



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)
DALAM MENGATASI SELF-CONFIDENCE
MAHASISWA ASING DALAM BERBAHASA
INDONESIA DI UNIVERSITAS SUNAN AMPEL
SURABAYA

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

NURSHAFIQAH BINTI YUSOFF

NIM : B43217056

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurshafiqah binti Yusoff

NIM : B43217056

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Self-Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya tersendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sarawak,

Yang membuat pernyataan



Nurshafiqah binti Yusoff

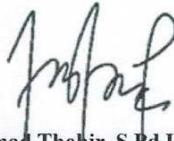
NIM. B43217056

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nurshafiqah binti Yusoff
Nim : B43217056
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*
Dalam Mengatasi *Self-Confidence*
Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa
Indonesia Di Universitas Sunan Ampel
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui untuk diujikan

Surabaya, 17 November 2021
Menyetujui pembimbing,



Mohamad Thohir. S.Pd.I. M.Pd.I

NIP. 191179051720090007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DALAM MENGATASI SELF-CONFIDENCE
MAHASISWA ASING DALAM BERBAHASA INDONESIA DI UNIVERSITAS SUNAN
AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nurshafiqah binti Yusoff
B43217056

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam Ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal

Tim Penguji

Penguji I,

Mohamad Thohir, M.Pd.I
(NIP. 191179051720090007)

Penguji II,

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
(NIP. 196506151993031005)

Penguji III,

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag M.Pd.,
(NIP. 197311212005011002)

Penguji IV,

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
(NIP. 196303031992032002)





UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nurshafiqah binti Yusoff
NIM : B43217056
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nshafiqahysl@gmail.com

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

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

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam mengatasi Self Confidence Mahasiswa

Asing dalam Berbahasa Indonesia di Universitas 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,

Penulis

(Nurshafiqah binti Yusoff)

ABSTRAK

Nurshafiqah binti Yusoff (B43217056), *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Self-Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.*

Dalam penelitian ini, ia lebih fokus mengenai (1) Bagaimana status prosedur dalam Terapi Kognitif Behaviour Dalam Mengatasi *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana hasilnya dalam Terapi Kognitif Behaviour Dalam Mengatasi *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya?

Peneliti menggunakan teknik penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus dan kemudian diteliti dengan menggunakan deskripsi komparatif, yaitu membandingkan antara data teoritis dan data lapangan. Pendekatan yang disunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Namun terapi yang digunakan adalah *Terapi Kognitif Behaviour*.

Hasil terapi kognitif behaviour terhadap konseli adalah konseli bisa berkomunikasi dan berbaur dengan teman sekelasnya dan mudah untuk melakukan diskusi tugas kelompoknya. Konseli juga mengatakan bahwa merasa lebih semangat dalam melakukan diskusi atau tugasannya dengan teman kelasnya.

Kata Kunci : Cognitive Behaviour Therapy, Self-Confidence, Berbahasa Indonesia

ABSTRACT

Nurshafiqah bint Yusoff (B43217056), Cognitive Behavioral Therapy in Overcoming the Self-Confidence of Foreign Students in Indonesian Language at Sunan Ampel University Surabaya.

In this study, he focused more on (1) What is the status of procedures in Cognitive Behavioral Therapy in Improving the Self-Confidence of Foreign Students in Indonesian Language at Sunan Ampel University, Surabaya? (2) What are the results in Cognitive Behavioral Therapy in Improving the Self-Confidence of Foreign Students in Indonesian Language at Sunan Ampel University Surabaya?

The researcher uses qualitative research techniques using case study research types and then researches using comparative descriptions, namely comparing theoretical data and field data. The approach used in this research is observation, interviews, and documentation. However, the therapy used is Cognitive Behavioral Therapy.

The result of cognitive behavioral therapy for the counselee is that the counselee is able to communicate and mingle with his classmates and is easy to carry out discussions in his group assignments. The counselee also said that he felt more enthusiastic in carrying out discussions or assignments with his classmates.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Self-Confidence, Indonesian Language

DAFTAR ISI

Judul Penelitian	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	v
Penyataan Otentisitas Skripsi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar	xvii

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	11

BAB II KERANGKA TEORITIK	13
A. Cognitive Behaviour Therapy	13
B. <i>Self-Confidence</i> (Percaya Diri)	25
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	34

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan Dan Jenis Pendekatan	39
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Jenis Dan Sumber Data.....	41
D. Tahap-Tahap Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknologi Validitas Data	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Umum Dan Subyek Penelitian	50
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	50
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli.....	51
3. Deskripsi Masalah.....	56
B. Penyajian Data	59
1. Deskripsi Proses <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Dalam Meningkatkan Self - Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Surabaya.....	59
2. Deskripsi Hasil Akhir <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Dalam Meningkatkan Self - Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Surabaya	77
B. Pembahasan Hasil Penelitian	80

1. Analisis Proses <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Dalam Meningkatkan <i>Self-Confidence</i> Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.....	80
2. Analisis Hasil Akhir <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Dalam Meningkatkan <i>Self-Confidence</i> Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.....	91
 BAB V PENUTUP.....	 97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98
 DAFTAR PUSTAKA.....	 100
LAMPIRAN.....	104



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

4.1 Perubahan dalam konseli.....	78
4.2 Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Konseling.....	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

5.1	Konselor dan Konseli melakukan proses konseling.....	104
-----	--	-----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, banyak para pelepasan menyambung pembelajaran di dalam dan di luar negara. Di antara tempat pengajian yang terdekat di luar negara atau sering digunakan sebagai tempat menyambung pengajian adalah di Indonesia. Menurut Hesty Muliawati, budaya Indonesia saat ini banyak orang asing yg meminatinya, bukan hanya meminati budayanya saja tetapi bahasanya juga harus mahir dan harus dikuasai juga.¹ Di Indonesia juga banyak mahasiswa asing yang terlibat pengajian di tempat-tempat tertentu. Salah satunya adalah di Universitas Sunan Ampel Surabaya. Di Universitas Sunan Ampel Surabaya juga banyak memiliki mahasiswa asing, seperti mahasiswa dari Malaysia, Libya dan dari negara-negara lain.

Dari International Office (IO) di UINSA, beliau mengatakan bahwa seramai 150 pelajar antarabangsa yang melanjutkan pelajaran di UINSA. Fakulti semasa UINSA hampir keseluruhannya dipenuhi

¹ Hesti Muliawati, *“Pemerolehan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia Sebagai Bahasa Kedua Bagi Orang Asing Melalui Proses Attitude Dan Aptitude”*, *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, Vol.1, No.1, (2014), hal 1

dengan pelajar antarabangsa. Mahasiswa asing kebanyakannya tersebar dalam 5 fakultas yaitu dalam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Fakultas Adab dan Humaniora serta Fakultas Syariah dan Hukum. Mahasiswa-mahasiswa asing tersebut juga telah pindah ke tempat lain atau menyambung ke tempat ke pengajian yang akan dilanjutkan, maka mahasiswa asing tersebut akan dihadapkan pada berbagai bahasa-bahasa asing yang terdapat di Indonesia. Dalam permasalahan bahasa asing, mahasiswa asing juga sering mempunyai masalah yang sukar untuk memahami bahasa asing seperti bahasa Indonesia. Karena sebelum mahasiswa asing harus mempelajari dulu bahasa asing seperti bahasa Indonesia. Seperti apa yang dikatakan oleh klien, sebelum klien dan teman-temannya ke Indonesia, mereka tidak mempunyai suatu persediaan untuk mempelajari bahasa Indonesia dahulu. Oleh karena hal tersebut, untuk memahami dan mengetahui bahasa Indonesia adalah suatu permasalahan bagi mahasiswa asing. Misalnya, dalam bahasa Indonesia dipanggil "*skripsi*" tetapi kalau dalam bahasa asing yaitu bahasa Malaysia, ia dipanggil "*tesis*". Ada juga bahasa asing yang sama dalam bahasa Indonesia dan bahasa Malaysia.

Bahasa Indonesia bisa dijadikan bahasa perantaraan untuk mahasiswa asing saling berkomunikasi. Dalam hal belajar bahasa asing,

sangat penting bagi pelajar asing untuk memahami beberapa bahasa seperti bahasa Indonesia. Bahasa adalah simbol dengan banyak makna. Bahasa juga dapat digunakan untuk mengungkapkan ide, membuat pernyataan, dan berkomunikasi dengan pendengar. Perucapan biasanya bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Dalam perucapannya, ia tidak hanya merefleksikan sampulnya saja, tetapi juga dapat memahami beberapa jenis karya atau fashion pada tataran pendidikan dan status sosialnya di masyarakat.² Kata bahasa berasal dari bahan untuk membiarkan seorang individu tersebut berpikir, bercakap-cakap, berinteraksi, dan berbudaya yang memerlukan penggunaan bahasa.³

Menurut Harun Rasyid, Mansyur dan Suratno, bahasa merupakan lambang yang dapat menyimpulkan banyak maksud dan tujuan karena memiliki struktur dan makna yang tidak bergantung pada penggunanya.⁴ Apa yang penulis pahami adalah bahwa bahasa adalah alat untuk komunikasi, berpikir, bersosialisasi, dan berbudaya yang mempunyai beberapa maksud dan tujuan yang terkait.

² M Vikneshwary, http://studentsrepo.um.edu.my/4000/1/Full_chapters.pdf diakses pada tanggal 13 November 2020 pada jam 2103 pm

³ Jurnal Islamic Review “JIE”, (Jawa Tengah : Stainmafa Press 2012), Vol. 1, hal 222

⁴ <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-bahasa-menurut-para-ahli/> diakses pada tanggal 30 Oktober 2020 pada jam 0916 pagi

Fokus penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswa asing yang melanjutkan pembelajaran di Surabaya. Namun, para peneliti menjelaskan efek negatifnya dari klien. Klien tersebut sangat sukar berkomunikasi dengan teman universitasnya. Ini menyebabkan klien tersebut merasa tidak percaya diri ketika ingin berkomunikasi dengan teman universitasnya. Oleh karena klien merasa tidak yakin dalam berkomunikasi bahasa Indonesia, klien hanya akan diam selama kuliah. Apabila klien merasa tidak percaya diri dalam berbahasa Indonesia, klien khawatir bahwa teman-temannya dan orang yang ada disekelilingnya tidak memahami bahasanya karena bahasa klien itu dicampurkan dengan bahasa Malaysia. Dengan permasalahan yang dialami oleh klien di atas, peneliti telah pun memberi terapi yang sesuai agar keyakinan klien meningkat ketika ingin berkomunikasi bahasa Indonesia.

Terapi perilaku kognitif adalah teknik yang mengubah perilaku dan mengubah keyakinan pribadi atau klien. Terapis atau konselor akan membantu klien mengganti penjelasan irasional dari kejadian tersebut dengan penjelasan yang lebih realistis dan logis.⁵

Menurut Bush, terapi perilaku kognitif menggabungkan dua metode psikoterapi yaitu terapi kognitif dan perawatan perilaku. Pikiran, asumsi, dan keyakinan diberi lebih dalam dalam terapi kognitif

⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal 214

perilaku. Terapi kognitif behaviour juga bisa membantu orang dalam mengenali dan mengubah kesalahan logis atau pemikiran tidak logis menjadi pemikiran yang masuk akal. Pada saat yang sama, terapi perilaku dapat membantu individu dalam mengembangkan perilaku baru sambil membantu mereka dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri.⁶ Dari kefahaman di atas, terapi kognitif behaviour ini adalah metode pengobatan yang dapat membantu individu atau klien untuk mengendalikan emosi yang buruk secara emosional, seperti kecemasan dan depresi, dengan mengajarkan klien atau individu untuk menjelaskan pengalaman mereka dengan cara yang lebih efektif.

Lauster mengartikan *self-confidence* sebagai aspek kepribadian yang dinyatakan sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, perasaan bahagia, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa *self-confidence* sangat rapat kaitannya dengan kemampuan melakukan hal - hal yang baik dan bermanfaat.⁷ Menurut E. Fatimah, *self-confidence* adalah sikap positif yang memungkinkan orang

⁶ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta : Creativ Media, 2003), hal, 20.

⁷ Universitas Psikologi,
<https://www.universitaspikologi.com/2019/12/pengertian-self-confidence-dan-aspek-kepercayaan-diri.html> diakses pada tanggal 30 Oktober 2020 pada jam 1000 pagi

untuk berpikir positif tentang diri mereka sendiri, lingkungan mereka, atau skenario yang mereka hadapi.⁸ Dari kefahaman yang didapati, *self-confidence* adalah kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga dapat membantu dirinya untuk memandang dirinya secara positif. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan merasa optimis, dan akan berdampak besar pada kepribadian dan perkembangan hidupnya.

Berdasarkan fakta diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Terapi Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia. Semoga keterampilan diskusi akan membantu pelajar Malaysia membentuk cara komunikasi dan mengembangkan bahasa Indonesia sambil belajar di Surabaya. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti telah mengangkat judul ***“Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Self-Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya”*** untuk dijadikan sebuah skripsi.

