

**PENERAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK*
PADA MAHASISWA PERANTAUAN
DI UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

FENNI ARDIANTI
NIM. 19 302 00053

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2024

**PENERAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY*DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK*
PADA MAHASISWA PERANTAUAN
DI UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

FENNI ARDIANTI

NIM.1930200053

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKHALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2024

**PENERAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK*
PADA MAHASISWA PERANTAUAN
DI UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

FENNI ARDIANTI

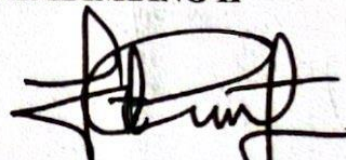
NIM. 19 302 00053

PEMBIMBING I



Dr. MAGDALENA, M.Ag
NIP.197403192000032001

PEMBIMBING II



FITHRI CHOIRUN NISA SIREGAR, M.Psi
NIP.1981012620150320003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634)22080 Faximile (0634)24022

Hal : Skripsi
a.n. **Fenni Ardianti**
Lampiran : 6 (Enam) Examplar

Padangsidimpuan, 05 Januari 2024
Kepada Yth:
Dekan Fakultas Dakwah Ilmu Komunikasi
UIN SYAHADA Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. **Fenni Ardianti** yang berjudul: "**Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I

Dr. Magdalena, M.Ag
NIP.197403192000032001

PEMBIMBING II

Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi
NIP.1981012620150320003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 19 302 00053
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : “Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah Menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Pasal 14 ayat 2 Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 ayat ke 4 Kode Etik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 05 Desember 2023

Saya yang Menyatakan



FENNI ARDIANTI

NIM. 1930200053

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 19 302 00053
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*No-Exclusive*) (*Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”**. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan
Pada Tanggal : 05 Desember 2023
Saya yang menyatakan



FENNI ARDIANTI
NIM. 1930200053

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fenni Ardianti
Tempat / Tgl Lahir : Aek Nabara, 20 Februari 2001
NIM : 1930200053
Fakultas / Prodi : FDIK / BKI

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Segala data terdapat dalam dokumen permohonan ujian munaqasyah ini adalah benar dan sah.
2. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah saya berikan tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 05 Desember 2023
Pembuat Pernyataan



FENNI ARDIANTI
NIM. 1930200053



DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 1930200053
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Ketua

Dr. Anas Habibi Ritonga, MA.
NIP. 198404032015031004

Sekretaris

Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi.
NIP. 198101262015032003

Anggota

Dr. Anas Habibi Ritonga, MA.
NIP. 198404032015031004

Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi.
NIP. 198101262015032003

Nurintan Muliani Harahap, MA.
NIP. 199408102019032012

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIDN. 2022048701

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidempuan
Hari/Tanggal : Kamis, 28 Desember 2023
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 80,75 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,60
Predikat : Pujian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 040/Un.28/F/PP.00.9/01/2024

Judul Skripsi : Penerapan *Konseling Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan
Nama : Fenni Ardianti
NIM : 1930200053
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah Dapat Diterima untuk Memenuhi Salah Satu Tugas dan Syarat-Syarat dalam Memperoleh Gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)**



Padangsidimpuan, 10 Januari 2024
Dekan,

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

ABSTRAK

Nama : Fenni Ardianti

NIM : 1930200053

Judul : Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Latar belakang masalah dalam penelitian ini mendeskripsikan mahasiswa perantauan yang melanjutkan pendidikan di luar daerah asal untuk menjalani kehidupan secara mandiri dan dukungan dari keluarga, tentu akan ada mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* atau keterkejutan budaya. Maka dari itu pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini untuk membantu penyelesaian permasalahan *culture shock* adalah melalui penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* untuk mengubah pola pikir dan asumsi yang salah berdasarkan pikiran dan perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga memunculkan pola pikir yang positif untuk terampil beradaptasi. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah kondisi mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan, pelaksanaan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan, dan hasil penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan lapangan (*action research*), dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan informan penelitian. Penelitian tindakan lapangan dibagi menjadi 2 siklus dengan masing-masing 2 pertemuan melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Informan penelitian terdiri dari 5 orang mahasiswa perantauan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang menerapkan teknik konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan, Mahasiswa perantauan sebelum dilakukan konseling *cognitive behavioral therapy* masih mengalami kesulitan dalam berbahasa, selalu merasa tidak punya teman, kesulitan dalam bergaul, sering merasa tersinggung, suka menyendiri, merasa cemas atau khawatir dan merindukan kampung halaman. Setelah dilakukan konseling *cognitive behavioral therapy* kini mahasiswa perantauan sudah berubah secara signifikan dan mulai terampil mengontrol diri agar menjadi terbiasa, dapat berbaur dengan teman sebaya dan sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebelum penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* awalnya mahasiswa perantauan mengalami aspek kognitif 100% *culture shock*, aspek emosi 60% *culture shock* dan aspek perilaku 100% *culture shock*. Setelah dilaksanakan konseling *cognitive behavioral therapy* mengalami perubahan aspek kognitif 20% *culture shock*, aspek emosi 0% *culture shock*, dan aspek perilaku 0% *culture shock*, dengan adanya aspek kognitif, aspek emosi dan aspek perilaku inilah yang menjadi patokan perubahan mahasiswa perantauan setelah dilaksanakan konseling kelompok.

Kata Kunci: Konseling, *Cognitive Behavioral Therapy*, *Culture Shock*.

ABSTRACT

Name: Fenni Ardianti

NIM : 1930200053

Title : Application of Cognitive Behavioral Therapy Counseling in Overcoming Culture Shock in Overseas Students at UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

The background to the problem in this research describes overseas students who continue their education outside their area of origin to live their lives independently and with support from their families. Of course there will be overseas students who experience culture shock or cultural shock. Therefore, the approach applied in this research to help resolve the problem of culture shock is through the application of cognitive behavioral therapy counseling to change wrong thought patterns and assumptions based on thoughts and behavior carried out in daily life so as to give rise to positive thought patterns to be skilled at adapting. Based on the background of the problem above, the objectives of this research are the condition of overseas students in overcoming culture shock in overseas students, the implementation of cognitive behavioral therapy counseling in overcoming culture shock in overseas students, and the results of the application of cognitive behavioral therapy counseling in overcoming culture shock in overseas students. This research is field action research, using purposive sampling techniques to determine research informants. Field action research is divided into 2 cycles with 2 meetings each through planning, action, observation and reflection stages. The research informants consisted of 5 overseas students. Data collection techniques were carried out using participant observation, unstructured interviews, and documentation. Results of research on the application of cognitive behavioral therapy counseling in overcoming culture shock among overseas students at the Syekh Ali Hasan Ahmad Addary State Islamic University Padangsidempuan which applied group counseling techniques to overseas students. Before cognitive behavioral therapy counseling was carried out, they still had difficulty speaking, always felt they had no friends, had difficulty socializing, often felt offended, liked to be alone, felt anxious or worried and missed their hometown. After cognitive behavioral therapy counseling, overseas students have now changed significantly and are starting to become skilled at controlling themselves so that they become accustomed to it, can mingle with their peers and can adapt to new environments. Before implementing cognitive behavioral therapy counseling, initially overseas students experienced 100% culture shock in the cognitive aspect, 60% culture shock in the emotional aspect and 100% culture shock in the behavioral aspect. After carrying out cognitive behavioral therapy counseling, they experienced changes in cognitive aspects of 20% culture shock, emotional aspects of 0% culture shock, and behavioral aspects of 0% culture shock, with the presence of cognitive aspects, emotional aspects and behavioral aspects, this became the benchmark for changes in overseas students after group counseling was carried out.

Keywords: Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Culture Shock.

خلاصة

اسم : فيبي أردياتي

ني : ١٩٣٠٢٠٠٥٣

عنوان : تطبيق استشارات العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الصدمة الثقافية لدى الطلاب الأجانب بجامعة الجامعة الإسلامية الحكومية شيخ علي حسن أحمد الدار بدنج سيدميوان

خلفية المشكلة في هذا البحث تصف الطلاب الأجانب الذين يواصلون تعليمهم خارج منطقتهم الأصلية ليعيشوا حياتهم بشكل مستقل وبدعم من أسرهم. بالطبع سيكون هناك طلاب أجانب يتعرضون لصدمة ثقافية أو صدمة ثقافية. ولذلك فإن المنهج المطبق في هذا البحث للمساعدة في حل مشكلة الصدمة الثقافية هو من خلال تطبيق استشارات العلاج السلوكي المعرفي لتغيير أنماط التفكير والافتراضات الخاطئة المبنية على أفكار وسلوكيات تقوم بها في الحياة اليومية بما يؤدي إلى التفكير الإيجابي. أنماط لتكون ماهرة في التكيف. بناءً على خلفية المشكلة أعلاه، فإن أهداف هذا البحث هي حالة الطلاب الأجانب في التغلب على الصدمة الثقافية لدى الطلاب الأجانب، وتنفيذ استشارات العلاج السلوكي المعرفي في التغلب على الصدمة الثقافية لدى الطلاب الأجانب، ونتائج تطبيق استشارات العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الصدمة الثقافية لدى الطلاب الأجانب. هذا البحث هو بحث عملي ميداني، باستخدام تقنيات أخذ العينات الهادفة لتحديد مصادر المعلومات البحثية. ينقسم البحث العملي الميداني إلى دورتين بواقع اجتماعين لكل منهما من خلال مراحل التخطيط والعمل والملاحظة والتفكير. يتكون مخبرو البحث من ٥ طلاب أجانب. تم تنفيذ تقنيات جمع البيانات باستخدام ملاحظة المشاركين، والمقابلات غير المنظمة، والتوثيق. نتائج البحث حول تطبيق استشارات العلاج السلوكي المعرفي في التغلب على الصدمة الثقافية بين الطلاب الأجانب في جامعة الشيخ علي حسن أحمد أداري الإسلامية الحكومية بادانجسيدميوان التي طبقت تقنيات الإرشاد الجماعي قبل إجراء استشارات العلاج السلوكي المعرفي، كانوا لا يزالون يواجهون صعوبة في التحدث، ويشعرون دائماً بأنه ليس لديهم أصدقاء، ويواجهون صعوبة في التواصل الاجتماعي، وغالبًا ما يشعرون بالإهانة، ويحبون أن يكونوا بمفردهم، ويشعرون بالقلق أو القلق ويفتقدون مسقط رأسهم. بعد استشارات العلاج السلوكي المعرفي، تغير الطلاب الأجانب الآن بشكل ملحوظ وبدأوا يصبحون ماهرين في التحكم في أنفسهم حتى يعتادوا عليها، ويمكنهم الاختلاط مع أقرانهم ويمكنهم التكيف مع البيئات الجديدة. قبل تنفيذ استشارات العلاج السلوكي المعرفي، تعرض الطلاب الأجانب في البداية لصدمة ثقافية بنسبة ١٠٠% في الجانب المعرفي، وصدمة ثقافية بنسبة ٦٠% في الجانب العاطفي، وصدمة ثقافية بنسبة ١٠٠% في الجانب السلوكي. وبعد إجراء استشارات العلاج السلوكي المعرفي، شهدوا تغيرات في الجوانب المعرفية بنسبة ٢٠% صدمة ثقافية، والجوانب العاطفية ٠% صدمة ثقافية، والجوانب السلوكية ٠% صدمة ثقافية، مع وجود الجوانب المعرفية والجوانب العاطفية والجوانب السلوكية، أصبح هذا هو المعيار للتغيرات في الطلاب الأجانب بعد تنفيذ الإرشاد الجماعي.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد، العلاج السلوكي المعرفي، الصدمة الثقافية

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul **“Penerapan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”**. Serta tidak lupa salawat serta salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi besar Muhammad saw, seorang pemimpin umat yang patut dicontoh dan diteladani kepribadiannya dan senantiasa dinantikan syafaatnya di hari akhir.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, maka sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pembimbing I Dr. Magdalena, M.Ag; Pembimbing II Fithri Chorunnisa Siregar, M.Psi; yang sangat sabar dan tekun dalam memberikan arahan, waktu, saran dan motivasi dalam penelitian skripsi ini.
2. Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Dr. H Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag; serta Wakil Rektor Bidang Akademik Dr. Erawadi, M.Ag; dan Pengembangan Lembaga,

dan Dr. Anhar, M.A; selaku Wakil Rektor Bidang Adminitrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag; selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama.

3. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Dr. Magdalena, M.Ag; Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Dr. Anas Habibi Ritonga, M.A; Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag; Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Dr. Sholeh Fikri, M.A.
4. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Fithri Chorunnisa Siregar, M.Psi.
5. Pembimbing Akademik Siti Wahyuni Siregar, S.Sos.I., M.Pd.I; selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan inspirasi dan motivasi kepada peneliti.
6. Kabag Tata Usaha Drs. Mursalin Harahap; Kasubbag Akademik Mukti Ali, S.Ag; dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan Akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
7. Kasubbag Umum Muhammad Taufiq El Ikhwan M.E; Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah mendidik peneliti dalam perkuliahannya.

8. Kepala Perpustakaan Yusri Fahmi, S.Ag., S.s., M.Hum; dan seluruh pegawai perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah membantu peneliti dalam hal mengadakan buku-buku yang ada kaitannya dalam penelitian ini.
9. Para Dosen Prodi BKI di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dan memberikan berbagai pengetahuan serta wawasan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Teristimewa kepada Ayahanda Suroso dan Ibunda Tasiyem tercinta yang telah mengasuh, mendidik, dan membimbing serta berkontribusi kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai ke Perguruan Tinggi.
11. Terkhusus kepada Abang dan Adek peneliti tercinta Candra Wahyudi, dan Rino Triasmoko dan seluruh keluarga yang telah mendukung, dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Teruntuk teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI angkatan 2019 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, khususnya sahabatku tersayang Rika Iрпиани, Fuzi Indriani, Nita Anisyah Fitri Siregar dan Yenni Hasibuan serta kepada tim suksesku yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar sarjana dan memberikan semangat, motivasi dan membantu peneliti ketika ada kesalahan teknis sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan.
13. Teruntuk teman-teman penghuni Kos Syariah, Siti Fatimah Siregar, Gina Puspita, Febri Amelia, Fatimah Azzahrah, Uswatun Hasanah Nasution Terima kasih atas dukungan kalian semua dan kerja sama yang sudah terjalin selama

beberapa tahun ini. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan studi dan melakukan penelitian sejak awal hingga selesainya skripsi ini.

14. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, Fenni Ardianti karena telah mampu atas kerja keras dan berjuang sejauh ini serta selalu semangat sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang lebih baik atas amal kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti Aamiin.

Padangsidempuan, 05 Januari 2024
Peneliti

FENNI ARDIANTI
NIM. 1930200053

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan Latin.




Huruf Arab	Nama Huruf Latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	S (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	.. ’ ..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri dari vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

- a. Vokal Tunggal adalah vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	HurufLatin	Nama
	fathah	A	A
	Kasrah	I	I
	dommah	U	U

- b. Vokal Rangkap adalah vocal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
.....ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
و.....	fathah dan wau	Au	a dan u

- c. Maddah adalah vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ... اِ... اِ...	fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis atas
اِ... اِ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di bawah
اُ... اُ...	dommah dan wau	ū	u dan garis di atas

3. Ta Marbutah

Transliterasi untuk Ta Marbutah ada dua.

- a. Ta Marbutah hidup yaitu Ta Marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dommah, transliterasinya adalah /t/.
- b. Ta Marbutah mati yaitu Ta Marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya Ta Marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka Ta Marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

4. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid. Dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

5. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu: ال. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan

antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

- a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.
- b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

6. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu diletakkan diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

7. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

8. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan

juga. Penggunaan huruf capital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal capital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf capital tidak dipergunakan.

9. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.¹

¹Tim Puslitbang Lektur Keagamaan, *Pedoman Transliterasi Arab-Latin*. Cetakan Kelima, (Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama, 2003)

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN	
DEWAN PENGUJI SIDANG MUNAQASYAH	
PENGESAHAN DEKAN FDIK	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	9
C. Batasan Istilah	10
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Kegunaan Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	18
1. Penerapan.....	18
2. Konseling	19
a. Pengertian Konseling	19
b. Layanan-Layanan Konseling	20
c. Tahap-tahap Pelaksanaan Proses Konseling	22
3. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	24
a. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	24
b. Aspek-Aspek Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	25
c. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	26
d. Langkah-Langkah <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	27
e. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	29
4. <i>Culture Shock</i>	31
a. Pengertian <i>Culture Shock</i>	31

b. Tanda-Tanda <i>Culture Shock</i>	32
c. Fase <i>Culture Shock</i>	32
d. Aspek-aspek Adaptasi <i>Culture Shock</i>	33
5. Mahasiswa Perantauan.....	36
a. Pengertian Mahasiswa	36
b. Pengertian Mahasiswa Perantauan	36
B. Kajian Terdahulu.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
B. Jenis dan Metode Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Instrumen Pengumpulan Data	43
E. Prosedur Penelitian.....	47
F. Menjamin Keabsahan Data	60
G. Analisis Data	61

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum.....	63
1. Sejarah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.....	63
2. Profil Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.....	64
3. Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.....	65
4. Fasilitas Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.....	66
5. Deskripsi Lokasi Penelitian	68
a. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	69
b. Letak Geografis Padangsidempuan	69
B. Temuan Khusus.....	70
1. Kondisi Mahasiswa Perantauan Yang Mengalami <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.....	70
2. Pelaksanaan Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan	76
3. Hasil Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan	100
C. Analisis Hasil Penelitian	108
D. Keterbatasan Penelitian	110

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	115
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Perantauan.....	61
Tabel 4.1 : Daftar Fakultas dan program Studi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan	68
Tabel 4.2 : Materi Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Siklus I Tindakan I	83
Tabel 4.3 :Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan	84
Tabel 4.4 : Materi Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Siklus I Tindakan I	89
Tabel 4.5 :Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan	90
Tabel 4.6 : Materi Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Siklus I Tindakan I	95
Tabel 4.7 :Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan	96
Tabel 4.8 : Materi Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Siklus I Tindakan I	100
Tabel 4.9 :Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan	101
Tabel 4.10: Siklus I Tindakan I	102
Tabel 4.11: Siklus I Tindakan II	103
Tabel 4.12 : Siklus II Tindakan I	105
Tabel 4.12 : Siklus II Tindakan II.....	106
Tabel 4.13: Hasil Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapi</i> dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Perantauan	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki ribuan perguruan tinggi yang tersebar diberbagai penjuru pulau baik dari Sabang sampai Merauke. Ketika bergabung dalam satu lingkungan perkuliahan mahasiswa yang bukan berasal dari daerah individu itu sendiri memiliki budaya yang khas dan dapat membawa kebudayaan baru dari berbagai wilayah baik dalam provinsi maupun luar provinsi yang ditempuh untuk kemudian diperkenalkan sesuai dengan perguruan tinggi yang diinginkan,yang biasa disebut sebagai mahasiswa perantauan.Sebagian besar mahasiswa identik dengan perantauan banyak perguruan tinggi yang tersebar di seluruh kota Indonesiasehinggacalon mahasiswa dapat memilih tujuan untuk melanjutkan perguruan tinggisesuai dengan yang diinginkan.

