika dihadapkan permasalahan atau ujian, bagaimana respon dari seseorang tersebut untuk bisa beradaptasi baik di lingkungan. Maka perlunya dibahas apa itu *emotional challenge*. Pada diri individu tersebut jadi terpacu untuk membuktikan bahwa ia bisa berhasil. Apabila kita berhasil menghadapinya. Maka, ia menjadikan peribadi jauh lebih berkembang daripada keadaan sekarang sebagaimana aplikasi terapi growth mindset yang akan digunakan pada penelitian ini. *Emotional challenge* ini di dalam terapi ini pada dasarnya diterjemahkan sebagai tantangan-tantangan yang menyentuh emosi kita. Justru karena tantangan emosi itu, membentuk diri untuk tergerak maju, membuat komitmen, melangkah[8], akhirnya mencapai cita-cita tanpa dipengaruhi unsur-unsur negatif yang cenderung kepada keputus-asaan serta memandang hidup sesuatu yang tidak bisa berubah dan sulit beradaptasi dengan lingkungan juga masyarakat dan ketika mana dihadapkan masalah ironisnya banyak diantara mereka yang sampai memenangkan nafsu dari berpikir secara logis[9].

Terapi *growth mindset* tidak asing lagi dengan penulis yang bernama Carol S. Dweck dalam dunia psikologi. Tokoh tersebut mengkatagorikan dua tipe orang ditinjau dari cara berfikir iaitu *growth mindset* dan *fixed mindset*. *Growth mindset* yang bakal kita kupas adalah tipikal orang tidak pernah menyerah. Mereka yang berada dalam kategori ini condong berfikir positif

[8] Anthony Dio Martin, *Smart Emotion* (Jakarta, PT Gramedia, 2014), hal. 78.

[9]Rizem Aizid, *Melawan Stres Dan Depresi Dashyatnya Mukjizat Al-Quran Menumpas Segala Gangguan Jiwa* (Saufa, Yogjakarta: 2015) hal. 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang kemampuan mereka dan mampu memperbaiki diri dengan melihat sisi kelemahannya dalam segala hal. Kebanyakan orang dengan cara berfikir *growth mindset* percaya bahwa kemampuan seseorang terletak pada dinamisnya dan bisa diperbaiki dengan usaha yang baik. Sebagai contoh, mereka yang tergolong dalam *growth mindset* ketika mengalami kegagalan akan kembali mencoba dan belajar dari kesalahan atas kegagalannya. Motivasi mereka akan muncul karena tingkat kepercayaan akan kemampuan mereka selalu mengarah ke sisi positif[10].

Disisi lain, *Fixed mindset* adalah tipikal orang yang gampang menyerah dan condong menyalahkan kelemahan dalam diri mereka. Orang-orang seperti selalu melihat sisi negatif dalam diri mereka dan menganggap kegagalan sebagai akhir dari segalanya. Mereka yang tergolong dalam *fixed mindset* condong berfikir negatif jika mengalami kegagalan dalam segala hal dan mudah putus asa atau tidak mau mencuba kembali serta menyalahkan takdir. Tanggap pada perubahan adalah sesuatu yang akan sangat berpengaruh pada keberhasilan seseorang. Karena kita hidup dalam dunia nyata dan bukan dalam dunia mimpi yang ketika kita terbangun akan mengecewakan kita. Hidup kita adalah sesuatu yang nyata yang akan menjadi baik jika kita menjalaninya dengan usaha terus menerus.