⁸ Alfitri Asmaul Husna, *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Teknik Diskusi Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Talangpadang Tahun Pelajaran 2011/2012*, (Lampung :FKIP Universitas Lampung,2012), hal 5

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas berdasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan di atas adalah :

1. Bagaimana status prosedur dalam *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya ?
2. Bagaimana hasilnya dalam *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun rumus yang dijelaskan sebelumnya adalah dengan tujuan penelitian :

1. Untuk mengetahui status prosedur dalam *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasilnya dalam *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa

Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Hal ini dimaksudkan agar temuan penelitian ini akan bermanfaat bagi penulis dan pembaca dalam dua cara yaitu :

1. Dari sudut pandang teoritis, penulis berharap dengan melakukan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menyumbangkan beberapa idea mengenai *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya. Pembaca dapat memanfaatkannya sebagai sumber informasi dan referensi dalam prodi Bimbingan Konseling Islam tentang Terapi Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya.
2. Manfaat dari segi praktis. Hal ini dimaksudkan untuk membantu siswa asing dalam belajar bahasa mereka. Temuan penelitian ini kemungkinan akan digunakan oleh konselor sebagai teknik pendekatan berdasarkan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa

Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di
Universitas Sunan Ampel Surabaya.

E. Definisi Konsep

Untuk melakukan penelitian, definisi operasional harus dijelaskan sesuai dengan judul yang telah dikembangkan. Definisi operasional ini berusaha untuk menentukan arti dari judul yang ingin selidiki dan untuk menghindari kesalahan saat menjelaskan poin-poin utama penelitian.

1. Terapi kognitif behaviour

Terapi perilaku kognitif merupakan terapi yang dikembangkan oleh Baker. Ia mengkonsepkan CBT dari model pemikiran manusia yang dibentuk melalui rangkaian proses stimulus-kognisi-respon (SKR), di mana proses kognitif akan memainkan peran kunci dalam menggambarkan pemikiran, perasaan, dan perilaku manusia.⁹

Pada kenyataannya, paradigma kognitif dan pembelajaran telah diterapkan dalam pengobatan. Peristiwa internal, pikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, dan asumsi tak terucapan (tidak disadari) semuanya telah diselidiki dan dipengaruhi oleh terapis perilaku kognitif untuk lebih memahami dan mengubah

⁹ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta : Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.6

perilaku bermasalah. terlihat dan tidak disadari.¹⁰

Berdasarkan definisi di atas, CBT adalah suatu teknik dalam membantu individu melakukan suatu perubahan melalui perilaku yang tulus, tetapi juga dalam pikiran, keyakinan, dan sikap yang mendukungnya. Konsep di balik terapi kognitif-perilaku adalah bahwa pola pikir dan keyakinan individu mendorong perilaku, dan penyesuaian dalam kognisi ini dapat mengarah pada perubahan perilaku yang diinginkan.¹¹

2. *Self-Confidence* (Percaya Diri)

Percaya diri merupakan bagian penting dari kepribadian seseorang. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menangani suatu masalah dengan cara terbaik dan memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Seorang anak atau orang tua, secara individu atau kelompok, membutuhkan kepercayaan diri.

Percaya diri, menurut Lauster, adalah pengalaman hidup yang ditandai dengan

¹⁰ Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hal 74

¹¹ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2005), hal 113

kepercayaan pada keterampilan dan atribut kepribadian sendiri, memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai keinginannya sendiri sambil ceria, optimis, toleran, dan bertanggung jawab.¹²

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, kepercayaan diri adalah apabila seorang individu tersebut memiliki kekuatan dan kemampuan, yaitu percaya pada rasa percaya diri sendiri, merasa bahagia dengan dirinya sendiri baik secara lahir maupun batin, mampu bertindak sesuai dengan kepastiannya, dan mampu mengaturnya secara mandiri.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah mengkaji penelitian ini. Sistematika Pembahasan penelitian ini dibagi menjadi 5 bab utama, yaitu sebagai berikut:

Bagian Awal terdiri daripada halaman judul, halaman pengesahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

Bab I : Pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan diakhiri

¹² Ibid.

dengan sistematika penulisan yang menjelaskan topik setiap bab dalam penelitian ini.

Bab II : menawarkan tinjauan landasan teoritis yang mendukung penelitian, serta garis besar dari beberapa penelitian sebelumnya, teoritis tentang Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dan pemahaman *Dalam Meningkatkan Self-Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya* dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III : berisi mengenai uraian deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan deskripsi data penelitian.

Bab IV : akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

Bab V : Yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Terapi kognitif behaviour

1. Pengertian Terapi Kognitif Behaviour

Terapi kognitif behaviour adalah suatu perilaku yang mengubah keterampilan dan mengubah keyakinan maladaptif. Terapis membantu dalam menerjemahkan perubahan individu yang irasional menjadi lebih realistis. Atau, dengan cara yang lebih efektif untuk mengekspresikan pengalaman mereka sendiri, untuk membantu mengurangi reaksi emosional yang tidak diinginkan dengan pengajaran, seperti kecemasan dan depresi.¹³

Teknik kognitif behaviour merupakan suatu terapi modifikasi perilaku yang mengondisikan atau bisa dikatakan sebagai “*kunci*” dalam perubahan perilaku seorang individu. Terapis ini telah membantu klien dengan menghilangkan sikap dan keyakinan negatif dan menggantinya dengan yang lebih positif.¹⁴ Teknik kognitif behaviour merupakan suatu pendekatan konseling

¹³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-nuansa Psikologi Islam, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal 214

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

yang berupa pikiran atau perilaku untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi oleh si klien.

Bush menjelaskan bahwa perawatan kognitif-perilaku terdiri dari dua kata, "*Terapi Kognitif*" dan "*Terapi Perilaku*." Alih-alih berfokus pada pemikiran, asumsi, dan keyakinan individu, terapi ini berkonsentrasi pada pemikiran, asumsi, dan keyakinan individu. Individu telah mendapat manfaat dari terapi kognitif dengan belajar mendeteksi dan mengalihkan pemikiran irasional ke pemikiran yang masuk akal. Sedangkan terapi perilaku bertujuan untuk memperbaiki perilaku individu agar dapat membentuk perilaku yang dapat memecahkan masalah.

Terapi perilaku kognitif ini penekanan pada masalah saat ini daripada kehidupan masa lalu individu, sebagai suatu peraturan yang mengabaikan masa lalu.

Berdasarkan penjelasan mengenai terapi kognitif behaviour di atas, terapi kognitif behaviour adalah strategi kognitif yang berfokus pada perubahan kognitif yang memungkinkan terjadinya peristiwa negatif yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Terapi kognitif behaviour juga bisa dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental seorang kepada semakin baik.

2. Tujuan Terapi kognitif behaviour

Tujuan terapi kognitif-perilaku adalah untuk mendorong klien dalam melawan ide dan perasaan negatif dengan menyajikan data yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.¹⁵ Ahli terapis yang menggunakan terapi kognitif behaviour diharapkan bisa menolong klien dalam mencari keyakinan dalam diri mereka. Terapis harus mewaspadaikan pikiran yang berubah secara tiba-tiba dalam terapi ini. Beberapa ahli perilaku kognitif percaya bahwa masa lalu tidak begitu penting dalam perawatan seperti dulu, dan bahwa yang dibutuhkan sebagai gantinya adalah pergeseran kognitif dari perilaku negatif ke perilaku baik.¹⁶

Menurut Oemarjoedi, Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menyajikan data yang menentang asumsi mereka tentang masalah saat ini.

Beberapa spesialis perilaku kognitif berpendapat bahwa mengobati masa lalu tidak perlu, dan bahwa perilaku kognitif seharusnya berfokus pada

¹⁵ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hal 9

¹⁶ M.Hafiz, Akhiriwan, "*Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*", (Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), hal 45

mengubah keadaan kognitif saat ini dari negatif menjadi positif. Meskipun beberapa profesional lain mencoba membuat klien mereka merangkul masa lalu sebagai bagian dari hidup mereka, mereka masih harus terus menyesuaikan perspektif mereka saat ini untuk mencapai perubahan masa depan pada klien.¹⁷

Davidson percaya bahwa tujuan utama metode perilaku kognitif dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dalam memberikan kemudahan bagi pemahaman klien. Ia juga mengatakan bahwa bisa membantu klien dalam pengembangan kemampuan kognitif dan membimbing lebih banyak perilaku yang positif dan benar. Dia tidak hanya harus menyediakan fasilitas, tetapi juga menciptakan lingkungan emosional yang menguntungkan yang akan membantu dalam pelaksanaan strategi.

Kesimpulan yang diambil oleh para ahli di atas adalah tujuan dari pada dasarnya membantu mengubah hasil pemikiran ini dengan menggantikannya dengan rasional atau tidak masuk akal kepada yang lebih baik dan positif untuk konseli.

3. Terapi kognitif behaviour

¹⁷ <http://duniapsikologi12.blogspot.com/definisi-dan-tujuan-cognitif-behavior> diakses pada tanggal 23 April 2021

Terapi perilaku kognitif adalah jenis psikoterapi yang digunakan konselor untuk membantu orang tumbuh atau berkembang dengan cara yang lebih positif. Berbagai terapi untuk mengubah kognisi, emosi dan perilaku. Ini adalah bagian terpenting dari terapi perilaku kognitif.

Metode ini dibuat untuk memenuhi kebutuhan konsultan yang aktif, instruktif, terikat waktu, terstruktur, dan berfokus pada klien. Untuk menjangkau target mereka, konselor perilaku kognitif atau terapis telah menggunakan berbagai strategi intervensi. Terapi yang umum digunakan digunakan oleh ahli Terapi Perilaku Kognitif itu adalah¹⁸ :-

- i. Mengatur keyakinan yang irasional
- ii. *Bibliotherapy* merupakan terapi yang menerima keadaan emosional interior yang indah namun tidak menakutkan.
- iii. Berulang kali dalam menggunakan pernyataan diri untuk dijadikan *role model* atau contoh pada konseli
- iv. Mencoba menggunakan pernyataan berbagai diri dalam berbagai pengaturan
- v. Mengukur sentimen mirip dengan mengukur perasaan cemas yang dialami

¹⁸ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa* oleh A.K. Anwar, (Jakarta : Kencana,2006), hal 157-158

- orang dalam berbagai scenario dalam skala 0-100
- vi. Menghentikan pikiran. Konseli harus belajar menghentikan pikiran yang negatif ke pemikiran yang positif pada diri konseli.
 - vii. Desentisisasi sistem dengan mengantikan respon takut dan cemas kepada respons relaksasi.
 - viii. Pelatihan ketrampilan sosial dengan melatih klien dengan biasakan diri mereka di lingkungan sosial.
 - ix. *Assertive Skill Training* yaitu mempersiapkan diri untuk menjadi terlalu kuat.
 - x. Pekerjaan rumah memerlukan penerapan perilaku dan metode baru.
 - xi. *In Vivo Exposure* yaitu tempatkan diri Anda dalam situasi di mana Anda harus menghadapi tantangan.
 - xii. *Convert Conditioning* adalah upaya menempatkan diri dalam situasi konseli tersebut melalui imaginasi dan persepsi

¹⁹ Khusnul Maulidyah, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswa dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya*” (Skripsi, Fakultas Dakwah, 2015), hlm.61-62

4. Prinsip-prinsip Terapi kognitif behaviour

Dalam hal ini, konsultasi harus disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konselor untuk memahami prinsip-prinsip dasar dari terapi kognitif behaviour. Menurut Laura, terapi kognitif behaviour merupakan langkah penting untuk menyelesaikan masalah orang yang berkonsultasi, yaitu analisis fungsional atau analisis masalah melalui prinsip S-OR-C.

S-OR-C adalah S (*stimulus*) adalah peristiwa yang terjadi sebelum responden menunjukkan perilaku O (*organisme*) tertentu, yaitu peristiwa yang terjadi sebelum responden memiliki perilaku kognitif dan emosional R (*respons*). Orang yang diwawancarai menganggapnya sebagai perilaku C (*konsekuensi*) yang terlihat atau tidak terlihat, yaitu peristiwa yang terjadi setelah perilaku tersebut atau sebagai akibatnya. Di antara prinsip-prinsip teknik kognitif behaviour menurut Aron T Beck adalah :-

- i. Prinsip 1 : Berdasarkan teknik kognitif behaviour, ia merupakan suatu formulasi yang terus berkembang dari masalah anak didik dan konseptualisasi kognisi anak didik. Seiring kemajuan evaluasi dari setiap pertemuan konsultasi, cara konsultasi akan terus ditingkatkan. Pada momen strategis, konselor

mengkoordinasikan hasil konseptualisasinya.

- ii. Prinsip 2 : Konselor dan konseli berbagi pemahaman yang sama tentang tantangan yang mereka hadapi karena pendekatan perilaku kognitif. Reaksi terhadap kesulitan konseli akan memungkinkan konseli memiliki pemahaman yang sama tentang masalah yang dialami konseli melalui proses konseling, kehangatan, empati, kasih sayang, dan orisinalitas skenario konsultasi. Orang yang dikonsultasikan akan membuktikan keberhasilan konsultasi..
- iii. Prinsip 3 : Terapi kognitif behaviour membutuhkan kerja sama dalam berpartisipasi aktif. Bimbing peserta pelatihan sebagai sebuah tim. Akibatnya, kualitas keputusan konsultasi disepakati oleh konseli. Karena konsultan memahami apa yang harus dilakukan dalam setiap pertemuan konsultasi, maka konseli akan berpartisipasi lebih aktif dalam setiap pertemuan konsultasi.
- iv. Prinsip 4 : Terapi kognitif behaviour lebih berfokus pada masalahnya. Tingkat pencapaian tujuan akan dinilai pada setiap pertemuan konsultasi. Tujuan penilaian ini adalah agar orang yang dikonsultasikan menanggapi pemikiran yang bertentangan

dengan tujuannya, dengan kata lain, untuk fokus pada pertanyaan orang yang dikonsultasikan.