Interaksi sosial para mahasiswa rantau inilah menjadi awal mula terbentuknya keanekaragaman budaya sehingga menimbulkan multikultural syang ada di lingkungan kampus maupun dilingkungan tempat tinggal sementara seperti kos dan kontrakan bagi mahasiswa perantauan.Sehingga tidak heran jika di lingkungan sosial kampus akan menemui banyak mahasiswa perantauan yang memiliki latar belakang kebudayaan yang berbeda dengan lingkungan tempattinggal individu itu sendiri sehingga dapat menunjukkan ciri khas budaya dari diri individu ituketika berada dalam lingkungannya. Mahasiswa perantauan selain membawa keanekaragaman juga bertujuan untukbelajar tentang kehidupan merantau dan hal yang tidak kalah penting ialah untuk menuntut ilmu

karena tujuan awal mahasiswa merantau untuk menimba ilmu sebanyak-banyaknya sebagai bekal kehidupan dimasa depan. Seperti dalam QS, Al-Mujadalah ayat 11 menjelaskan betapa pentingnya pendidikan bagi umat Islam sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberikan kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdiri kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS, Al-Mujadalah:11).²

Dalam Tafsir al-Misbah, Bagian 11 Surah al-Mujadalah memberikan

"kesempatan untuk membangun hubungan baik dalam pertemuan." Allah SWT berfirman, "Orang-orang yang beriman, ketika ada yang berkata, "Berilah ruang," berusahalah memberi ruang bagi orang lain dalam "pertemuan, bahkan terkadang dengan mengatur diri sendiri.". Jika Anda tidak memiliki tempat duduk, ketika diminta untuk melakukannya, "maka berikan tempat untuk orang lain dengan itikad baik." Jika kita melakukan ini, Tuhan "pasti akan memberi ruang" bagi segala sesuatu di dunia ini. Dan apabila dikatakan "berdiri di tempat lain", atau atas nama seseorang yang cukup pagi, "atau berdiri" untuk melakukan sesuatu, misalnya untuk jihad atau shalat, "maka berdirilah". Orang-orang yang beriman, hai orang-orang yang mengikuti petunjuk ini, dan yang diberi ilmu pengetahuan, niscaya akan mendapat kemuliaan di dunia dan di akhirat, dan

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya : HALIM, 2018), hlm.543.

Allah mengetahui bagaimana jadinya kamu saat ini dan di masa depan. Dialah yang ada di sana.”³

Mahasiswa perantauan adalah mahasiswa yang melanjutkan pendidikannya diluar daerah asalnya untuk menjalani kehidupannya secara mandiri dan dukungan dari keluarganya. Merantau bagi para mahasiswa saat ini bukanlah suatu hal yang lumrah bagi sebagian orang. Tentunya akan ada mahasiswa perantauan yang akan mengalami *culture shock* atau keterkejutan budaya dan mengalami fase ini selama beberapa bulan tertentu. Kondisi ini akan terasa asing bagi mahasiswa perantauan, ini juga yang membedakan antara mahasiswa perantauan dengan mahasiswa anak daerah, berinteraksi dalam keberagaman kebudayaan membuat mahasiswa perantauan mengalami kesulitan misalnya dalam bahasa yang digunakan, nilai-nilai dan norma masyarakat sekitar. Ini yang membuat mahasiswa perantauan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat sekitar.

Kehadiran mahasiswa perantauan tentu akan menimbulkan dampak positif dan negatif seperti pada penelitian Vevis Hikmawati Ningsih dalam skripsinya yang berjudul Fenomena *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantau Luar Pulau Jawa) yang dimana mahasiswa berupaya beradaptasi menyesuaikan diri pada lingkungan dengan memanfaatkan teman sebagai *support system*. Konformitas yang dilakukan mahasiswa perantau dapat memberikan dampak positif, selain mempermudah dalam beradaptasi mahasiswa juga mudah dalam

³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 14*, (Tangerang: Lentera Hati, 2017), hlm. 75.

mendapatkan relasi untuk meningkatkan kualitas belajar dan meningkatkan sisi akademik. Sehingga tujuan mahasiswa perantau untuk mengenyam pendidikan tidak melenceng dikarenakan *culture shock*.⁴

Gegaran budaya (*culture shock*) adalah kondisi yang dialami masyarakat ketika individu hidup di luar lingkungan budaya yang berbeda dengan budayanya sendiri, berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru.⁵ Tinggal dikampung halaman dengan pergaulan dan tempat yang itu-itu saja akan membuat manusia terbatas memahami perbedaan dan keberagaman orang lain. Allah SWT memberitahu bahwasanya manusia diciptakan beragam-ragam dan memiliki keunikan dirinya sendiri dalam suku dan bangsa yang berbeda pula dijelaskan dalam QS, Al-Hujurat ayat 13 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu bangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah, ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. (QS, Al-Hujurat: 13)⁶

Quraish Shihab menafsirkan QS, Al-Hujurat ayat 13 dalam Tafsir Al-Mishbah sebagai penjelasan tentang hakikat dasar interaksi sosial manusia. Alhasil, ayat di atas tidak ditujukan hanya untuk umat Islam saja, melainkan

⁴Vevis Hikmawati Ningsih, Fenomena *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahaiswa Perantauan Luar Pulau Jawa), *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2022.

⁵Wardah dan Umrah Dea Sahbani, Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock, *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)* Vol.2, No.2 Agustus 2020 hlm.121.

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya : HALIM, 2018), hlm.517.

untuk semua orang. Allah SWT berfirman: “Hai manusia, Kami menciptakan kamu dari laki-laki dan perempuan yaitu Adam dan Hawa, atau dari air mani (sperma laki-laki) dan sel telur (indung telur perempuan) dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, agar kamu saling mengenal. Dan saling melengkapi antar individu, dan di hadapan Allah orang yang paling mulia di antara kamu adalah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, bahwa tidak ada pikiran atau perasaan siapa pun yang luput dari perhatian-Nya.⁷

Dengan demikian, dalam kehidupan bersosialisasi bagi mahasiswa perantauan sering terjadi *culture shock* atau keterkejutan budayadan tingkah laku dengan daerah tempat tinggalnya, dan sering terjadi pada orang-orang yang belum biasa beradaptasi dilingkungannya. Tetapi bisa juga terjadi pada masyarakat yang belum menerima kehadiran mahasiswa perantauan. Hendaknya mahasiswa dan masyarakat sekitar saling menghargai dan menjaga silaturahmi persaudaraan sebagai umat Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana pandangan Imam Syafi’i mengenai orang-orang yang merantau yaitu:

Masyarakat yang terpelajar dan beradab tidak tinggal diam di kampung halamannya. Jadi tinggalkan negaramu dan mengembara di negara lain. Nasehat tersebut dimaksudkan untuk memberikan semangat, bukan mempermalukan mereka yang tinggal dan menetap di kampung halamannya. Nasehat ini juga bukan merupakan kritik, seolah-olah orang yang tidak berkelana adalah orang yang tidak berilmu dan tidak mempunyai sopan santun. Di sisi lain, nasehat ini dapat mendorong Anda untuk selalu bergerak atau berusaha untuk tidak terjebak pada cara berpikir yang dangkal. Dengan berubah, seseorang menjadi berbeda dengan orang lain.⁸

⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), hlm. 567.

⁸Ilham Wahyudi, *Empat Imam Mazhab Yang Mempengaruhi Dunia*, (Yogyakarta: Laksana, 2022), hlm. 134.

Allah SWT memberi anjuran kepada manusia untuk merantau, menggali rezeki yang tidak hanya dimaknai sebagai materi di penjuruan manapun dijelaskan dalam QS, Al-Mulk ayat 15 :

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ
وَالِيهِ النُّشُورُ

Artinya : Dialah Yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan(QS, Al-Mulk: 15)⁹

Fenomena mahasiswa perantauan yang melanjutkan pendidikan di Kota Padangsidempuan berasal dari berbagai macamsuku, kebangsaan, ras, dan budaya yang membuat Kota Padangsidempuan memiliki keistimewaan mempunyai adat dan budaya tersendiri, seperti Batak Angkola, Batak Mandailing, dan Batak Toba yang merupakan wujud kearifan lokal masyarakat Padangsidempuan. Masyarakat Kota Padangsidempuan masih mempertahankan budaya aslinya, belum terpengaruh budaya asing dan dibuktikan dengan praktik kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi ciri khas dan keunggulan masyarakat kota Padangsidempuan. Bahasa Mandailing masih digunakan di daerah Mandailing untuk melakukan komunikasi antar suku Mandailing, bahasa Mandailing mempunyai logat (irama) yang lembut dan dibawakan dengan suara yang lembut.¹⁰

Bentuk-bentuk permasalahan *culture shock* ini menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan kesulitan bergaulan dengan teman sebaya, kesulitan

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Surabaya : HALIM, 2018), hlm.134.

¹⁰Sapiyana dan Mimi Rosadi, Revitalisasi Tradisi Lisan Budaya Mandailing, *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, Vol.2, No.1, Februari 2022, hlm. 131-133.

berbahasa daerah untuk komunikasi dengan baik, suka menyendiri merupakan kondisi seseorang yang mengalami *culture shock* ketika berpindah ke lingkungan dengan budaya baru. Seorang mahasiswa perantauan mungkin mengalami lebih dari satu dari masalah tersebut di atas bahkan mungkin dapat mengalami kesemua bentuk permasalahan akibat *culture shock*. Ada beberapa mahasiswa yang bisa beradaptasi dengan mudah dan ada juga mahasiswa yang belum bisa beradaptasi dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan barunya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, ada beberapa mahasiswa yang terlihat hanya berinteraksi dengan satu daerahnya saja, dan ada juga mahasiswa yang berinteraksi dengan temannya yang lain tetapi hanya dapat menyimaknya saja karena terbatas komunikasi bahkan ada beberapa mahasiswa yang tidak jarang duduk menyendiri, berdasarkan informasi yang didapat oleh peneliti ada beberapa mahasiswa perantauan berhenti melanjutkan pendidikan perguruan tinggi disebabkan perbedaan budaya dan bahasa.¹¹ Hasil observasi ini didukung dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian, diketahui bahwa:

Wawancara Wella, Cindy, Novi, Febri dan Indah mengatakan bahwa:

Saya berasal dari luar daerah Kota Sumatra Utara ketika pertama kali berkunjung ke Kota Padangsimpuan merasakan terkejut dan tidak mengerti dengan apa yang dikatakan oleh warga sekitar. Sehingga saya merasa tidak memiliki teman karena saya tidak bisa menggunakan bahasa di daerah sini.

¹¹ *Observasi pendahuluan*, di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, pada tanggal 19 Mei 2023, pukul 17.05 WIB.

Mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* yang telah peneliti wawancara terhadap beberapa mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan hampir memiliki permasalahan yang sama yaitu merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan mahasiswa anak lain daerah. Masalah-masalah *culture shock* ini menyebabkan hilangnya rasa percaya diri, kesulitan bergaulan dengan teman sebaya, kesulitan berbahasa daerah untuk komunikasi dengan baik, dan suka menyendiri. Walaupun begitu, *Culture shock* dapat diatasi dengan berbagai cara antara lain menggunakan metode konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang menjadi salah satu solusi tepat agar *culture shock* bisa dihilangkan. Menurut Norcross dan Goldfried yang dikutip oleh Kurniawan Dwi Madyo Utomo, konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* adalah psikoterapi yang didasarkan pada perubahan pikiran dan perilaku sehari-hari untuk mempengaruhi emosi positif.¹²

Keutamaan *cognitive behavioral therapy* bagi *culture shock* bertujuan membantu mahasiswa perantauan untuk tetap fokus pada perasaan yang positif. Perasaan positif ini akan menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif dan pada akhirnya pola pikir yang positif akan mendukung terbentuknya perilaku dan kebiasaan yang positif bagi mahasiswa perantauan.

Mahasiswa yang mengalami *culture shock* akan merasakan tekanan dan keterkejutan mental dengan situasi lingkungan sekitarnya. Maka dari itu

¹²Kurniawan Dwi Madyo Utomo, *Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis Pada Mahasiswa SMA Korban Bullying Relasional*, *SOLUTION, Jurnal Of Counseling And Personal Development*, Vol.1, No.1 Juni 2019, hlm. 45.

pendekatan yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah konseling *cognitive behavioral therapy* untuk mengubah pola pikir dengan pikiran dan asumsi yang salah berdasarkan pikiran dan perilaku yang dilakukan sehari sehingga memunculkan pola pikir yang positif untuk terampil beradaptasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti kondisi, sikap dan perilaku mahasiswa perantauan dalam menghadapi *culture shock*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai judul penelitian yaitu: **“Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”**.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penelitian melakukan pembatasan masalah agar tidak melebar dan lebih terarah. Penelitian yang akan dilakukan ini akan berfokus pada Penerapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dalam mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Masalah-masalah ini menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan kesulitan bergaul dengan teman sebaya, kesulitan berbahasa daerah untuk komunikasi dengan baik, suka menyendiri.

C. Batasan Istilah

Melihat luasnya permasalahan diatas yang terdapat dalam penelitian ini maka peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu batasan istilah dari penelitian ini yaitu:

1. Penerapan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penerapan berasal dari kata “terap” yang berarti “aplikasi” yang berarti proses, cara, atau tata cara penerapan.¹³Penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.

Dengan demikian, penerapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan lapangan dengan menggunakan metode konseling *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Konseling

Menurut Kukuh Jumi Adi, konseling adalah bantuan profesional yang diberikan konselor kepada klien dalam interaksi tatap muka, tatap muka yang dilakukan secara langsung dapat mencapai pemahaman diri,

¹³Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerapan, <https://kbbi.web.id/terap-2>, diakses 19 Mei 2023, pukul 14.05 WIB.

pengendalian diri konseli sehingga konseli dapat merasa lebih baik, konselor dapat membantu konseli sehingga dapat memecahkan masalah konseli dan memperbaiki perilaku di masa yang akan datang.¹⁴

Pakar Konseling Natawidjaja menjelaskan pentingnya konseling pendampingan sebagai suatu hubungan timbal balik antara dua individu dimana salah satu individu (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu konseli) untuk memperoleh pemahaman tentang dirinya sehubungan dengan permasalahan yang akan dihadapinya di masa depan.¹⁵ Dengan demikian, konseling dalam penelitian ini adalah konseling upaya pemberian bantuan dua orang atau lebih yang akan dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dengan metode konseling *cognitive behavioral therapy*.

3. *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik pertama yang berfokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. CBT berfokus pada gagasan bahwa orang-orang tertentu dapat mengubah kognisi mereka dan dengan demikian mengubah dampak pemikiran mereka terhadap kesejahteraan emosional mereka. Terapi perilaku kognitif adalah teknik konseling yang

¹⁴Kukuh Jumi Adi, *Pendekatan Trait and Factor dan Client Centered* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2013), hlm. 10.

¹⁵Hilyas Hibatullah Abdul Kudus, Implementasi Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Islam, *Jurnal At-Tadbir: Media Hukum Pendidikan*, Vol.32 No. 1 tahun 2022.

bertujuan untuk membantu klien menjadi lebih positif terhadap pola pikir dan perilakunya.¹⁶

Cognitive behavioral therapy dalam penelitian ini adalah metode konseling yang akan dilakukan ini bertujuan memudahkan peneliti dengan mendekati diri serta mengubah pola pikir kepada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan dan mengurangi gegar budaya (*culture shock*) yang dialami.

4. *Culture Shock*

Culture shock merupakan suatu proses reaksi yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis pada individu dan mempengaruhi bagaimana perasaan, perilaku, dan pemikiran seseorang ketika berada pada lingkungan yang berbeda.¹⁷ Gegaran budaya atau *culture shock* secara umum, orang yang pernah mengalami gegar budaya tidak mampu memahami beberapa hal mendasar terkait metode komunikasi.¹⁸ *Culture shock* atau gegar budaya adalah perasaan yang dialami seseorang ketika memasuki wilayah baru dan dampak yang dirasakan seperti terkejut, tertekan, frustrasi mengakibatkan seseorang akan mengalami *culture shock*.

Dengan demikian, *culture shock* dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* akan merasakan

¹⁶ Masta Haro, dkk, *Komunikasi Kesehatan*, (Bandung:CV Media Sains Indonesia,2022), hlm.181.

¹⁷Puzi Gusri handayani, dkk, Pendekatan *Counseling* REBT Dalam Menanggulangi *Culture Shock* Mahasiswa Rantau, *Jurnal KOPASTA*, Vol.6 No. 2, 2019, hlm. 3.

¹⁸Sri Sugiastuti dan Richardus Eko Indrajit, *Cerdas Berkarakter Menyongsong Generasi Emas 2045*, (Yogyakarta, CV ANDI OFFSET, 2022), hlm.44.

kurang percaya diri, frustrasi dan depresi, akibat kesulitan untuk menyesuaikan diri guna mengurangi *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa perantauan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan akan dilakukan konseling dengan metode konseling *cognitive behavioral therapy*.

5. Mahasiswa Perantauan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa berarti orang yang belajar pada suatu perguruan tinggi.¹⁹ Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang mencapai statusnya melalui hubungan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan intelektual potensial atau intelektual muda di strata sosial yang kerap mendapat berbagai predikat.²⁰ Mahasiswa adalah pelajar yang memasuki satu tingkat lebih tinggi dari SMK/ SMA/ MA dan tingkatan yang setara, melanjutkan jenjang pendidikan sehingga disebut Mahasiswa.

Mahasiswa perantauan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bukan berasal dari daerah Sumatra Utara dan mulai merantau kuliah di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang mengalami gegar budaya atau *culture shock*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

¹⁹Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mahasiswa, <https://kbbi.web.id/mahasiswa>, diakses pada 19 Mei 2023, pukul 17.03 WIB.

²⁰Dyah Fajar Ebtanastiti, *Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya*, *Jurnal BK*, Vol.4, No.3 tahun 2014, hlm.6.

1. Bagaimana kondisimahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yangmengalami*Culture Shock*?
2. Bagaimana penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan ?
3. Apakah penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dapat mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan?

E. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang diatas, adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi yang dialami oleh mahasiswa perantauan dan permasalahan-permasalahan *culture shock* di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
3. Untuk mengetahui apakah penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dapat mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauandi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan tidak lagi merasakan *culture shock*.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan keilmuan baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai bahan ilmu pengetahuan yang berwawasan luas bagi peneliti yang akan diteliti berikutnya.
- b. Sebagai referensi bagi para pembaca yang ingin mengetahui tentang penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai pemahaman bagi orang tua, guru, pemerintah dan lain-lain dalam mengatasi *culture shock*.
- b. Dapat menambah wawasan dalam memberikan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam permasalahan yang ada dalam pembahasan ini, maka peneliti akan mempermudah penelitian ini dengan cara menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I adalah Pendahuluan, yang terdiri atas a) latar belakang, b) fokus masalah, c) batasan istilah, d) rumusan masalah, e) tujuan penelitian, f) kegunaan penelitian, dan g) sistematika pembahasan.

BAB II adalah Tinjauan Pustaka yang terdiri dari landasan teori meliputi: a) Penerapan, b) Konseling, c) *Cognitive Behavioral Therapy*, d) *Culture Shock*, e) Mahasiswa Perantauan dan f) penelitian terdahulu.

BAB III adalah Metodologi Penelitian, yang didalamnya membahas tentang: a) lokasi dan waktu penelitian, b) jenis penelitian dan metode penelitian, c) subjek penelitian, d) prosedur penelitian, e) instrumen penelitian, f) teknik pemeriksaan keabsahan data, dan g) teknik analisis data.