[10] Rezky Firmansyah, *What Amazing You* (Jakarta, PT Elex Media Komputindo: 2013), hal. 99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Oleh karena penelitian ini hanya berfokus pada faktor kejiwaan yang dialami oleh objek, saya hanya menampilkan ciri-ciri dampak negatif itu dari sisi psikis. Diantaranya adalah kurang percaya diri, emosi tidak stabil, ragu dan was-was dalam mengambil keputusan, cemas, penakut, paranoid, tidak fokus dan pelupa, malas dalam melibatkan diri dalam bersosialisasi.[11] Konseli bertekad untuk membanggakan keluarganya dan telahpun diterima kuliah dia S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sebagai seorang mahasiswa, konseli Dalam terapi ini, konselor akan menggunakan Terapi *Growth Mindset* untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor yang profesional mampu membimbing pemecahan masalah melalui terapi *growth mindset*, maka perlunya keprofesional seorang pemberi terapi pada konseli terhadap masalah emosional dan rasa kurang percaya diri tersebut supaya bisa mengembangkan keterampilan adaptasi diri konseli. Dari pendapat tersebut, pemberi terapi pada terapi ini harus mampu memahami dan memberi banyak informasi bahwa melalui proses pengembangan pemikiran itu seperti apa dan mempelajari bagaimana cara mempositifkan diri dalam menanggapi masalah individu tersebut dan memandang kepada kemajuan diri, pilihan cara memikirkan masalah, maka, dengan itulah individu semakin percaya diri.

[11]Ibid. hlm. 28.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari pendapat di atas, maka perlunya pemberian dari pengembangan minda dan fikiran yang landasannya "*The Iceberg Illusion*" yang pada dasar apa yang manusia lihat dengan sesuatu yang lebih positif dan memang lumrah manusiawi setiap kejayaan pasti banyak halangan dan cubaan yang harus kuat dan tegar kita jalani untuk mencapai kesuksesan. Dengan adanya memberikan *inspiration video* atau *motivation video* serta *emotional challenges* ianya merupakan satu media kepada membantu konseli dalam membangun atau perkembangan mindsetnya dan pengungkapan makna dari video tersebut serta gerak kerja membuktikan bahawa mindsetnya sudah benar-benar bisa membantunya untuk berubah dan dipandu oleh konselor yang mahir dan kreatif serta memperhatikan setiap gerak tubuh yang merespon..

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut**:**

1. Bagaimana proses Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA)?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)"dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri seorang mahasiswa Malaysia beradaptasi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) ?
2. Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan Terapi *"Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA)?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat dari segi teoritis
   a. Dengan dilaksanakan penelitian ini, maka diharapkan agar ia berguna bagi pengembangan terapi "*Growth Mindset* (Carol S.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dweck, PH.D.)" untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri dikalangan mahasiswa maupun masyarakat umum yang mengalami problema yang diakibatkan masa lalu yang tidak menyenangkan secara teoritis di bidang konseling Islam.

2. Sebagai sumber dan referensi bagi Program Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa umumnya tentang fungsi terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH. D.)"Manfaat dari segi praktis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa bisa meningkat keterampilan adaptasi diri .
   b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan Terapi *Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" yang efektif dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri untuk bisa beradaptasi dengan baik serta perubahan pada diri konseli setelah menjalani terapi yang dihadapi oleh mahasiswa.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini, peneliti haruslah membatasi dari sejumlah konsep agar mudah dipahami dan agar memperoleh kejelasan dari judul yang akan diangkat yaitu Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" Untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Meningkatkan Keterampilan Adaptasi Diri Pada Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam negeri Sunan Ampel (UINSA)"

Untuk memperjelas variabel dalam penelitian ini, yaitu bagaimana mengimplementasi terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)"untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri klien. Menurut Howard Gardner menyimpulkan didalam buku *Extraordinary Minds* bahwa individu-individu yang luar biasa memiliki bakat khusus untuk mengidentifikasi kekuatan-kekuatan serta kelemahan-kelemahan mereka sendiri.[12]