- v. Prinsip 5 : Terapi perilaku kognitif berfokus pada peristiwa sekarang juga. Proses konsultasi dimulai dengan pemeriksaan masalah konsultan saat ini dan masa lalu. Fokus konseling beralih ke dua keadaan. Pertama, sumber kekuatan membuat kesalahan diungkapkan oleh individu yang dikonsultasikan. Kedua, ketika orang yang diajak berkonsultasi terjebak dalam proses pemikiran yang menyimpang dan keyakinan yang mendasari orang yang diajak berkonsultasi. Ubah keyakinan dan perilaku menjadi lebih baik.
- vi. Prinsip 6 : Terapi kognitif behaviour bersifat mendidik. Tujuannya adalah untuk mengajarkan klien bagaimana menjadi seorang terapis sambil juga menekankan perlunya pencegahan. Karena CBT berpikir bahwa ide mempengaruhi emosi dan perilaku, pertemuan awal CBT memungkinkan responden untuk belajar tentang sifat dan kesulitan yang mereka hadapi, serta proses konseling perilaku kognitif dan model kognitif. Konselor telah membantu konseli dalam

menetapkan tujuan dengan mengenali dan menilai proses kognitif dan keyakinan konseli. Kemudian buat rencana pelatihan baginya untuk memperbaiki perilakunya..²⁰

vii. Prinsip 7 : Terapi kognitif behaviour berlangsung dalam waktu terbatas. Dalam beberapa kasus, konselor perlu bertemu dengan konseli sebanyak 6 sampai 14 kali agar proses konseling dapat selesai dengan cepat, dan diharapkan terapis dapat terus membantu dan melatih konseli untuk mandiri.

viii. Prinsip 8 : Ada tiga jenis konsultasi dalam terapi perilaku kognitif. Bagian pertama mengkaji perasaan dan emosi konseli, serta peristiwa minggu sebelumnya, sebelum menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Segmen menengah memeriksa bagaimana pekerjaan rumah dilaksanakan, menganalisis masalah yang muncul selama setiap pertemuan, dan membuat pekerjaan rumah baru untuk diselesaikan. Bagian terakhir juga mencakup umpan balik tentang bagaimana setiap kursus konsultasi berkembang. Pertemuan konsultasi yang direncanakan ini membantu para konsultan memahami

²⁰ Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal 6-21

proses konsultasi dan meningkatkan kemungkinan bahwa mereka akan dapat membantu diri mereka sendiri di akhir pertemuan.

- ix. Prinsip 9 : Terapi kognitif behaviour telah mengajar mengidentifikasi, evaluasi dan menanggapi pemikiran dan keyakinan disfungsi. Orang yang dikonsultasikan secara teratur memiliki kemampuan untuk berpikir secara otomatis, yang berdampak pada emosi dan perilaku mereka. Konselor membantu konseli mengidentifikasi pemikirannya dan beradaptasi dengan keadaan praktis. Konselor akan mengalami perbaikan emosional dan perilaku, serta pengurangan masalah psikologis negatif.
- x. Prinsip 10 : Penggunaan terapi kognitif behaviour adalah lebih kepada mengubah pikiran, perasaan dan tingkah laku. Segala macam masalah membantu konselor dalam konseling perilaku kognitif. Pertanyaan utama atau kunci untuk evaluasi konseling adalah pertanyaan sokrates. CBT mendorong pendidik untuk memanfaatkan teknologi dalam konsultasi lain seperti teknologi Gestalt, Psikedinamika, dan Psikoanalisis selama proses konseling, selama teknologi

membuat proses konseling konselor lebih singkat dan mudah. Konsepsi konselor tentang konseli, masalah yang dipecahkan, dan tujuan konselor dalam proses konseling semuanya berdampak pada jenis teknologi yang digunakan..²¹

5. Fokus Terapi Kognitif Behaviour

Terapi perilaku kognitif adalah konseling yang berfokus pada remodelling kognitif, yang menyimpang dari konsekuensi yang telah merusaknya secara fisik dan mental, dan memandang sesuatu secara berbeda dari sebelumnya. Bagian kognitif dari terapi perilaku kognitif termasuk memodifikasi pola berpikir, ide, sikap, asumsi, dan imajinasi, serta membantu siswa dalam mengenali dan mempelajari kesalahan kognitif.

Secara bersamaan, aspek perilaku Dalam terapi perilaku kognitif, asosiasi yang tidak tepat antara situasi masalah diubah, dan orang-orang yang memiliki pola bereaksi terhadap kesulitan diubah. Ubah kebiasaan Anda dan tenangkan tubuh dan pikiran Anda agar merasa lebih baik dan berpikir lebih jernih..²²

²¹ Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hlal 6-21

²² A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal 9

B. *Self-Confidence* (Percaya Diri)

Rasa percaya diri merupakan bagian penting dari kepribadian seseorang. Kepercayaan diri adalah persepsi seseorang bahwa dia mampu bertahan menghadapi masalah dalam situasi yang menguntungkan dan memberikan sesuatu yang menyenangkan orang lain di lingkungannya. Percaya diri sangat penting dalam kehidupan seseorang karena memungkinkan mereka untuk menyadari potensi penuh mereka. Ketika seseorang kurang percaya diri, ia dapat menghasilkan masalah bagi dirinya sendiri.²³

Percaya diri menurut kamus bimbingan dan konseling adalah keadaan mental atau psikologis yang memungkinkan seseorang memiliki keyakinan yang kuat pada dirinya sendiri ketika melakukan tindakan. Namun, jika seseorang kurang percaya diri, ia akan memiliki persepsi negatif tentang bakatnya, membuatnya ingin mengasingkan diri dari orang-orang di sekitarnya.²⁴

Menurut Rahmat, kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri sepanjang hidupnya, serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara keseluruhan melalui konsep dirinya. Sederhananya, kepercayaan diri adalah harapan jiwa. Penuh percaya diri dan emosi, mereka mampu menggunakan semua alat yang mereka miliki untuk

²³ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2011), hal 34.

²⁴ Thantaway, *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Kanisius,2005),hal 87

mewujudkan sesuatu dan memberikan solusi terbaik. Selain itu, prosedurnya baik, dan hasil terbaik diharapkan. Sebagai rujukan yang terdapat dalam Al-Quran yang menjelaskan dalam beberapa bagian yang menunjukkan kepercayaan diri adalah seperti :-

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fusshilat: 30)

Karena mengacu pada sifat dan sikap orang mukmin, maka ayat di atas dapat digolongkan sebagai ayat tentang percaya diri. Memiliki keyakinan yang kuat dan nilai-nilai positif untuk diri sendiri.

Menurut ayat sebelumnya, orang-orang yang beriman kepada Al-Qur'an adalah orang-orang yang tidak takut, sedih, atau cemas, dan orang-orang yang

beriman kepada Islam adalah orang-orang yang tidak takut, sedih, atau cemas. Banyak tulisan suci lainnya mencerminkan hak istimewa status manusia di Bumi, serta hak istimewa masyarakat Muslim.²⁵

Menurut kesimpulan di atas, percaya diri adalah kekuatan dan kemampuan diri sendiri yang dimiliki, bahwa ia selalu merasa puas dengan dirinya sendiri dari dalam dan luar, dan bahwa ia dapat mengontrol untuk mencapai tujuan yang diharapkannya sendiri..

1. Aspek kepercayaan diri

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, menurut Rini, akan dapat bergaul secara fleksibel, memiliki toleransi yang cukup baik, tidak akan mudah terombang-ambing oleh orang lain dalam beraktivitas, dan akan dapat memilih langkah-langkah tertentu dalam hidupnya. Orang yang percaya diri tampak lebih tenang, tidak takut, dan dapat menunjukkan kepercayaan diri mereka setiap saat.²⁶ Lauster telah membahas semua aspek kepercayaan diri, termasuk²⁷ :-

²⁵ Aya Mamlu'ah, *Jurnal Konsep Kepercayaan Diri Dalam Al-Quran*, IAIN Sunan Giri Borjonegoro, hal 32

²⁶ Ghufroon dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2011),hal 35

²⁷ Ghufroon dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2011),hal 35-36

- i. Keyakinan akan kemampuan seseorang, sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri bahwa seseorang memahami apa yang dilakukannya
- ii. Optimisme, sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri sehingga ia memiliki pandangan yang positif dalam segala hal
- iii. Orang yang objektif dan percaya diri akan melihat masalah atau hal-hal berdasarkan fakta yang tepat, bukan fakta pribadi atau diri mereka sendiri.
- iv. Bertanggungjawab, persediaan seseorang dalam menanggung atas apa yang hendak dilakukannya
- v. Rasional, gunakan pemikiran yang rasional dan pemikiran yang diterima secara realistis untuk menganalisis masalah, benda, dan suatu peristiwa.

Hal lain yang diungkapkan Angelis dalam Suhardita menjelaskan ada tiga aspek dalam membangun rasa percaya diri, yaitu :-

- i. Perilaku yang memiliki karakteristik percaya diri, dengan kemampuan melakukan sesuatu, menindaklanjuti

- semua tindakan dengannya, mendapatkan bantuan dari orang lain, dan mengatasi semua hambatan.
- ii. Mengenali perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, bersatu dengan orang lain, menerima cinta dan perhatian dalam menghadapi kesulitan, dan memahami manfaat apa yang dapat ditawarkannya kepada orang lain, semuanya merupakan aspek keyakinan diri dari emosi.
 - iii. Spiritual, memiliki sifat-sifat seperti kekaguman terhadap alam semesta, keyakinan akan rencana Tuhan, dan penyembahan kepada Tuhan.²⁸

2. Macam-macam Kepercayaan Diri

Angelis percaya bahwa kepercayaan diri dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu perilaku, emosional, dan spiritual.

- i. Kepercayaan diri pada perilaku mengacu pada kepercayaan diri untuk dapat bertindak dan menyelesaikan tugas yang paling sederhana bagi mereka yang

²⁸ Suhardita, Kadek. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa." *Jurnal Penelitian Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia*. Edisi Khusus No.1, Agustus 2011.

- berkeinginan untuk mencapai tujuan tertentu.
- ii. Kepercayaan diri emosional adalah jaminan bahwa seseorang dapat percaya dan mengendalikan semua aspek emosinya.
 - iii. Keyakinan diri secara spiritual adalah keyakinan bahwa setiap kehidupan memiliki tujuan positif dan keberadaan kita memiliki arti penting.²⁹

Lindefield dari Kamil juga percaya bahwa ada dua macam rasa percaya diri, yaitu:³⁰:-

- i. Kepercayaan diri dari batin
 1. mencintai diri
 2. memahami diri sendiri
 3. tujuan yang jelas
 4. berfikiran optimis
- ii. Kepercayaan diri dari lahir

Melalui kepercayaan diri dari lahir, seseorang itu haruslah mengembangkannya dengan 4 bidang yaitu :

1. Komunikasi

²⁹ Angelis, B. D. *Confidence : Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.2005), hal 58.

³⁰ E Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. (Jakarta:Arcan,1997), hal 45.

2. Ketegasan
3. Penampilan diri
4. Mengendalikan perasaan

3. Faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh dua unsur., yaitu :-

i. Faktor internal

a. Konsep diri: Pertumbuhan kepercayaan diri seseorang dimulai dengan pengembangan konsep diri seseorang yang diperoleh melalui percakapan kelompok. Orang dengan kepercayaan diri yang buruk memiliki konsep diri yang negatif, namun ada juga yang memiliki konsep diri yang positif.

b. Harga diri adalah salah satu bentuk evaluasi diri. Orang dengan harga diri yang tinggi dapat membuat keputusan yang masuk akal tentang diri mereka sendiri, jujur dengan diri mereka sendiri, dan dengan mudah membentuk hubungan dengan orang lain. Mereka

mungkin, bagaimanapun, secara signifikan dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang diri mereka sendiri sebagai seseorang yang percaya diri.

- c. Konsep diri: Pertumbuhan kepercayaan diri seseorang dimulai dengan pengembangan konsep diri seseorang yang diperoleh melalui percakapan kelompok. Orang dengan kepercayaan diri yang buruk memiliki konsep diri yang negatif, namun ada juga yang memiliki konsep diri yang positif.
- d. Harga diri adalah salah satu bentuk evaluasi diri. Orang dengan harga diri yang tinggi dapat membuat keputusan yang masuk akal tentang diri mereka sendiri, jujur dengan diri mereka sendiri, dan dengan mudah membentuk hubungan dengan orang lain. Mereka mungkin, bagaimanapun, secara signifikan dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang diri mereka sendiri sebagai seseorang yang percaya diri.

ii. Faktor Eksternal

- a. Pendidikan yang berdampak pada harga diri seseorang. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah biasanya merasa mereka memiliki lebih banyak kekuatan; di sisi lain, mereka yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi seringkali lebih mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Orang-orang ini akan dapat memenuhi kebutuhan hidup dengan percaya diri dan kekuatan jika mereka fokus pada situasi dari perspektif yang realistis.
- b. Masyarakat, keluarga, dan diri sendiri membentuk lingkungan dan pengalaman hidup seseorang. Orang akan merasa lebih nyaman dan percaya diri jika memiliki dukungan keluarga yang baik (misalnya anggota keluarga yang berinteraksi secara efektif satu sama lain). Ketika dalam

lingkungan masyarakat, semakin norma diikuti dan diterima oleh masyarakat, akan semakin tinggi harga diri seseorang.