BAB IV adalah pembahasan tentang Hasil Penelitian yang telah dapat dari lapangan, Temuan Umum: a) Sejarah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, b) Profil Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, c) Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, d) Fasilitas Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, e) Deskripsi lokasi penelitian, Sedangkan Temuan Khusus: a) kondisi mahasiswa yang mengalami *culture shock* pada mahasiswa perantau di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, b) pelaksanaan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, c) hasil penerapan konseling *cognitive*

behavioral therapy dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

BAB V adalah Penutup yang didalamnya terdapat tahapan akhir dari penulisan ini yang meliputi kesimpulan dan saran-saran oleh peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penerapan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penerapan berasal dari kata “terap” yang berarti “aplikasi” yang berarti proses, cara, atau tata cara penerapan.²¹ Penerapan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan baik oleh individu maupun kelompok yang tujuannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²² Penerapan ialah segala sesuatu yang melibatkan suatu tindakan untuk mencapai tujuan bersama dengan adanya suatu fenomena yang terjadi pada mahasiswa perantauan baik itu yang berpengaruh baik atau buruk terhadap kelangsungan hidup.

Penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerapan, <https://kbbi.web.id/terap-2>, diakses 19 Mei 2023, pukul 14.05 WIB.

²²Afi Parnawi, *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*, (Yogyakarta: Deepublish,2020), hlm.67.

2. Konseling

a. Pengertian Konseling

Menurut Kukuh Jumi Adi, konseling adalah bantuan profesional yang diberikan konselor kepada klien dalam tatap muka, interaksi satu lawan satu yang dilakukan secara langsung untuk mencapai pemahaman diri, pengendalian diri, pengendalian diri yang lebih baik. dapat digunakan untuk memecahkan masalah dan memperbaiki perilakunya di masa depan.²³

Menurut Natawidjaja, konseling adalah suatu layanan yang merupakan bagian integral dari kepemimpinan. Pendampingan dapat diartikan sebagai suatu hubungan timbal balik antara dua individu dimana salah satu individu (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu konseli) untuk memperoleh pemahaman tentang dirinya sehubungan dengan permasalahan yang akan dihadapinya di masa depan.²⁴ Konseling adalah proses pelayanan yang dilakukan oleh konselor dan konseli dua orang atau lebih, yang dilakukan baik konseling secara individu maupun kelompok untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi klien.

²³ Kukuh Jumi Adi, *Pendekatan Trait and Factor dan Client Centered* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2013), hlm. 10.

²⁴ Hilyas Hibatullah Abdul Kudus, Implementasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam, *Jurnal At-Tadbir: Media Hukum dan Pendidikan* Vol.32 No.1 2022, hlm.2.

b. Layanan-Layanan Konseling

1) Konseling Individu

Konseling individual merupakan suatu layanan yang membantu klien menyelesaikan permasalahan pribadinya. Pelayanan konseling individual merupakan pelayanan yang diberikan konselor kepada klien yang tujuannya untuk meringankan permasalahan klien. Dalam suasana tatap muka, terjadi komunikasi langsung antara konselor dan konseli, dimana berbagai permasalahan konseli dibicarakan. Pembicaraannya bersifat komprehensif, mencakup topik-topik penting yang menyangkut diri konseli (bahkan topik yang sangat penting yang mungkin menyangkut rahasia pribadi konseli), bersifat komprehensif, mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan permasalahan konseli, namun juga spesifik dalam pemecahan masalah.²⁵

Konseling individu adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara langsung atau tatap muka dan menjaga rahasia privasi konseli sehingga konseli dapat lebih terbuka selama proses kegiatan konseling.

2) Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan penunjang yang diberikan oleh seorang konselor (orang yang berpengalaman) kepada kelompok yang berjumlah 4-8 orang konselor, yang tidak

²⁵ Kamaruzzaman, *Bimbingan Konseling*, (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016), hlm. 79.

hanya memberikan pelayanan preventif atau preventif saja, tetapi juga bersifat kuratif, dengan tujuan untuk memberikan kenyamanan dalam berbagai bidang perkembangan dan pertumbuhan.²⁶

Pelayanan bimbingan dan konseling berbasis kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu masyarakat yang membutuhkan suasana kelompok, yaitu hubungan antara semua orang yang ikut serta dalam kelompok. Ini dapat menjadi alat dimana setiap anggota kelompok dapat (secara individu) menggunakan seluruh informasi, jawaban dan berbagai reaksi anggota kelompok lainnya untuk kepentingannya sendiri, yang berkaitan dengan pengembangan diri anggota kelompok.²⁷

Konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan yang terdiri dari 4-8 anggota klien/konseli yang memiliki masalah yang sama sehingga para konseli dapat terbuka satu sama lain dan dapat mempermudah konselor untuk menyelesaikan masalah tersebut.

c. Tahap-tahap Pelaksanaan Proses Konseling

- 1) Sebagai langkah awal, konselor mengembangkan sesi konseling untuk mencapai perubahan situasi yang diinginkan pada klien. Model hubungan yang dibuat untuk setiap klien berbeda-beda karena masing-masing klien bersifat individual dan memiliki kebutuhan yang bergantung pada masalah yang dipecahkan.
- 2) Tahap kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien agar mengikuti prosedur yang ditetapkan sesuai dengan

²⁶ Feida Noorlaila Isti'adah, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling DI Sekolah*, (Tasikmalaya: EDU PUBLISHER, 2020), hlm. 76.

²⁷ Uray Herlina, Teknik *Role Playing* Dalam Konseling Kelompok, *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol.2, No.1 Juni 2015, hlm.8.

kondisi klien. ada dua hal ini yang akan dilaksanakn konselor dalam melakukan, yaitu:

- a. Membangkitkan motivasi dalam diri klien, memberikan kesempatan kepada klien untuk memahami ketidak puasannya. Semakin klien menyadari ketidak puasannya, maka semakin besar motivasi untuk melakukan perubahan pada dirinya, sehingga timbul keinginan untuk bekerja sama dengan konselor.
 - b. Menciptakan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien dapat menolak saran konselor dan dapat mengemukakan alasannya secara bertanggung jawab.
3. Tahap ketiga, konselor mendorong klien untuk mengungkapkan perasaannya pada saat ini, klien mendapat kesempatan untuk mengalami kembali seluruh perasaan dan tindakan masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Terkadang klien akhirnya meniru dirinya sendiri kepada konselor. Melalui fase ini, konselor berusaha menemukan kekurangan dalam kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi apa yang perlu dilakukan klien.
 4. Tahap keempat, ketika klien telah memperoleh pemahaman dan kesadaran akan pikiran, perasaan dan perilakunya, konselor mengajak klien untuk melanjutkan ke tahap terakhir konseling. Pada tahap ini klien menunjukkan gejala-gejala yang menunjukkan integritas klien sebagai pribadi yang unik dan manusiawi. Klien memercayai potensi dirinya, menyadari keadaan dirinya saat ini, sadar dan bertanggung jawab atas sifat mandiri, perasaan, pikiran dan perilakunya. Dalam situasi ini, klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “memisahkan” dirinya dari konselor dan siap mengembangkan potensi dirinya.²⁸

²⁸ Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hlm. 214-215.

3. *Cognitive Behavioral Therapy*

a. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive behavioral therapy adalah teori yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan respon emosional seseorang terhadap suatu masalah berasal dari bagaimana individu menafsirkan situasi.²⁹ Menurut Aaron T. Beck yang dikutip Yahya dan Egalia, terapi kognitif-perilaku adalah suatu metode konseling yang bertujuan untuk menangani masalah-masalah acak dan perilaku abnormal klien. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah model teoretis yang menghubungkan pikiran dengan perasaan dan perilaku. *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai pendekatan konseling didasarkan untuk penyelesaian masalah pada konseli dan mengarahkan konseli agar tidak terjadi perilaku yang menyimpang.³⁰ *Cognitive behavioral therapy* merupakan gabungan dari dua pendekatan psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif memusatkan perhatian pada pemikiran, asumsi, dan keyakinan klien untuk mengidentifikasi dan mengubah kesalahan mereka. Terapi kognitif bukan hanya tentang berpikir positif, tapi juga tentang berpikir bahagia. Namun terapi perilaku dianjurkan untuk membantu klien belajar mengubah perilaku, menenangkan

²⁹ Philip Vargas, *Cognitive Behavioral Therapy A Step- By- Step Program. Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety*, (Italia: Youcanprint,2022), hlm. 13.

³⁰ Yahya AD, Egalia, Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017, *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol.3, No.2 2016, hlm.3.

pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan mengambil keputusan lebih baik.³¹

Pikiran, perilaku, dan perasaan negatif dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Emosi negatif terutama disebabkan oleh pikiran dan perilaku yang tidak berfungsi. Oleh karena itu, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi agar dapat berfungsi normal kembali ini adalah tujuan utama CBT.

b. Aspek-Aspek Konseling *Cognitive Behavioral Therapy*

Aspek konseling *cognitive behavioral therapy* dapat dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli.

- i. Aspek kognitif, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- ii. Aspek Emosi, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.

³¹ Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modren*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), hlm.278.

- iii. Aspek Perilaku, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.³²

c. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy*

Menurut Stallard yang dikutip oleh Muhammad Ali, Diah & Netty, mengatakan bahwa tujuan *cognitive behavioral therapy* yaitu:

- 1) Meningkatkan kesadaran diri.
- 2) Meningkatkan kesadaran diri menjadi lebih baik.
- 3) Meningkatkan pengendalian diri dengan mengembangkan pengetahuan dan perilaku yang lebih baik yang dapat diterima oleh lingkungan.³³

Menurut Oemarjoed yang dikutip oleh Dewi Khurun Aini, mengatakan bahwa tujuan dari *cognitive behavioral therapy* adalah mengajak klien untuk mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang salah dengan menyajikan bukti yang bertentangan dengan pemahaman mereka tentang masalah. Diharapkan konselor mengetahui cara membantu konseli mencari keyakinan dogmatis dalam diri konseli dan berusaha keras meredamnya.³⁴

d. Langkah-langkah *Cognitive Behavioral Therapy*

³² Bakhrudin All Hasby, *Konseling Rasional Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis, Indonesia Jurnal Of Educational Counseling*, Vol.2. No.1, 2018, hlm.20

³³ Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika, Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan *Cognitive Behavioral therapy* (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman, *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, Vol.4, No. 2 Desember 2015, hlm.122.

³⁴ Dewi Khurun Aini, Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol.39, No.1 2019, hlm.77.

- 1) Pemikiran dan keyakinan muncul, mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif dan memunculkan kebiasaan-kebiasaan yang positif, untuk mengubah pola pikir yang positif perlunya latihan dan membuat catatan tempel, yang di tempel di tempat yang menonjol, ini dapat mempertimbangkan dan mengaktifkan atau memperkuat keyakinan baru yang dikembangkan ini. Misalnya, pasien mungkin mempertimbangkan untuk menuliskan keyakinan terkait kecanduan disatu sisi kartu, dan keyakinan terkait perubahan di sisi berlawanan.
- 2) Pikiran dan keyakinan, dicerminkan kembali pada pasien dengan penekanan pada dampaknya terhadap emosi dan perilaku. Pada langkah ke dua terapis memberikan banyak psikoedukasi dengan mengajar pasien untuk mengenali dan memahami pikiran dan keyakinan mereka. Seperti disebutkan sebelumnya, memasuki langkah ke dua tidak berarti terapis berhenti memunculkan pemikiran dan keyakinan. Sebaliknya, ini berarti pasien berulang kali mengingatkan bahwa banyak pikiran mereka yang berperan dalam mempertahankan perilaku individu. Saat individu mengetahui pemikiran dan keyakinan individu itu sendiri, terapis menuliskannya di buku catatan sehingga individu dapat mulai mengenali dan menyadari pentingnya hal tersebut.
- 3) Mengembangkan dan mempertahankan pikiran dan keyakinan itu mendukung perubahan, ketika pasien mengenali dan memahami

peran pikiran dan keyakinan yang mendasari perilaku individu, individu mulai mengasosiasikannya dengan pemikiran dan keyakinan yang berlawanan (yaitu terkait perubahan). Mempertahankan kebiasaan individu, individu juga menyadari bahwa ini hanyalah sebuah pemikiran, dan mungkin individu dapat berhenti memikirkan pola pikir yang negatif. Kesalahan umum yang terjadi ketika membantu pasien dengan mengatasi masalah adalah individu didesak sebelum waktunya untuk mengubah pikiran dan keyakinan mereka, sering kali dokter yang bermaksud baik, tanpa memperhatikan kesiapan individu untuk melakukan perubahan tersebut. Mungkin kesalahan yang lebih umum adalah bahwa perubahan direkomendasikan tanpa mempertimbangkan pengaruh yang kuat dari pemikiran langkah pertama.

- 4) Mengantisipasi hambatan dalam mengubah pikiran dan keyakinan, mengubah pikiran, keyakinan, dan pada akhirnya perilaku yang membuat ketagihan, memang sulit. Dalam sekejap, rasa percaya diri bisa berubah menjadi ambivalensi. Ambivalensi bisa berubah menjadi sebuah kesalahan, dan sebuah kesalahan bisa berubah menjadi kebiasaan. Faktanya, pasien akan menghadapi banyak pemicu yang akan mengaktifkan pemikiran dan keyakinan lama yang berhubungan dengan pola pikir yang negatif. Oleh karena itu, hambatan tertentu saja dapat melibatkan pemicu. Pemikiran impulsif terkait pola pikir yang negatif menjadi

hambatan yang paling mungkin untuk berubah. Pemahaman pasien tentang langkah pertama dan kedua membantu mereka sebelum bersiap dan merespon hambatan-hambatan menuju perubahan.

- 5) Mempraktikkan strategi yang meningkatkan arti penting dan daya tahan pemikiran dan keyakinan kebiasaan baru, pengulangan adalah kata kunci untuk memindahkan pemikiran langkah kedua yang baru ke posisi pemikiran langkah pertama. Oleh karena itu, latihan diperlukan untuk meningkatkan arti penting dan daya tahan pemikiran dan keyakinan kebiasaan baru ini. Saat pasien mengidentifikasi pemikiran dan keyakinan baru, mereka didorong untuk memilih berbagai metode untuk mengingatnya dan memasukkannya ke dalam langkah pertama.³⁵

e. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy*

Pada tahap pelaksanaan konseling *cognitive behavioral therapy* ada beberapa sesi yaitu:

- 1) Persiapan sebelum terapi, sebelum memasuki langkah awal terapi ada baiknya peneliti sudah mengobservasi informasi mengenai mahasiswa perantauan agar memudahkan peneliti dalam mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa perantauan hingga sesi penutupan. Adapun data yang dapat digunakan sebelum memulai sesi pertama yaitu dengan menyusun rencana terapi dengan konseling kelompok membahas mengenai permasalahan

³⁵ Bruce S. Liese dan Aaron T.Beck, *Cognitive Behavioral Therapy Of Addictive Disorders* , (United States of America: Guilford Publications,2022), hlm.193.

mahasiswa perantauan saat ini, gejala-gejala yang ada, riwayat sebelumnya dan kemudian berinteraksi langsung kepada mahasiswa perantauan untuk mendapatkan umpan balik yang artinya peneliti memberikan edukasi kepada mahasiswa perantauan tentang masalah-masalahnya, baik tentang gejala emosi, perilaku, pikiran dan situasi yang saling berhubungan satu sama lain. Juga memahami faktor-faktor awal terjadinya *culture shock*.

- 2) Pada sesi awal, peneliti membuat *problem list* yang mencakup gejala spesifik, perilaku, dan masalah yang menetap. Daftar ini kemudian dibuat prioritasnya sebagai target dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan. Kemudian membangun hubungan peneliti dengan mahasiswa perantauan dengan cara melakukan konseling individu sehingga mahasiswa perantauan dapat mengutarakan perasaannya yang dialaminya, kemudian mengubah pikiran yang negatif menjadi positif, dengan cara menyadari dan mengakui perasaan tidak nyaman, membuka diri terhadap hal baru dan bersosialisasi dengan teman di lingkungan kultur yang baru.
- 3) Pada sesi pertengahan, kemudian melakukan pertemuan selanjutnya, pada sesi ini peneliti memberikan tontonan edukasi bertujuan dapat merasionalkan pola pikir mahasiswa perantauan dengan memberikan tontonan video dokumenter tentang *culture shock* dan peneliti dapat memberikan konseling kembali kemudian

peneliti dapat menyimpulkan dari tontonan video dokumenter yang berjudul *culture shock and the culture adaptation cycle* tersebut sehingga mahasiswa dapat mengambil hikmah dari video tersebut.

- 4) Pada sesi selanjutnya, kemudian melakukan pertemuan selanjutnya, peneliti memberikan dorongan kepada mahasiswa perantauan untuk membantu menyelesaikan masalah *culture shock* yang dihadapi oleh mahasiswa perantauan dengan cara yakni mengubah pola pikir terhadap hal-hal yang baru, membangun relasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tidak membanding-bandingkan lingkungan baru dengan lingkungan sosial, eksplorasi atau mencari tahu lingkungan baru, kemudian bertukar pikiran tentang lingkungan lama dengan baru dengan iringan *sound Quranic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman.
- 5) Sesi penutup, dalam sesi ini tujuan peneliti lebih kearah mendorong terhadap mahasiswa perantauan untuk menjadi seseorang yang lebih mandiri dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan peneliti dalam sesi penutup adalah mahasiswa perantauan meringkas apa yang telah diberikan atau didukasikan oleh peneliti, mengaitkan upaya yang sudah dilakukan mahasiswa perantauan, konsisten dengan perkembangan konseptualisasi kognitif dalam menangani masalahnya. Peran peneliti berubah menjadi penasihat dan bukan guru pada saat mahasiswa perantauan sudah mulai dapat

menggunakan teknik-teknik yang ada untuk menyelesaikan masalah.

4. *Culture Shock*

a. Pengertian *Culture Shock*

Konsep *culture shock* pertama kali diperkenalkan oleh Kelfero Oberg, istilah ini mengacu pada sudut pandang yang diberikan seorang individu terhadap lingkungan baru yang belum pernah ia kenal, sehingga pada awal pendekatan, individu tersebut memberikan reaksi pertama, yaitu kecemasan pada individu dengan kehilangan tanda-tanda atau simbol-simbol yang dikenalnya lingkungan sebelumnya.³⁶

Gegar budaya sering kali dipandang sebagai penyakit yang berhubungan dengan orang yang harus pindah secara tidak terduga atau pindah ke lingkungan baru. Gegaran budaya disebabkan oleh rasa cemas akibat hilangnya tanda-tanda dan simbol-simbol yang diperoleh pada awal interaksi sosial. Pedoman interaksi sosial adalah perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, kebiasaan atau norma yang diperoleh sepanjang hidup sejak masa kanak-kanak. Ketika seseorang memasuki budaya asing, hampir seluruh jejaknya hilang.³⁷

Culture shock atau gegar budaya adalah perpindahan budaya antara lingkungan baru dengan asal tempat tinggalnya mengakibatkan

³⁶ Zahrotus Sa'idah, *Komunikasi Antar Budaya Pemahaman Dasar dan Teori*, (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023), hlm.71.

³⁷ Zahrotus Sa'idah, *Komunikasi Antar Budaya Pemahaman Dasar dan Teori*, hlm.72

keterkejutan budaya yang istilah ini disebut dengan gegar budaya atau *culture shock*, yang mengakibatkan seseorang akan merasakan tertekan serta terkejut ketika berada dalam lingkungan yang baru.

Semakin jauh jarak budaya antara budaya asal dan budaya baru, maka semakin besar kemungkinan seseorang akan merasakan ketidaknyamanan dan kesulitan dalam berinteraksi sosial, jarak budaya dalam pengukuran perbedaan antara nilai dan perilaku yang merupakan hasil dari budaya seseorang itu sendiri.

b. Tanda-Tanda *Culture Shock*

Beberapa tanda-tanda *culture shock* yang perlu diketahui di antaranya adalah:

- 1) Merasa sedih dan sendiri/terasingkan.
- 2) Tidak mau berinteraksi dengan masyarakat sekitar.
- 3) Mengait-ngaitkan dengan kebudayaan di daerah asal dan bahkan menganggap daerah asal lebih baik.
- 4) Merasa kehilangan identitas/ ciri-ciri pribadi.
- 5) Berusaha keras menyerap dan memahami semua kebiasaan yang ada di daerah barunya.
- 6) Menjadi kurang percaya diri.