1. **Pengertian *Growth Mindset***

Bagi yang pernah mendengar nama Carol Dweck mungkin tidak asing lagi dengan teori *growth mindset* dalam dunia psikologi. Carol Dweck adalah professor yang aktif mengajar di Stanford University, California, amerika. Dalam tinjauannya, *Growth mindset* adalah tipikal orang yang tidak mudah menyerah. Mereka yang berada dalam katagori ini condong berpikir positif tentang kemampuan mereka dan mampu memperbaiki diri dengan melihat sisi kelemahannya dalam segala hal. Kebanyakan orang dengan cara berpikir *growth mindset* percaya bahwa kemampuan seseorang itu adalah dinamis dan bisa diperbaiki dengan usaha yang baik. Sebagai contoh, mereka yang tergolong dalam *growth mindset* ketika mengalami kegagalan akan kembali mencoba dan belajar

[12] Carol S. Dweck , *Mindset* (Jakarta: Baca, 2016), hal. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari kesalahan atas kegagalannya. Motivasi mereka akan muncul karena tingkat kepercayaan akan kemampuan mereka selalu mengarah ke sisi positif.

Growth berati perkembangan atau pertumbuhan dan Mindset merupakan bagian penting dari kepribadian dan di dalam buku "*The Secret Of Mindset*", Adi W. Gunawan mengutip dari kamus elektronika menyebutkan mind-set terdiri dari dua kata : Mind dan set. Kata "mind" berarti "sumber pikiran dan memori; pusat kesadaran yang menghasilkan pikiran, perasaan, ide, persepsi yang menyimpan pengetahuan dan memori. Kata "Set" berarti "mendahulukan peningkatan kemampuan dalam sesuatu kegiatan, keadaan utuh/solid".

Mindset adalah kepercayaan-kepercayaan yang memngaruhi sikap seseorang; sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap, dan masa depan. Sikap mental tertentu atau watak yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi. Jadi, mindset sebenarnya kepercayaan (*belief*), atau sekumpulan kepercayaan (*set of beliefs*), atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Pemikiran yang mendalam sehingga mencapai level yang disebut dengan keyakinan. Mindset ini di bentuk dari apa yang masuk ke dalam diri kita selama bertahun-tahun.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mindset juga adalah cara berpikir dan kepercayaan seseorang yang mempengaruhi setiap sikap dan perilaku seseorang yang pada akhirnya menentukan masa depan dan level keberhasilan hidup seseorang. Banyak sekali yang dapat mempengaruhi terbentuknya mindset. Seperti pendidikan dan juga pengalaman. Kenyataannya,kemampuan tertentu dapat dipelajari dan bahwa tugas tertentu akan memberi mereka kesempatan untuk belajar.[13]

2. Implimentasi Terapi *Growth Mindset*

Secara umumnya, ada 2 tipe orang yang tertutup dan terbuka dan semuanya berawal dari pola pikir. Pada dasarnya, orang yang termasuk dalam *fixed mindset* adalah orang-orang yang merasa dirinya sudah berhasil, mapan dan nyaman dalam hidupnya dan merasakan sudah tidak perlu dalam dirinya untuk berubah dan ketika mengalami kegagalan tipe berpikiran tetap ini gampang menyerah, mudah menyalahkan kelemahan dalam diri dan melihat sisi negatif dalam diri dan kegagalan adalah sebagai akhir dari segalanya. Manakala, tipe *growth mindset* pula adalah orang yang berpikirnya mengikuti arah perubahan, menyadari bahwa keberhasilan tidak datang satu kali dalam hidup tetapi keberhasilan datang ketika terus menerus dalam mengupayakannya. Terlebih dahulu akan dijelaskan rincian

[13] Carol S. Dweck , *Mindset* , (Jakarta: Baca, 2016), hal. 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang apa yang dikupas didalam Terapi *Growth Mindset* yang fokusnya pada meningkatkan keterampilan adaptasi diri individu.

3. Adaptasi diri dan mindset

Adaptasi diri atau penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi yang kontinu dengan diri sendiri , dengan orang lain dan dengan dunia anda dan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain sikap negatif sebagai respon peribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Satu bentuk kebahagiaan sejati adalah ketika disamping kita cuba menjauhi dan merubah pikiran negatif ke positif pentingnya kita mengantungkan segala urusan hanya pada Allah yang kita letakkan sebagai *spiritual life skill*[14].