Dalam sebuah hadits, Rasulullah SAW telah menjelaskan mengenai peran dan pengaruh teman. Dalam kata-katanya : *“permisalan teman yang baik dan teman yang buruk itu ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang yang pandai besi.”* Penjual parfum boleh memberikan kamu parfum, atau kamu dapat membeli parfum darinya, jika tidak, kamu tetap bisa mendapatkan wewangiannya meskipun tidak. Bahkan jika tidak memakainya, seseorang individu itu akan mencium bau asap yang tidak menyedapkan.³¹

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Skripsi Cicilia Sedy Setya Ardani
Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal
 - i. Perbedaan :
 - a. Metode Penelitian :

³¹ Aminah Abdul Dahlan, *Hadits Arba'in Annawiyah*, (Bandung : Pt. Al. Ma'arif, 1985)

Skripsi Cicilia Sendy Setya Ardani tidak memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu peneliti telah menggunakan metode penelitian kualitatif.

b. Masalah :

Skripsi Cicilia Sendy Setya Ardani telah meneliti mengenai suatu pengaruh terhadap *self-confidence* dalam media sosial pada para remaja di usia awal. Sedangkan penelitian peneliti adalah terkait mengenai penggunaan kalimat bahasa Indonesia sebagai bahasa kedua pada mahasiswa Malaysia yang belajar di Surabaya.

c. Obyek :

Obyek di dalam skripsi Cicilia Sendy Setya Ardani adalah untuk para remaja yang diawal usia. Sedangkan, obyek peneliti adalah untuk mahasiswa-mahasiswa asing yang melanjutkan pembelajaran di Surabaya.

ii. Persamaan :

Penelitian Cicilia Sendy Setya Ardani memiliki kesamaan dengan

peneliti, karena keduanya mempelajari kepercayaan diri individu.

2. Skripsi Maulidyah E. A, Chusnul

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat *Culture Shock* Mahasiswi Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

i. Perbedaan :

a. Konseling :

Skripsi Maulidyah telah menggunakan Konseling Islam sedangkan peneliti hanya menggunakan teknik atau terapi.

b. Masalah :

Skripsi Maulidyah mengisahkan mengenai kecemasan yang mengakibatkan *culture shock* bagi mahasiswa Malaysia di UINSA. Sedangkan peneliti telah meneliti mengenai peningkatan mahasiswa asing dalam menggunakan bahasa asing.

c. Obyek

Obyek di dalam skripsi Maulidyah adalah menekankan kepada mahasiswa Malaysia di UINSA. Sedangkan peneliti menekankan kepada mahasiswa-mahasiswa asing yang melanjutkan pembelajaran di Surabaya.

ii. Persamaan :

Skripsi Maulidyah telah menggunakan terapi atau teknik yang sama seperti peneliti yaitu mengenai terapi kognitif behaviour.

3. Skripsi Anggit Kuntarti

Analisis Kesalahan Kalimat Pada Skripsi Mahasiswa Prodi Bahasa Dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta.

i. Perbedaan

a. Konseling

Skripsi Anggit Kuntarti menggunakan analisis. Sedangkan peneliti menggunakan terapi atau teknik.

b. Masalah

Skripsi Anggit Kuntarti mempunyai permasalahan kesalahan

kalimat pada skripsi mahasiswa prodi Bahasa Dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan penelitian peneliti mempunyai permasalahan di antara *self-confidence* mahasiswa asing dalam berbahasa Indonesia.

c. Obyek

Obyek di dalam skripsi Anggit Kuntarti adalah kepada mahasiswa Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan mahasiswa asing yang melanjutkan pendidikan di Surabaya menjadi bahan penyidikan.

ii. Persamaan

Skripsi milik Anggit Kuntarti keduanya menggunakan pendekatan kualitatif, yang memiliki kesamaan dengan milik peneliti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Pendekatan

Metode ilmiah digunakan oleh penulis dalam menyelidikannya. Metode ilmiah digunakan untuk mengumpulkan data untuk tujuan tertentu. Langkah-langkah dalam teknik penelitian adalah :

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Penulis akan melakukan penelitian kualitatif dalam penelitian ini. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang melibatkan melakukan penelitian dalam konteks budaya, alam, dan pola pikir eksperimental. Konsultan menyediakan alat penelitian kualitatif. Akibatnya, sebelum memasuki bidang penelitian, peneliti harus memiliki pemahaman teori yang luas dan akan menggunakannya untuk mengajukan pertanyaan, mengamati, mengevaluasi, dan menetapkan keadaan sosial yang lebih jelas dan relevan.³²

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 14-15

Metode penelitian penulis adalah studi kasus. Studi kasus ini menggambarkan situasi subjek penelitian pada titik waktu tertentu atau mewakili keseluruhan kepribadian. Akibatnya, studi kasus digunakan dalam penelitian ini karena penulis ingin melakukan penelitian dengan meneliti individu secara lebih mendalam untuk membantu mereka dalam melakukan perbaikan yang lebih baik.

2. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa objek penelitian yaitu terdiri daripada :

i. Konseli

Konseli ini terdiri daripada mahasiswa-mahasiswa asing yang melanjutkan pelajaran di Universitas Sunan Ampel Surabaya. Konseling terhadap mahasiswa-mahasiswa tersebut akan dilakukan di Bintulu Sarawak Malaysia.

ii. Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dari Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya dan mengambil alih prodi Bimbingan dan Konseling Islam (FDK/BKI).

iii. Informan

Informan yang berkaitan dalam penelitian ini adalah dari teman-teman konseli dan orang-orang yang terdekat dengannya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah dilakukan di rumah konseli yaitu di Kampung Jepak, Bintulu, Sarawak Malaysia. Oleh karena di Bintulu Sarawak Malaysia telah dilanda wabak penyakit yang sangat kritis yaitu covid-19, maka peneliti telah memilih tempat tersebut di rumah konseli itu sendiri karena rumah konseli sangat berdekatan dengan rumah si konselor.

Dengan ini, ia juga bisa memudahkan peneliti melakukan proses konseling dan berjumpa secara bersemuka dengan konseli. Dengan melakukan ini juga bisa dikatakan lebih selamat dan aman berbanding melakukan proses konseling di luar rumah seperti di tempat yang terbuka. Karena bisa mengelakkan diri konselor dan konseli berjaga-jaga dalam kesihatan diri.

C. Jenis Dan Sumber Data

i. Jenis Data

Data non-statistik, serta data yang dikumpulkan dalam bentuk bahasa lisan dan angka, digunakan dalam penelitian ini. Jenis informasi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah :-

1. Data lapangan yang diperoleh dari sumber asli di lapangan disebut sebagai data primer. Dalam skenario ini, latar belakang orang yang dikonsultasikan, tantangan yang dihadapi orang tersebut selama konsultasi, deskripsi perilaku atau pengaruh, dan hasil akhir konsultasi semuanya disertakan.
2. Data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari kedua atau beberapa sumber untuk melengkapi data asli. Diperoleh dari deskripsi lokasi penelitian, kondisi ambien individu yang dikonsultasikan, riwayat pendidikan objek layanan, dan perilaku sehari-hari objek layanan.³³

ii. Sumber Data

Untuk memperoleh informasi mengenai topik penelitian, penulis akan memperoleh informasi dari sumber data. Dalam penelitian

³³ Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), Hal 15

ini, ada dua sumber data yang harus diteliti., yaitu:

1. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan di tempat. Peneliti mengumpulkan data untuk penelitian ini dengan memantau dan mewawancarai konseli dan orang tua konseli untuk lebih memahami perilaku dan ucapan konseli sebelum dan sesudah prosedur konsultasi.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah cara untuk mendapatkan data atau informasi untuk menjawab tantangan penelitian yang tidak tersedia melalui sumber utama. Data sekunder dapat dikumpulkan dari orang lain untuk melengkapi data penulis, seperti teman dan orang yang berinteraksi dengannya.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini melalui tahapan sebagai berikut :-

- i. Tahap Pra-Lapangan

Langkah pertama yang dilakukan peneliti sebelum merambah ke lapangan adalah :-

1. Mengajukan proposal penelitian

Dalam proposal ini, peneliti mengajukan pertanyaan latar belakang untuk menggambarkan bagaimana meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Malaysia dalam berkomunikasi dalam bahasa asing, serta pertanyaan untuk menjawab masalah judul dan membuat metodologi penelitian.

2. Buat strategi untuk melakukan penelitian.

Peneliti merencanakan dan merumuskan apa yang akan dilakukan selama penelitian dalam tahap ini. Peneliti dapat merencanakan perjalanan ke tempat tersebut untuk mengumpulkan informasi, serta mempelajari tentang biaya penelitian dan apa yang harus mereka amati, dengan menggunakan desain ini.

3. Tahap Lapangan

Pada titik ini, peneliti memasuki area penelitian dengan

mencoba, mencari, dan menggali data tentang konsultan bermasalah yang kurang percaya diri dalam menggunakan bahasa Indonesia dan isu-isu terkait lainnya. Peneliti juga mencari informasi mengenai unsur-unsur yang mendukung penelitian ini.

Pada titik ini, peneliti melakukan wawancara, mengamati, menelusuri, dan menyalin bahan tertulis atau informasi lain yang terkait dengan penelitian. Wawancara dengan konseli, teman sekelasnya, dan orang-orang terdekatnya dilakukan oleh konselor.

E. Teknik Pengumpulan Data

Strategi pengumpulan data peneliti harus efektif untuk mendapatkan data yang bermanfaat. Adalah seperti :

i. **Mengamati**

Ruang (lokasi), aktivitas, objek, tindakan, peristiwa, waktu, dan perasaan adalah beberapa hal yang dapat

dipelajari dengan observasi. Peneliti melakukan observasi untuk mendemonstrasikan keadaan sebenarnya dari perilaku atau kejadian, untuk menjawab pertanyaan, untuk lebih memahami perilaku manusia, dan untuk melakukan evaluasi, yang meliputi pengukuran elemen-elemen tertentu.³⁴

Observasi terstruktur dan observasi tidak terstruktur adalah dua jenis observasi yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, menurut Ratcliff.

ii. Wawancara

Wawancara adalah untuk melengkapi atau membuktikan informasi yang diperoleh sebelumnya. Wawancara mendalam adalah pendekatan wawancara penelitian kualitatif. Wawancara mendalam adalah metode pengumpulan informasi untuk penelitian dengan mengajukan dan menjawab pertanyaan langsung dari pewawancara kepada reporter atau nara sumber. Pewawancara dan reporter berpartisipasi dalam kehidupan sosial apakah mereka menggunakan standar wawancara atau tidak.

³⁴ Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif", *Jurnal Equilibrium*, Vol.5, No.9, (9 Januari-Juni 2009), hlm 7

Saat mewawancarai sumber, peneliti harus memperhatikan nada suara, kecepatan bicara, kepekaan terhadap pertanyaan, kontak mata, dan kepekaan nonverbal. Peneliti melakukan wawancara anaerobik otomatis, atau percakapan dengan individu atau sumber, saat mencari informasi.³⁵

iii. Dokumentasi

Sumber daya yang menyusun makalah mengandung banyak informasi dan fakta. Surat, buku harian, laporan, gambar, dan dokumen lain merupakan mayoritas data. Sifat utama data tidak dibatasi oleh tempat atau waktu, memungkinkan peneliti untuk mempelajari lebih lanjut tentang apa yang terjadi di masa lalu.

Secara detail dokumen dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu otobiografi, buku atau diari, tugu peringatan, data yang disimpan di website, dll.³⁶

F. Teknologi Validitas Data

Teknologi keabsahan data adalah bahwa informasi yang dikumpulkan merupakan investasi

³⁵ Ibid, hlm 6

³⁶ Ibid, hal 7

awal yang berguna dalam penelitian; informasi yang dikumpulkan akan diperiksa dan kemudian digunakan sebagai masukan untuk membentuk kesimpulan.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti harus mengupayakan data yang akurat saat mengumpulkan data. Validasi data dapat dilakukan dengan dua cara. yaitu:

i. Panjangkan ikutsertaan

Dalam melakukan penelitian ini, konselor ikut serta dalam pengumpulan data dan menghabiskan banyak waktu untuk mendapatkan keabsahan data.

ii. Ketekunan observasi

Konselor mengamati dan menjelaskan dengan benar mengenai hal-hal tertentu, jadi dia membutuhkan pengamatan yang tinggi. Antara lain dilakukan dengan membaca buku, artikel dan lain sebagainya yang berkaitan dengan masalah dan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian.³⁷

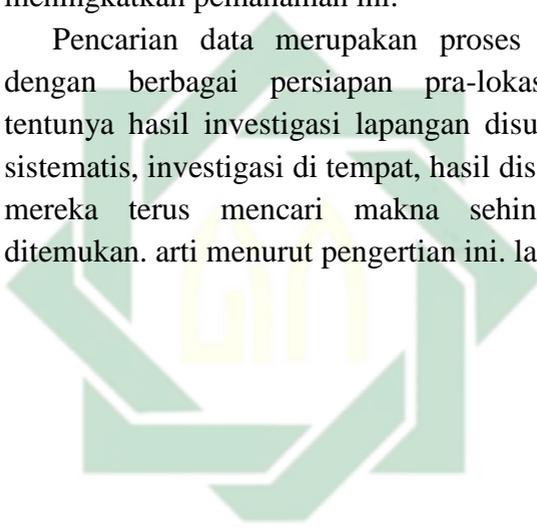
G. Teknik Analisis Data

Teknologi analisis data adalah untuk menemukan data dan menyusun catatan

³⁷ Bachtiar, “*Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*”, Fakultas Ilmu Pendidikan, hlm 9

pengamatan, wawancara, dan hasil lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diselidiki dan mengkomunikasikannya kepada orang lain sebagai hasil survei. Sementara itu, penting untuk melanjutkan penyelidikan dengan mencoba menemukan signifikansi untuk meningkatkan pemahaman ini.³⁸

Pencarian data merupakan proses di tempat dengan berbagai persiapan pra-lokasi dengan tentunya hasil investigasi lapangan disusun secara sistematis, investigasi di tempat, hasil disajikan, dan mereka terus mencari makna sehingga tidak ditemukan. arti menurut pengertian ini. lain.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁸ Ahmad Rijali, “ *Analisis Data Kualitatif* ”, Jurnal Alhadharah, Vol.17, No.33, (Januari-Juni 2018), hlm 4

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti menjelaskan sikap yang telah disarankan sebagai subjek penyelidikan dalam bab ini. Dalam situasi ini, peneliti dapat memanfaatkannya untuk mencari informasi umum berdasarkan deskripsi lokasi penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sunan Ampel Surabaya dimana konseli masih berkuliah. Universitas Sunan Ampel terletak di Surabaya, ibu kota Indonesia dan ibu kota provinsi Jawa Timur. Surabaya adalah kota terbesar di Indonesia dan dapat dianggap sebagai kota metropolitan metropolitan, kedua setelah Jakarta, yang memiliki populasi beragam dan sekarang menjadi pusat perdagangan, bisnis, industri, dan pendidikan negara.