Dengan demikian, tanda-tanda mahasiswa yang mengalami *culture shock* yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa tersebut serta aktivitas belajar dalam kelas dan kegiatan yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari juga dapat terganggu, maka perlunya rasa saling toleransi dalam berbudaya.

c. Fase *Culture Shock*

Fase atau tahap yang dilalui seorang dalam mengalami proses *culture shock* sebagai berikut:

1) Fase kegembiraan (*Exhilaration stage*)

Dalam tahap ini, orang-orang yang memasuki tempat dan budaya baru merasa antusias dan penuh harapan. Para pendatang mempunyai rasa ingin tahu dan keinginan yang besar untuk menemukan hal-hal baru di lingkungan yang berbeda dengan budaya asalnya.

2) Fase kekecewaan (*Disenchantment stage*)

Pada tahap kedua, para pendatang akan memahami realitas yang berbeda dari budaya asal mereka. Tahap ini ditandai dengan munculnya kesulitan adaptasi dan komunikasi. Fase ini sering disebut dengan *Culture shock*. *Culture shock* adalah fase perasaan jangka pendek yang menyebabkan ketidaknyamanan seseorang dalam situasi dan lingkungan baru. Oberg, antropolog yang mencetuskan istilah gegar budaya, mengatakan tahap ini ibarat penyakit yang memiliki gejala, dan jika mendapat pengobatan yang tepat, Anda bisa sembuh atau beradaptasi dengan budaya baru. Menurut Samovar dan Porter, gegar budaya terjadi ketika pengunjung mengalami kesulitan komunikasi karena kurangnya bahasa atau pengetahuan, mengalami kekacauan dalam kehidupan sehari-hari, kebingungan terhadap lingkungan sekitar, dan pengunjung menjadi mudah tersinggung, tidak baik, tidak sabar, marah dan egois merasa kesepian.

3) Fase penyesuaian (*Adjustment stage*)

Tahap ketiga, pendatang ingin secara bertahap memperluas wawasan budayanya dan beradaptasi dengan budaya baru daerah yang akan ditiru. Pada tahap ini, pendatang akan mengalami proses mempelajari aturan dan adat istiadat dalam konteks budaya baru.

4) Fase fungsi dengan efektif (*Effective functional stage*)

Tahap keempat adalah pendatang memahami elemen dasar budaya baru, seperti adat istiadat khusus dan pola komunikasi. Fase tindakan yang efektif terjadi ketika pendatang merasa aman dan nyaman dalam lingkungan budaya baru.³⁸

d. Aspek-aspek Adaptasi *Culture Shock*

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Menerima kenyataan merupakan bagian dari adaptasi seseorang terhadap lingkungan baru. Orang yang beradaptasi dengan lingkungan lamanya mampu menerima dirinya dengan lingkungannya. Kelemahan dan kelebihan tanpa keluhan atau stres. Penerimaan diri sebagai bagian dari proses terapeutik dan kesejahteraan, penerimaan penuh sebagai salah satu elemen terpenting dari kepuasan dan kebebasan dari emosi negatif.

2. Spontanitas (*Spontaneity*)

Spontanitas adalah variabel tingkat respon yang memadai terhadap suatu situasi variabel tingkat perilaku baru.

³⁸ Ade Tuti Turistiati dan Pundra Rengga Andhita, *Komunikasi Antar Budaya Panduan Komunikasi Efektif Antar Manusia Berbeda Budaya*, (Purwokerto Barat: CV. ZT CORPORA, 2021), hlm. 40-41.

Kemungkinan besar, perilaku baru tersebut bukanlah ukuran spontanitas, melainkan tingkat perilaku psikotik ekstrim yang mampu mereka gunakan dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Adaptasi terhadap lingkungan baru dapat digambarkan sebagai perilaku yang relatif spontan dan jauh lebih spontan dibandingkan kehidupan batin, pikiran, dorongan hati, dan lain-lain.

3. Penyelesaian Masalah (*Problem Solving*)

Menurut Maslow yang dikutip Chika dan Nurliana, masyarakat lebih menghargai kehadiran orang lain di lingkungannya. Orang yang beradaptasi dengan lingkungannya berorientasi pada masalah yang melampaui kebutuhan. Mereka fokus pada pemecahan masalah daripada mempertanyakan motif di balik masalah tersebut. Memecahkan masalah ini telah menjadi misi hidup.³⁹

4. Aspek Waktu

Culture shock dipengaruhi lamanya proses untuk beradaptasi yang normal pada seseorang yang berada di lingkungan baru atau kebudayaan yang baru. Lama proses adaptasi seseorang yang mengalami *culture shock* berbeda-beda, *culture shock* bisa hilang dengan hitungan bulan atau bahkan tahunan tergantung seseorang itu sendiri, beberapa orang bisa dengan cepat menyelesaikan fase

³⁹ Chika Riyanti, Nurliana Cipta, Gambaran Kebutuhan Aktualisasi Diri Penyandang Disabilitas Fisik Melalui Bekerja, dalam *jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol .3 No.1 Juli 2020 diakses 2 November 2023, Pukul 12.26 WIB.

culture shock tetapi beberapa orang juga butuh waktu lama untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan baru.

5. Mahasiswa Perantauan

a. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa berarti orang yang belajar pada suatu perguruan tinggi.⁴⁰ Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang mencapai statusnya melalui hubungan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan intelektual potensial atau intelektual muda di strata sosial yang kerap mendapat berbagai predikat.⁴¹

Mahasiswa adalah pelajar yang memasuki satu tingkat lebih tinggi dari SMK/ SMA/ MA dan tingkatan yang setara, melanjutkan jenjang pendidikan sehingga disebut Mahasiswa.

b. Pengertian Mahasiswa Perantauan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa artinya orang yang belajar di perguruan tinggi.⁴² Sedangkan perantauan menurut KBBI adalah daerah yang didiami oleh orang yang berasal dari daerah lain.⁴³ Mahasiswa perantauan adalah seorang mahasiswa yang berasal dari lingkungan yang

⁴⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mahasiswa, <https://kbbi.web.id/mahasiswa>, diakses pada 19 Mei 2023, pukul 17.03 WIB.

⁴¹ Dyah Fajar Ebtanastiti, *Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya*, *Jurnal BK*, Vol.4, No.3 tahun 2014, hlm.6.

⁴² Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mahasiswa, <https://kbbi.web.id/mahasiswa>, diakses pada 19 Mei 2023, pukul 17.03 WIB.

⁴³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, Perantauan, <https://kbbi.web.id/rantau>, diakses pada 19 Mei 2023, pukul 17.08 WIB.

secara budaya berbeda dengan daerah tempat rantauan. Individu datang dengan tujuan berkuliah, menetap dalam kurun waktu tertentu/ untuk jangka waktu lama atau tidak yang biasanya dengan maksud kembali pulang dan dengan satu hal yang menjadi motivasi utama yaitu untuk menyelesaikan studinya diperguruan tinggi yang terdapat dilingkungan barunya tersebut.⁴⁴

Penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa perantauan adalah mahasiswa yang melanjutkan pendidikannya di luar daerah asalnya dan bertempat tinggal di lingkungan yang baru.

B. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu merupakan penelitian yang sebelumnya sudah pernah ada dan relevan dengan penelitian yang ingin dilaksanakan peneliti yang akan dijadikan bahan pertimbangan dan referensi dalam proses penelitian.

1. Skripsi yang dilakukan oleh Adieb Ahmad, NIM 11150150000061 dari Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022 yang berjudul “Dampak Fenomena *Culture Shock* Terhadap Adaptasi Sosial Budaya Pada Mahasiswa Perantauan FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”.⁴⁵

⁴⁴ Marshellena Devinta, Nur Hidayah dan Grendi Hendrastomo, Fenomena *Cultrve Shock* (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta, Jurnal Pendidikan Nasional, <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/download/3946/3612>. Diakses Pada 11 April 2023, Pukul 09.14 WIB.

⁴⁵ Adieb Ahmad, Dampak Fenomena *Culture Shock* Terhadap Adaptasi Sosial Budaya Pada Mahasiswa Perantauan FITK UIN Syarif Hidayatullah, *Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2022, diakses pada 22 Mei 2023, pukul 21.32 WIB.

Pada penelitian ini, Adieb Ahmad memfokuskan kajian tentang bagaimana dampak fenomena *culture shock* terhadap adaptasi sosial budaya mahasiswa perantauan. Judul ini hampir selaras dengan judul yang diangkat oleh peneliti. Hasil penelitian Adieb Ahmad diketahui menjelaskan bahwa dampak-dampak fenomena *culture shock*, perlunya adaptasi budaya terhadap mahasiswa perantauan dengan mengikuti organisasi-organisasi tertentu.

Adapun persamaannya yakni mengkaji tentang *culture shock*, menjadikan mahasiswa perantauan sebagai subyek penelitian digunakan oleh peneliti terdahulu sama. Sedangkan perbedaannya yaitu permasalahan yang dibahas pada penelitian terdahulu adalah bagaimana dampak fenomena *culture shock* terhadap adaptasi sosial budaya mahasiswa perantauan. Sedangkan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak-dampak yang terjadi pada mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock*, bagaimana fenomena *culture shock* yang terjadi pada mahasiswa perantauan, serta bagaimana adaptasi sosial budaya terhadap mahasiswa perantauan.

2. Skripsi yang dilakukan oleh Muhammad Khadafi, B53216057 dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2019 yang berjudul “Efektivitas *Sound Qur’anic Healing* Untuk Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”.⁴⁶

⁴⁶ Muhammad Khadafi, Efektivitas *Sound Qur’anic Healing* Untuk Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2019.

Hasil penelitian Muhammad Khadafi ini diketahui bahwa bagaimana mengetahui efektivitas peran *sound qur'anic healing* dalam mereduksi *culture shock* pada mahasiswa baru dan mengetahui hasil akhir *sound qur'annic healing* dalam mereduksi *culture shock* pada mahasiswa baru. Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dikaji peneliti. Adapun persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang *culture shock*.

Sedangkan perbedaannya yaitu, penelitian sebelumnya membahas tentang efektivitas *sound qur'anic healing* untuk mereduksi *culture shock* mahasiswa baru sedangkan penelitian ini membahas tentang penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Vevis Hikmawati Ningsih, NIM T20179022 dari Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan judul “Fenomena *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantauan Luar Pulau Jawa)”.⁴⁷

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana fenomena *culture shock* terjadi pada mahasiswa perantauan luar pulau Jawa, dan bagaimana upaya adaptasi mahasiswa dalam mengatasi *culture shock* yang dialaminya.

⁴⁷ Vevis Hikmawati Ningsih, Fenomena *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantauan Luar Pulau Jawa), *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2022.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama memfokuskan kajian tentang *culture shock*. Sedangkan perbedaannya penelitian ini adalah membahas mahasiswa perantauan diluar pulau Jawa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Addary Padangsidimpuan. Penelitian memilih lokasi tersebut dengan alasan berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa terdapat beberapa mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* pada tempat yang baru dengan daerah asalnya, sehingga mengalami gegar budaya (*culture shock*).

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam penelitian tentang penerapan konseling *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Di laksanakan mulai bulan September 2023 sampai Desember 2023.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan lapangan atau disebutkan dengan (*action research*). Penelitian (*action research*) memiliki ciri, prinsip, pedoman, prosedur yang harus memenuhi kriteria tertentu. Penelitian tindakan harus jelas bukan hanya sekedar sebagai penonton tetapi harus terlibat langsung. Penelitian tindakan selalu berhubungan

dengan tindakan untuk mencapai hasil praktis dan menciptakan bentuk pemahaman baru. Secara operasional penelitian tindakan yaitu rangkaian kegiatan bersama yang berkelanjutan antara pihak terkait dalam hal merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi rangkaian untuk mencapai perubahan status pola pikir, pandang, kerja, dan sikap baru yang disadari sebagai tindakan yang bersifat dinamis terhadap perubahan selanjutnya.⁴⁸ Penelitian ini memberi suatu gambaran data dan informasi yang berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh dari lapangan mengenai penerapan konseling *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Metode penelitian tindakan lapangan yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil penelitian yang dapat diungkapkan dan dijabarkan secara detail dengan pemahaman yang mudah dipahami dan dimengerti oleh pembaca.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menjadi kunci keberhasilan bagi penelitian, pemilihan subjek penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi lebih dan dianggap sebagai orang yang mengalami dan paham masalah yang terdapat pada penelitian ini. Teknik pengambilan sample sumber data dengan pertimbangan tertentu misal karena orang tersebut paling mengerti tentang objek yang diteliti atau dianggap sebagai penguasa sehingga

⁴⁸ Muhammad Yaumi, Muljono Damopolil, *Action Research: Teori, Model, dan Aplikasi*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group 2016), hlm. 3-4.

memudahkan peneliti memperoleh data. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah.⁴⁹ Untuk memperoleh data serta informasi secara lebih fokus menggunakan teknik atau instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang tempat pelaku kegiatan waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan⁵⁰. Dalam hal ini peneliti akan turun langsung ke lokasi penelitian untuk melakukan observasi atau pengamatan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Dalam penelitian ini observasi yang peneliti gunakan adalah observasi partisipan pasif atau non partisipasi yaitu dimana peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kehidupan orang yang diobservasi. Tujuan pelaksanaan observasi agar memperoleh dan menggali data secara nyata suatu peristiwa atau

⁴⁹ Suharmin Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm.101.

⁵⁰ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Cita Pustaka Media, 2016), hlm. 143.

kejadian tentang kegiatan yang diteliti dan mendalam tentang aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa perantauan.

Jenis observasi dapat dibedakan yaitu:

a. Observasi Partisipan (*Participant Observation*)

Observasi partisipan adalah suatu bentuk observasi dimana pengamatan secara teratur dalam berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati. Dalam penelitian ini, observasi yang digunakan adalah observasi partisipan.

b. Observasi Non Partisipan

Observasi non partisipan (*non participant observasi*) adalah suatu bentuk observasi dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan atau di katakan dengan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamatinya.⁵¹

2. Wawancara

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dimana peneliti membawa pedoman atau prosedur wawancara dan bertanya kepada narasumber sesuai dengan

⁵¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hlm. 384.

urutan yang telah disiapkan oleh peneliti untuk memperoleh informasi yang lebih detail dan akurat.

Adapun bentuk-bentuk wawancara antara lain:

- a. Wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci dan sistematis. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Apabila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh.⁵²
- b. Wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur.
- c. Wawancara semi terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci, akan tetapi pewawancara masih menggali data lagi lebih mendalam selain yang sudah tercantum dalam pedoman wawancara.⁵³

Adapun wawancara yang dilakukan penelitian yaitu melakukan komunikasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait masalah yang diteliti kepada mahasiswa perantauan

⁵² Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm. 51.

⁵³ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 116.

dan teman sebaya di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

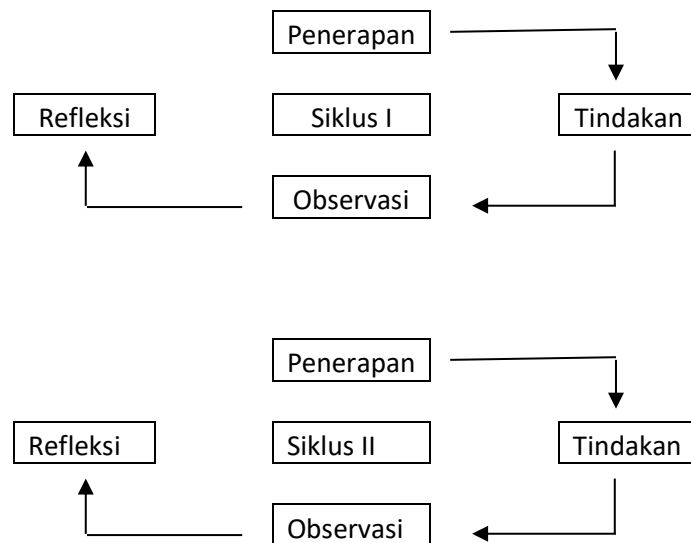
3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah bentuk pengumpulan data yang digunakan untuk melengkapi penelitian dengan proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik buktian yang didasarkan atas jenis apapun, baik yang bersifat tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologi.⁵⁴

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto pada saat wawancara bersama mahasiswa di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Sehingga penelitian ini memiliki beberapa bukti yang dapat digunakan sebagai bukti yang sah dan aktual yang dimana bukti tersebut menjadi pegangan yang paling berpengaruh terkait keterangan suatu informasi.

⁵⁴ Natalia Nilmala, Memahami Studi Dokumentasi Dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Wacana*, Vol. XIII No.2 juni 2014, hlm. 178

E. Prosedur Penelitian



Gambar : Desain pelaksanaan PTL Menurut Stephan Kammis

Secara umum, prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan lapangan yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Prosedur Pelaksanaan Siklus I Tindakan I

Siklus I dilakukan dengan dua kali pertemuan. Adapun tahap pada siklus I tindakan I sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan oleh penelitian yaitu:

1. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada mahasiswa perantauan yang ada di lokasi penelitian, serta menanyakan kesediaan untuk terlibat aktif dalam proses penelitian.

2. Peneliti menetapkan jadwal pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
3. Peneliti mempersiapkan rencana/ materi yang akan disampaikan kepada mahasiswa perantauan dalam bentuk arahan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan yaitu menerapkan apa yang telah direncanakan pada tahap awal. Adapun langkah pelaksanaan akan dilakukan sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan perkenalan dengan mahasiswa perantauan dan kemudian diikuti dengan mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock*, dengan sebagai berikut:
 - a) Peneliti memberikan sapaan yang santun dan senyuman kepada mahasiswa perantauan guna membangun *first impression* yang baik
 - b) Kemudian peneliti mencoba memberikan umpan balik kepada mahasiswa perantauan dengan menanyakan namanya, alamat dan sebagainya.
2. Kemudian Peneliti menanyakan kabar kepada mahasiswa perantauan, bagaimana perasaannya dan kondisi mahasiswa perantauan yang sedang mengalami *culture shock* guna membangun hubungan yang baik antara Peneliti dengan mahasiswa perantauan, sebagai berikut:

- a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan atau pengalamannya selama tinggal beberapa hari di lingkungan baru guna peneliti dapat menilai melalui pola pikir mahasiswa perantauan tersebut ketika berada di lingkungan baru.
 - b) Kemudian mahasiswa perantauan dapat menceritakan masalah-masalah yang dialami mahasiswa perantauan.
3. Selanjutnya Peneliti menjelaskan apa itu *culture shock* dan gejala-gejala ketika seseorang mengalami *culture shock*.
- a) Peneliti mencoba memberikan pemahaman mengenai pengalaman yang dialami mahasiswa perantauan tersebut bahwa mahasiswa perantauan tersebut sedang mengalami yang namanya *culture shock* kemudian peneliti dapat menjelaskan apa itu *culture shock*.
 - b) Kemudian peneliti dapat menjelaskan gejala-gejala *culture shock* dan mengaitkan gejala-gejala *culture shock* dengan gejala-gejala yang dialami mahasiswa perantauan.
4. Kemudian peneliti membuka sesi *sharing* untuk mahasiswa perantauan menceritakan masalah-masalah yang dialami mahasiswa perantauan, seperti:
- a) Peneliti dapat melakukan sesi konseling kepada mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock*.