Adaptasi diri adalah satu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan ia tinggal.

[14] Nazhif Masykur , Living smart, (Yogyakarta: pro-U media, 2007), hal. 108.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Aspek-aspek adaptasi diri

Menurut Fromm dan Gilmore, ada empat aspek kepribadian dalam penyesuaian diri yang sehat antaranya

a. Kematangan suasana kehidupan emosional
b. Kematangan intelektual
c. Kematangan sosial
d. Tanggungjawab.

5. Pengembangan *self adaptive system* dan *Self Confidence*

Menurut Gunarsa ada menjelaskan tentang Adaptive dimana bentuk pengembangan sering dikenal dengan adaptasi. Bentuk adaptasi ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan misalnya berkeringatan adalah usaha tubuh mendinginkan tubuh dari suhu panas atau dirasakan terlalu panas.

Adjustive juga perlu dijelaskan selari dengan perlunya pengembangan *self adaptive system* iaitu bentuk menyesuaikan diri dari tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma. Misalnya, jika kita harus pergi ke tetangga atau teman yang tengah berdukacita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda ikut menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut.

Self confidence atau percaya diri adalah sejauh mana adanya keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan untuk berhasil, secara sederhana Ignoffo mendefinisikan *self confidence* memiliki keyakinan terhadap diri sendiri. Menurut Neill, *self-confidence* adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy*. Percaya diri yang perlu kita fahami juga muncul Karena ruang lingkup pada diri berada dalam kebenaran yang nyata. Kualitas kepercayaan diri berbanding lurus dengan kuatnya hubungan dengan Allah, meyakini Allah selalu bersama kita, mendukung dan membela kita.[15] Seperti dalil dari surah an-nahl ayat 97;

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik[839] dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Berdasarkan berbagai pendapat yang terdapat dalam perkembangan mindset yang telah dijelaskan, maka peneliti ingin menjelaskan bahawa di dalam Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D)" ini terapannya

[15] Nazhif Masyhur, *Living Smart* (Yogyakarta, ,2007) hal. 201.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti pemberian unsur-unsur positif dan sesuatu yang bisa mengubah *fixed mindset* kepada *growth mindset* dengan menggunakan media seperti *video motivation* yang mengubah pola pikir konseli yang tidak terbuka dengan sekitar agar keterampilan adaptasi diri bisa ditingkatkan dan semakin percaya diri.

Dengan pemberian *video motivation* yang terkaitan dengan pembangunan mindset yang terfokus pada ciri khas pada seorang konselor yang profesional yang mengendalikan dan mengimplentasi dalam proses terapi tersebut. Seperti yang pernah dijelaskan dalam sebuah buku tulisan Carol S. Dweck yang pernah membuat program Brainology yang di aplikasi dengan penyampaian dari para pakar pendidikan , media, otak untuk mengembangkan program Brainology iaitu program yang menampilkan tokoh-tokoh animasi, Christ dan Dahlia yang mempunyai masalah dengan tugas mereka dan setelah mengikuti program brainology tersebut mereka memiliki pandangan baru tentang segala hal. Sikap terhadap sesuatu dan berusaha lebih keras secara lebih bijak.[16]

[16] Carol S. Dweck , *Mindset* (Jakarta: Baca, 2016), hal. 330.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

   Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif atau disebut dengan metode penelitian naturalistik dan etnographi merupakan sebuah penelitian yang dilakukan di ruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sifat eksperimental. Dalam metode peneltian kualitatif, instrumennya konselor itu sendiri sehingga sebelum peneliti ke lapangan maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori akan digunakan agar bisa menanya, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksi sebuah situasi sosial agar menjadi lebih jelas dan mempunyai makna.[17]Metode deskriptif kualitatif ini adalah penggambaran secara kualitatif fakta, data, atau obyek material yang bukan berupa rangkaian angka, melainkan berupa ungkapan bahasa atau wacana melalui interpretasi yang tepat dan sistematis. Metode deskriptif kualitatif membuang jauh-jauh hipotesis atau asumsi dan mengubahnya