Menurut para ahli geografis, wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya dibina diatas tang yang seluas 8 hektar yaitu terletak di sisi barat kampus UIN Sunan Ampel Surabaya yang berdekatan dengan Jln, A. Yani dimana tempatnya di depan polisi di wilayah Jawa Timur berbatasan dengan pabrik kulit dan

rumah tinggal Jemur Wonosari di sebelah utara, pemukiman Jemur Wonosari di sebelah timur dan Pt. Peruris di sebelah selatan. Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya sangat strategis karena gerbangnya terletak di selatan Kota Surabaya. Untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari - hari, UIN Sunan Ampel telah dikelilingi oleh pusat perbelanjaan yang besar dan lengkap seperti Royal Plaza, City Plaza Plaza, Carrefour, Giant Plaza, Marina Plaza, Damor Trade Center dan Toko Buku Toga Mas.

Penelitian ini telah dilakukan oleh peneliti atau konselor lebih tepatnya adalah di rumahnya konseli yaitu di Kampung Jepak Bintulu Sarawak Malaysia. Pemrosesan konseling untuk konseli juga adalah di rumahnya konseli. Lokasi ini dipilih karena teman-temannya konseli itu kebanyakan rumahnya di Bintulu Sarawak dan juga bisa dikatakan rumahnya yang berkaitan juga tidak jauh dari rumahnya konseli. Dengan rumah konseli dan rumah yang berkaitan itu berdekatan, ia bisa memudahkan untuk konselor melakukan proses konseling dengan secepatnya dan dengan amannya.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang membantu klien atau dididik untuk

membantu dalam penyelesaian masalah saat ini. Konselor juga harus memiliki spesialisasi dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Bimbingan Konseling memang membutuhkan bantuan seorang konselor dalam melengkapi data klien. Konselor adalah seseorang yang membantu dan menasihati pelanggan dalam menyelesaikan kesulitan. Konselor juga harus memiliki pengetahuan dalam hal membimbing. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri, dalam kapasitasnya sebagai konselor.

1. Biodata Konselor

Nama konselor adalah Nurshafiqah Binti Yusoff. Tempat lahir dan Tanggal lahir konseli adalah di Sarawak Malaysia pada tanggal 2 November 1997. Konselor beragama Islam. Latar belakang pendidikan konselor adalah di Tadika Hikmah Bintulu Sarawak pada tahun 2003, SK ST Anthony pada tahun 2004-2009, SMK Baru Bintulu pada tahun 2010-2014, Institusi Al-Quran Bintulu Sarawak pada tahun 2016-2017 dan melanjutkan pembelajaran di Universitas Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2017 sehingga selesai melakukan proses skripsi di S1.

a. Pengalaman Konselor

Berdasarkan pengalaman yang konselor alami, pada tahun 2016, ketika konselor memasuki Institusi Al-Quran di Bintulu Sarawak, konselor dan beberapa temannya yang lain telah diberi amanah untuk menggantikan seorang ustazah dalam mengajar anak muridnya mengaji. Waktu untuk mengajar adalah sering dilakukan setelah Maghrib sehingga selesai. Dimana seorang konselor dan teman-temannya itu mengajar anak muridnya untuk mengaji dengan sebaiknya. Maka, peran konselor dan teman-temannya adalah ditugaskan untuk mengajar sesuatu yang baru dan memperbaiki sesuatu yang salah kepada sesuatu yang betul. Pemrosesan mengajar itu dilakukan selama 1 bulan.

Pada akhir tahun 2020, konselor telah menjalankan suatu praktikal di Jabatan Agama Islam di Bintulu Sarawak. Di tempat tersebut, konselor telah diarahkan

untuk melakukan sesi konseling bersama klien yang mengalami beberapa masalah seperti masalah rumahtangga ataupun masalah dalam mencari wali hakim.

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang membutuhkan perhatian lebih ketika menghadapi masalahnya sendiri dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konseli ini terdiri daripada mahasiswa Universitas Sunan Ampel Surabaya. Pada saat ini, konseli adalah dalam Semester 8, berikut adalah data konseli :-

1) Biodata Klien

Nama yang sering digunakan konseli adalah Ayu. Ayu berusia 21 tahun dan beragama Islam. Konseli ini adalah perempuan dan berstatus mahasiswi. Tempat lahir dan tanggal lahir konseli adalah di Sarawak Malaysia pada tanggal 1 Maret 2000. Riwayat pendidikan konseli adalah di Tadika Hikmah, SK Kampung Jepak Bintulu Sarawak, SMK Kemena Bintulu Sarawak dan seterusnya melanjutkan

pembelajaran di Universitas Sunan Ampel Surabaya di S1.

2) Latar belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak ke 3 dari tiga bersaudara. Ayu adalah anak terakhir dalam bersaudara. Kesemua saudaranya sudah bekerja di daerah yang lain dan tidak tinggal bersama dengan kedua orang tuanya. Di rumah, hanya Ayu yang tinggal bersama kedua orang tuanya.

3) Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli adalah keluarga yang mempunyai kerjaya yang sangat bagus atau bisa dikatakan sebagai keluarga yang cukup mampu. Pembiayaan kuliah konseli sering diatasi dari keluarganya tersendiri atau dari saudaranya yang mempunyai pendapatan yang cukup lumayan.

4) Latar Belakang Sosial

Dari pergaulan sosial konseli, sebelumnya Ayu adalah seorang sosok yang suka untuk berbicara. Namun, Ayu sering ngobrol atau berkomunikasi dan bergaul dengan teman dekatnya sahaja. Ayu juga

mempunyai sifat yang lemah lembut ketika berbicara dengan teman dekatnya dan tidak mudah untuk berbaur dengan orang yang ada disekelilingnya.

Konseli jarang sekali ngobrol hal-hal yang tidak penting baginya atau sesuatu yang bukan berkaitan dengan kuliahnya. Ayu juga merupakan seorang yang sukar memberi pendapatnya kepada temannya yang lain kecuali dengan teman dekatnya sahaja.

Akhir-akhir ini, konseli sering bersendirian dan kelihatan agak sukar untuk diajak berbicara atau sukar untuk diajak diskusi mengenai kuliahnya dengan teman sekelompoknya. Konseli lebih nyaman dan yakin menggunakan bahasa daerahnya tersendiri yaitu bahasa Malaysia berbanding bahasa Indonesia.

3. Deskripsi Masalah

Isu adalah kecemasan yang dialami oleh seseorang atau masyarakat sebagai akibat dari harapan individu yang tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga menimbulkan masalah. Masalah dapat membebani pikiran dan perilaku

orang, sehingga memerlukan penyelesaian yang cepat. Masalah dengan seseorang yang tidak diungkapkan mungkin memiliki pengaruh yang merugikan pada individu tersebut.

Masalah klien dalam penelitian ini adalah dia ragu-ragu untuk berbicara dengan teman-temannya. Pada hari itu, konselor bertemu dengan konseli dan menanyakan keadaannya. Konseli mengungkapkan ketidakpuasannya dengan dirinya sendiri, menyatakan bahwa dia merasa sulit untuk berkomunikasi dengan teman-temannya setiap hari.

Konseli merasa kecewa karena dirinya tidak memahami bahasa Indonesia yang dibicarakan oleh teman sekelompoknya. Konseli menjelaskan diantara salah satu sebab konseli merasa sebegitu adalah karena pada tahun kedua konseli di S1, konseli telah menerangkan atau menjelaskan beberapa judul di hadapan kelasnya, lalu teman sekelasnya mengatakan bahwa teman sekelasnya tidak memahami apa yang dikatakan oleh konseli karena konseli menjelaskan judul tersebut dengan bahasa yang bercampur yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia.³⁹

Konselor mengatakan bahwa konseli tampak gugup di saat berkomunikasi dengannya

³⁹ Wawancara kepada konseli

dan konseli mulai menangis. Konseli menceritakan bahwa dirinya merasa khawatir seandainya dirinya melakukan tugas lapangan secara individu, dia akan sulit untuk menerangkan dengan bahasa yang sukar difahami oleh orang yang ada disekelilingnya dengan menggunakan bahasa yang bercampur.

Konselor juga telah menanyakan bagaimana hubungan sosialnya dengan teman Malaysia dan teman sekelasnya. Konseli menjelaskan bahwa dia sering bergaul dengan teman Malaysianya sahaja dan jarang sekali bergaul dan berbicara dengan teman sekelasnya yang berbahasa Indonesia. Apabila konseli ingin memasuki kelas, konseli sering duduk bersendirian dan lebih kepada bermain gadget berbanding berkomunikasi dan bergaul dengan teman sekelasnya. Konseli juga mengatakan bahwa di dalam kelasnya itu cuma dia seorang saja yang berbahasa Malaysia. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya lebih baik diam karena dia merasakan dirinya tidak yakin untuk berbahasa Indonesia dengan teman sekelasnya. Konseli lebih merasa nyaman ketika berbicara dengan teman Malaysianya berbanding teman sekelasnya. Hal ini sebenarnya bisa membuatkan konseli merasa tidak yakin untuk berbahasa Indonesia di dalam kelasnya.

Menurut hasil wawancara konselor dengan temannya, konseli adalah anak sensitif

yang cepat tersinggung jika terjadi hal-hal yang tidak diharapkan. Konseli sering mengatakan kepada sahabatnya bahwa konseli sukar dan tidak yakin untuk berbicara bahasa Indonesia di dalam kelasnya. Sahabat konseli juga mengatakan bahwa konseli sering mengingat hal-hal yang tahun lalu. Oleh karena tahun lalu itu, konseli menjadi tidak yakin untuk berbahasa Indonesia.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Teknik Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan Self - Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Surabaya

Proses penelitian ini telah dimulai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dari seorang teman kuliahnya dan teman dekatnya.

Dilihat dari hasil wawancara dan observasi tersebut, klien mempunyai sesuatu yang bisa dalam ketidakmampuan untuk beradaptasi dan berintegrasi di lingkungan barunya. Konselor menggunakan observasi dan wawancara untuk memahami lingkungan dan kondisi mahasiswa selama belajar di UIN Sunan Ampel Surabaya sehingga menggunakan berbagai metode untuk menghubungi mereka.

Dari cara ini, antara salah satunya mahasiswa Malaysia bersedia dalam melanjutkan studi proses wawancara dan mendahului proses konsultasi. Tindakan yang dilakukan oleh konselor dengan klien adalah seperti :

- a. Mengunjungi rumah konseli untuk mengetahui sikap dan komunikasinya di lingkungan keluarga ketika datang ke rumah konseli hanya bertemu dengan ibunya kebetulan berada di ruang tamu, menyapa konselor dengan ramah, lalu duduk. Setelah itu, konselor meminta izin untuk melakukan wawancara terhadap keluarganya.
- b. Wawancara dengan teman dekatnya. Selama pelaksanaan proses pendekatan dalam membangun persahabatan dan dapatkan kepercayaan dari konseli, kemudian jalankan proses konsultasi, adapun tindakan yang diambil yang dilakukan adalah:

1. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data dan informasi tentang dirinya dan masa lalunya. Wawancara dan observasi konselor digunakan dalam penelitian ini, dan mereka diperoleh dari berbagai sumber data yang

digunakan untuk menggali informasi lebih dalam.

Identifikasi ini sangat terkait dengan apa yang sering ditunjukkan oleh konseli. Wawancara dengan konseli dan kenalan klien memberikan dasar untuk informasi yang dikumpulkan.

Informasi yang diperoleh selama wawancara dengan teman klien sendiri adalah bahwa konseli adalah orang yang suka bersendirian dan sering mengerjakan tugas dengan sendirinya ketika di dalam kelas, tanpa menanyakan apa yang tidak dia pahami. Dia juga sering merasa bahwa teman-teman sekelasnya tidak akan mengerti apa yang dia katakan dalam bahasa campuran, yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia. Oleh karena itu, klien tersebut lebih memilih untuk diam dan duduk sendirian di belakang kelas.

