

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Program Internasional yang dibuka oleh beberapa sekolah di dunia membuka kemungkinan adanya mahasiswa yang datang dari budaya yang berbeda untuk belajar bersama-sama di tempat yang mereka datangi. Di Indonesia sendiri, semakin banyak dibuka sekolah internasional yang memungkinkan diterimanya pelajar dari negara lain untuk belajar di Indonesia. Demikian juga, tak kalah banyak, masyarakat Indonesia yang memilih untuk mengirimkan anak-anak mereka untuk bersekolah diluar negeri yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan budaya baru.

Riset secara khusus mengenai bagaimana kemampuan penyesuaian diri mereka di Negara atau budaya baru yang mereka datangi belum banyak dikuak oleh para peneliti Indonesia. Namun, secara umum, fenomena datangnya para pendatang di Negara baru ini telah menggugah beberapa peneliti untuk melakukan riset mengenai penyesuaian diri para mahasiswa internasional ini. Beberapa riset dikembangkan dari berbagai pendekatan yang berbeda, namun ternyata ditemukan adanya hasil yang konsisten yaitu bahwa ada persoalan-persoalan yang muncul dalam hal penyesuaian diri para siswa ini.

Budaya yang berbeda membuat individu menjadi orang asing, karena budaya individu tersebut dihadapkan dengan situasi yang baru. Hal ini dapat

Kemungkinan terjadinya *culture shock* semakin banyak di Indonesia, namun minat untuk membahas mengenai *culture shock* ini belum banyak ditemui dalam berbagai literatur di Indonesia. Mengingat hal tersebut, penulis memandang perlunya mengangkat topik *culture shock*, seperti yang dialami Amina mahasiswi dari Malaysia semester 1 Fakultas Syari'ah jurusan muamalah ini awal pertama dia menginjakkan kaki dilingkungan baru, walaupun sudah siap, tetap merasa terkejut begitu sadar bahwa disekelilingnya begitu berbeda dengan lingkungan lamanya. Dia merasakan kecemasan yang dalam disebabkan oleh kehilangan tanda-tanda dan lambang-lambang dalam pergaulan sosial. Misalnya saat wawancara Amina berkata:

Pernyataan hasil wawancara di atas menjelaskan bahwa seseorang yang memasuki suatu budaya asing, semua petunjuk-petunjuk ini yang mungkin berbentuk kata-kata, isyarat-isyarat, ekspresi wajah, kebiasaan-kebiasaan, atau norma-norma, yang diperoleh sepanjang perjalanan hidupnya, hampir semua menjadi lenyap. Ia (konseli) bagaikan ikan yang keluar dari air. Orang akan

⁵ Wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Oktober 2014 di kontrakan Konseli.

⁶ Wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 25 november 2014 di Rumah makan Pondok Cabe jam 14:15.

aliran tertentu atau bahkan dianggap sebagai teroris, lalu budaya dalam pergaulan, di Malaysia bergaul dengan lawan jenis yang bukan muhrim adalah hal yang harus dihindari kelas dalam studi pun di Malaysia kebanyakan dipisah antara lelaki dan wanitanya, namun di Indonesia kelasnya menjadi satu lelaki dan wanita dan bahkan tak jarang ditemukan lelaki dan wanita yang bukan muhrim berboncengan. Dia merasa tak berdaya karena tak mampu menghadapi lingkungan asing, ia sering menyendiri dikelasnya, dan sering terlihat sangat sedih.

Peneliti berencana akan melakukan Terapi Kognitif Behavior untuk mengurangi perasaan cemas yang dialami oleh Amina dengan berorientasi pada pemecahan masalah melalui terapi yang dipusatkan pada keadaan “disini dan sekarang”, yang memandang individu sebagai pengambil keputusan penting tentang tujuan atau masalah yang akan dipecahkan dalam proses terapi. Dengan cara tersebut, pasien sebagai mitra kerja terapis dalam mengatasi masalahnya dan dengan pemahaman yang memadai tentang teknik yang digunakan untuk mengatasi masalahnya. Melihat kasus Amina ini konselor ingin menggunakan terapi Kognitif Behavior agar Amina bisa mengubah pikiran cemas dan frustasinya tentang hidup dan tinggal di Negara yang memiliki budaya yang berbeda itu bisa disesuaikan dengannya, konselor ingin membantu konseli berfikir (kognitif) bahwa ia juga perlu mengubah perilakunya mau berkumpul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang ia tinggali, tidak menutup diri hanya berteman dengan sesama

Negaranya, namun, juga mampu berteman berkumpul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya saat ini, Amina juga mampu berteman dengan semua temannya baik dari Negaranya maupun yang berasal dari Negara yang di tempatinya sekarang, konselor juga berencana mengurangi rasa takut cemas yang selama ini ada dalam pikirannya bahwa tinggal di Negara orang begitu menyusahkan. Itu tidaklah benar.