[17]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 14-15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi "perumusan masalah", yakni dalam rangka menerang jelaskan fenomena-fenomena secara praktis atau dalam rangka menyusun atau merumuskan teori, prinsip, konsep, atau pengetahuan baru berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti.[18]

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh konselor adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan ia juga bisa digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok keluarga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti "geng" tertentu.[19]

Studi Kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian yaitu konselor adalah pengumpul data, yang bersifat deskriptif dan mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian peneliti adalah merupakan seorang mahasiswa Malaysia yang bernama Salina binti Raduan yang mengalami kurangnya keterampilan adaptasi diri pada awalnya dan menyebabkan Salina kurang percaya diri dan mengakibatkan kemunduran dalam menjalani kehidupannya yang diakibat kejadian masa lalu yang buruk.

[18] Wahyu Wibowo, *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2011), hal. 43-44.

[19] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta, Terbitan Erlangga, 2009), hal. 57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lokasi penelitian ini akan dilakukan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA). Mahasiswa Malaysia khususnya bagian negeri Sarawak yang berada di Surabaya Indonesia itu dihantar atau hubungan dengan Madrasah al-Quran Bintulu dan Pusat latihan Dakwah. Konselor tertarik untuk meneliti karena konseli adalah salah seorang mahasiswa yang punya rasa yang kuat ingin mengubah dirinya ke arah positif dan membantunya bisa beradaptasi dengan lingkungan dan sekelilingnya sama ada budaya organisasi walaupun mindsetnya pada awalnya *fixed mindset* yang mendominan, Konselor melakukan observasi yang bersifat observasi partisipatif iaitu peneliti terlibat kegiatan sehari-hari orang yang sedang di amati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada Observasi penuh terhadap konseli baik dari segi emosi maupun latar belakang suasana lingkungannya.

3. Jenis dan Sumber Data

Data non-statistik akan digunakan dalam penelitian ini. Data non-statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal (deskripsi) dan bukannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kepada dua yaitu:

a. Jenis data primer

Adalah data yang lansung didapat dari subjek yang diteliti yakni konseli yang mengalami lemahnya dalam keterampilan adaptasi diri dan mau meningkatkan rasa percaya dirinya berupa informasi dan data deskriptif. Teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi dan wawancara.

Wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam (*In-Depth Interview*) adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab bertatap muka antara pewawancara (konselor). Wawancara dilaksanakan di rumah kontrakan konseli sendiri, dalam kondisi konseli yang kelihatan murung dan tidak terurus.

Pada awalnya, konseli sulit untuk diwawancara, tetapi selepas beberapa menit konseli mulai memberikan respon dan bersedia untuk menceritakan keadaannya. Menurut konseli, dia adalah seorang yang berkeinginan dalam melibatkan diri ke masyarakat dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya yang kurang percaya diri dan kurangnya *skill* untuk beradaptasi menjadi hambatan buat konseli untuk bertahan dengan mempositifkan dirinya agar tidak berputus asa dalam memperbaiki dirinya dalam akademik juga dalam membangun peribadi yang sukses. Klien pernah juga terlintas di pikiran untuk mencoba membunuh diri, tetapi, konseli dihalang karna perasaan kasih sayang yang terhadap keluarganya, tanggungjawab yang diamanahkan kepadanya. Tetapi seringkali membingungkan diri konseli dan menyebabkan ia terasa terbeban dan tidak bisa meningkatkan kualitas dirinya dan kurangnya semangat untuk sukses dan mudah berputus asa.

b. Jenis data sekunder

Yaitu informasi atau data yang diperoleh dari lingkungan subjek penelitian seperti tetangga, keluarga dan teman konseli agar bisa mendukung dan melengkapi data yang telah diperoleh dari sumber data primer.

