

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *CLIENT-CENTERED*  
DALAM MENANGANI *STRESS* SEORANG MAHASISWA MALAYSIA DI  
FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam ( S.Sos.I)**



**Disusun Oleh :**

**MOHD OMAR REZAL BIN ALIMAN**

**NIM : B43214123**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUH ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNKIASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2018**

## PENYATAAN

### PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Mohd Omar Rezal Bin Aliman

NIM : B43214130

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Alamat : No. 220, Kampung Muda Hashim, Kuching, Sarawak, Malaysia.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpul kepada lembaga pendidikan tinggi maupun untuk mendapatkan gelar akedemik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hokum yang terjadi



10 Januari 2018

Yang menyatakan

Mohd Omar Rezal Bin Aliman

NIM: B43214123

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mohd Omar Rezal Bin Aliman

NIM : B43214123

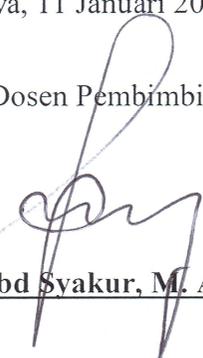
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : **Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centered  
Dalam Menangani Stress Seorang Mahasiswa Malaysia Di Fakultas  
Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 11 Januari 2018

Dosen Pembimbing

  
Dr. Abd Syakur, M. Ag

NIP : 196607042003021001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Mohd Omar Rezal Bin Aliman** ini telah diperintahkan didepan

tim penguji skripsi

Surabaya 30 Januari 2018

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

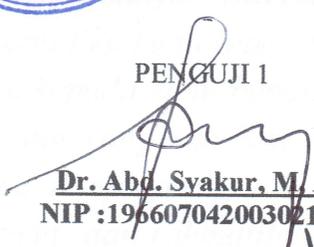


Surabaya

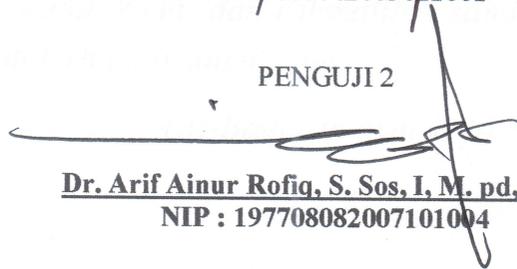
Dekan

  
Dr. H. R. Suhartini, M. Si  
NIP: 195801131982032001

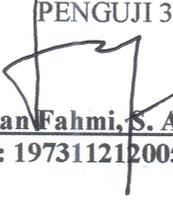
PENGUJI 1

  
Dr. Abd. Syakur, M. Ag  
NIP: 196607042003021001

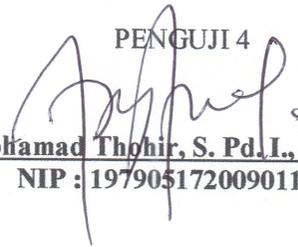
PENGUJI 2

  
Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos, I, M. pd, Kons  
NIP: 197708082007101004

PENGUJI 3

  
Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd  
NIP: 197311212005011002

PENGUJI 4

  
Mohamad Thohir, S. Pd. I., M. Pd. I  
NIP: 197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : MOHD OMAR REZAL BIN ALIMAN  
NIM : B43214123  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
E-mail address : omarrezal0109@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI CLIENT-CENTERED

UNTUK MENANGANI STRESS SEORANG MAHASISWA MALAYSI DI FAKULTAS

DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 FEBRUARI 2018

Penulis

( MOHD OMAR REZAL BIN ALIMAN )

Nama dan Tandatangan















Melihat dari masalah, peneliti dapat mengesan satu kasus terhadap mahasiswa dimana mereka memiliki perbedaan dalam berkomunikasi. Oleh karena mereka memiliki perbedaan dalam berkomunikasi, mahasiswa menjadi sukar untuk beradaptasi atau mendiskusikan sesuatu kepada mahasiswa atau dosen yang lain tentang apa yang ingin mereka sampaikan. Malah mahasiswa merasa tidak nyaman atas ketidakfahaman dalam berkomunikasi tidak kira dengan bertatap muka ataupun menggunakan media media yang ada.