- b) Membahas mengenai kesulitan-kesulitan yang dirasakan mahasiswa perantauan, kemudian bagaimana perasaan atau keadaan yang dialami mahasiswa perantauan, sehingga peneliti dapat memberikan beberapa opsi pendapat mengenai permasalahan yang dialami mahasiswa perantauan kemudian mahasiswa perantauan tersebut yang menentukan.
5. Peneliti mencoba memberikan pandangan-pandangan yang positif untuk mengubah pola pikir mahasiswa perantauan dengan cara membuka diri terhadap hal baru dan bersosialisasi dengan teman di lingkungan kultur barunya, seperti:
- a) Dengan memberikan pemahaman mengenai budaya yang berbeda dengan kulturenya sendiri,
 - b) Mengingatkan mahasiswa perantauan bahwa sejak awal perbedaan pasti terjadi akan terjadi. Budaya yang berbeda memiliki kebiasaan berkomunikasi berbeda, baik dari aspek volume suara, pengungkapan emosi secara langsung atau tidak langsung, keinginan untuk berbasa-basi atau berkomunikasi dengan santai, dan perbedaan lainnya.
 - c) Memberikan pandangan tentang aturan mengenai kebiasaan-kebiasaan masyarakat sekitar dengan lingkungan barunya.

- d) Membiasakan berkata dengan jujur sejak awal mengenai kesulitan dalam berkomunikasi.
- e) Menunjukkan rasa hormat dan toleransi dengan teman sebaya.
- f) Kemudian memperbanyak sabar dalam berkomunikasi dengan orang-orang dari budaya yang berbeda dapat menjadi pengalaman yang berharga dan memberikan banyak pengetahuan.

6. Peneliti membuat kesepakatan dengan mahasiswa perantauan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada mahasiswa perantauan. Observasi ini dilakukan bertujuan untuk melihat keadaan mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* setelah dilakukan konseling kelompok.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling kelompok tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang ditetapkan pada penelitian ini, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga memperbaiki proses pelaksanaan konseling kelompok pada siklus berikutnya.

2. Prosedur Pelaksanaan Siklus I Tindakan II

Siklus I tindakan II merupakan lanjutan dari siklus I tindakan I, dalam hal ini peneliti melanjutkan penelitian pada pertemuan ke 2 sebagai akhir dari siklus pertama. Adapun tahap pada siklus I tindakan II sebagai berikut:

a. Perencanaan

1. Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan dengan materi yang akan disampaikan dalam bentuk video dokumenter.
2. Melanjutkan proses konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
3. Peneliti melakukan observasi hasil dari pertemuan pertama.
4. Peneliti menyiapkan video dokumenter yang akan ditampilkan kepada mahasiswa perantauan.

b. Pelaksanaan

1. Peneliti menanyakan kabar kepada mahasiswa perantauan, seperti:
 - a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan dan perasaannya setelah melakukan konseling penerapan *cognitive behavioral therapy* pada pertemuan pertama.
2. Sebelum peneliti memberikan tontonan video dokumenter, peneliti melakukan sesi *sharing* untuk mengetahui

perkembangan dan perubahan yang dialami mahasiswa perantauan.

- a) Peneliti dapat melakukan sesi konseling kepada mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* pada pertemuan kedua, mahasiswa perantauan dapat menceritakan masalah-masalah yang dihadapi.
 - b) Selanjutnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dirasakan mahasiswa perantauan, kemudian bagaimana perasaan atau keadaan yang dialami mahasiswa perantauan, sehingga peneliti dapat memberikan beberapa opsi pendapat mengenai permasalahan yang dialami mahasiswa perantauan kemudian mahasiswa perantauan tersebut yang menentukan.
3. Selanjutnya Peneliti memberikan tontonan video dokumenter dengan judul video “*culture shock and the culture adaptation cycle*”.
- a) Peneliti memberikan penerapan konseling *cognitif behavioral therapy* dengan memberikan tontonan video dokumenter guna dapat merasionalkan pola pikir mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock*.
4. Kemudian peneliti dapat menyimpulkan dari video dokumenter tersebut dan mahasiswa perantauan dapat mengambil jalan keluar dari permasalahan video tersebut, seperti:

- a) Peneliti dapat menyarankan untuk membuat catatan atau buku harian tentang harapan dan juga target yang ingin dicapai, membuat *schedule* harian, dan tidur teratur.
5. Kemudian peneliti membuat kesepakatan dengan mahasiswa perantauan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.
6. Mahasiswa perantauan mulai merasa lebih percaya diri dan sudah mulai membuka diri dengan teman lain daerah dengan bersosialisasi dengan teman lain daerah.

c. Observasi

Berdasarkan tindakan II yang dilakukan, peneliti melakukan observasi kembali tentang pemahaman mahasiswa perantauan tentang materi yang peneliti sampaikan pada siklus I tindakan II

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling kelompok tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada penelitian ini, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan konseling individu pada siklus berikutnya.

3. prosedur Pelaksanaan Siklus II Tindakan I

Masalah yang terdapat pada siklus I diusahakan untuk meminimalisir masalah untuk siklus II. Keberhasilan pada siklus I akan

dusahakan untuk terus ditingkatkan pada siklus II. Adapun tahap pada siklus II tindakan I sebagai berikut:

a. Perencanaan

1. Peneliti melanjutkan proses konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
2. Peneliti dapat melakukan observasi hasil pertemuan sebelumnya.
3. Peneliti mempersiapkan jadwal dengan mahasiswa perantauan.
4. Peneliti mempersiapkan materi selanjutnya.

b. Pelaksanaan

1. Peneliti menanyakan kabar dan aktivitas mahasiswa perantauan, seperti:
 - a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan dan perasaannya setelah melakukan konseling penerapan *cognitive behavioral therapy* pada pertemuan kedua.
2. Peneliti menggali kembali tentang materi sebelumnya untuk menanyakan pemahaman mahasiswa perantauan, seperti:
 - a) Peneliti menanyakan pada mahasiswa perantauan mengenai keberhasilan dalam menerapkan komunikasi yang baik dengan lawan bicara di lingkungan barunya.

- 3 Melakukan konseling kelompok kemudian bertukar pikiran tentang lingkungan lama dengan baru, sekaligus mendengarkan *sound Qur'anic healing* untuk mereduksi *culture shock*.
 - a) Peneliti dapat melakukan sesi konseling kepada mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* pada pertemuan kedua, mahasiswa perantauan dapat menceritakan masalah-masalah yang dihadapi.
 - b) Kemudian peneliti memberikan arahan mengenai menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tidak membanding-bandingkan lingkungan baru dengan lingkungan sosial, eksplorasi atau mencari tahu lingkungan baru, kemudian bertukar pikiran tentang lingkungan lama dengan baru dibarengin dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Quran karena sesungguhnya Al-Quran obat dari segala penyakit.
- 4 Peneliti memberikan ungkapan *support* dan rasa nyaman dengan mahasiswa perantauan untuk mengurangi *culture shock*.
- 5 Kemudian peneliti dapat menyarankan untuk membuat sebuah catatan berupa harapan dan target yang ingin dicapai agar mahasiswa perantauan dapat merubah perilakunya untuk membangkitkan semangat mahasiswa perantauan.

6 Mahasiswa perantauan sudah menyadari kesalahan-kesalahan dan mulai sadar dan sudah ada perubahan dan sudah memaafkan semua kesalahan tentang pikiran yang buruk dengan teman lain daerahnya.

c. Observasi

Berdasarkan siklus II tindakan I yang dilakukan, peneliti melakukan observasi kembali tentang pemahaman mahasiswa perantauan tentang materi yang peneliti sampaikan.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling kelompok tersebut. Jika masih ditemukan hambatan, kekurangan dan belum mencapai indikator tindakan yang telah ditetapkan pada peneliti ini, maka hasil tersebut dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan refleksi, sehingga dapat memperbaiki proses pelaksanaan konseling kelompok pada siklus berikutnya.

4. Prosedur Pelaksanaan Siklus II dan Tindakan II

Siklus II dan tindakan II merupakan pertemuan terakhir yang dilaksanakan. Pada pertemuan ini peneliti melakukan tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan. Pada siklus II tindakan II peneliti melaksanakannya sesuai dengan siklus yang sebelumnya yaitu:

a. Perencanaan

1. Setelah refleksi akan ditentukan tahap selanjutnya, jika ada masalah dan proses refleksi maka akan dilakukan perencanaan

ulang, tetapi jika tidak ada maka akan berlanjut ketahap selanjutnya.

2. Mempersiapkan materi.

b. Pelaksanaan

1. Peneliti menanyakan kabar dengan mahasiswa perantauan.

a) Peneliti menanyakan bagaimana kabar kemudian keadaan dan perasaannya setelah melakukan konseling penerapan *cognitive behavioral therapy* pada pertemuan ketiga.

2. Mahasiswa meringkas apa yang telah diberikan atau diedukasikan oleh peneliti.

3. Peneliti mengaitkan upaya yang sudah dilakukan mahasiswa perantauan dengan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy*.

4. Peneliti berubah menjadi penasihat dan bukan guru pada saat mahasiswa perantauan sudah mulai dapat menggunakan teknik-teknik yang ada untuk menyelesaikan masalah.

5. Kemudian peneliti menyarankan membuat jadwal *schedule* harian agar mahasiswa perantauan dapat secara mandiri membiasakan diri.

6. Mahasiswa perantauan sudah bisa bersosialisasi dan sudah mengenal adat dan kebiasaan masyarakat sekitar dan sudah nyaman dengan teman lain daerah

c. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada mahasiswa perantauan. Observasi ini dilakukan bertujuan untuk melihat keadaan mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock* setelah dilakukan konseling kelompok.

d. Refleksi

Setelah dilaksanakan tindakan dan observasi maka didapatkan hasil dari konseling kelompok tersebut.

Tabel 3.1
Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi *Culture Shock*
Pada Mahasiswa Perantauan.

No	Aspek	Masalah	Penerapan	Hasil Yang Diinginkan
1	Kognitif	1. Selalu berfikir negatif 2. kesulitan dalam berbahasa 3. kesulitan dalam bergaul 4. selalu merasa tidak punya teman	1. Memberikan materi berbentuk motivasi kepada mahasiswa perantauan. 2. Memberikan materi berbentuk video motivasi agar membangun kepercayaan diri. 3. Memberikan materi dalam bentuk <i>sound Qur'anic healing</i> kepada	Mahasiswa merasa lebih baik dan merasa lebih bahagia setelah beberapa kali di lakukan pertemuan sehingga konseli dapat lebih menerima dirinya dan lingkungannya.

			mahasiswa perantauan.	
2	Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa cemas atau khawatir 2. Merasa kehilangan kepercayaan diri 3. Merasa bimbang 4. Merindukan kampung halaman 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Menanyakan kabar 3. Mengutarakan perasaannya dan apa yang dirasakan individu yang mengalami culture shock 4. Memberikan motivasi kepada individu 	Mahasiswa perantauan tidak lagi merasa depresi setelah melakukan pertemuan dengan mahasiswa agar dapat dijadikan pengalaman dan saling <i>sharing</i> pengalaman kepada konselor
3	Perilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa Takut 2. Merasa bingung 3. Sering merasa tersinggung 4. Suka menyendiri dan tidak suka keramaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat buku harian. 2. Membuat harapan dan target yang ingin dicapai. 3. Membuat <i>schedule</i> harian. 	Mahasiswa merasa lebih baik setelah dilakukan beberapa pertemuan dengan memberikan motivasi dan semangat.

F. Menjamin Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*realibilitas*) menurut versi positivisme dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigma alamiahnya sendiri. Adapun teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan ini dimaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data. Hal ini dapat dengan jalan yaitu membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan apa yang dijelaskan oleh sumber data melalui hasil wawancara dengan kenyataan yang ada dan membandingkan dengan fakta di lapangan.

G. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah suatu proses mencari dan menyusun mengatur urutan yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan mengorganisasikan data ke dalam pola, memilih mana yang paling penting dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵⁵

Secara umum proses analisis datanya mencakup:

1. Reduksi Data

⁵⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 247-252.

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan memilihnya serta membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data penyajian data dalam penelitian ini, dipaparkan bersifat teks dan bersifat deskriptif atau penjelasan.

3. Penarikan Kesimpulan

Dalam penelitian ini kesimpulan awal yang ditemukan masih berifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang akan dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang *valid* dan konsisten saat penelitian kembali kelapangan maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yangg *kredibel*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan (UIN Syahada Padangsidempuan) adalah perguruan tinggi keagamaan Islam negeri (PTKIN) di Kota Padangsidempuan, Sumatra Utara, Indonesia. IAIN Padangsidempuan didirikan berdasarkan pada Surat Keputusan Presiden Nomor 11 tahun 1997 tanggal 21 Maret 1997 serta Keputusan Menteri Agama R.I. Nomor : E/125/1997. Sekolah tinggi diresmikan oleh Mentri Agama pada saat itu, Dr. H. Tarmizi Taher, tanggal 30 Juni 1997 bersama dengan 32 STAIN lainnya. Perguruan tinggi ini merupakan pengembangan lebih lanjut dari Fakultas Tarbiyah IAIN Imam Bonjol, yang kemudian dialih statuskan menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.

Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2013 tentang Perubahan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Padangsidempuan menjadi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, pada hari Senin 6 Januari 2014, Menteri Agama RI Suryadharma Ali meresmikan STAIN Padangsidempuan menjadi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, sekaligus melantik Dr.H. Ibrahim Siregar, MCL sebagai Rektor pertama. Peresmian dan

Pelantikan ini dilaksanakan di Auditorium IAIN Padangsidimpuan dan dihadiri oleh Dirjen Pendidikan Islam Prof. Nur Syam, Direktur Pendidikan Tinggi Islam Prof. Dede Rosyada, para Bupati dan Wali Kota se-Tapanuli bagian Selatan serta ribuan undangan lainnya.

2. Profil Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan



Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary (Syahada) Padangsidimpuan telah mengumumkan secara resmi tentang logo baru UIN Syahada Padangsidimpuan berdasarkan surat keputusan rektor nomor 01 tanggal 2 Agustus 2022 tentang logo dan Kop Surat UIN Syahada Padangsidimpuan.

Berikut arti dan makna secara filosofis logo baru Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan:

- a. Kubuh Masjid, melambangkan nilai-nilai ilahiyyah dengan ciri kearifan lokal sebagai symbol semangat kekuatan dan kerjasama dalam mengembangkan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- b. Rumah Adat Tapanuli (Bagas Godang), menggambarkan nilai-nilai Insaniyah dengan ciri kearifan lokal sebagai simbol semangat,

kekuatan, dan kerjasama dalam mengembangkan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

- c. Bola Dunia, menggambarkan nilai kauniah sebagai wujud kepedulian lingkungan, ke-Indonesiaan menuju Universitas Islam bertaraf internasional.
- d. Kitab, menggambarkan sumber ke-Islaman dan keilmuan dalam mengembangkan masyarakat yang shaleh, moderat, cerdas dan unggul.
- e. Tulisan “UIN”, menggambarkan identitas kelembagaan universitas.
- f. Makna warna, emas memiliki makna prestasi, transparan dan *berakhlakul karimah*. Hijau merupakan salah satu warna yang terdapat dalam Al-qur’an, warna ini melambangkan keagungan institusi, pertumbuhan, kenyamanan dan inovasi.

3. Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad

Addary Padangsidimpuan

a) Visi

Menjadi Universitas Islam Bertaraf Internasional yang memiliki paradigma keilmuan *teotropoekosentris* (al-ilahiyah, al-ilaniah, dan al-kauniah).

b) Misi

- 1. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu ke-Islaman, humaniora, sosial, dan alam berbasis *teotropoekosentris*.

2. Mengembangkan penelitian ilmu-ilmu Islam, humaniora, sosial dan alam berbasis *teotropoekosentris*.
3. Menginternalisasikan nilai-nilai ke-Islaman, kemoderanan, ke-Indonesiaan, dan kearifan lokal untuk pengabdian dan pemberdayaan masyarakat.
4. Membangun sistem manajemen dengan tata kelola yang efektif, efisien, transparan dan akuntabel berbasis teknologi informasi dan komunikasi.
5. Membangun jaringan kerjasama (*networking*) dengan lembaga-lembaga pendidikan, penelitian, sosial keagamaan, dan pemangku kepentingan (*stakeholders*) ditingkatkan regional, nasional dan internasional.
6. Membangun transformasi terencana menuju Universitas Islam bertaraf internasional.

4. Fasilitas Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Program yang ditawarkan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan meliputi program magister (S2) terdiri dari 7 program studi, dan program strata satu (S1) terdiri dari 24 program studi. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sample dari mahasiswa perantauan program strata satu (S1). Berikut tabel fakultas dan program yang terdapat di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan pada program (S1).

Tabel 4.1
Daftar Fakultas dan Program Studi Universitas Islam Negeri
Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Fakultas	Program Studi
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bimbingan dan Konseling Islam 2. Komunikasi Penyiaran Islam 3. Manajemen Dakwah 4. Pengembangan Masyarakat Islam
Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ahwal Al-Syakhshiyah 2. Hukum Ekonomi Syariah 3. Hukum Tata Negara 4. Ilmu Al-Quran dan Tafsir 5. Hukum Pidana Islam
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendidikan Agama Islam 2. Tadris Matematika 3. Tadris Bahasa Inggris 4. Pendidikan Bahasa Arab 5. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah 6. Pendidikan Islam Anak Usia Dini 7. Pendidikan Kimia 8. Pendidikan Biologi 9. Pendidikan Fisika 10. Pendidikan Bahasa Indonesia
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Syariah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbankan Syariah 2. Ekonomi Syariah 3. Manajemen Keuangan Syariah 4. Akuntansi Syariah 5. Manajemen Bisnis Syariah

UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan mempunyai Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) berperan untuk mengelola aktivitas penelitian dan pengabdian masyarakat.

UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan juga memfasilitasi pengguna jasa pendidikannya dengan akses laboratorium, perpustakaan, serta beasiswa bagi mahasiswanya. Sedangkan untuk kegiatan non akademik, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan memiliki UKM yang meliputi olahraga, beladiri, gerakan pencinta alam, jurnalistik, Radio Komunikasi (Proxy FM 107.7), Keyboard Qasidah, Gambus, Lapangan Volley, Basket, Futsal, Lab. Dua Bahasa, Lab. Komunikasi, Asrama Putri, Asrama Putra, Perpustakaan, Auditorium Universitas Islam Negeri Syahada Padangsidempuan Kapasitas 1500 orang, serta tersedianya wifi gratis diseluruh UIN Syahada Padangsidempuan.

5. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini yaitu merupakan penelitian tindakan lapangan, dalam mengambil suatu data di lapangan. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Berikut ini akan dikemukakan hal yang berkaitan dengan lokasi penelitian, yaitu penelitian “Penerapan Konseling *Cognitive behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”, mengenai kondisi lokasi penelitian ini mencakup :

a) Deskripsi Wilayah Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kampus Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. kampus Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan terletak di Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidempuan Tenggara, Kota Padangsidempuan, Sumatra Utara. Kota Padangsidempuan adalah sebuah kota terbesar di wilayah Tapanuli, dan seluruh wilayahnya dikelilingi Kabupaten Tapanuli Selatan. Kota ini dikenal dengan julukan “Kota Salak” karena kota dikelilingi oleh perbukitan dan gunung, yang menjadi kawasan perkebunan salak. Salah satu gunung utama adalah Gunung Lubukraya. Buah salak tersebut kemudia dikirim dan dijual di kota Padangsidempuan.

b) Letak Geografis Kota Padangsidempuan

Kota Padangsidempuan secara keseluruhan dikelilingi oleh Kabupaten Tapanuli Selatan yang dulunya merupakan kabupaten induknya. Secara geografis, Kota Padangsidempuan berada pada 1.08° Bujur Timur dan berada pada ketinggian 1.100 meter diatas permukaan laut. Suhu udara di Kota Padangsidempuan antara 24° – 33° C.