Data sekunder adalah data yang diperoleh hasil dari wawancara dengan orang tua konseli dan temannya, Afiqah. Selesai wawancara, konselor mengetahui bahwa konseli pernah menjalani perawatan di rumah sakit umum. Diagnosa dokter adalah konseli mengalami gejala depresi. Masalah ini memberi dampak kepada fisik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan psikologi konseli. Di antara dampaknya adalah penurunan berat badan, kelesuan, banyak tidur. Manakala dampaknya dari sisi psikologi seperti cepat marah, mudah berputus asa, dan pernah berkeinginan untuk bunuh diri. Masalah ini bias disebutkan problematik yang sering manggangu dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

c. Sumber Data

Sumber data ialah dari mana data yang akan peneliti dapatkan. Adapun yang menjadi sumber data dalam sebuah penelitian adalah:

1) Sumber data primer yaitu lansung didapatkan dari lapangan yaitu konseli.
2) Sumber data sekunder adalah sumber yang diperoleh dari sumber kedua digunakan untuk memperkuat data primer sama ada dari gambaran lokasi penelitian, kegiatan sosial di lingkungan, keluarga dan maupun teman konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

Adapun persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap eksplorasi yaitu tahap dimana seorang konselor harus melaksanakan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian, antara lain yaitu: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan tempat klien, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, konselor hendaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang terkaitan dengan masalah penelitian yaitu bagaimana meningkatkan ketrampilan konseli yang masih *fixed mindset* yang menjadi pola pikir seharian menghadapi kehidupannya. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka konselor membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam hal ini, konselor sendiri salah seorang mahasiswi dalam di Uinsa Maka, konselor akan melakukan penelitian di tempat tersebut yaitu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) yang bertempat di Surabaya, Indonesia.

a) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor pada tahap ini adalah untuk menjejaki lapangan dengan tujuan untuk mengenali lebih lanjut keadaan dan apa-apa unsur yang ada di lingkungan sosial serta konseli dengan metode wawancara dan observasi agar konselor bisa menyiapkan perlengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitan dan mengumpulkan berbagai data di lapangan. Hasil daripada observasi di sekitar kontrakan konseli mendapati kondisi kamar yang kurang bersih, keadaan gelap dan pintunya jarang dibuka.

b) Memilih dan Memafaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus. konselor dalam hal ini akan memilih orang tua dan temannya sendiri untuk menjadi informan. Informan yang pertama adalah orang tua konseli, bagi menggali data-data dan kasus yang pernah terjadi kepada konseli. Informan kedua adalah Afiqah teman satu negara dengan konseli. Konselor akan dapat menggali data-data yang terkini tentang konseli.

c) Melengkapkan Perlengkapan Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor menyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti kelak seperti alat tulis, buku, perlengkapan fisik, izin dari konseli atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

d) Persoalan Etika Penelitian

Etika Penelitian ialah hal yang menyangkut konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama Islam, mempunyai tempat tinggal yang mayoritas beragama Islam, mengetahui budaya, adat-istiadat serta bahasa yang digunakan agar konselor sebagai seorang yang menghormati konseli.

b. Tahap Perkerjaan Lapangan

1. Memahami Latar Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh karena itu, konselor harus mempersiapkan mental dan fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan lancar.

2. Memasuki Lapangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam berhubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor.

3. Berperan Sambil Mengumpulkan Data

Konselor ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Konselor disini akan mewawancarai secara langsung dengan orang tua konseli, dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi "*Whatsapp*", dan tatap muka agar bisa memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisa.

5. Tahap analisis data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, katogori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam ssuatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara itensif.