Berdasarkan peneliti, mahasiswa cenderung menggunakan bahasa daerah untuk berkomunikasi. Oleh karena itu terjadinya perbedaan berkomunikasi antara mahasiswa Indonesia dan mahasiswa asing. Walaupun gaya bahasa Indonesia tidak jauh dari bahasa Malaysia namun mahasiswa asing tetap kurang memahami bahasa yang digunakan oleh mahasiswa Indonesia karena mereka sering mencampurkan bahasa Indonesia dengan bahasa daerah. Dalam penelitian peneliti, pembicaraan dosen juga mencampur aduk dengan menggunakan bahasa daerah. Sering kali mahasiswa asing tidak memahami apa yang dijelaskan dosen ketika diskusi di dalam kelas.

Komunikasi adalah sesuatu pikiran seseorang ada sesuatu bentuk gagasan. Maunya gagasan itu diterjemahkan ke dalam suatu lambang, misalnya bahasa, dan dikirim melalui ucapan kata-kata, sehingga diterima oleh orang lain. Sekarang orang yang menerimanya mulai menerjemahkan lambang-lambang yang didegarkan itu ke dalam









Setelah peneliti kesan konseli memiliki masalah sedemikian. Hafiz kelihatan dari segi wajah sedikit tress di sebabkan ketidak pahaman dalam berkomunikasi di dalam lingkungan semasa di kelas. Hafiz merupakan mahasiswa baru yang baru hidup dalam suasana lingkungan yang berbeda. Oleh itu, dia merasa terasing dan bingung disebabkan ketidak fahaman dalam berkomunikasi. Manakala kebingungan itu akan timbul perasaan stress terhadap dirinya akan membuatnya kurang beradaptasi di sekitarnya. Setelah terbiasa dengan bahasa sendiri, apabila dalam lingkungan baru ia akan melihat beberapa kata-kata yang berbeda membuatkan dia sulit untuk memahami apa yang di katakan oleh mereka.

Bimbingan dan konseling adalah terjemahan dari bahasa *English* “*guidance* dan *counseling*”. Kata *guidance* adalah kata dalam bentuk masda yang berasal dari kata kerja “*two quide*” artinya “*menunjukkan*”, “*membimbing*”, atau “*menuntun*” orang lain ke jalan yang bena. Jadi kata *guidance* berarti pemberian petunjuk, pendirian bimbingan atau tuntunan orang kepada orang lain yang memerlukan. Sedangkan *counseling* itu adalah perjumpaan secara hadapan muka antara konselor dan konseli sedang di dalam pelayanan bimbingan. Konseling dapat di anggap sebagai intinya proses pemberian pertolongan yang essensiil



*Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridai Islam itu jadi agama bagimu. (QS. Al maidah(5): 3)*

Dalam bimbingan konseling Islam ini tidak akan lari daripada AlQuran dan hadis nabi, karena kedua ini merupakan rujukan bagi kita untuk menjadikan ia teladan dalam kehidupan seharian. Oleh karena itu para ilmuan memfokuskan bahwa bimbingan ini harus merujuk pada terapi atau pendekatan Islam.

Dalam menangani masalah yang di hadapi oleh konseli, bimbingan konseling Islam ini memiliki terapi yang banyak. Dimana peneliti menggunakan pendekatan clien centred untuk mendorong klien agar menerapi terapi itu supaya bisa lancer untuk berkomunikasi di sekitar lingkungannya.

Kondisi seperti itu mebuat peneliti ingin mencuba memberikan dorongan dalam proses konseling dengan layanan motivasi kepada Hafiz untuk meningkatkan kefahamannya dalam berkomunikasi di dalam lingkungan belajar ketika di kelas.

Dengan memperhatikan pembahsan diatas, penulis ingin melakukan penelitian ini dengan judul, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi *Client-Centered* Dalam Menangani *Stress* Seorang Mahasiswa Malaysia Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel”





mendasar dari psikoanalisis.<sup>6</sup> Pada hakikatnya, pendekatan *Client Centered* adalah cabang dari terapi humanistik yang menggaris bawahi tindakan yang dialami konseli adalah mengenai dunia subjektif dan fenomenalnya. Pendekatan *Client Centered* ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan konseli untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa terapi *Client Centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi.

Hal ini memberikan pengertian bahwa konseli dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan konseli untuk bisa berkembang sendiri. Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti terapi *Client Centered* adalah konseli diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas.