Konseli juga tidak terbiasa dengan situasi-situasi yang baru seperti melanjutkan pelajaran di Surabaya Indonesia. Dan konseli dibayangi perasaan ketakutan dan

tidak yakin dengan berkata-kata terutamanya dengan teman kuliahnya mahupun teman sekelasnya. Berbeda pula dengan teman Malaysia, konseli sering bercanda dan banyak berkata-kata.

Kesulitan konseli tersebut bukan sahaja dalam berkata-kata dengan teman kelasnya atau teman kuliahnya, bahkan kesulitannya juga adalah dalam mengerjakan beberapa tugas mahupun dalam kelompok atau secara individual. Konseli tersebut lebih cenderung dalam bergantung teman sekelompoknya apabila ada tugas yang harus dilakukan dalam kelompok tanpa usahanya tersendiri. Oleh karena sikapnya sebegini yang cuma mengharapkan teman kelompoknya saja, konseli sering diingatkan oleh temannya dari Malaysia agar lakukan dengan usahanya tersendiri.

Sikapnya yang terdahulu adalah lebih ceria dan lebih semangat ketika ingin ke kuliah. Dahulu konseli juga seorang yang berkeyakinan tinggi dalam kelasnya tetapi kini konseli telah mengalah terlalu awal seolah-olah dia merasa sangat sulit untuk

berbahasa Indonesia dengan teman sekelasnya atau dengan teman sekuliahnya. Sebenarnya, konseli bukanlah seorang yang mudah untuk cepat mengalah atau berputus asa dalam sesuatu situasi.⁴⁰

2. Diagnosis

Diagnosis adalah langkah-langkah yang diambil tentukan alasan penanya. dalam keadaan ini. Diagnosis dalam skenario ini juga mencakup penentuan latar belakang sumber kesulitan konseli.

Setelah pertemuan pertama dan hasil wawancara dengan orang yang berdekatan dengan konseli, konselor mulai menarik kesimpulan tentang masalah dengan mencantumkan kendala yang dihadapi konseli. Kemudian dilanjutkan konselor akan berdiskusi dengan konseli pada pertemuan yang berikutnya.

Konseli setuju dengan masalah yang dihadapinya. Untuk hasil penilaian konseli, ia ditemukan bahwa konseli telah menghadapi masalah seperti:

⁴⁰ Wawancara teman kuliahnya

- a. Kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman sekelasnya
- b. Kesulitan dalam berbahasa Indonesia
- c. Merasa tidak berkeyakinan ketika berkomunikasi atau berbahasa campur
- d. Merasa khawatir dengan teman sekelasnya karena menggunakan bahasa campur ketika ingin menyampaikan sesuatu yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia

3. Prognosis

Setelah melakukan observasi, wawancara dan berbagai pertimbangan dengan konseli, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi kognitif behaviour dengan beberapa teknik yaitu Biblioterapi dan pengorganisasian keyakinan dan pemikiran yang menyimpang. Konselor hanya menggunakan terapi perilaku kognitif karena mempertimbangkan waktu antara konselor dan konseli dan juga

didasarkan pada dialog atau konsep musyawarah. Tujuan dari treatment ini adalah agar konseli mempertanyakan ide dan perasaan yang salah yang bertentangan dengan pandangannya tentang situasi. Konselor berusaha untuk membantu konseli mengubah ide-ide dan kata-kata negatif serta keyakinan yang tidak masuk akal yang telah ia kembangkan sendiri selama perawatan ini.

4. Treatment atau terapi

Cara atau upaya yang digunakan untuk memperbaiki dan menyembuhkan kesulitan konseli disebut pengobatan. Tahap selanjutnya adalah mewujudkan rencana tersebut dan memberikan bantuan. Dalam situasi ini, konselor mulai membantu dengan jenis perawatan yang telah ditentukan sebelumnya. Konselor menggunakan terapi kognitif-perilaku untuk mengatasi rasa tidak aman klien, dengan tujuan mendorong klien untuk mempertanyakan keyakinan dan emosi yang salah. Fase terapi perilaku kognitif adalah seperti:

Konselor dan konseli menyepakati bahan-bahan yang akan digunakan konseli dalam melaksanakan dan mengikuti proses konseling selama pertemuan pertama mereka. Konselor tidak memaksa konseli untuk menandatangani perjanjian, yang dia lakukan sendiri.

Di dalam pertemuan yang pertama tersebut, konseli mengatakan bahwa dirinya merasa bingung dan sering khawatir disaat ingin melakukan beberapa tugas kelompok dengan teman sekelasnya. Di dalam tugas kelompok itu hanya konseli sahaja yg anak asing yaitu anak dari Malaysia. Oleh karena itulah konseli merasa dirinya tidak memahami apa pun yang dibicarakan. Konseli sering merasa sedih dan malu karena sukar untuk menjelaskan atau menerangkan sesuatu perbincangan dalam tugas kelompok tersebut. Konseli sering menggunakan bahasa yang bercampur yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia.

Konseli juga merupakan seorang yang sukar dalam bersosialisasi dengan teman sekelasnya. Oleh itu,

konseli menjadi seorang yang sangat pendiam dan selalu duduk dengan mandiri ketika di dalam kelasnya tersendiri.

Konselor juga mengumpulkan informasi melalui wawancara yang dilakukan oleh teman konseli, yang mengungkapkan bahwa konseli sangat sensitif dan selalu prihatin dengan apa yang telah terjadi di masa lalu.

- a. Menghentikan ide dan mengatur keyakinan yang tidak logis

Konselor yang telah menanyakan tentang konseli pada pertemuan pertama. Karena ia adalah orang yang cepat cemas dengan perasaannya yang tidak jelas, konseli telah menyampaikan narasinya dengan agak gelisah. Konseli menyatakan bahwa dia bingung dan bahwa dia adalah orang yang sering mandiri di kelasnya. Dalam wawancara, konseli telah menundukkan mukanya dan menceritakannya dengan suara yang agak

perlahan dan gugup dan konseli juga begitu jelas bahwa dia tampak sangat malu untuk menceritakan.

Konselor berusaha untuk meyakinkan kepada konseli agar dia tidak merasa malu untuk menceritakan atau meluahkan sesuatu yang ingin diluahkan kepada konselor. Proses ini dilakukan oleh konselor agar konseli merasakan dirinya percaya dan yakin atas apa yang dibuat olehnya.

Konseli telah mengatakan bahwa, selama ini, dia sering bergantung dengan teman dekatnya yang berasal dari negara yang sama yaitu dari Malaysia. Selain itu, dia juga mengatakan bahwa dia lebih merasa tenang dan senang ketika mandiri di dalam kelasnya karena dia sering merasa takut dan tidak yakin dengan perbuatannya itu sendiri di dalam kelasnya.

Di tengah kegelisahan konseli, konselor telah melakukan yang terbaik untuk

meyakinkannya agar dia dapat berpikir jernih terlebih dahulu. Konselor sering kali mendorong konseli untuk rileks terlebih dahulu dengan menawarkan motivasi yang mendukungnya dan mengingatkannya akan mendapat sesuatu yang bisa membantunya mempertahankan kerangka berpikir yang bahagia dan damai.

Konseli juga sering sendirian dan lebih merapatkan diri dengan teman-teman Malaysianya. Konselor telah mengatakan kepada konseli bahwa dia merupakan seorang yang penuh keyakinan atau bisa dikatakan disini bahwa konselor memberi kata-kata semangat untuk konseli.

Konselor sering mencoba untuk menenangkan konseli dengan cara memberikan arahan yang baik agar pikirannya tidak mengembara pada hal-hal yang dapat menyebabkan dirinya jatuh.

Konseli memerhatikan bahwa konseli sebenarnya khawatir dengan tugas kelompoknya dan bingung bagaimana dia ingin menjelaskan materi itu di dalam kelasnya dengan menggunakan bahasa yang bercampyr yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia. Jika kita percaya atau membayangkan sesuatu yang tidak menguntungkan, kita akan memiliki sentimen yang tidak diinginkan atau negatif, seperti keheranan konseli ketika dia berdiri di depan kelas.

Konselor lebih lanjut memperkuat posisi konseli dengan sebuah ayat Al-Qur'an di mana konselor menasihati konseli untuk tidak merasa lemah. Sesuai dengan ayat Al-Quran dalam surah Ali Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ
الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)

Dari hasil treatment di atas, konseli telah menunjukkan dengan sikap yang mulai memahami keadaan sehinggakan tidak perlu memikirkan sesuatu yang negatif atau bisa membuat dirinya jatuh dan merasa takut. Terapis akan mengajarkan klien bagaimana mengubah ide-ide negatif menjadi lebih positif.

a. Biblioterapi

Proses treatment atau terapi seterusnya adalah dilakukan pada waktu tengah hari yaitu selepas makan tengah hari. Konselor menanyakan kepada konseli mengenai tugas-tugas dari kuliahnya.

Dari penjelasan konseli mengenai tugas-tugas tersebut, ternyata konseli mengetahui serba sedikit dalam melakukan tugas secara sendirian. Konseli juga mengatakan bahwa dia berusaha untuk mencoba menghilangkan pemikirannya yang negatif dan perasaan yang tidak yakin itu secara sedikit demi sedikit seperti konselor sering mengatakan hal yang sama pada konseli.

Konselor telah melihat sesuatu perubahan terhadap konseli seperti tampak bersosial dengan teman lainnya. Seperti sebelumnya, konseli pernah mengatakan bahwa dia merupakan seorang yang suka sendirian dan sukar untuk bersosialisasi dengan teman sekelasnya.

Konseli mengatakan bahwa dia belum bisa untuk menjelaskan permasalahannya dengan mendalam seperti hal peribadinya. Konseli belum bisa menjelaskan dengan mendalam

diwaktu saat proses konseling dilakukan dan dijalankan. Setelah itu, konseli tersenyum dengan mendengarkan konseli berkata seperti itu. Konseli mengatakan bahwa di merasa senang dan nyaman dalam menjelaskan dan menceritakan dengan teman rapatnya yaitu anak Malaysia yang sekamar dengannya.

Di saat tidak memahami pelajaran yang dibelajarnya dalam kelas, konseli berkata bahwa dia sering berbincang dan bertanya tugas tersebut dengan teman sekamarnya. Konselor juga telah menjelaskan kepada konseli jika alangkah baiknya dia sering bergaul, berteman dan bertanya dengan teman sekelasnya yaitu selain teman Malaysia.

Kemudian konseli menyadari bahwa lebih baik dirinya berteman, bergaul dengan sering bertanya kepada teman sekelasnya yang berbeda bahasa agar senang untuk

memahami tugas atau materi yang diberi dosen.

Selain itu, konselor menyarankan kepada konseli untuk lebih memikirkan sesuatu yang positif dan baik. Selain menjatuhkan atau menjauhkan perkara yang membuat pemikiran itu negatif, ia akan mendapatkan kesenangan terhadap pemikirannya yang positif. Konselor berharap kepada konseli agar sering mengingatkan dirinya agar sentiasa bersemangat dan bangkit semula dan bukan seperti sebelumnya yang sering sensitive terhadap orang yang ada disekelilingnya.

Dalam proses kali ini, konselor berusaha untuk mengatakan kepada konseli agar menerima perasaan yang tidak keyakinannya itu sebagai sesuatu yang menaikkan lagi semangatnya untuk berfikiran positif atau bisa dikatakan seperti memberitahu kepada konseli tersebut bahwa situasi seperti itu bisa mengetahui apa

kelebihan dan kekurangannya sehingga konseli memunculkan perasannya yang tidak yakin itu. Konseli juga siap untuk mencoba perubahan yang telah ditanamkan dalam dirinya dengan semangat dan kepercayaan diri yang lebih besar. Konseli menyatakan bahwa ia dapat dan tidak akan lagi khawatir. Semua tindakan harus dilakukan dengan " *positive thinking* " di awal, tengah, dan akhir

5. Evaluasi

Mengikuti prosedur konseling, peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui atau mendemonstrasikan perubahan-perubahan pada diri konseli dan sejauh mana perlakuan CBT membantu dalam merawat konseli. Saat melakukan berbagai proses konseling, konseli merasa sedikit kaku karena ingin berubah menjadi yang terbaik, tidak seperti dulu. Menurut pengamatan peneliti sebelum dan sesudah proses konseling, penggunaan pengobatan

CBT dalam konseling telah mengalami perubahan yang signifikan dari waktu ke waktu.

Setelah menyelesaikan berbagai terapi dan perawatan, tahap terakhir adalah menilai keberhasilan konseli dalam menyelesaikan proses konseling. Setelah menyelesaikan sesi konseling, konselor sering menanyakan status konseli. Konseli menyatakan bahwa ia sekarang berpikir lebih positif dan sering merasa senang, bahwa ia merasa lebih tenang, dan bahwa ia dapat mencapai apa pun yang diinginkannya.

Konseli juga menceritakan bahwa disaat ini, konseli mempunyai banyak teman yang dari Indonesia. Konseli juga mencoba untuk lebih terbuka dengan teman sekelasnya dan teman sekuliahnya. Konseli berusaha untuk mengurangi dan menghilangkan perasaan yang membuatkan pemikirannya negatif. Konseli sudah bisa bersosialisasi sama rata dengan teman Malaysia dan teman Indonesianya. Konseli juga sering mempelajari bahasa Indonesia dengan teman sekelasnya

atau dengan teman sekuliahnya agar dia lebih memahami ketika melakukan tugas kelompok dengan teman sekelasnya.