B. Temuan Khusus

1. Kondisi Mahasiswa Perantauan Yang Mengalami *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan DI Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan untuk dalam penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan mengenai tahapan fase *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa perantauan, ada beberapa fase yang terjadi pada mahasiswa perantauan sebagai berikut:

- a) Fase kegembiraan (*Exhilaration stage*): Dalam tahap ini, orang-orang yang memasuki tempat dan budaya baru merasa antusias dan penuh harapan. Para pendatang mempunyai rasa ingin tahu dan keinginan yang besar untuk menemukan hal-hal baru di lingkungan yang berbeda dengan budaya asalnya.

Seperti hasil wawancara dengan Wella salah satu mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Riau, mengatakan bahwa:

“Padangsidimpuan banyak orang yang ramah, baik-baik dan juga sopan, dan biaya hidup disini murah bila dibandingkan dengan daerah tempat tinggal saya”.⁵⁶

Selanjutnya wawancara dengan Cindy Harahap, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang berasal dari Padang, mengatakan bahwa:

Waktu datang kesini suka banget karena banyak salak di Kota ini terus banyak wisata-wisata yang ada disini, dan karena saya juga orang yang memiliki darah batak jadi ingin mempelajari bahasa-bahasa batak dan kebudayaan batak.⁵⁷

Selanjutnya wawancara dengan Novi Annisa Putri, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang berasal dari Riau, mengatakan bahwa:

“Awal datang ke Padangsidimpuan beda suasananya kak, gak kayak di Riau bedanya Sidimpuan katanya terkenal sama dinginnya”⁵⁸

Selanjutnya wawancara dengan Febri Ajia, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad

⁵⁶ Wella Syari, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 15.15 WIB.

⁵⁷ Cindy Harahap, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Padang*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 15.30 WIB.

⁵⁸ Novi Annisa Putri, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 16.20 WIB.

Addary Padangsidempuan yang berasal dari Aceh, mengatakan bahwa:

Awalnya senang kak karena bisa keluar dari desa yang selama ini jadi tempat tinggal, tapi senang itu cuman karena masih dekat orangtua, sampailah ke tempat yang memang mau di tinggalkan dari orangtua, disitu baru terasa sedih karena gimana rasanya jauh dari orangtua⁵⁹

Selanjutnya wawancara dengan Indah Aprilia Sari, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Padang, mengatakan bahwa:

“Awalnya datang ke Padangsidempuan senang karena orang disini baik-baik dan sopan-sopan dan katanya kota Sidempuan ini terkenal dengan orang-orangnya yang alim-alim”⁶⁰

- b) Fase kekecewaan (*Disenchantment stage*): Pada tahap kedua, para pendatang akan memahami realitas yang berbeda dari budaya asal mereka. Tahap ini ditandai dengan munculnya kesulitan adaptasi dan komunikasi. Fase ini sering disebut dengan *Culture shock*. *Culture shock* merupakan perasaan jangka pendek dari fase yang membuat seseorang tidak nyaman pada situasi dan lingkungan baru.

⁵⁹ Febri Ajia, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Aceh*, Minggu 8 Oktober 2023, Pukul 14.15 WIB.

⁶⁰ Indah Aprilia Sari, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Padang*, Minggu 8 Oktober 2023, Pukul 14.45 WIB.

Seperti hasil wawancara dengan Wella salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Riau, mengatakan bahwa:

Saya cukup *shock* sama bahasanya itu *culture shock*nya kak, kek bingung pertama kali bapak-bapak ini ngomong apa?,rasanya takut, tapi penasaran juga karena di daerah saya tidak ada bahasa batak, kemungkinan ada mungkin jarang orang yang memakainya di kehidupan sehari-hari⁶¹

Selanjutnya wawancara dengan Cindy Harahap, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Padang, mengatakan bahwa:

“Pertama kali tinggal di sini saya merasa kesusahan dalam berkomunikasi, dikarenakan penggunaan bahasa dan logat yang berbeda kak”⁶²

Selanjutnya wawancara dengan Novi Annisa Putri, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Riau, mengatakan bahwa:

Bingung, bukan bingung lagi kak kayak anak kecil yang baru pertama kali dengar kalimat itu, kan biasanya ini yang dipakai bahasa indonesia eh tibanya datang kemari beda bahasanya, jadi setiap ada yang bicara pakai bahasa batak harus ada lah itu kak temen yang jadi bahan penerjemah, kadang juga ngerasa diledekin seolah-olah saya yang jelek gitu dari segi apapun didepan mereka, jadi kalau temen uda

⁶¹ Wella Syari, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 15.20 WIB.

⁶² Cindy Harahap, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Padang*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 15.35 WIB.

bicara bahasa batak habis itu mukanya liat ke arah kita jadi ngerasa dibicarin lah itu kak⁶³

Selanjutnya wawancara dengan Febri Ajia, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Aceh, mengatakan bahwa:

Saya terkejut melihat teman-teman saya tidak bisa berbahasa Indonesia karena sedari kecil dia berbahasa batak, dan ketika dia ingin berbicara dia berpikir dulu baru bicara disitu saya tau dia tidak terlalu pintar bahasa indonesia⁶⁴

Selanjutnya wawancara dengan Indah Aprilia Sari, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang berasal dari Padang, mengatakan bahwa:

Dilihat dari faktor membeli aja kak kami yang tidak pandai berbahasa batak pasti itu dimahalkan sama penjualnya, apalagi tidak jarang kalau kita naik angkot juga dimahalkan kalau kita tidak bisa bahasa batak kak⁶⁵

- c) Fase penyesuaian (Adjustment stage): Tahap ketiga, pendatang ingin secara bertahap memperluas wawasan budayanya dan beradaptasi dengan budaya baru negara yang akan ditiru. Pada tahap ini, pendatang akan mengalami proses mempelajari aturan dan adat istiadat dalam konteks budaya baru.

⁶³ Novi Annisa Putri, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Sabtu 7 Oktober 2023, Pukul 16.25 WIB.

⁶⁴ Febri Ajia, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Aceh*, Minggu 8 Oktober 2023, Pukul 14.20 WIB.

⁶⁵ Indah Aprilia Sari, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Padang*, Minggu 8 Oktober 2023, Pukul 14.56 WIB.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, pemahaman terhadap bahasa Mandailing diketahui bahwa sebagian besar dari para mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan sudah cukup memahami bahasa Mandailing. Walaupun intensitasnya cukup besar, namun cukup memadai untuk sekedar memahami lawan bicara yang menggunakan bahasa Mandailing. Hal tersebut sudah cukup untuk mengetahui bahasan apa yang sedang diungkapkan oleh lawan bicara. Sedangkan mengenai permasalahan mahasiswa perantauan yang belum bisa mengikuti budaya dan mengimbangi para mahasiswa lokal sehingga dapat menimbulkan perbedaan budaya dan mengenai bahasa, gaya bicara, serta dalam tata cara penyampaian komunikasi lisan.⁶⁶

- d) Fase fungsi dengan efektif (*Effective functional stage*): Tahap keempat adalah pendatang memahami elemen dasar budaya baru, seperti adat istiadat khusus dan pola komunikasi. Fase tindakan yang efektif terjadi ketika pendatang merasa aman dan nyaman dalam lingkungan budaya baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, proses migrasi berlatar belakang pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa perantauan mereka harus meninggalkan kebudayaan yang dimiliki menuju budaya baru yang ditempatinya. Terbawanya budaya asal yang masih terlihat pada mahasiswa perantauan sebagian besar terletak pada komunikasi verbal secara lisan, yaitu antara lain mengenai bahasa, gaya bicara, serta dalam tata cara penyampaian komunikasi lisan.⁶⁷

⁶⁶ *Observasi*, Mahasiswa Perantauan, Sihitang, Rabu 15 Oktober 2023 Pukul 15.03 WIB.

⁶⁷ *Observasi*, Mahasiswa Perantauan, Sihitang, Rabu 22 Oktober 2023 Pukul 16.45 WIB.

2. Pelaksanaan Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal untuk mengetahui gambaran mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock*. Selanjutnya peneliti melakukan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan melalui dua siklus, siklus pertama dengan dua kali pertemuan yaitu dengan tahap perencanaan, tindakan kegiatan, observasi dan refleksi. Siklus kedua dengan hal serupa, hanya saja ada perbaikan tindakan dan kegiatan yang perlu ditingkatkan lagi atau lebih baik dari siklus yang pertama.

a. Siklus I Tindakan I

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dengan mahasiswa perantauan. Dalam pelaksanaan ini peneliti sebagai konselor dan mahasiswa perantauan sebagai klien, untuk mengetahui gambaran mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock*. Siklus I pertemuan 1 terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

1. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

- a) Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada mahasiswa perantauan, serta menanyakan kesediaan untuk terlibat aktif dalam proses penelitian.
- b) Peneliti mempersiapkan rencana/ materi kepada mahasiswa perantauan.
- c) Peneliti menetapkan jadwal pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan, waktu yang digunakan setiap *weekend* atau satu kali pertemuan dalam seminggu.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan, yaitu menerapkan yang telah direncanakan pada tahap perencanaan. Peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan cara memberikan materi yang dirancang atau disusun. Pada siklus I tindakan I dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2023, kegiatan pelaksanaan tindakan dibagi menjadi tiga tahap yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a) Kegiatan Awal

1. Peneliti yang memimpin jalannya konseling diawali dengan membaca doa dan diikuti dengan mahasiswa perantauan.

2. Kemudian peneliti menjelaskan kegiatan konseling dengan menggunakan metode diskusi konseling yang akan dilakukan selama proses penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* kepada mahasiswa perantauan dengan tertib, agar selama proses konseling dapat berjalan dengan lancar.
3. Peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya diskusi untuk mengubah pola pikir dan perilaku mahasiswa perantauan agar dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Kemudian membuat diskusi konseling dengan konseling kelompok.
4. Peneliti menanyakan masalah kepada mahasiswa perantauan untuk didiskusikan yaitu mengenai masalah *culture shock* dengan teknik konseling *cognitive behavioral therapy* dan mengaitkannya dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa perantauan.

b) Kegiatan Inti

1. Peneliti menjelaskan apa itu *culture shock*, *culture shock* yang dimaksud peneliti mahasiswa perantauan yang mengalami perbedaan budaya dan keterkejutan budaya dengan tempat tinggal baru, baik dari kebiasaan maupun bahasa dan gejala-gejala *culture shock* seperti sering merasa sedih, sendiri/ terasingkan, temperamen cepat

berubah, tidak mau berinteraksi dengan masyarakat sekitar dan mengait-ngaitkan dengan kebudayaan di daerah asal. Sehingga setelah dilaksanakan konseling *cognitive behavioral therapy* mahasiswa perantauan nantinya mampu memahami kondisi yang sedang dialaminya dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru secara cepat.

2. Setelah peneliti memberikan penjelasan, peneliti melanjutkan dengan sesi konseling kepada para mahasiswa perantauan yang berasal dari daerah yang berbeda. Peneliti memandu proses jalannya konseling dengan menanyakan masalah-masalah mengenai kesulitan yang dihadapi mahasiswa perantauan dan mengarahkan mahasiswa perantauan dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a. Peneliti berusaha meyakinkan dan mengkondisikan mahasiswa perantauan untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi mahasiswa perantauan. Ada dua hal yang dilakukan peneliti dalam konseling ini, yaitu :
 - 1) membangkitkan motivasi pada mahasiswa perantauan, dalam hal ini mahasiswa perantauan

diberikan kesempatan untuk menyadari ketidak
senangannya.

2) Membangkitkan dan mengembangkan pola pikir
mahasiswa perantauan dan menekankan kepada
mahasiswa perantauan bahwa mahasiswa
perantauan boleh menolak saran-saran konselor
asal dapat mengemukakan alasan-alasannya yang
tepat.

b. Peneliti mendorong mahasiswa perantauan untuk
mengatakan perasaan-perasaan pada saat ini,
mahasiswa perantauan diberi kesempatan untuk
mengalami kembali segala perasaan dan
perbuatannya.

c. setelah mahasiswa perantauan memperoleh
pemahaman dan penyadaran tentang pikiran,
perasaan, dan tingkah lakunya kemudian mahasiswa
perantauan dapat mengubah tingkah lakunya.

c) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan penutupan peneliti meminta
mahasiswa perantauan untuk menyimpulkan hasil
pertemuan pertama dan menanyakan bagaimana perasaan
setelah dilaksanakan pertemuan pertama. Setelah

mahasiswa perantauan menjawab menyenangkan, kemudian peneliti menyimpulkan mengenai materi yang didiskusikan.

Tabel 4.2

Materi Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Siklus I Tindakan I

No	Indikator <i>Culture Shock</i>	Materi-Materi
1	Aspek Kognitif	1. Memberikan masukan mengenai <i>culture shock</i> dan gejala-gejala <i>culture shock</i> . 2. Memberikan masukan dan teori tentang <i>culture shock</i> dengan menggunakan teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> dalam kehidupan sehari-hari.
2	Aspek Emosi	1. Memberikan pemahaman mengenai perbedaan budaya dan kebiasaan-kebiasaan budaya lain dengan budaya sendiri.
3	Aspek Perilaku	1. Membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan orang baru dan berinteraksi.

3. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan rangkaian tindakan yang dihadapkan kepada mahasiswa perantauan. Observasi ini bertujuan untuk melakukan pengamatan kepada mahasiswa perantauan, dari ekspresi mahasiswa perantauan yang mengikuti konseling kelompok ini ada yang terlihat seperti mengantuk, ada juga yang terlihat memainkan hijabnya dan juga terlihat seperti mendengarkan. Berdasarkan hasil observasi respon mahasiswa

perantauan ketika dilaksanakan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan

No	Nama	Kognitif	Emosi	Perilaku
1	Wella	5. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 6. selalu merasa tidak punya teman 7. kesulitan dalam bergaul	5.Merasa cemas atau khawatir 6.Merasa kehilangan kepercayaan diri 7.Merasa bimbang 8.Merindukan kampung halaman	5.Merasa Takut 6.Merasa bingung 7.Sering merasa tersinggung
2	Cindy	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 2. Selalu berfikir negatif	1.Merasa bimbang 2.Merindukan kampung halaman	1.Merasa bingung 2.Sering merasa tersinggung
3	Novi	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 2. kesulitan dalam bergaul 3. Selalu berfikir negatif	1.Merasa cemas atau khawatir 2.Merasa bimbang 3.Merindukan kampung halaman 4.Merasa kehilangan kepercayaan diri	1.Merasa Takut 2.Merasa bingung 3.Sering merasa tersinggung 4.suka menyendiri dan tidak suka keramaian
4	Febri	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	1.Merasa cemas atau khawatir	1.Merasa bingung 2.Merasa takut

		<ul style="list-style-type: none"> 2. kesulitan dalam bergaul 3. Selalu berfikir negatif 4. selalu merasa tidak punya teman 	<ul style="list-style-type: none"> 2.Merindukan kampung halaman 3.Merasa bimbang 	<ul style="list-style-type: none"> 3.Sering merasa tersinggung
5	Indah	<ul style="list-style-type: none"> 1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 2. kesulitan dalam bergaul 3. selalu merasa tidak punya teman 	<ul style="list-style-type: none"> 1.Merasa cemas atau khawatir 2.Merasa kehilangan kepercayaan diri 5.Merindukan kampung 	<ul style="list-style-type: none"> 1.Merasa bingung 2.Sering merasa tersinggung 3.suka menyendiri dan tidak suka keramaian

4. Refleksi

Dari hasil observasi diatas, dapat dievaluasi agar peneliti lebih menggunakan suara yang keras, sehingga mahasiswa perantauan lebih mudah untuk memahami. Selain itu peneliti perlu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa perantauan sehingga mahasiswa perantauan akan lebih semangat dalam mengikuti pelaksanaan konseling kelompok ini.

b. Siklus I Tindakan II

Siklus I tindakan II ini merupakan lanjutan dari siklus I tindakan I. Dalam hal ini peneliti melanjutkan tindakan II sebagai akhir dari siklus I, dengan membuat perencanaan tindakan II yaitu:

1. Perencanaan

Perencanaan pada tindakan II ini dilakukan untuk memberikan materi kepada mahasiswa perantauan mengatasi *culture shock* sebagai berikut:

- a) Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan sesuai dengan materi yang akan konselor sampaikan.
- b) Peneliti melakukan observasi hasil pertemuan pertama.
- c) Peneliti mempersiapkan video dokumenter yang akan ditampilkan kepada mahasiswa perantauan.
- d) Kemudian peneliti melanjutkan proses konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
- e) Mahasiswa perantauan dapat menumbuhkan sikap saling menghargai dan saling menerima dengan mahasiswa lain dengan saling bercerita tentang masalah yang dihadapi.
- f) Selanjutnya peneliti menetapkan jadwal pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan, waktu yang digunakan setiap *weekend* atau satu kali pertemuan dalam seminggu.

2. Pelaksanaan

Dari perencanaan yang telah dibuat, maka dilakukan tindakan II pada tanggal 15 Oktober 2023. Adapun tindakan

yang dilakukan pada konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

1. Peneliti yang memimpin jalannya konseling menanyakan kabar kepada mahasiswa perantauan seputaran dengan aktivitas mahasiswa perantauan.
2. Peneliti membuka sesi konseling pertemuan kedua dengan membaca doa dan diikuti dengan mahasiswa perantauan.
3. Kemudian Peneliti melanjutkan kegiatan yang akan dilakukan selama proses konseling *cognitive behavioral therapy* dengan menggunakan metode menonton video dokumenter agar bertujuan dapat merasionalkan pola pikir mahasiswa perantauan.
4. Kemudian setelah mahasiswa perantauan menonton video dokumenter yang berisikan tentang fase-fase *culture shock* dan bagaimana beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga mahasiswa perantauan dapat menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.

b) Kegiatan Inti

1. Peneliti mencoba menggali kembali informasi mengenai perkembangan dan perubahan yang dialami mahasiswa

perantauan, setelah melakukan pertemuan pertama dan akan dilanjutkan dengan pertemuan kedua.

2. Kemudian disini Peneliti membuka sesi konseling dan mahasiswa perantauan dapat menceritakan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa perantauan yang nantinya dapat beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa canggung.
3. Kemudian Peneliti memberikan tontonan video dokumenter dengan judul "*culture shock and the culture adaptation cycle*" guna dapat merasionalkan pola pikir mahasiswa perantauan setelah selesai menonton video dokumenter tersebut kepada mahasiswa perantauan dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa perantauan tersebut.
4. Peneliti dapat menyimpulkan isi kandungan video dokumenter tersebut dan peneliti memberikan nasihat dan arahan kepada mahasiswa perantauan.

c) Kegiatan Akhir

1. Pada kegiatan ini konselor dapat menyarankan kepada mahasiswa perantauan dengan membuat target-target yang ingin dicapai.
2. Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan kedua ini dengan "Hamdalah" dan salam kemudian menanyakan

jadwal mereka untuk menyesuaikan jadwal untuk pertemuan berikutnya.