6. Teknik Pengumpulan Data

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap pengumpulan data adalah tahap paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui teknik-teknik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun teknik-teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi (pengamatan) menurut Nasution (1998) observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Ia bertujuan agar peneliti mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman langsung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.[20]

yang bersifat observasi partisipatif iaitu peneliti terlibat kegiatan sehari-hari orang yang sedang di amati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak dan

[20]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 310-313.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor cenderung memilih obeservasi partisipatif yang partisipasi moderat (*moderate participation)* dalam observasi ini terdapat keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang luar. Konselor dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipatif dalam beberapa kegiatan, tetapi tidak semuanya

Dalam observasi konselor menggunakan observasi jenis partisipasi, dimana observer terlibat langsung secara aktif dalam objek yang diteliti. Hasil dari observasi, konselor mendapatkan ada beberapa faktor yang turut memperburuk kondisi konseli. Faktor yang pertama adalah lingkungan tetangga yang kurang kepedulian terhadap sesama. Faktor yang kedua adalah kondisi rumah yang kurang kondusif seperti suram, pengudaraan yang kurang baik.. Faktor ketiga adalah konseli gemar bersendirian. Saat diajukan pertanyaan, konseli memandang konselor dengan sorotan mata yang tidak enak. Apabila berbicara terkadang konseli seakan berbicara tetapi sukar memberi perhatian sepenuhnya pada awalnya.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan wawancara yang tidak terstruktur dimana konselor bebas untuk menanyakan serta melakukan sesi wawancara tanpa adanya pedoman. Wawancara tidak terstruktur sering digunakan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan data atau informasi awal tentang permasalahan atau isu yang terkaitan dengan subyek penelitian. Untuk melakukan wawancara tidak terstruktur, konselor berperan sebagai pendengar untuk memperoleh data yang sebanyaknya. Wawancara seperti ini haruslah dirancang terlebih dahulu yakni dengan menghubungi konseli agar tidak menganggu waktu dan kegiatan konseli. Dalam wawancara ini, konselor akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.[21]

Wawancara tidak terstruktur juga di gunakan bagi mewawancara dua informan yang berbeda yaitu teman sekontrakan dan juga orang tua konseli. Dalam wawancara ini konselor menggali data tentang kasus yang terkini yang pernah terjadi pada konseli. Informan pertama (teman konseli) perubahan perilaku konseli yang pemarah, suka menyendiri, berkahayal. Informan yang kedua adalah orang tua kepada konseli. Wawancara yang dilakukan juga menggunakan wawancara yang sama. Dari pada informasi yang di dapatkan orang tua konseli menyatakan perubahan perilaku dan kesihatan konseli menjadi buruk.

c. Dokumentasi

[21]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 320-321

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpul data mengenai hal yang berkaitan atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu wawancara dan observasi.[22]

Data yang kelak akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambaran umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti bisa menggunakan dalam bentuk table. Konselor juga telah mengambil beberapa gambar ketika proses Terapi *Growth Mindset* dijalankan.

Tabel 1.1

Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Data Sekunder	Orang tua dan teman sekontrakan + Dokumentasi	W+O+D

[22]Prof. Dr. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002), hal. 206

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2.	Data Primer	Salina + Konselor + Orang tua (klien) + Dokumentasi	W+D
3.	Kondisi klien sebelum proses terapi	Konselor + Klien + Orang tua (klien)	O+W
4.	Proses terapi	Konselor + Klien	W
5.	Home Visit	Orang tua (klien) dan teman sekontrakan	W+O
6.	Hasil dari proses konseling	Konselor + Klien	W+O

Keterangan:

TPD :Teknik Pengumpulan Data

O :Observasi

W :Wawancara

D :Dokumentasi

7. Teknik Menganalisa Data

Analisis data kualitatif adalah upaya penyusunan, memilah dan menyortir data yang banyak diperoleh dari berbagai sumber ketika mengumpulkan data. Namun, dalam penelitian kualitatif, tidak ada metode khusus untuk menganalisis data sehingga sulit bagi peneliti untuk melakukan penganalisian data. Namun dalam hal ini, data yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan-bahan yang lain akan disusun secara sistematis sehingga mudah untuk dipahami.