Terapi Kognitif Behavior antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam Kognitif Behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

Seorang konselor dalam terapi kognitif behavior bertindak sebagai pembimbing, dan pemberi motivasi, program *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)/ Terapi Kognitif Behavior diarahkan untuk membantu konseli mengenali dan mengubah distorsi kognitif. Konseli dilatih mengenali pikirannya, dan mendorong untuk menggunakan keterampilan, menginterpretasikan secara lebih rasional terhadap struktur kognitif yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sekarang.

Dalam penelitian ini, peneliti yang sekaligus sebagai konselor menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Hal ini dikarenakan peneliti (konselor) ingin mengangkat kasus

memandang suatu realitas yang bersifat unik, kompleks, dinamis, dan bersifat interaktif.

Masalah

- an akibat *Culture*
am Negeri Sunan
ng Islam dengan
an akibat *Culture*

⁸ Namora Lumongga Lubis, *Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hal.169.

Dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), konselor dan klien bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri (*self talk*).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neorotik rasa tidak aman, tidak matang dan kurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini ditandai dengan gejala-gejala, seperti: bernafas lebih cepat, perasaan cemas (tak berdaya), gangguan lambung, tekanan darah meninggi, jantung berdebar, keringatan, sering pusing atau sakit kepala. Kecemasan ini disebabkan oleh faktor-faktor:

- ¹⁴ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hal, 20.

- 1) Kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety*), yaitu suatu kecemasan yang menyerap dan tidak ada hubungan dengan suatu pemikiran.
- 2) Agitasi: kecemasan yang disertai kegelisahan motorik yang hebat.
- 3) Panik: serangan kecemasan yang hebat dengan kegelisahan, kebingungan, dan hiperaktivitas yang tidak terorganisasi¹⁶.

4. *Culture Shock*

¹⁵ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental* (Surabaya: IAIN SA Press Anggota IKAPI, 2011), hal. 55.

¹⁶ MIF Baihaqi dkk, *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 114.

- a. Kelelahan fisik, seperti diwujudkan oleh kedongkolan, *insomnia* (sulit tidur), dan gangguan psikosomatik lainnya.
- b. Perasaan kehilangan karena tercerabut dari lingkungan yang dikenal.
- c. Penolakan individu terhadap anggota-anggota lingkungan baru.
- d. Perasaan tak berdaya karena tak mampu menghadapi lingkungan asing¹⁸.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana pendekatan kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik yaitu penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*), disebut juga sebagai mode ethnography, karena pada

¹⁷R. Irwin, *Culture Shock: Negotiating Feeling in the Field*. *Anthropology Matters Journal*, 9, 2007. hal. 1-14.

¹⁸ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 251.

sekundernya adalah para sahabatnya baik di kontrakan maupun di kampusnya, dan kakaknya.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memilih kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Syari'ah.

3. Jenis dan Sumber Data

- a. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, yaitu bukan dalam bentuk angka melainkan dalam bentuk verbal (deskripsi).

Adapun jenis datanya ada 2 yaitu data tak tertulis yang berupa kata-kata dan tindakan dan data tertulis.

1) Kata-kata dan Tindakan

Kata-kata tindakan orang yang diwawancarai dan diteliti merupakan sumber utama, pada penelitian ini peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan, wawancara dengan konseli dan orang-orang yang terdekat dengan konseli yakni teman-teman kontrakannya yang berperan sebagai informan dalam penelitian ini.

Peneliti menulis semua kata-kata dan tindakan yang dirasa sangat penting dari para informan dalam kehidupan sehari-hari di sekitar Amina yang kemudian diproses menjadi data yang akurat.

2) Data Tertulis

Data tertulis merupakan data kedua yang tidak dapat diabaikan bila dilihat dari segi sumber data. Sumber tertulis bisa berupa dokumentasi atau arsip yang ada berupa surat-surat dan

b. Sumber Data

1) Sumber data Primer

2) Sumber data Sekunder

4. Tahap-tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan.

[illegible]

- 1) Memilih lapangan penelitian. Setelah meneliti fenomena yang ada di kampus dan menemukan masalah yang akan diteliti, peneliti memilih daerah Surabaya sendiri, yaitu di fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

3) Menjajaki dan menilai lapangan. Maksud dan tujuan penjajakan lapangan adalah supaya peneliti mengenali segala unsur lingkungan sosial fisik dan keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan dilapangan. Kemudian peneliti mengumpulkan data yang ada dilapangan²⁵.

4) Memilih dan memanfaatkan informan. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan atau dimintai informasi tentang

[illegible]

Menyiapkan perlengkapan penelitian. Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik, izin penelitian dan semua yang berhubungan dengan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan dan sebagainya. Dan juga bertujuan untuk memperoleh data secara global mengenai objek penelitian.