Tabel 4.4

Materi Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Siklus I Tindakan II

No	Indikator <i>Culture Shock</i>	Materi-Materi
1	Aspek Kognitif	1. Memberikan tontonan video dokumenter tentang <i>culture shock and the culture adaptation cycle</i> dengan tujuan mengubah pola pikir mahasiswa perantauan menjadi lebih rasional.
2	Aspek Emosi	1. Memberikan pemahaman mengenai perbedaan budaya dan kebiasaan-kebiasaan budaya lain dengan budaya sendiri.
3	Aspek Perilaku	1. Membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan orang baru dan berinteraksi. 2. Membuat target-target yang ingin dicapai.

3. Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada tindakan II oleh Peneliti, peneliti melakukan kembali pengamatan tentang pemahaman mahasiswa perantauan ada yang terlihat fokus melihat tontonan video dokumenter, terlihat mengantuk dan ada juga yang mendengarkan tentang materi yang telah disampaikan pada konseling kelompok pada tindakan II. Berdasarkan hasil observasi respon mahasiswa perantauan

ketika dilaksanakan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan

No	Nama	Kognitif	Emosi	Perilaku
1	Wella	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 2. kesulitan dalam bergaul	1.Merindukan kampung halaman	1.Merasa bingung 2.Sering merasa tersinggung
2	Cindy	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	-	1.Sering merasa tersinggung
3	Novi	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	1.Merasa bimbang	1.Merasa Takut 2.Merasa bingung 3.Sering merasa tersinggung 4.suka menyendiri dan tidak suka keramaian
4	Febri	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa 2. kesulitan dalam bergaul	1.Merasa cemas atau khawatir 2.Merindukan kampung halaman 3.Merasa bimbang	1.Merasa bingung 2.Merasa takut 3.Sering merasa tersinggung
5	Indah	1. Masih mengalami kesulitan	1.Merasa cemas atau khawatir	1.Merasa bingung

		dalam berbahasa 2. kesulitan dalam bergaul		2.Sering merasa tersinggung 3.suka menyendiri dan tidak suka keramaian
--	--	---	--	---

4. Refleksi

Dari hasil observasi diatas, konselor belum memberikan semangat kepada mahasiswa perantauan sehingga mahasiswa perantauan belum terlalu semangat dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kemudian peneliti belum melakukan tanya jawab kepada mahasiswa perantauan terkait pertemuan yang dilakukan agar mahasiswa perantauan lebih paham dengan metode yang digunakan konselor.

c. Siklus II Tindakan I

Masalah pada siklus I diusahakan untuk meminimalisir masalah pada siklus II dan semua keberhasilan pada siklus I akan diusahakan untuk terus ditingkatkan perubahan perilaku pada siklus II.

1. Perencanaan

Menyusun rencana pelaksanaan konseling kelompok dalam mengatasi *culture shock* untuk beradaptasi dengan lingkungan baru pada siklus II tindakan I yaitu:

- a) Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
- b) Peneliti memberikan kesempatan kepada mahasiswa perantauan untuk bertanya.
- c) Peneliti membantu mahasiswa perantauan dengan memberikan solusi dan arahan.
- d) Peneliti menyiapkan media untuk mendengarkan *sound Qu'anic Healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman.
- e) Peneliti menyimpulkan dan menyampaikan hasil pertemuan dengan mahasiswa perantauan.

2. Pelaksanaan

Pada siklus II tindakan I dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2023. Peneliti melaksanakan pemberian materi berdasarkan perencanaan yang telah disusun dan tidak jauh berbeda dengan siklus I. Berdasarkan yang telah dibaut mahasiswa perantauan maka dilakukan tindakan kepada mahasiswa perantauan sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

1. Peneliti yang memimpin jalannya konseling menanyakan kabar kepada mahasiswa perantauan seputaran dengan aktivitas mahasiswa perantauan.

2. Peneliti membuka sesi konseling pertemuan ketiga dengan membaca doa dan diikuti dengan mahasiswa perantauan.
3. Peneliti mencoba menggali kembali informasi mengenai perkembangan dan perubahan yang dialami mahasiswa perantauan, setelah melakukan pertemuan pertama dan akan dilanjutkan dengan pertemuan ketiga.
4. Kemudian disini peneliti membuka sesi konseling dan mahasiswa perantauan dapat menceritakan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa perantauan yang nantinya dapat beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa canggung.
5. Peneliti melanjutkan kegiatan yang akan dilakukan selama proses penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dengan menggunakan metode mendengarkan *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman.
6. Setelah peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan dilaksanakannya diskusi kali ini kemudian mendiskusikan dengan konseling kelompok.

b) Kegiatan Inti

1. Peneliti memberikan konseling kelompok dengan menggunakan media *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman kemudian mahasiswa perantauan dapat merenungkan kembali melalui *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman agar dapat mereduksi emosi mahasiswa perantauan dan menuangkan perasaannya melalui emosi baik dalam tangisan dan kemarahan.
2. Peneliti memberikan konseling kelompok dengan menggunakan media *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman pada pertemuan kali ini agar mahasiswa perantauan dapat memawas diri sehingga mahasiswa perantauan dapat meningkatkan kualitas diri dan mengembalikan semangat mahasiswa perantauan yang hilang.
3. Kemudian peneliti menanyakan kembali, setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan media *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman tentang bagaimana perasaannya setelah dilaksanakan konseling kelompok, sudah merasa lebih baik lagi guna

mengurangi *culture shock* yang dihadapi mahasiswa perantauan.

4. Selanjutnya peneliti memberikan nasihat dan motivasi kepada mahasiswa perantauan agar lebih semangat dan dapat beradaptasi dengan lingkungan baru.

c) Kegiatan Akhir

1. Pada kegiatan ini peneliti dapat menyarakkan kepada mahasiswa perantauan dengan membuat harapan-harapan di kertas selebar kemudian mahasiswa perantaun dapat menempelkan di dinding tempat tidurnya masing-masing.
2. kemudian peneliti mengakhiri pertemuan ketiga ini dengan “Hamdalah” dan salam kemudian menanyakan jadwal mereka untuk menyesuaikan jadwal untuk pertemuan berikutnya.

Tabel 4.6

Materi Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Siklus II Tindakan I

No	Indikator <i>Culture Shock</i>	Materi-Materi
1	Aspek Kognitif	1.Memberikan konseling dengan menggunakan media <i>sound Qur'anic healing</i> dengan mendengarkan surah Ar-Rahman untuk memawas diri mahasiswa perantauan.
2	Aspek Emosi	1.Memberikan pemahaman mengenai perbedaan budaya dan kebiasaan-kebiasaan budaya lain dengan budaya sendiri.

3	Aspek Perilaku	1.Menyarankan dengan membuat harapan-harapan dikertas selembat kemudian menempelkannya di dinding. 2.Membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan orang baru dan berinteraksi.
---	----------------	--

3. Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada tindakan I oleh peneliti, peneliti melakukan kembali pengamatan tentang pemahaman mahasiswa perantauan, terlihat ekspresi mahasiswa perantauan yang terlihat sedih dan ada juga mendengarkan peneliti dengan baik pada konseling kelompok pada tindakan I. Berdasarkan hasil observasi respon mahasiswa perantauan ketika dilaksanakan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan

No	Nama	Kognitif	Emosi	Perilaku
1	Wella	-	-	-
2	Cindy	-	-	-
3	Novi	-	-	-
4	Febri	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	-	1.Merasa bingung
5	Indah	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	-	-

4. Refleksi

Dari hasil observasi diatas, peneliti telah memberikan motivasi kepada mahasiswa perantauan sehingga mahasiswa perantauan dapat memawas diri dan menyadari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan mahasiswa perantauan. Kemudian peneliti belum memberikan semangat kepada mahasiswa perantauan.

d. Siklus II Tindakan II

Siklus II tindakan II merupakan pertemuan terakhir yang dilaksanakan. Pada pertemuan ini peneliti mengadakan tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan oleh peneliti. Pada siklus II tindakan II peneliti melakukannya sesuai dengan siklus yang sebelumnya yaitu sebagai berikut:

1) Perencanaan

Menyusun rencana pelaksanaan konseling kelompok dalam mengatasi *culture shock* untuk beradaptasi dengan lingkungan baru pada siklus II tindakan II yaitu:

- a) Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan.
- b) Peneliti memberikan kesempatan kepada mahasiswa perantauan untuk bertanya atas apa yang akan dipahami mahasiswa perantauan.

- c) Peneliti membantu mahasiswa perantauan dengan memberikan solusi dan arahan.
- d) Peneliti menyimpulkan dan menyampaikan hasil pertemuan dengan mahasiswa perantauan.
- e) Peneliti menanyakan catatan jadwal kegiatan, apakah mahasiswa perantauan membuat catatan kegiatan sehari-hari agar lebih terarah.

2) Pelaksanaan

Pada siklus II tindakan II dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2023. Peneliti melaksanakan pemberian materi berdasarkan perencanaan yang telah disusun dan tidak jauh berbeda dengan siklus I. Berdasarkan yang telah dibuat mahasiswa perantauan maka dilakukan tindakan kepada mahasiswa perantauan sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

1. Peneliti yang memimpin jalannya konseling menanyakan kabar kepada mahasiswa perantauan seputaran dengan aktivitas mahasiswa perantauan.
2. Peneliti membuka sesi konseling pertemuan keempat dengan membaca doa dan diikuti dengan mahasiswa perantauan.
3. Peneliti mencoba menggali kembali informasi mengenai perkembangan dan perubahan yang dialami

mahasiswa perantauan, setelah melakukan pertemuan pertama dan akan dilanjutkan dengan pertemuan keempat.

b) Kegiatan Inti

1. Peneliti hanya ingin melihat dan menanyakan perkembangan yang dilakukan mahasiswa perantauan setelah dilakukan konseling kelompok.
2. Pada pertemuan kali ini peneliti meminta mahasiswa perantauan merangkum dan membuat kesimpulan mulai dari pertemuan pertama hingga akhir apakah mahasiswa perantauan dapat memahami dan menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari dengan upaya yang dilakukan peneliti melalui tugas-tugas yang telah peneliti berikan kepada mahasiswa perantauan dan kemudian menanyakan apakah sudah ada perubahan yang dirasakan sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok.

c) Kegiatan Akhir

1. Pada kegiatan ini peneliti kemudian konselor dapat menyarankan kepada mahasiswa perantauan dengan membuat jadwal dan *schedule* sehari-hari sehingga mahasiswa perantauan dapat melakukan perkembangan dan perubahan secara mandiri tanpa dampingan peneliti.

2. Kemudian peneliti mengakhiri pertemuan keempat ini dengan “Hamdalah” dan salam.

Tabel 4.8

Materi Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Siklus II Tindakan I

No	Indikator <i>Culture Shock</i>	Materi-Materi
1	Aspek Kognitif	1. Merangkum semua pertemuan dari pertemuan pertama hingga akhir pertemuan sehingga mahasiswa dapat menerapkan pertemuan konseling dalam kehidupan sehari-hari.
2	Aspek Emosi	1. Memberikan pemahaman mengenai perbedaan budaya dan kebiasaan-kebiasaan budaya lain dengan budaya sendiri.
3	Aspek Perilaku	1. Membuat jadwal dan schedule sehari-hari sehingga mahasiswa perantauan dapat melakukan perubahan secara mandiri tanpa dampingan. 2. Membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan orang baru dan berinteraksi.

3) Observasi

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada siklus II tindakan II pada pembahasan tentang *culture shock* untuk dapat beradaptasi pada lingkungan baru pada mahasiswa perantauan. Mahasiswa perantauan menunjukkan ekspresi faham dan sudah mengerti dengan konseling, mendengarkan kemudian sudah mampu menjelaskan kembali proses konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil observasi respon

mahasiswa perantauan ketika dilaksanakan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9
Perubahan Perilaku Mahasiswa perantauan

No	Nama	Kognitif	Emosi	Perilaku
1	Wella	-	-	-
2	Cindy	-	-	-
3	Novi	-	-	-
4	Febri	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	-	-
5	Indah	1. Masih mengalami kesulitan dalam berbahasa	-	-

4) Refleksi

Dari hasil observasi diatas, peneliti telah memberikan semua metode yang digunakan dalam konseling kelompok sehingga mahasiswa perantauan dapat menerapkan upaya yang telah dilakukan selama pertemuan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hasil Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Untuk melihat keberhasilan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, peneliti dapat melihat dari hasil observasi dan wawancara kepada mahasiswa perantauan.

a. Siklus I Tindakan I

Hasil penerapan konseling ini bertujuan untuk melakukan pengamatan kepada mahasiswa perantauan, peneliti belum menemukan adanya perubahan perilaku kepada mahasiswa perantauan terhadap pertemuan pertama ini. Untuk mencapai persentase dalam perubahan mahasiswa perantauan dengan cara:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Hasil} \times 100\%}{\text{Jumlah Informan}}$$

Tabel 4.10
Siklus I Tindakan I

No	Nama	Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i>					
		Kognitif		Emosi		Perilaku	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Wella	√	-	√	-	√	-
2	Cindy	√	-	√	-	√	-
3	Novi	√	-	√	-	√	-
4	Febri	√	-	√	-	√	-
5	Indah	√	-	√	-	√	-

Jumlah	5	0	5	0	4	0
%	100%	0%	100%	0%	100%	0%

Dari data diatas menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* pada siklus I tindakan I. Pada mahasiswa perantauan yang masih mengalami aspek kognitif sebanyak 5 orang dengan hasil 100%, mahasiswa perantauan yang mengalami aspek emosi sebanyak 5 orang dengan hasil 100%, dan mahasiswa perantauan yang mengalami aspek perilaku sebanyak 45orang dengan hasil 100%.

b. Siklus I Tindakan II

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat bahwa sebagian dari mahasiswa perantauan sudah mulai mampu memahami tentang toleransi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa perantauan juga sudah mulai menyadari bahwa dengan berkomunikasi dan dengan membuka jaringan pertemanan yang lebih luas. Berdasarkan hasil yang diberikan pada siklus I tindakan II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11
Siklus I Tindakan II

No	Nama	Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i>					
		Kognitif		Emosi		Perilaku	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Wella	√	-	√	-	√	-
2	Cindy	√	-	-	√	√	-
3	Novi	√	-	√	-	√	-
4	Febri	√	-	√	-	√	-

5	Indah	√	-	-	√	√	-
	Jumlah	5	0	3	2	5	0
	%	100%	0%	60%	40%	100%	0%

Dari tabel diatas setelah dilakukan penerapan konseling konseling pada siklus I tindakan II mahasiswa perantauan yang masih mengalami aspek kognitif sebanyak 5 orang dengan hasil 100%, mahasiswa perantauan yang mengalami aspek emosi sebanyak 3 orang dengan hasil 60%, dan mahasiswa perantauan yang mengalami aspek perilaku sebanyak 5 orang dengan hasil 100%.

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa mahasiswa perantauan yang awalnya mengalami aspek emosi 5 orang menjadi 3 orang, kemudian aspek perilaku masih belum terlihat adanya perubahan. Peneliti melihat bahwa mahasiswa perantauan sudah mampu memahami materi yang peneliti berikan dan jelaskan tetapi mahasiswa perantauan belum bisa melakukan peubahan secara langsung, maka dari itu peneliti melakukan rencana yang lebih baik lagi untuk tahapan pada siklus konseling kelompok selanjutnya, yang dimana peneliti harus dapat memberikan contoh, agar mahasiswa perantuan lebih mudah memahami dan mengingatkan arahan yang disampaikan oleh peneliti.

c. Siklus II Tindakan I

Perubahan perilaku mahasiswa perantauan dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan sudah menunjukkan perubahan terkait dengan adaptasi dengan lingkungan baru mahasiswa perantauan, dengan merubah pola pikir yang negatif menjadi positif melalui *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman. Berdasarkan hasil yang diberikan pada siklus II tindakan I adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12
Siklus II Tindakan I

No	Nama	Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i>					
		Kognitif		Emosi		Perilaku	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Wella	-	√	-	√	-	√
2	Cindy	-	√	-	√	-	√
3	Novi	-	√	-	√	-	√
4	Febri	√	-	-	√	√	-
5	Indah	√	-	-	√	√	-
Jumlah		2	3	0	5	2	3
%		40%	60%	0%	100%	40%	60%

Dari tabel diatas setelah dilakukan penerapan konseling kelompok pada siklus II tindakan I mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* beradaptasi dengan lingkungan baru aspek emosi pada mahasiswa perantauan sudah berhasil diterapkan, aspek kognitif pada mahasiswa perantauan 2 orang dengan hasil 40%, kemudian pada aspek emosi pada mahasiswa perantauan sudah ada

perubahan dan pada aspek perilaku terdapat 2 orang dengan hasil 40%.

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa mahasiswa perantauan yang sudah beradaptasi dengan lingkungannya dengan aspek emosi sudah berhasil dilakukan, dan pada aspek kognitif yang awalnya 5 orang kini menjadi 2 orang, kemudian pada aspek perilaku yang awalnya 5 menjadi 2.

d. Siklus II Tindakan II

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada siklus II tindakan II pada pembahasan tentang *culture shock* untuk dapat beradaptasi pada lingkungan baru pada mahasiswa perantauan. Perubahan perilaku dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan sudah menunjukkan respon yang positif dan sudah memperlihatkan perubahan mengaitkan dengan emosi, perilaku dan kognitif dengan proses konseling kelompok. Berdasarkan hasil yang diberikan pada siklus II tindakan II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13
Siklus II Tindakan II

No	Nama	Aspek Konseling CBT dalam Mengatasi <i>Culture Shock</i>					
		Kognitif		Emosi		Perilaku	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Wella	-	√	-	√	-	√
2	Cindy	-	√	-	√	-	√
3	Novi	-	√	-	√	-	√
4	Febri	√	-	-	√	-	√
5	Indah	√	-	-	√		√
Jumlah		2	3	0	5	0	5

%	40%	60%	0%	100%	0%	100%
---	-----	-----	----	------	----	------

Dari tabel diatas setelah dilakukan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan pada siklus II tindakan II mahasiswa perantauan dalam aspek emosi sudah teratasi dengan baik, dalam aspek kognitif sebanyak 2 orang dengan hasil 40%, dan dalam aspek emosi dan perilaku sudah dapat teratasi dengan baik. Berdasarkan data diatas setelah dilakukan penerapan konseling kelompok kepada mahasiswa perantauan, mahasiswa perantauan sudah banyak mengalami perubahan.

Untuk memperkuat hasil penelitian, peneliti melakukan wawancara kembali kepada mahasiswa perantauan agar dapat diketahui keberhasilan dari penerapan konseling kelompok.

Hasil wawancara dengan mahasiswa perantauan, Wella Syari yaitu:

Saya senang mengikuti kegiatan konseling ini, sebelumnya saya belum pernah sama sekali mengikuti konseling seperti ini, ini pertama kalinya dan dapat menambah ilmu pengetahuan saya. Dengan mengikuti kegiatan konseling ini saya dapat merasakan perubahan dalam diri saya yang awalnya saya mengalami syok yang cukup berat yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari saya, kini setelah saya melakukan konseling ini saya merasa lebih percaya diri⁶⁸

Hasil wawanacara dengan mahasiswa perantauan, Cindy Harahap yaitu:

⁶⁸ Wella Syari, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Minggu 22 Oktober 2023, Pukul 20.30 WIB.