Menurut *Carl Rogers* konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien, yang kemudian Rogers menegaskan pengertian konseling sebagai berikut :

---

<sup>6</sup>Gerald Corey, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, 2013) Hal.































































































Pandangan Client Centered tentang sifat manusia menolak konsep tentang kecenderungan – kecenderungan negatif dasar. Hakikat manusia menurut Rogers adalah sebagai berikut:

- 1) Setiap manusia berhak mempunyai setumpuk pandangan sendiri dan menentukan haluan hidupnya sendiri, serta bebas untuk mengejar kepentingannya sendiri selama tidak melanggar hak- hak orang lain.
- 2) Manusia pada dasarnya berakhlak baik, dapat diandalkan, dapat dipercayakan, cenderung bertindak secara konstruktif. Naluri manusia berkeinginan baik, bagi dirinya sendiri dan orang lain. Rogers berpendapat optimis terhadap daya kemampuan yang terkandung dalam batin manusia.
- 3) Manusia, seperti makhluk hidup yang lain, membawa dalam dirinya sendiri kemampuan, dorongan, dan kecenderungan untuk mengembangkan diri sendiri semaksimal mungkin.
- 4) Cara berfikir seseorang dan cara menyesuaikan dirinya terhadap keadaan hidup yang dihadapinya, selalu sesuai dengan pandangannya sendiri terhadap diri sendiri dan keadaan yang dihadapinya.
- 5) Seseorang akan menghadapi persoalan jika unsur-unsur dalam gambaran terhadap diri sendiri yang menimbulkan konflik dan pertentangan, lebih-lebih antara siapa saya ini sebenarnya (*real self*) dan saya seharusnya menjadi orang yang bagaimana. (*ideal self*).























































dirinya serta keluarganya. Namun segalanya berubah tatkala melanjutkan perkuliahan di Indonesia. Dan masa yang sama juga, konseli memberi keluhan seolah merasa satu kejutan ketika sampai perkuliahan di UINSA karena segalanya merupakan satu alam yang berbeda serta jauh dari apa yang konseli jangkakan.

Bersama serta berproses dengan lingkungan yang baru ketika sesi perkuliahan, sikap konseli berubah sedikit demi sedikit disebabkan lingkungan belajarnya di kelas. Dimana waktu di kelas, ia merasa asing di sebabkan kebanyakan teman-teman dan penyampaian dosen di kelas menggunakan bahasa yang tidak di fahami oleh konseli. Sehingga konseli merasa rendah diri, berdiam diri, dan kurang beradaptasi dengan teman sekelasnya.

Melihat dari kondisi lingkungan konseli dimana konseli duduk satu kontrakan dengan mahasiswa dari Malaysia merupakan salah satu faktor penghambatan konseli untuk lebih aktif dalam aktivitas perkuliahan. Konseli merupakan seorang yang aktif jika berada di lingkungan anak Malaysia. Namun pada awal perkuliahan aktif, setelah melihat kondisi penyampaian presentasi di kelas yang mencampur aduk bahasa daerah di kelas membuat konseli kurang aktif jika berada di lingkungan anak Indonesia. Ini sekali gus memberi dampak negative kepada konseli di waktu perkuliahannya.

#### **d. Kondisi lingkungan konseli**



Penulis dapat melihat rasa percaya diri konseli sewaktu anak Malaysia berkumpul bersama-sama, konseli mencuba untuk bercanda dan bersosialisasi dengan lingkungan. Akan tetapi konseli menjadi pendiam secara tiba-tiba. Penulis bertanya kepada konseli namun konseli hanya mengelengkan kepala. Berbeda pula dari keterangan teman-teman konseli di kampus, konseli dianggap sering menyendiri dan kurang berpatisipasi. Lebih sering bolos perkuliahan dan tidak mempunyai minat untuk menghadiri perkuliahan ketika di dalam kelas. Sewaktu presentasi konseli hanya membaca text dan tidak menjawab pertanyaan dari teman dengan tepat.

#### **4. Deskripsi masalah konseli**

Masalah adalah problem yang dihadapi konseli dan merupakan inti dari proses konseling yang akan dijalankan serta diatasi. Hidup sudah tentunya tidak dapat dijalankan dengan sendirian. Setiap aktivitas kita setiap hari sekalipun pasti membutuhkan orang lain. Manusia sememangnya makhluk sosial yang setiap saat membutuhkan dan pasti membutuhkan orang lain. Interaksi sosial pun sering kali menjadi hal mutlak yang dilalukan oleh setiap makhluk sosial seperti kita.

Dalam penyesuaian diri merupakan satu penyaratan penting bagi tercipta serta terbentuknya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan teman perkuliahan pada umumnya. Konseli merupakan mahasiswa baru yang sulit

beradaptasi dengan lingkungan barunya, berpunca dari ketidak fahaman dalam berkomunikasi dengan teman di kelas membuatkan konseli stress dan bolos kuliah. Sebelum konseli berkuliah di madrasah Iqra, konseli seorang yang bebas serta jarang dipedulikan orang tua serta konseli mempunyai teman-teman yang kurang perhatian pada kondisi konseli.