6) Persoalan etika penelitian. Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dan subjek penelitian baik secara perorangan maupun kelompok. Peneliti diharapkan mampu memahami kebudayaan, adat istiadat, ataupun bahasa yang digunakan, kemudian untuk sementara peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat latar penelitiannya.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami latar penelitian. Untuk memasuki lapangan peneliti perlu memahami latar penelitian terlebih dahulu. Di samping itu perlu mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.

2) Memasuki lapangan. Yang perlu dilakukan adalah menjalin keakraban hubungan dengan subyek-subyek penelitian. Sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan data.

3) Berperan sambil mengumpulkan data. Dalam hal ini yang harus dilakukan pengarahannya batas studi serta mulai memperhitungkan batas waktu, tenaga ataupun biaya. Disamping itu juga mencatat data yang telah didapat lapangan yang kemudian analisis lapangan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah:

a. Metode Observasi Partisipasi

Adalah metode yang menggunakan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena yang diselidik²⁶, yaitu mengamati apa yang dikerjakan sumber data primer, mendengarkan apa yang diucapkan dan berpartisipasi dalam aktifitas yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang latar belakang masalah konseli, kondisi konseli, kegiatan konseli proses konseling yang dilakukan. Disini konselor mencoba untuk mengajak konseli untuk menyadari niat awal kesini adalah belajar lalu menumbuhkan semangat seperti awal konseli datang di Indonesia. Juga sedikit-sedikit mengajarkan beberapa bahasa yang ada di sekitar pada konseli. Agar Amina mudah memahami yang dikatakan oleh temannya, sehingga kecemasannya pun dapat berkurang. Dan konselor juga mencoba mengenalkan Amina dengan teman-teman dari sini membuat Amina merasa nyaman bisa bergaul

²⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1988), hal. 272

Adalah suatu dialog yang dilakukan oleh si wawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.

c. Metode Dokumentasi

Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk lisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar Misalnya, foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Untuk mendapatkan data yang berupa gambar, tentang keadaan tempat tinggal konseli dan gambar lain yang mendukung data penelitian (proses konseling).

Tabel 1.1 Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis data	Sumber Data	TPD
1.	A. Biodata Konseli 1. Identitas Konseli 2. Pendidikan Konseli 3. Usia Konseli 4. Problem dan gejala yang dialami 5. Kebiasaan konseli 6. Kondisi sekitar lingkungan yang ditinggali sementara oleh konseli dan ekonomi klien 7. Pandangan konseli terhadap masalah yang telah dialami 8. Gambaran tingkah laku sehari-hari	Konseli + Informan	W + O
2.	Diskripsi tentang Konselor	Konselor	D
3.	Proses Konseling	Konselor + Konseli	O + W
4.	Hasil dari Proses Konseling terhadap Konseli	Konselor + Konseli	O + W

Keterangan :

TPD : Teknik- Teknik Pengumpulan Data

D : Dokumentasi

O : Observasi

W : Wawancara

6. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data. Adapun metode yang digunakan adalah analisis kualitatif, yaitu data yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan²⁷. Dengan 3 langkah:

- a. Reduksi data
- b. Penyajian data
- c. Penarikan kesimpulan

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 1996), hal.45.

Bab II. Dalam bab ini berisi kerangka teoritik yang meliputi Tinjauan Pustaka tentang Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam, Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam, Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam, Azas-Azas Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam bab ini juga berisi tentang *Cognitive Behavior Therapy* (Terapi Kognitif Behavior), terdiri dari: pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (Terapi Kognitif Behavior), konsep dasar *Cognitive Behavior Therapy*, karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*, prinsip dasar dan prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*, tujuan *Cognitive Behavior Therapy*, teknik-teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Kecemasan (*anxiety*) terdiri dari: pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, jenis-jenis kecemasan, tanda-tanda atau gejala kecemasan, indikator kecemasan, faktor-faktor penyebab kecemasan. Dan *Culture Shock*: pengertian *Culture Shock*, dan tahap-tahap *Culture Shock*, efek-efek yang ditimbulkan oleh *Culture Shock*, dan reaksi reaksi *Culture Shock*. Dalam bab ini juga berisi penelitian terdahulu yang relevan.

[illegible]

Bab IV. Dalam bab ini berisi tentang analisis data yang terdiri dari: analisis faktor-faktor penyebab kecemasan yang dialami konseli, analisis proses bimbingan dan konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi stress yang dialami konseli, analisis hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan yang dialami konseli.

Bab V. Dalam bab ini berisi tentang penutup yang di dalamnya terdapat poin, yaitu: kesimpulan dan saran.

Dalam bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, daftar transliterasi, lampiran-lampiran dan biodata peneliti.