Hasilnya, peneliti menyimpulkan bahwa konseli telah mengalami perubahan-perubahan tersebut, seperti konseli mulai berpikir positif dan antusias dalam bersosialisasi, konseli dapat dan pandai bersosialisasi dengan teman sekelas atau teman kuliahnya, konseli mencoba belajar bahasa asing dengan teman sekelas atau teman kuliahnya, dan konseli telah meningkatkan kepercayaan dirinya dengan berpikir positif dan perlahan-lahan belajar bahasa asing..

2. Deskripsi Hasil Akhir *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Self - Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Surabaya

Konselor mengunjungi konseli berkali-kali, dan hasil konseling menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan pada konseli walaupun lambat. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi konselor dengan konseli, prosedur konseling ini

telah menghasilkan perubahan yang cukup pada diri konseli.

Konseli telah melihat perubahan besar dalam dirinya dan dirinya sendiri setelah menerima nasehat dari konselor. Konselor melakukan wawancara dan observasi untuk mengamati perubahan pada diri konseli. Perubahan konseli muncul mengikuti prosedur konseling, seperti yang dijelaskan di bagian penilaian oleh peneliti.

Table 4.1

Tabel Perubahan dalam Diri Konseli

Tolak Ukur	Sebelum proses konseling	Selepas proses konseling
Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikiran negatif • Kurang bersemangat 	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikiran kearah yang lebih positif • Lebih bersemangat melakukan sesuatu tugas kelompok dengan teman sekelasnya
Behaviour	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang 	<ul style="list-style-type: none"> • Pandai

	<p>bersosialisasi dengan teman sekelasnya dan teman kuliahnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang berkomunikasi dengan teman Indonesiannya 	<p>bersosialisai dengan teman sekelasnya dan teman kuliahnya dengan sama rata diantara teman Malaysia dan teman Indonesia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempelajari bahasa asing atau bahasa Indonesia dengan teman kelasnya dan teman kuliahnya
Potensi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa tidak yakin ingin berkomunikasi atau menjelaskan sesuatu ke teman sekelasnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulai berusaha untuk mempelajari bahasa asing dengan teman-temannya

B. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Kesimpulan atau informasi yang disajikan dalam diskusi sebelumnya diperoleh melalui wawancara dan observasi konselor dan informan. Berdasarkan judul "*Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Self-Confidence Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya*"

Dalam ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk menangani berbagai metode atau proses, dimulai dengan kesepakatan dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau pengobatan, dan evaluasi atau tindak lanjut konseli. Dalam penelitian ini, analisis data deskriptif komparasi digunakan untuk lapangan dengan teori pada umumnya, serta kondisi konseli membandingkan pelaksanaan konseling di sebelum dan sesudah proses konseling dilaksanakan.

Berikut ini adalah analisis data proses dan hasil implementasi. Penggunaan nasihat dan konseling Islami, serta terapi perilaku kognitif, sedang dihapus.

1. Analisis Proses Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya

Konselor telah memilih untuk menggunakan terapi perilaku kognitif untuk membantu konseli

dalam mengubah ide-ide negatif menjadi positif, berdasarkan ketidakpastian yang dialami oleh seorang mahasiswa asing yang belajar di Universitas Sunan Ampel Surabaya.

Dengan menggunakan terapi ini juga bisa membuatkan konseli untuk meningkatkan atau menaikkan keyakinannya untuk berbahasa Indonesia. Terapi ini telah mengajar kepada konseli untuk menyelesaikan masalah dan sering bersemangat untuk menentang ketidakyakinannya tersendiri.

Terapi kognitif behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis yang lebih melihat masa depan dibandingkan masa lalu. Konseli adalah seorang mahasiswa yang tidak yakin dimana dia sering merasa teman sekelasnya tidak memhami apa yang dijelaskan oleh dirinya. Perasaan yang tidak yakin ini dilator belakangan dengan kisah konseli pernah dikatakan atau ditegur oleh teman sekelasnya bahwa mereka tidak memahami apa yang dijelaskan oleh konseli. Konseli selalu memikirkan nasib masa depannya yang sudah tidak didampingi lagi oleh kedua orang tua. Karena sebelumnya konseli merupakan anak yang manja dan dikatakan belum bisa mandiri, segala kebutuhan selalu

terpenuhi saat kedua orang tuanya masih hidup. Konseli sering mencemaskan keadaannya, pikirannya selalu negatif tentang segala sesuatu yang menimpa dirinya. Konseli juga khawatir jika konseli tidak bisa mandiri, konseli dalam interaksi sosialnya masih kurang bisa terbuka dengan teman-teman disekitarnya.

Terapi perilaku kognitif adalah semacam konsultasi yang berfokus pada koreksi bias kognitif yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang telah merugikannya secara fisik dan mental, dan ia dapat melihat masa depan lebih baik daripada di masa lalu. Konseli mempunyai masalah yaitu ketidakpercayaan dalam bahasa Indonesia, dimana konseli merasa sukar untuk berkomunikasi dan melakukan tugas kelompok dengan teman sekelasnya. Perasaan yang ketidakpercayaan ini terjadi saat konseli mempunyai suatu kisah atau cerita yang menyebabkan teman sekelasnya tidak memahami bahasa yang dijelasnya di hadapan kelas. Karena konseli merupakan seorang yang sangat yakin dahulu tapi konseli menjadi sebegitu oleh karena kisahnya tadi. Konseli sering berpikiran negatif bahwa teman sekelasnya tidak akan pernah pahamapa yang dijelaskan oleh dirinya. Konseli juga khawatir jika konseli komunikasi dalam bahasa campuran yaitu bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia, dia

khawatir bahwa teman sekelasnya tidak akan memahami apa yang dikatakan konseli.

Konselor telah menggunakan terapi perilaku kognitif dengan berbagai fase dalam proses konseling seperti :-

a. Identifikasi Masalah

Tahap ini melibatkan pengumpulan informasi dari konseli dan rekan-rekannya.

Ketika konselor melakukan wawancara dengan konseli, mudah bagi konselor untuk membuka diri pada tahap ini. Konseli menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh konselor, dimana konselor juga mencapai kesepakatan dengan konseli untuk proses konseling. Sewaktu konseli meluahkan permasalahannya dengan konselor, konseli bercerita dalam nada yang sedih dan dalam keadaan yang teragak-agak untuk meluarkannya. Seterusnya, konseli telah mencari beberapa data untuk mencari penyebab konseli yang merupakan konseli bercerita dengan nada yang sedih dan dalam teragak-agak. Diketahui bahwa konseli merasa malu untuk menceritakan sesuatu dengan konselor. Suara konseli semakin rendah dan sedih dan mengatakan bahwa, “

saya sering merasakan diri saya tidak yakin untuk menjelaskan sesuatu materi di hadapan teman sekelas saya. ”. Kemudian, konselor telah menguatkan konseli dengan sering berfikiran positif dan jangan berfikiran negatif.

Konseli bingung dengan dirinya bahwa dia belum bisa mandiri atau bisa dikatakan bahwa dirinya hanya bergantung dengan teman Malaysianya sahaja. Sewaktu bercerita atau meluahkan kepada konselor, konselor mendengarkan bahwa konseli ada mengatakan bahwa, “ *saya hanya meminta dan berharap teman Malaysia saya saja seperti membantu saya mengerjakan beberapa tugas yang diberikan oleh dosen saya sendiri ”.* “ *Saya sebenarnya suka untuk berdiskusi tugas dengan teman sekelas saya, tetapi sewaktu saya menjelaskan sesuatu mengenai tugas yang diberikan oleh dosen, mereka seakan-akan tidak memahami dengan bahasa campuran yang saya gunakan.”* Dampaknya konseli sering memikirkan keadaannya yang sukar untuk menjelaskan materi kepada teman sekelasnya dan bisa membuatkan dirinya merasa semakin sensitive dan suka untuk bersendirian

berbanding bersama dengan teman sekelasnya yang berbahasa Indonesia.

Pertanyaan selanjutnya beralih ke kenalan konseli. Pada titik ini, konselor mencari informasi yang lebih rinci dan spesifik. Kenalan konseli menyatakan bahwa konseli adalah orang yang sangat baik, tetapi belakangan ini dia berkembang menjadi orang yang sangat sensitif. Seorang teman konseli juga mengatakan “ *sebenarnya dia itu merupakan seorang yang sangat baik mbak, tapi setelah dia mempunyai masalah, dia sering kelihatan sedih dan bersendirian. Dia juga merupakan seorang yang sikar untuk terbuka dengan orang yang ada dikelasnya.*” Konselor menemukan bahwa konseli merasa sulit atau sulit bersosialisasi dengan individu-individu di kelasnya setelah melakukan wawancara dengan kenalan konseli.

b. **Diagnosis**

Sebelum melakukan diagnosa terhadap konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara dengan konseli. Pada saat itu, konsultan mencari informasi spesifik dari sumber yang

paling dekat dan dapat dipercaya. Konselor kemudian dapat membuat diagnosis.

Konselor menemukan selama diagnosa bahwa konseli ragu-ragu untuk berkomunikasi dalam bahasa asing dengan rekan-rekan Indonesianya. Konseli menceritakan konselor bahwa konseli sedih karena sukar untuk membuat tugas kelompok. Konseli juga mengatakan, “ *saya merasa bingung dengan tugas yang diberikan oeh dosen karena saya sukar untuk menanyakan sesuatu yang saya kurang faham kepada teman kelompok saya.* ” Konseli juga menceritakan bahwa konseli lebih suka untuk bersendirian berbanding bergaul dengan teman sekelasnya. Konseli juga cepat sensitif di saat teman kelasnya membicarakan bahasa asing di hadapannya dan sering merasa dirinya tidak diperdulikan oleh teman sekelasnya karena dirinya kurang memahami bahasa Indonesia. Hasil diagnosis ini diketahui bahwa konseli kelihatan dampak tidak yakin untuk menyampaikan atau menjelaskan sesuatu di dalam kelasnya.

c. Prognosis

Prognosis adalah tahap selanjutnya. Proses prognosis menetapkan jenis bantuan yang akan bermanfaat bagi masalah konselor dan bagaimana mengatasinya. Konselor telah menggunakan terapi perilaku kognitif pada tahap ini. Konselor hanya menggunakan beberapa pendekatan, seperti mengatur ide-ide yang tidak masuk akal, menghentikan pikiran, dan biblioterapi, sambil tetap mengingat waktu dan memenuhi kebutuhan individu yang dibimbing.

Konselor menggunakan strategi ini untuk mencoba membantu konseli dalam mengubah ide dan kata-kata mereka yang negatif dan tidak masuk akal. Diyakini pula bahwa dengan menggunakan strategi ini, konseli akan memperoleh kepercayaan diri dalam berbicara bahasa asing, khususnya bahasa Indonesia, di lembaganya.

d. Treatment atau terapi

Atur keyakinan dan pemikiran yang tidak logis sepanjang tahap teknik. Konseli menyatakan bahwa konseli bingung dan khawatir tentang dirinya dengan mengatakan, Konselor menemukan kembali kekhawatiran yang

disebutkan atau diceritakan dari konseli, konseli menyatakan bahwa konseli bingung dan khawatir tentang dirinya sendiri dengan menyatakan, “ *mbak, saya sebenarnya bingung dan khawatir terhadap diri saya yang tidak yakin dengan sesuatu benda lagi-lagi di dalam kelas saya mbak.*”

Konseli mengungkapkan atau berbagi dengan konselor pada saat itu. Konseli berpikir dengan cemas sepanjang waktu, dan dia tampak sangat bingung dan terganggu. Proses konseling yang dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada konselor tidak mengelola keyakinan secara positif. Konselor kemudian meminta konseli untuk mempertimbangkan kembali apa yang masuk akal dan berhenti berpikir. Ide-ide negatif mulai dipromosikan sehingga mereka secara bertahap berubah pikiran dengan membebani pikiran mereka.

Konselor kemudian memberikan penguatan dengan berbicara kepada konseli dengan cara yang baik untuk meningkatkan kepercayaan dirinya saat berkomunikasi atau menjelaskan sesuatu kepada rekan-rekannya. Konselor mengatakan kepada konseli, “ *Coba*

mbak memikirkan hal-hal yang positif, maka sesuatu yang positif juga akan terjadi dalam waktu yang sama. Begitupun sebaliknya dengan memikirkan sesuatu yang negatif, maka akan terjadinya sesuatu yang negatif juga seperti mbak akan merasa bingung dan khawatir dengan sesuatu yang mbak lakukan. ” Setelah konselor mengatakan sebegitu dengan konseli, konseli pun merenungkan apa yang telah dikatakan oleh konselor tersebut lalu mengatakan, *“ oh iya, lebih baik memikirkan sesuatu yang positif yang bisa menaikkan semangat dan keyakinan saya ya mbak. Saya harus berfikir sebegitu yak an mbak? ”*.

Setelah konseli mengikuti proses konseling yang dilakukan oleh konselor, konseli yang selalu khawatir dengan dirinya yang mempunyai perasaan yang tidak yakin itu sudah menyadari bahwa dirinya harus maju ke hadapan untuk meningkatkan lagi semangatnya.

Pada tahap treatment atau seterusnya adalah dengan biblioterapi. Sebelumnya, konselor telah menanyakan kepada konseli mengenai perkembangan sewaktu proses konseling berjalan.