Setelah lulus di madrasah iqra, konseli pada awalnya menunjukkan respon positif ketika perkuliahan, namun segalanya berubah ketika dia mengikuti perkuliahan dimana, menurut konseli, keadaan perkuliahan yang tidak supportif serta kurang menarik menyebabkan konseli tidak berpasitipasi dan beradaptasi ketika waktu belajar. Setelah berdepan dengan lingkungan yang baru iaitu lingkungan belajar yang bercampur adukkan bahasa, konseli berkesulitan untuk mengikuti semua pembelajaran matakuliah.

Permasalahan ini berawal ketika konseli beranggapan bahwa akanlah konseli bisa beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki bahasa yang berbeda dengannya, walaupun sudah siap dari segi emosi sebelum datang ke Indonesia, konseli tetap merasa terkejut dan bingung apabila menyadari bahwa lingkungan sekitarnya telah berubah tak seperti yang ada di bayangan sebulum berkuliah di Surabaya. Belum lagi ketika terkadang dosen serta mahasiswa memberikan penjelasan dengan bahasa jawa dalam menjelaskan materi perkuliahan. Konseli pernah beberapa kali cuba mempelajari bahasa jawa dan sempat berbicara di dalam









pendiam, kelihatan wajah kebingungan, kurang beradaptasi, dan kurang berpasitipasi di kelas. Konseli terlihat sering bigung dengan kata-kata temannya dikala teman-temannya mengajak ngorol bersama saat belum ada dosen di kelas, menurut temanya sekelasnya, konseli juga sering sekali menimpali kata-kata dari temanya, entah karena tidak faham apakah karena tidak bisa mengutarakannya.

Kemudian pada pertemuan pertama konselor di warung makan, konseli terlihat biasa-biasa sahaja, mungkin karena terbiasa dengan konselor yang memang teman konseli dari madrasah dahulu. Sebelum berjalannya pertemuan pertama ini, konseli sudahpun menyatakan hasrat pada konseli untuk menjadikan konseli sebagai objek penelitian dan konseli juga menyatakan kesetujuan serta keterlibatannya. Bagi menghidupkan suasana di warung bersama konseli, konselor mula mengeluarkan buku catatan dan meminta izin kepada konseli untuk memulakan sesi konseling.

Konseli bersetuju. Bicerita tentang masalah yang di hadapi iaitu merasa stress di waktu belajar karena teman dan dosen mencampur aduk bahasa daerah menyebabkan konseli merasa kurang semangat dan hilang percaya diri di saat perkuliahan.

Konseli menyatakan kepada konselor bahwa ia bisa saja dan cepat akrab dengan teman-teman Malaysia yang lainnya namun mengakui punya hambatan jika berkomunikasi dengan teman-teman Indonesia. Konseli juga menyatakan masih agak mudah menyesuaikan diri dengan orang dari Negara sendiri karena memiliki



Setelah penulis menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa yaitu langkah menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini, penulis menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan konseli beserta dampak yang terjadi, penulis memberikan terapi client centred dengan menggunakan beberapa teknik yang ada dalam terapi tersebut. Seperti yang kita tahu Terapi client centred merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Konselor sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi konseli, ia merasa sulit untuk beradaptasi atau kurang percaya diri di sebabkan oleh faktor lingkungan yang berbeda. Terapi client centred ini memberi bantuan kepada konseli agar konseli terbiasa dengan lingkungan baru dengan cara mendorong konseli terjun di lingkungan untuk berpartisipasi dengan teman-teman sekelas sikit demi sedikit.

Teknik yang pertama adalah penerimaan. Yakni sebagai seorang konselor harus menerima apa adanya konseli saat itu. Dimana penulis harus menerima apa adanya konseli dalam masalah yang dihadapi oleh konseli. Penulis juga perlu menerima karena konseli merupakan seorang mahasiswa baru yang baru mau

berjinak-jinak dengan kondisi lingkungan belajar yang berbeda dan bahasa yang berlainan logat. Pada tahap ini, penulis hendaklah menghidupkan sifat empati yang tinggi dalam diri penulis agar penulis turut merasakan apa yang sedang dirasakan konseli.

