

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

Pada bab ini akan dijelaskan analisis faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan akibat *Culture Shock*. Sebelumnya peneliti akan menjelaskan kecemasan yang dialami oleh konseli menurut Freud termasuk dalam jenis Kecemasan Realistik, kecemasan realistik Adalah kecemasan atau ketakutan yang realistik, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar. Kemudian Faktor-faktor kecemasan akibat *Culture Shock* ini diketahui pada saat proses konseling pada observasi dan pertemuan pertama konselor dengan konseli. Dari pertemuan pertama tersebut konselor mampu menganalisis faktor-faktor adanya kecemasan akibat *Culture Shock* yang dialami oleh konseli. Di antara faktor-faktor tersebut adalah:

Dalam Pendekatan ini mempostulasikan bahwa kemampuan untuk penyesuaian lintas budaya konseli akan tergantung dari kemampuan konseli dalam membuat atribusi yang tepat mengenai nilai-nilai kultur,

kepercayaan, perilaku dan norma di lingkungan yang baru. Konseli mengalami ketidakmampuan menyesuaikan diri karena konseli menggunakan standar kulturenya sendiri untuk menilai, menginterpretasikan dan berperilaku dalam lingkungan yang baru. Hal inilah yang membuat penyesuaian dirinya menjadi tidak efektif karena perbedaan cara menginterpretasikan suatu kejadian bisa menimbulkan kesalahpahaman di sana sini.

2. Faktor Pendekatan Perilaku (*Behavior*)

Menurut pendekatan ini, ketidakmampuan adaptasi terjadi karena konseli tidak memahami sistem “hadiah dan hukuman” yang berlaku di kultur yang baru, dimana sistem hadiah dan hukuman ini bisa saja tergambar dalam perilaku verbal maupun nonverbal dalam kultur tersebut. Dalam hal ini, bisa saja terjadi, hal yang di kultur asal dianggap sebagai hal yang dianggap baik, sehingga mendapatkan hadiah, mungkin di kultur baru dianggap buruk, sehingga mendapatkan hukuman. Misalnya saja: di Indonesia menanyakan “Mau kemana? Dari mana? Sudah mandi atau belum?” pada teman dianggap sebagai perhatian dan kepedulian. Bisa saja di negara yang lain dianggap terlalu mencampuri urusan orang dan membuat orang tersinggung.

3. Faktor Pendekatan Fenomenologis

Menurut pendekatan ini, *culture shock* merupakan pengalaman transisional dari kondisi kesadaran yang rendah akan diri dan kultur, ke

- 1) Cemas (tak berdaya)
- 2) Takut (terkadang bernafas lebih cepat)

- 3) Gugup (tangan menggigil)
- 4) Berkeringat
- 5) Jantung berdebar
- 6) Pusing (sakit kepala)
- 7) Kesulitan berfikir jernih

***Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswa dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.**

konselor dalam menangani permasalahan konseli, yakni terdiri dari beberapa tahapan, tahapan-tahapan tersebut antara lain:

1. Tahap Awal Konseling

konseli dan mendefinisikan masalah bersama konseli. Tahapan ini mencakup langkah identifikasi dan diagnosis masalah dalam sebuah proses konseling.

- Berdasarkan hasil prosentase di atas dapat diketahui bahwa “hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk mengurangi kecemasan akibat *Culture Shock* Mahasiswi dari Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” dikategorikan berhasil. Penilaian ini dapat dilihat dari perhitungan prosentase yaitu 75% dengan standart uji >70 atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil).

[illegible]