Konseli telah pun mengatakan, “ *Alhamdulillah saya sudah bisa bergaul dengan orang yang ada disekeliling saya seperti teman sekelas saya.* ” Konseli sering sedih dan berfikir bahwa dia merasa tidak mampu untuk meningkatkan keyakinannya ketika ingin melakukan suatu tugas kelompok dengan teman sekelasnya karena konseli takut untuk bersuara. Konseli mengatakan kepada konselor bahwa, “ *Saya lebih suka bersendirian di dalam kelas berbanding bergaul dengan dengan teman sekelas saya. Karena saya merasa tidak yakin untuk berbicara dengan teman sekelas saya.* ”

Konselor telah menyarankan kepada konseli agar konseli semestinya sering bergaul dan sering menanyakan kepada teman sekelasnya mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Dengan menanyakan sebegitu, ia bisa juga membantu konseli untuk memahami sedikit demi sedikit mengenai bahasa Indonesia dengan teman sekelasnya. Misalnya, apabila dosen membahagikan konseli dengan teman sekelasnya dalam satu kelompok, konseli seharusnya menanyakan apa yang konseli tidak faham dengan apa

yang di diskusi dalam kelompok itu sendiri. Dengan begitu, konseli akan memahami sedikit demi sedikit bahasa asing dan bisa menaikkan keyakinannya ketika menjelaskan sesuatu materi atau tugas dalam tugas kelompok.

Konseli telah menunjukkan perubahan dalam dirinya untuk berbicara bahasa asing dengan teman sebayanya, menurut analisis proses penerapan terapi ini. Namun begitu, konseli juga menunjukkan sesuatu yang positif terhadap teman Malaysia dan teman Indonesia dalam bergaul dan bisa dikatakan dengan menjadi seorang yang senang terbuka untuk orang yang ada disekelilingnya.

e. Follow Up

Tahap terakhir dalam mengevaluasi dan menentukan keberhasilan konseling konselor adalah tindak lanjut. Dalam skenario ini, konselor mencoba memantau secara langsung dan mencari informasi secara tatap muka untuk mengambil tindakan dan melacak kemajuan konseli.

Ada banyak penilaian untuk meningkatkan proses bimbingan dan

konseling setelah menerapkan beberapa strategi terapi perilaku kognitif yang membantu mengatasi ketakutan konsumen. Selanjutnya, saya berharap konselor akan menggali lebih dalam data, proses terapi yang dilakukan secara lebih teratur dan diharapkan ia menyesuaikan dengan waktu dan teknologi yang akan diberikan dengan menyesuaikan diri dengan masalah yang akan dipecahkan.

2. Analisis Hasil Akhir Terapi Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya

Dalam ini, ia telah menjelaskan mengenai hasil-hasil dari proses Terapi Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya. Besarnya keberhasilan yang dicapai selama proses konseling didefinisikan sebagai perubahan atau tidak ada perubahan pada diri konseli antara periode sebelum dan sesudah prosedur konseling. Untuk mengatasi kecemasan, terapi perilaku kognitif adalah teknik konseling yang berfokus pada perubahan

kognisi, atau bagaimana seorang konselor berpikir, merasa, dan berperilaku.

Selain itu, ketika konselor memberikan beberapa keterampilan konseling, terapi ini akan memberikan efek, terutama mengubah cara berpikir negatif konselor yang semula menjadi cara berpikir positif. Dalam proses treatment ini konselor lebih banyak menggunakan kata-kata positif untuk memberikan penguatan lebih, dengan harapan konselor dapat memberikan cara berpikir yang positif kepada konseli.

Setelah konseli telah mendapat beberapa stimulus yang positif, konseli dampak sedikit demi sedikit perubahannya yang nyata yang dimulai dengan sikap dan sifatnya seperti apa yang konseli katakan, “ *Saya sudah sadar apa yang harus saya lakukan yaitu saya harus terbuka dan sering bergaul dengan teman sekelas saya agar saya memahami bahasa asing dan menaikkan keyakinan saya dalam menjelaskan materi atau tugas di dalam kelas. Saya seharusnya sama ratakan bergaul dengan teman Malaysia dan teman Indonesia dengan teratur.* ” Konseli menyadari bahwa hal-hal yang menimpa dirinya itu bisa dapat diatasi dengan pemikirannya yang sering positif terhadap orang yang ada disekelilingnya dan teman sekelasnya. Konseli lebih lanjut menyatakan bahwa ia akan mengubah pola

pikirnya dari negatif ke positif. Hal ini ditunjukkan setelah proses konseling yaitu terjadi perubahan pada diri konseli, seperti tidak percaya bahwa teman-temannya tidak mengerti bahasa campuran, dan konseli menyadari bahwa dengan mengubah positive thinking akan memudahkannya memiliki banyak teman yang dapat membantunya. dalam mencapai tujuannya.

Konseli kini telah menerima kenyataan bahwa sikap seseorang tidak boleh dianggap enteng. Konseli juga dapat menghilangkan ide-ide buruknya sehingga tidak membuatnya jatuh dan ketakutan. Sekalipun konseli mengatakan dirinya bahwa belum bisa menaikkan lagi keyakinan dirinya sepenuhnya, konseli tetap juga berusaha untuk sentiasa berfikiran terbuka terhadap teman sekelasnya. Konseli juga memahami reaksi teman sekelasnya ketika mereka tidak mengerti apa yang dikatakan konseli di kelas, tetapi dia sering percaya bahwa dengan menggunakan bahasa campuran, seperti bahasa Malaysia dan bahasa Indonesia, seseorang dapat membutuhkan waktu lama untuk memahami apa yang konseli mengatakan.

Table 4.2

**Tabel Perubahan Konseli Sebelum Dan
Sesudah Pelaksanaan Konseling**

Tolak ukur	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikiran negatif • Sering bersendirian 	<ul style="list-style-type: none"> • Berfikiran kearah yang lebih positif • Terbuka dan mudah bergaul dengan orang
Behaviour	<ul style="list-style-type: none"> • Mengganggu teman sekelasnya tidak memahami apa yang dikatakan oleh dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulai mempelajari dengan teman sekelasnya mengenai bahasa asing agar bisa berkomunikasi bahasa asing dengan lancarnya
Potensi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulai

	tidak yakin untuk berbahasa asing disaat menjelaskan tugasannya di dalam kelas	berusaha untuk lebih banyak menanyakan sesuatu yang tidak faham kepada teman sekelasnya dan merasa keyakinannya meningkat dengan mengetahui bahasa asing dengan teman sekelasnya.
--	--	---

Akibat prosedur konseling konselor dengan konseli, tampak perubahan kognitif, perilaku, dan potensi, seperti terlihat pada tabel di atas. Kemampuan berpikir positif, bersosialisasi dengan orang lain di sekitarnya, dan menumbuhkan rasa percaya diri dapat digunakan untuk mengkaji perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah sesi konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseli meragukan suatu masalah, menurut berbagai informasi yang dikumpulkan di lapangan. Berikut hasil penelitian Universitas Sunan Ampel Surabaya tentang Terapi Perilaku Kognitif dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Mahasiswa Asing Berbahasa Indonesia :-

1. Proses Terapi Kognitif Behaviour Dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Mahasiswa Asing Dalam Berbahasa Indonesia Di Universitas Sunan Ampel Surabaya dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :-
 - a. Identifikasi konseling merupakan tahap pertama dalam menentukan apakah konseli mengalami kesulitan atau tidak. Seperti konseli yang sering sadar diri. Konseli juga memiliki banyak pandangan negatif tentang dirinya dan orang lain, dan dia sulit bersosialisasi dengan orang lain di sekitarnya, termasuk teman sekelasnya.
 - b. Konseli mengalami kesulitan dalam mendiagnosis. Seperti halnya konseli yang

- sering mengalami masalah internal seperti pola pikir negatif, selalu bingung, dan peduli pada dirinya sendiri.
- c. Prognosis adalah suatu bentuk bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk mengatasi keadaannya. Dengan kesulitan konseli, konselor telah menggunakan Terapi Perilaku Kognitif dan hanya beberapa pendekatan untuk membantu konseli dalam menemukan solusi.
 - d. Terapi atau *treatment* adalah bertujuan untuk merubah pikiran negatif konseli dengan pikiran yang positif agar konseli bisa meningkatkan keyakinan terhadap dirinya.
 - e. Tujuan evaluasi atau tindak lanjut adalah untuk melihat apakah konseli telah berubah sebagai akibat konselor mengubah pandangan dan perilakunya selama proses konseling.
2. Hasil aplikasi terapi kognitif behaviour dalam meningkatkan *self-confidence* mahasiswa asing dalam berbahasa indonesia bisa dinyatakan cukup berhasil karena dampak suatu perubahan yang konseli alami dengan mulai perlahan-lahan dan dampak bahwa konseli lebih memilih untuk berfikir positif berbanding negatif. Konseli juga bingung dan khawatir dengan dirinya yang sukar untuk bersosialisasi dengan teman sekelasnya, dan konseli mulai bisa untuk bersosialisasi dengan lebih baik dan mulai

merasa terbuka dengan situasi. Dengan potensi yang lain, konselor dampak terhadap konseli, konseli mulai bertanggungjawab terhadap dirinya dan berusaha untuk sering berfikiran positif dalam menghadapi masalah dan dalam menyelesaikan masalahnya.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti dari Universitas Sunan Ampel Surabaya ingin menawarkan saran kepada orang-orang yang memiliki masalah dengan Terapi Perilaku Kognitif dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Mahasiswa Asing dalam Bahasa Indonesia.

1. Dalam kasus seperti ini, instruktur atau orang tua harus mengambil tindakan dini dan mengobati lebih lama untuk hasil terbaik dalam memaksimalkan keuntungan, karena terapi yang ditawarkan lebih efektif. Selanjutnya konselor harus mendorong konseli untuk senantiasa berpikir positif dan tidak memperdulikan apapun yang mungkin terjadi pada dirinya.
2. Bagi mereka yang mungkin menjadi konseli atau pembaca umum yang mungkin akan mengalami ketidakyakinan terhadap sesuatu atau semacam dengannya, harus tetap bersemangat untuk merubah dan menjadi orang

- yang lebih baik dan juga bisa meningkatkan keyakinan diri.
3. Bagi konselor, selalu menerapkan ilmunya kepada masyarakat dan dapat bermanfaat bagi banyak orang, karena sesungguhnya orang yang terbaik adalah orang yang bermanfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitar. Sebagai langkah awal belajar, bekerja keras dan selalu mengasah keterampilan untuk membantu seseorang dan memotivasi siapa pun agar mereka dapat membantu lebih baik di masa depan masalah orang lain.
 1. Bagi pelajar khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam hendaknya melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan terapi kognitif behaviour dalam mengatasi ketidakyakinan terhadap mahasiswa di universitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Muliawati, Hesti, “ *Pemerolehan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia Sebagai Bahasa Kedua Bagi Orang Asing Melalui Proses Attitude Dan Aptitude*”, Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia, Vol.1, No.1, 2014

Vikneshwary, M,
http://studentsrepo.um.edu.my/4000/1/Full_chapters.pdf
diakses pada tanggal 13 November 2020

Jurnal Islamic Review “ JIE ”, Jawa Tengah : Stainmafa Press,
Vol. 1, 2012

<https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-bahasa-menurut-para-ahli/> diakses pada tanggal 30 Oktober 2020

Mujib, Abdul & Mudzakir, Jusuf, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2001

Oemarjoedi, Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta : Creativ Media, 2003

Universitas Psikologi,
<https://www.universitaspsikologi.com/2019/12/pengertian-self-confidence-dan-aspek-kepercayaan-diri.html> diakses pada tanggal 30 Oktober 2020

Husna, Asmaul, Alfitri, *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Teknik Diskusi Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Talangpadang Tahun Pelajaran 2011/2012*, (Lampung :FKIP Universitas Lampung, 2012

Davision, Gerald C., *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006

Nevid, Jeffrey S., *Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1*, Jakarta : Penerbit Erlangga, 2005

Ghufron, M. Nur & Risnawita S, Rini, *Teori-Teori Psikologi* Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2011

Akhiriwan, M. Hafiz, “ *Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Madarasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo* ”, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014

<http://duniapsikologi12.blogspot.com/definisi-dan-tujuan-cognitif-behavior> diakses pada tanggal 23 April 2021

McLeod, John, *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, Jakarta : Kencana, 2006

Maulidyah, Khusnul, “ *Bimbingan Konseling Islam dengan*

Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswa dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya ” Skripsi, Fakultas Dakwah, 2015

Thantaway, *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta : Kanisius, 2005

Mamlu'ah, Aya, *Jurnal Konsep Kepercayaan Diri Dalam Al-Quran*, IAIN Sunan Giri Borjonegoro

Kadek, Suhardita, “ *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelomok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa ”* Jurnal Penelitian Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Edisi Khusus No.1, 2011.

Angelis, *Confidence : Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005

Kamil, E, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, Jakarta : Arcan, 1997

Abdul Dahlan, Aminah, *Hadits Arba'in Annawiyiyah*, Bandung : Pt. Al. Ma'arif, 1985

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2011
- Suwandi, Basrowi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Rahmat, Saeful, Pupu, “ *Penelitian Kualitatif* ”, Jurnal *Equilibrium*, Vol.5, No.9, 2009
- Bachtiar, “ *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif* ”, Fakultas Ilmu Pendidikan
- Ahmad Rijali, “ *Analisis Data Kualitatif* ”, Jurnal *Alhadharah*, Vol.17, No.33, 2018



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A