Teknik kedua adalah rasa hormat. Yakni sebagai konselor harus menghormati apa yang menjadi privasi konseli dan menghormati aib konseli agar tidak menyinggung perasaan konseli. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami konseli, penulis hendaklah menghormati privasi konseli. Dimana konseli tidak menanyakan sesuatu yang boleh membuat konseli tersinggung. Selain itu, penulis juga hendaklah menghormati masa konseli sewaktu proses konseling. Penulis tidak memaksa konseli menjalani proses konseling sewaktu konseli mempunyai tugas lain dengan menetapkan waktu yang sesuai untuk proses konseling.

Teknik yang ketiga adalah pemahaman. Yakni memahami permasalahan konseli dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar. Dalam teknik ini penulis hendaklah menerapkan sikap empati yang tinggi agar penulis merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Walaupun penulis harus menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar, namun penulis hanya membenarkan sesuatu yang benar sahaja dan memperbetulkan sesuatu yang salah.

Teknik terakhir adalah dorongan. Yakni penulis akan memberi dorongan dan semangat kepada konseli. Dalam teknik terakhir ini penulis sangat berperan penting untuk menyakinkan konseli bahwa konseli mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Sebagai dorongan dan motivasi kepada konseli, penulis akan memberikan beberapa task kepada konseli untuk diisi serta menayangkan beberapa video yang berupa motivasi agar ia dapat menjadi pembakar semangat untuk konseli supaya berubah. Selain itu, penulis juga menggunakan dalil dalam quran serta hadist untuk menjadi motivasi konseli. Terdapat banyak terapi dalam client centered namun penulis hanya menggunakan beberapa teknik untuk memecahkan masalah konseli.

### **c. Treatment**

Penulis menjadi partner kepada konseli dengan memberi dorongan dan semangat dengan konseli untuk tidak mudah menyendiri ketika di waktu perkuliahan, disini penulis memberi naasihad untuk tetap meningkatkan rasa percaya diri, dan menyuruh konseli berpartisipasi atau beradaptasi sesama teman kelas untuk hadirkan dalam diri konseli kebiasaan bergaul.

Tujuan terapi client centred ini, Terapi client centred merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Konselor sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi konseli, ia merasa sulit untuk beradaptasi atau kurang percaya

diri di sebabkan oleh faktor lingkungan yang berbeda. Terapi client centred ini memberi bantuan kepada konseli agar bisa terbiasa dengan lingkungan baru dengan cara mendorong konseli terjun di lingkungan untuk berpartisipasi dengan teman-teman sekelas sikit demi sedikit.

Terapi client centre memiliki ada banyak teknik, tetapi penulis hanya menggunakan empat teknik sahaja untuk menjalankan proses konseling. Sebagai berikut:

- a) Penerimaan. Yakni sebagai seorang konselor harus menerima apa adanya konseli saat itu. Dimana penulis harus menerima apa adanya konseli dalam masalah yang dihadapi oleh konseli. Penulis juga perlu menerima karena konseli merupakan seorang mahasiswa baru yang baru mau berjinak-jinak dengan kondisi lingkungan belajar yang berbeda dan bahasa yang berlainan logat. Pada tahap ini, penulis hendaklah menghidupkan sifat empati yang tinggi dalam diri penulis agar konseli merasa nyaman dan diperhatikan. Sewaktu konseli menceritakan permasalahan konseli, penulis hendaklah menerima kondisi dan luahan dari konseli dengan menunjukkan sifat hangat dan mesra.
- b) Rasa hormat. Yakni sebagai konselor harus menghormati apa yang menjadi privasi konseli dan menghormati aib konseli agar tidak menyinggung perasaan konseli. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami

konseli, penulis hendaklah menghormati privasi konseli. Dimana konseli tidak menanyakan sesuatu yang boleh membuat konseli tersinggung. Selain itu, penulis juga hendaklah menghormati masa konseli sewaktu proses konseling. Penulis tidak memaksa konseli menjalani proses konseling sewaktu konseli mempunyai tugas lain dengan menetapkan waktu yang sesuai untuk proses konseling. Dalam proses ini juga, penulis tidak menanyakan hal-hal yang berupa pribadi yang boleh menyingung perasaan konseli.

- c) Pemahaman. Yakni memahami permasalahan konseli dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar. Dalam teknik ini penulis hendaklah menerapkan sikap empati yang tinggi agar penulis merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Walaupun penulis harus menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar, namun penulis hanya membenarkan sesuatu yang benar sahaja dan memperbetulkan sesuatu yang salah. Penulis hendaklah menjadi pendengar yang setia kepada konseli dan memberi respon yang membuat konseli merasa di fahami. Hal ini karena apabila penulis menunjukkan minat dan memahami konseli, konseli akan lebih terbuka untuk menceritakan permasalahannya.
- d) Dorongan. Yakni penulis akan memberi dorongan dan semangat kepada konseli. Dalam teknik terakhir ini penulis sangat berperan penting untuk







Penulis menunjukkan sikap empati kepada konseli dengan mengatakan bahwa penulis memahami keadaan konseli. Penulis mengatakan bahwa penulis memahami keadaan dan kondisi yang dihadapi oleh konseli.