Caranya ialah dengan menjabarkan data-data ke dalam sebuah unit, mengorganisasikannya, menyusunnya dalam sebuah bab atau pola agar bisa dipelajari dan mampu membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data kualitatif haruskan dilakukan sebelum memasuki lapangan berdasarkan data yang diperoleh. Hanya bersifat induktif sehingga data yang diperoleh berkembang menjadi hipotesis dan dengan penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.[23]

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif yakni dengan mengolahkannya sehingga dapat dilihat dengan jelas Terapi yang *Growth Mindset* dengan merubah pola pikir klien dengan menggunakan media terapi ini. Sehingga, bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi *Growth Mindset* yang membangun *self adaptive system* dan *self confidence* dengan memberi

[23]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 243-245

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuatu yang positif seperti *video motivation* dan *emotional challenges* kepada konseli.

8. Teknik Keabsahan Data

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah konselor dalam melakukan penelitian ini berpartisipasi dalam mengumpulkan data dibutuhkan waktu relatif yang lama demi mendapatkan kesahihan data.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah konselor melakukan observasi beserta interpretasi yang benar terhadap sesuatu dan ia membutuhkan tingkat observasi yang tinggi. Antara lain adalah dengan membaca buku, artikel dan sebagainya terkait dengan permasalahan maupun hal yang terkait dalam penelitian yang dilakukan.[24]

9. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber seperti sumber yaitu dari orang, triangulasi teknik dimana data diperoleh melalui wawancara didiskusikan lebih lanjut dengan kuesioner, observasi dan lain-lain. Manakala Triangulasi waktu

[24]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 272.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh konselor untuk mengumpulkan data.[25]

Dalam penelitian ini konselor menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan juga dua informan. Untuk wawancara, konselor mewawancara dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang di perolehi. Selain itu, konselor juga menggunakan observasi, sebagi pengesahan data. Konselor terjun sendiri ke lapangan dengan bermalam di rumah konseli untuk melihat sendiri dampak-dampak masalah yang ada pada konseli.

Waktu yang digunakan untuk konselor memberian terapi kepada konseli adalah selama dua bulan dimana pada bulan yang pertama konselor hanya melakukan wawancara, dan juga observasi bagi menggali data awal. Wawancara dan juga obervasi di hanya dilakukan konselor. Akan tetapi selama proses terapi dijalankan, konselor memerlukan bantuan teman memberi dorongan untuk membantu memerhatikan klien bagi melihat kondisi klien.

[25]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal. 273-274.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian Awal terdiri dari judul penelitian (Sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto, Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

Bab I. Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi operasional, Implimentasi Terapi yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, aspek-aspek, pengembangan teori, metode penelitian, Sasaran dan lokasi penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Analisis Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

Bab II. Tinjauan Pustaka. Bab ini berisi kerangka dan , penjelasan konsep Terapi *Growth Mindset*, tujuan dan fungsi Terapi *Growth mindset* tersebut, , langkah-langkah membangun mindset dengan bantuan video motivation. Selain itu, bagaimana perkembangan mindset serta adaptasi diri, Aspek-aspek membangun percaya diri,

Bab III. penyajian Data. Didalam penyajian data, meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan secukupnya agar pembaca mengetahui gambaran tentang objek yang akan dikaji dan deskripsi lokasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian meliputi hasil penelitian. Pada bagian ini dipaparkan mengenai data dan fakta objek penelitian, terutama yang terkait dengan perumusan masalah yang diajukan.

Bab IV. Analisis Data. Berisi tentang pemaparan hasil penelitian yang diperoleh berupa analisis data dari faktor- faktor, dampak, proses serta hasil pelaksanaan Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck,PH.D.)"dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri pada seorang mahasiswa Malaysia di Universitas islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya, Indonesia.

Bab V. Penutup. Dalam hal ini terdapat 2 point, yaitu kesimpulan dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id