Penulis: ohh yaa, gitu yaa. Saya faham kok perasaan kamu. Saya juga kayak gitu kemarin sewaktu saya menjadi mahasiswa baru. Saya juga bingung sama seperti kamu. Tapi saya gak mau ikutan perasaan saya. Saya bertemanan aja sama mereka walaupun saya ngomong gak jak jelas. Ahahah. Tapi temen-temen gak nyalahin saya, malah mereka ngajarin saya bahasa yang baru.

Konseli : ohh ya ta? Terus kalau sama dosen gimana?

Penulis: yahh, kalau sama dosen itu saya juga gak paham apa yang diomongin beliau. Saya cuman dengar aja. Tapi setelah selesai perkuliahan, saya akan bertanya sama teman-temann lagi tentang perkuliahan tadi.

Konseli : oalah... enakk.. saya malu mau bertanya. Gimana ini. Saya takut kalau-kalau mereka gak peduli sama saya.

Penulis: Gak apa-apa. Gini fiz. Pernah dengar gak, malu bertanya sesat jalan.

Kalau kamu gak mau bertanya, nanti kamu gak tau apa- apa. Kamu jangan overthinking dong. Kamu datang ke sini kan mau belajar. Terus jangan meletakkan diri kamu di situasi yang menjadikan diri kamu tidak percaya diri,







Setelah diadakan teknik terapi client centered kepada konseli, penulis melihat adanya perubahan kearah yang lebih baik dari konseli. Namun perubahannya tidak secara menyeluruh namun perubahan tersebut mampu membuat konseli mampu mengatasi masalahnya. Menurut dari luahan konseli, penulis menjadi mudah berpartisipasi dan sudah mula mempunyai teman sekelas. Konseli juga mengatakan bahwa konseli sudah kurang merasa gugup untuk berbicara dengan teman-teman.

Penulis juga melakukan evaluasi / follow up terhadap teman-teman konseli dan lingkungan konseli. Menurut teman konseli, konseli sekarang sudah serba sedikit berpartisipasi dengan lingkungan, manakala lingkungan konseli mengatakan bahwa konseli sudah mahu bercanda dan bersosialisasi dengan lingkungan.

## **2. Deskripsi hasil Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Client-Centred* Dalam Menangani *Stress* Seorang Mahasiswa Malaysia Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel**

Setelah melakukan proses terapi client centered pada seorang mahasiswa yang stress, maka penulis yang sekaligus sebagai terapis dapat mengetahui hasil dari proses terapi yang dilakukan penulis terhadap konseli mampu memberi dampak yang positif dengan konseli serta mampu memecahkan masalah konseli.

Bagi melihat perubahan pada konseli, penulis melakukan observasi kepada konseli. Setelah mendapat penanganan dari penulis melalui proses konseling dengan







No	Teori Konseling	Proses-Proses Konseling
1	Langklah-langkah identifikasi masalah. Langkah ini dilakukan untuk memahami kehidupan serta gejala-gejala yang nampak pada konseli dimana gejala tersebut dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi.	Pada tahap ini, penulis mewawancarai konseli, teman konseli, dan teman sekampus konseli. Hasil dari observasi serta wawancara, kebanyakan penulis mendapat respon yang sama dari mereka. Kebanyakan mereka mengatakan bahwa konseli sering murung dan kurang ramah. Apabila penulis berjumpa dan bertemu dan mewawancarai konseli ternyata apa yang di wawancara memang benar.
2	Diagnosa, yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli.	Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta sebab adanya masalah. Dalam hal ini penulis menetapkan masalah konseli setelah mencari-cari data dari sumber yang dipercayai.
3	Prognosa, yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dilaksanakan untuk konseli di dalam proses konseling.	Setelah melihat permasalahan konseli beserta dampak yang terjadi, penulis memberikan terapi client centred dengan menggunakan beberapa teknik yang ada dalam terapi tersebut. Seperti yang kita tahu Terapi client centred merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri konseli sendiri, konseli dibiarkan untuk menemukan solusi mereka

	<p>sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Konselor sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi konseli, ia merasa sulit untuk beradaptasi atau kurang percaya diri di sebabkan oleh faktor lingkungan yang berbeda. Terapi client centred ini memberi bantuan kepada konseli agar konseli terbiasa dengan lingkungan baru dengan cara mendorong konseli terjun di lingkungan untuk berpartisipasi dengan teman-teman sekelas sikit demi sedikit.</p> <p>1. Teknik yang pertama adalah penerimaan. Yakni sebagai seorang konselor harus menerima apa adanya konseli saat itu. Dimana penulis harus menerima apa adanya konseli dalam masalah yang dihadapi oleh konseli. Penulis juga perlu menerima karena konseli merupakan seorang mahasiswa baru yang baru mau berjinak jinak dengan kondisi lingkungan belajar yang berbeda dan bahasa yang berlainan logat. Pada tahad ini, penulis hendaklah menghidupkan sifat empati yang tinggi dalam diri penulis agar penulis turut merasakan apa yang sedang dirasakan konseli.</p>
--	---

	<p>2. Teknik kedua adalah rasa hormat. Yakni sebagai konselor harus menghormati apa yang menjadi privasi konseli dan menghormati aib konseli agar tidak menyinggung perasaan konseli. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami konseli, penulis hendaklah menghormati privasi konseli. Dimana konseli tidak menanyakan sesuatu yang boleh membuat konseli tersinggung.</p> <p>3. Teknik yang ketiga adalah pemahaman. Yakni memahami permasalahan konseli dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar. Dalam teknik ini penulis hendaklah menerapkan sikap empati yang tinggi agar penulis merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan.</p> <p>4. Teknik terakhir adalah dorongan. Yakni penulis akan memberi dorongan dan semangat kepada konseli. Dalam teknik terakhir ini penulis sangat berperan penting untuk menyakinkan konseli bahwa konseli mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Sebagai dorongan dan motivasi kepada konseli, penulis akan memberikan beberapa task</p>
--	---



	<p>Penulis juga perlu menerima karena konseli merupakan seorang mahasiswa baru yang baru mau berjinak-jinak dengan kondisi lingkungan belajar yang berbeda dan bahasa yang berlainan logat.</p> <p>Penulis menerima kondisi dan latar belakang konseli sebelum proses konseling di mana sebelum proses konseling, keadaan dan kondisi konseli sangat tidak terurus dan kamar konseli sangat berantakan. Penulis hendaklah menerima situasi tersebut tanpa menunjukkan reaksi wajah yang tidak selesa agar perasaan konseli terjaga.</p> <p>2. Rasa hormat. Yakni sebagai konselor harus menghormati apa yang menjadi privasi konseli dan menghormati aib konseli agar tidak menyinggung perasaan konseli. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami konseli, penulis hendaklah menghormati privasi konseli. Dimana konseli tidak menanyakan sesuatu yang boleh membuat konseli tersinggung.</p> <p>Penulis sentiasa menghormati privasi konseli dengan tidak menanyakan soalan yang mungkin boleh menyinggung perasaan konseli. Penulis juga</p>
--	--

		<p>menghormati waktu konseli yaitu penulis tidak mengganggu masa-masa konseli untuk melakukan konseling dengan menetapkan waktu yang sesuai untuk melakukan proses konseling.</p> <p>3. Pemahaman. Yakni memahami permasalahan konseli dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar. Dalam teknik ini penulis hendaklah menerapkan sikap empati yang tinggi agar penulis merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Walaupun penulis harus menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh konseli adalah benar, namun penulis hanya membenarkan sesuatu yang benar sahaja dan memperbaiki sesuatu yang salah.</p> <p>Penulis membuat konseli merasakan penulis memahami keadaan dan kondisi konseli yang sangat terasing oleh karena bahasa yang tidak difahaminya. Jika konseli merasa dirinya difahamai maka konseli merasa lebih selesa dan nyaman untuk menceritakan dan meluahkan perasaan serta si hati kepada konseli. Hal ini menjadikan proses konseling menjadi lebih mudah dan berjalan dengan lancar.</p>
--	--	---

		<p>4. Dorongan. Yakni penulis akan memberi dorongan dan semangat kepada konseli. Dalam teknik terakhir ini penulis sangat berperan penting untuk menyakinkan konseli bahwa konseli mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Sebagai dorongan dan motivasi kepada konseli, penulis akan memberikan beberapa <i>task</i> kepada konseli untuk diisi serta menayangkan beberapa video yang berupa motivasi agar ia dapat menjadi pembakar semangat untuk konseli supaya berubah.</p> <p>Penulis tetap bersama konseli sewaktu konseli memerlukan bantuan serta tetap memberi dorongan kepada konseli agar konseli tertuntun dan mempunyai teman atau <i>partner</i> untuk dijadikan konseli sebagai tempat rujukan dan luahan. Namun penulis harus memberi motivasi dan kata semangat kepada konseli agar konseli tidak terlalu bergantung dengan orang lain dan percaya dengan dirinya sendiri.</p>
5	Wawancara, merupakan proses konseling yang dilakukan penulis dalam memeberikan <i>treatmentnya</i> .	Sewaktu proses konseling, penulis mengadakan proses konseling di kamar konseli. Hal ini karena konseli, lebih suka



	<p>membalik dan kelihatan konseli sedikit demi sedikit bisa berpartisipasi serta boleh mengurangi kadar stress konseli. Setelah proses terapi dilakukan seterusnya dilanjutkan lagi dengan langkah evaluasi / follow up, di sini penulis akan melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri konseli sehingga dengan langkah ini dapat dilihat dari proses konseling dengan teknik terapi client centered yang telah dilakukan oleh penulis. Setelah diadakan teknik terapi client centered kepada konseli, penulis melihat adanya perubahan kearah yang lebih baik dari konseli. Namun perubahannya tidak secara menyeluruh namun perubahan tersebut mampu membuat konseli mampu mengatasi masalahnya. Menurut dari luahan konseli, penulis menjadi mudah berpartisipasi dan sudah mula mempunyai teman sekelas. Konseli juga mengatakan bahwa konseli sudah kurang merasa gugup untuk berbicara dengan teman-teman. Penulis juga melakukan evaluasi / follow up terhadap teman-teman konseli dan lingkungan konseli. Menurut teman konseli, konseli sekarang sudah serba</p>
--	--













Dari table diatas dapat di ketahui 8 gejala perilaku yang dialami konseli sebelum proses terapi *client centered* yang akan di analisis berdasarkan table di atas dengan melihat perubahan setelah adanya proses tersebut.

- 1) Gejala yang tidak nampak 6 point jadi,  $6/8 \times 100\% = 75\%$
- 2) Gejala yang masih nampak 2 point jadi,  $2/8 \times 100\% = 25\%$

Berdasarkan hasil presentase dari atas dapat diketahui bahwa hasil Terapi *Client Centered* Dalam Menangani *Stress* Seorang Mahasiswa Malaysia Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya di kategorikan berhasil penilaian ini dapat di lihat dari perhitungan presentase yaitu 75% dengan standar uji  $\geq 75\%$  atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil).

Jadi dapat di simpulkan bahwa dalam penelitian pemberian terapi client centered yang telah dilaksanakan oleh penulis dapat di nyatakan berhasil karena pada awal ada 8 point gejala yang dialami oleh konseli sebelum terapi client centered namun setelah proses konseling 6 dari 8 point gejala telah berkurang yakni tidak dialami oleh konseli dan 2 gejala yang masih dialami oleh konseli.







## DAFTAR PUSTAKA

- LUNANDI, A.G. *Komunikasi mengena meningkatkan efektivitas komunikasi antar pribadi*, (Yogyakarta, KANISIUS, cek ketujuh, 1995)
- Mulyana Deddy, *ilmu komunikasi suatu pengantar*, (Bandung, PT REMAJA ROSDAKARYA, cek 14, 2010)
- Liliweri Alo, *Gatra Gatra Komunikasi Antara Budaya*, (Jogjakarta, PUSTAKA BELAJAR, Cetakan 1, 2001)
- Arifin, M. *pokok-pokok pikiran tentang bimbingan dan penyuluhan agama (di sekolah dan di luar sekolah)*, (Jakarta: bulan bintang, 1979)
- Habib zain bin Ibrahim bin Sumaith, *mengenal mudah rukun Islam, rukun iman, rukun ihsan secara terpadu*, (Bandung: AL\_BAYAN, 1998)
- Corey, Gerald *Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung, PT Refika Aditama, 2013)
- Lestari Sri, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, (Jakarta, Kencana Prenada Media Group, Cetakan 2013)
- Makmun Khairani, *Psikologi Umum*, (Jogjakarta, Azwaja Pressindo)
- Sugiyono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* (bandung, Alfabeta, 2011)
- Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif* (Jakarta, Erlangga, 2009)
- Burhan bugin, *metode penelitian social: format-format kuantitatif dan kualitatif*, (Surabaya: universitas airangga, 2011)
- Suharsimi arikunto, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, (jakarta: Rineka Cipta, 2013)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002)