Setelah saya mengikuti konseling kelompok ini, saya merasa senang yang awalnya saya tidak tahu apa itu konseling dan saya bisa merasakan dan mengerti konseling itu dengan mengikuti kegiatan ini, dan perubahan yang saya rasakan setelah melakukan konseling ini saya merasa lebih semangat dan saya dapat menerima diri saya dan lingkungan saya⁶⁹

Hasil wawancara dengan mahasiswa perantauan, Novi Annisa Putri yaitu:

Setelah mengikuti konseling kelompok ini kak, saya merasa senang dan banyak juga ilmu yang saya dapat, saya senang ada yang mau mendengarkan saya untuk bercerita tentang masalah-masalah dan keluhan saya walau kadang sering curhat diluar topik, setelah melakukan konseling ini saya merasa lebih terbuka dan semoga ilmu ini juga dapat saya terapkan ketika saya datang ketempat baru nantinya⁷⁰

Hasil wawancara dengan mahasiswa perantauan, Febri Aji yaitu:

“Dengan mengikuti konseling ini, saya tidak merasa bingung lagi berkat materi-materi dan solusi-solusi yang disampaikan saya dapat mengikutinya dengan baik, sehingga membawa perubahan yang positif didalam diri saya⁷¹”

Hasil wawancara dengan mahasiswa perantauan, Indah Aprilia Sari yaitu:

“Setelah saya mengikuti konseling kelompok ini, saya merasa seperti mendapatkan dorongan untuk merubah diri saya yang

⁶⁹ Cindy Harahap , *Wawancara Mahasiswa Perantauan Padang*, Minggu 22 Oktober 2023, Pukul 20.42 WIB.

⁷⁰ Novi Annisa Putri, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Riau*, Minggu 22 Oktober 2023, Pukul 21.03 WIB

⁷¹ Novi Annisa Putri, *Wawancara Mahasiswa Perantauan Aceh*, Minggu 22 Oktober 2023, Pukul 21.022 WIB.

awalnya merasa takut bingung kini saya dapat mengendalikan perasaan negatif saya menjadi lebih positif⁷² ”

Tabel 4.14
Hasil Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan

No	Indikator	Kondisi Mahasiswa perantauan dalam mengatasi <i>culture shock</i>			
		Siklus I Tindakan I	Siklus I Tindakan II	Siklus II Tindakan I	Siklus II Tindakan II
1	Aspek Kognitif	5 orang 100%	5 orang 40%	2 orang 40%	2 orang 40%
2	Aspek Emosi	5 orang 80%	3 orang 60%	-	-
3	Aspek Perilaku	5 orang 80%	5 orang 100%	-	-

Dari hasil wawancara kepada mahasiswa perantauan dapat dilihat bahwa keadaan mahasiswa perantauan setelah melakukan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan yaitu mahasiswa perantauan dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Dan dapat dilihat dari beberapa pertemuan pada siklus I mahasiswa perantauan mulai memahami materi yang diberikan, sehingga mahasiswa perantauan dapat melatih beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pada siklus II mahasiswa perantauan mulai berubah dengan penerapan-penerapan dan solusi yang diberikan dengan membuat buku harian, jadwal harian, harapan dan target yang ingin dicapai. Mahasiswa perantauan yang awalnya mengalami ketakutan dan kebingungan kini

⁷² Indah Aprilia Sari, *Wawancara* Mahasiswa Perantauan Padang, Minggu 22 Oktober 2023, Pukul 21.29 WIB.

sudah mulai merasakan semangat, dorongan dan kepercayaan diri. Mahasiswa perantauan merasakan bahwa individu tinggal di daerah yang berbeda dengan lingkungan asalnya, sehingga individu harus bisa menyesuaikan diri dan berbaur dengan masyarakat sekitar.

C. Analisis Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian terkait dengan fenomena yang peneliti temui yaitu tentang mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* sehingga mahasiswa perantauan tersebut tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dengan melakukan penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock*, pada mahasiswa perantauan di harapkan mampu merubah pola pikir dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat beradaptasi diri lebih baik.

Salah satu ciri seseorang dikatakan mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya yaitu dengan memberikan pemahaman mengenai budaya yang berbeda dengan kulturenya sendiri, mengingatkan mahasiswa perantauan bahwa sejak awal perbedaan pasti terjadi akan terjadi, memberikan pandangan tentang aturan mengenai kebiasaan-kebiasaan masyarakat sekitar dengan lingkungan barunya, dapat berbaur dengan masyarakat sekitar dan tidak membedakan antara kampung halaman dengan lingkungan barunya.

Hal tersebut yang membuat seseorang untuk berfikir secara luas dalam menyelesaikan masalah yang ada dengan mencari penyelesaian dari masalah tersebut. Setelah dilaksanakan konseling kelompok maka terlihat

perubahan pada mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock*.

Salah satunya dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1. Aspek Penerimaan Diri

Menerima kelemahan dan kekuatan yang ada pada diri mahasiswa perantauan tanpa adanya keluhan atau kesusahan dengan menerima diri seutuhnya agar terbebas dari emosi negatif. Mahasiswa perantauan yang belum bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya, mahasiswa perantauan menganggap dirinya selalu merasa kebingungan dan ketakutan. Setelah dilaksanakan konseling kelompok mahasiswa perantauan mampu untuk menerima lingkungan barunya dan mampu menerima dirinya sendiri di lingkungan barunya dengan membuang pikiran yang negatif pada dirinya sendiri mahasiswa perantauan mampu menerima diri dan mengikuti aturan-aturan di lingkungannya.

2. Aspek Spontanitas

Adaptasi lingkungan baru bagi mahasiswa perantauan dapat digambarkan sebagai relatif spontan pada emosi, perilaku dan pikiran dengan kesederhanaan dan mahasiswa perantauan diminta mampu untuk melakukan kegiatan yang positif dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan membuat jadwal kegiatan harian agar mahasiswa perantauan lebih terarah dan konsisten untuk selanjutnya.

3. Aspek Pemecahan Masalah

Mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* pada masalah lingkungan baru. Mahasiswa perantauan menganggap bahwa

lingkungan baru aneh dan sangat berbeda dengan lingkungan asalnya. Aspek pemecahan masalah yakni dengan membuat mahasiswa perantauan lebih menghargai keberadaan orang lain dalam lingkungannya, mahasiswa perantauan telah fokus terhadap penyelesaian masalah dengan tidak memperlihatkan motif penyebab tetapi lebih terfokus untuk berubah.

Dapat dilihat dari hasil analisis diatas bahwa mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* setelah mengikuti penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* sudah mampu memahami materi dan arahan yang diberikan sehingga terampil dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

4. Aspek Waktu

Culture shock dipengaruhi lamanya proses untuk beradaptasi yang normal pada seseorang yang berada di lingkungan baru atau kebudayaan yang baru. Lama proses adaptasi seseorang yang mengalami *culture shock* berbeda-beda, *culture shock* bisa hilang dengan hitungan bulan atau bahkan tahunan tergantung seseorang itu sendiri, beberapa orang bisa dengan cepat menyelesaikan fase *culture shock* tetapi beberapa orang juga butuh waktu lama untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan baru.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan atau hambatan peneliti selama melaksanakan penelitian di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary

Padangsidempuan. Adapun kendala yang peneliti temukan di lapangan yaitu minat mahasiswa perantauan yang awalnya susah untuk diajak dalam melakukan konseling kelompok, selanjutnya kendala pembagian waktu peneliti dengan mahasiswa perantauan. Hal yang demikian merupakan keadaan yang baru bagi mahasiswa perantauan dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi mahasiswa perantauan dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yaitu, fase kegembiraan (*Exhilaration stage*), fase kekecewaan (*Disenchantment stage*), fase penyesuaian (*Adjustment stage*), fase fungsi dengan efektif (*Effective functional stage*).
2. Pelaksanaan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yaitu menggunakan 2 siklus. Siklus I meliputi tahap perencanaan, tahap tindakan, observasi dan refleksi. Siklus II mengulangi kembali siklus I. Setiap siklus dilakukan 2 kali pertemuan. Materi yang diberikan untuk mengatasi *cognitive* adalah pemahaman tentang konseling kelompok, pengertian *culture shock*, gejala-gejala *culture shock*, menonton video dokumenter, dan terapi *sound Qur'anic healing* dengan mendengarkan surah Ar-Rahman. solusi penanganan untuk mengatasi *behavioral* dengan memberikan materi tentang beradaptasi dengan lingkungan baru dengan membuat buku harian, jadwal harian, target dan harapan.

3. Hasil penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan setelah dilaksanakan konseling kelompok yaitu perubahan pada mahasiswa perantauan mulai terampil mengontrol diri agar menjadi terbiasa dan beradaptasi dengan lingkungan baru, yang awalnya mahasiswa perantauan merasa bingung, takut dan tidak percaya diri kini mahasiswa perantauan sudah dapat berbaur dengan teman sebaya dan sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan baru.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa perantauan masih berusaha dalam membiasakan diri dengan segala upaya yang telah peneliti berikan maka dari itu peneliti menyarankan agar mahasiswa perantauan terlebih dahulu membuat jadwal kegiatan sehari-hari, target dan juga harapan yang positif guna menyesuaikan dengan lingkungan baru.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa perantauan informan penelitian disarankan agar senantiasa:
 - a. Mahasiswa perantauan mampu menjadi mahasiswa yang lebih baik lagi dari pada sebelumnya, terampil beradaptasi dan tetap percaya diri.

- b. Mahasiswa perantauan mampu menjadi lebih unggul dalam prestasi belajar.
 - c. Mahasiswa perantauan dapat aktif baik akademik maupun non akademik.
 - d. Mahasiswa perantauan harus mampu memahami pentingnya saling menjaga toleransi, menghormati dan menghargai orang lain.
 - e. Mahasiswa perantauan mampu berkomunikasi dengan baik, baik sesama perantauan maupun dengan anak daerah.
2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian serupa lebih lanjut mengenai judul peneliti mengenai penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, diharapkan mencari variabel lain selain *culture shock*, misalnya penyesuaian diri, adaptasi diri ataupun tujuan yang lain.
 3. Bagi lembaga pendidikan berdasarkan data yang di ambil dan di kumpulkan dapat memberikan fasilitas dan memperhatikan kebutuhan mahasiswa dan mahasiswinya sehingga dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya walaupun mereka mempunyai problem dengan tempat tinggal barunya, serta memiliki wadah organisasi untuk mahasiswa yang merantau agar lebih mudah beradaptasi dan sarana berupa kegiatan atau pelatihan bagi mahasiswa untuk saling mengenal kekayaan budaya di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. Adieb 2023. Dampak Fenomena Culture Shock Terhadap Adaptasi Sosial Budaya Pada Mahasiswa Perantauan FITK UIN Syarif Hidayatullah, *Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 2022. diakses pada 22 Mei
- Ali Adriansyah. Muhammad. Diah Rahayu. Netty Dyan Prastika. 2015. Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan *Cognitive Behavioral therapy* (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, Vol.4, No. 2 Desember
- AD. Yahya. Egalia. 2016. Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelaran 2016/2017, *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol.3, No.2
- Arikunto. Suharmin. 2013. *Manajemen Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Renika Cipta
- All Hasby, Bakhrudin. 2018 .Konseling Rasional Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesia Juornal Of Educational Counseling*. Vol.2. No.1
- Bukhori. Baidi. 2014. Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam, *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol.5, No.1 Juni
- Departemen Agama RI. 2018 *.Al-Qur'an dan Terjemah*. Surabaya : HALIM.
- Dwi Madyo Utomo. Kurniawan.2019. *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademis Pada Mahasiswa SMA Korban *Bullying* Relasional,*SOLUTION, Jurnal Of Counseling And Personal Development* Vol.1, No.1 Juni
- Devinta. Marshellena. Nur Hidayah dan Grendi Hendrastomo. 2023. Fenomena *Cultrue Shock* (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Nasional* [,https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/download/3946/3612](https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/download/3946/3612). Diakses Pada 11 April

- Fajar Ebtanastiti. Dyah.2014. Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya, *Jurnal BK*, Vol.4, No.3
- Fuad Anwar. M. 2019. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Gusri handayani. Puzi. dkk. 2019. Pendekatan *Counseling* REBT Dalam Menanggulangi *Culture Shock* Mahasiswa Rantau. *Jurnal KOPASTA*. Vol.6 No. 2
- Herlina. Uray. 2015. Teknik *Role Playing* Dalam Konseling Kelompok. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol.2, No.1 Juni
- Hibatullah Abdul Kudus, Hilyas.2022. Implementasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam, *Jurnal At-Tadbir: Media Hukum dan Pendidikan* Vol.32 No.1
- Hikmawati Ningsih. Vevis. 2022. Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahaiswa Perantauan Luar Pulau Jawa), *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*
- Haro. Masta dkk.2022. *Komunikasi Kesehatan*, (Bandung:CV Media Sains Indonesia,
- Jumi Adi. Kukuh.2013. *Pendekatan Trait and Factor dan Client Centered* Yogyakarta: Garudhawaca
- J. Moleong. Lexy. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- J. Moleong. Lexy.2015 *Metode Penelitian Kualitatif* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kamaruzzaman. 2016. *Bimbingan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Penerapan, <https://kbbi.web.id/terap-2>, diakses 19 Mei 2023 pukul 14.05 WIB
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Mahasiswa, <https://kbbi.web.id/mahasiswa>, diakses pada 19 Mei 2023 pukul 17.03 WIB.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Perantauan, <https://kbbi.web.id/rantau>,diakses pada 19 Mei 2023 pukul 17.08 WIB.

- Khurun Aini. Dewi. 2019. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol.39, No.1
- Khadafi. Muhammad.2019. Efektivitas Sound Qur’anic Healing Untuk Mereduksi Culture Shock Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya*
- Mardawani. 2020. *Praktis Penelitian Kualitatif* . Yogyakarta: Deepublish.
- Nilmala. Natalia. 2014. Memahami Studi Dokumentasi Dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Wacana*, Vol. XIII No.2 juni
- Nizar Rangkuti. Ahmad. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* Bandung: Cita Pustaka Media
- Noorlaila Isti’adah. Feida.2020. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling DI Sekolah* Tasikmalaya: EDU PUBLISHER
- Nova Irawan. Eka. 2015. *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modren* . Yogyakarta: IRCiSoD
- Parnawi. Afi.2020. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*, Yogyakarta: Deepublish
- Prayitno,Erman Amti. 1994.*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmat Hidayat, Dede, dan Aip Badrujaman. 2020. *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT INDEKS
- Sa’idah. Zahrotus. 2023. *Komunikasi Antar Budaya Pemahaman Dasar dan Teori* Yogyakarta: Jejak Pustaka
- S. Liese. Bruce. Aaron T.Beck. 2022. *Cognitive Behavioral Therapy Of Addictive Disorders* . United States of America: Guilford Publications
- Sugiasuti. Sri. dan Richardus Eko Indrajit. 2022. *Cerdas Berkarakter Menyongsong Generasi Emas 2045*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Suryana Gumilang. Galang.2016. Metode Penelitian kualitatif Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Fokus Konseling* Vol.2, No.2
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung: Remaja Rosdakarya

- Suhaidi dan Faizatul Mabruroh. 2020. *Tauhid & Fikih Kenyataan Fisika Dalam Kesadaran Tauhid* . Jakarta: Prenada
- Sulistyarini. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka,
- Sugiono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta
- Sugiono. 2020. *Metode penelitian Kualitatif* . Bandung: Alfabeta.
- Sapiyana dan Mimi Rosadi.2022.Revilitasi Tradisi Lisan Budaya Mandailing. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*. Vol.2, No.1, Februari
- Sri Raharjo. Qudsiyyah. Pebriyenni.2020. Fenomena *Culture Shock* Pada Mahasiswa FKIP Universitas Bung Hatta, *Jurnal Bhineka Tunggal Ika*, Vol.7 No. 2 November
- Tuti Turistiati. Ade dan Pundra Rengga Andhita.2021. *Komunikasi Antar Budaya Panduan Komunikasi Efektif Antar Manusia Berbeda Budaya*. Purwokerto Barat: CV. ZT CORPORA.
- Wahyudi. Ilham.2022. *Empat Imam Mazhab Yang Mempengaruhi Dunia*. Yogyakarta: Laksana
- Wilding. Christine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks
- Yusuf, Muri. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* . Jakarta: Prenada Media Group
- Yaumi. Muhammad. Muljono Damopolil. 2016. *Action Research: Teori, Model, dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana Prenadamesdia Group

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

1. Nama : Fenni Ardianti
2. NIM : 1930200053
3. Tempat/Tgl Lahir : Aek Nabara, 20 Februari 2001
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
6. Agama : Islam
7. Email/ No. Hp : ardiantifenni@gmail.com/ 0822 8785 1525
8. Alamat : Pandan Wangi, Peranap, Indragiri Hulu, Riau

B. Identitas Orang Tua

1. Nama Ayah : Suroso
2. Pekerjaan : Wiraswasta
3. Nama Ibu : Tasiyem
4. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
9. Alamat : Pandan Wangi, Peranap, Indragiri Hulu, Riau

C. Riwayat Pendidikan

- Tahun 2006 : TK Al-Ittihad Aek Nabara
- Tahun 2007-2013 : SDN 112168 Aek Nabara
- Tahun 2013-2016 : SMP N 1 Bilah Hulu
- Tahun 2016-2019 : SMK N 1 Rantau Utara
- Tahun 2019-2023 : Program Sarjana (Strata-1) Bimbingan Konseling Islam UIN
Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

D. Motto Hidup

“ Segala sesuatu butuh proses, mie aja yang instan butuh proses”

LAMPIRAN I

PEDOMAN OBSERVASI

Pedoman observasi dibuat untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam rangka menyusun Skripsi yang berjudul “ Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan”

Adapun observasi yang dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

1. Observasi secara langsung lokasi penelitian di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
2. Mengamati bagaimana kondisi mahasiswa perantauan di lingkungan sosial UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
3. Mengamati perilaku mahasiswa perantauan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Mengamati bagaimana kegiatan mahasiswa perantauan di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
5. Mengamati bagaimana keadaan mahasiswa perantauan setelah di lakukan konseling kelompok di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

LAMPIRAN II

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara Dengan Mahasiswa Perantauan

1. Apa yang saudara rasakan ketika pertama kali datang ke Padangsidempuan?
2. Apa yang saudara alami selama tinggal di Padangsidempuan?
3. Bagaimana tanggapan saudara mengenai perbedaan budaya di Padangsidempuan?
4. Bagaimana cara saudara dalam mengatasi *culture shock*?
5. Apakah saudara ketahui tentang konseling kelompok?
6. Seberapa penting konseling kelompok dalam mengatasi *culture shock*?
7. Apa yang saudara dapatkan setelah melakukan konseling kelompok dalam mengatasi *culture shock*?

B. Wawancara Dengan Teman Sebaya Anak Daerah

1. Bagaimana menurut saudara mengenai mahasiswa yang bukan berasal dari Sumatra Utara?
2. Apa saja yang dilakukan saudara mahasiswa pada saat beraktivitas?
3. Apakah saudara sering bersama mahasiswa perantauan?
4. Apakah menurut saudara mereka mengalami kesulitan berkomunikasi dengan mahasiswa lain?

DOKUMENTASI

Konseling kelompok kepada Wella, Cindy, Novi, Febri dan Indah pertemuan I



Konseling kelompok kepada Wella, Cindy, Novi, Febri dan Indah pertemuan II



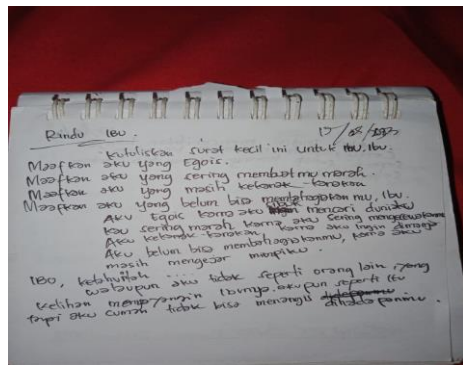
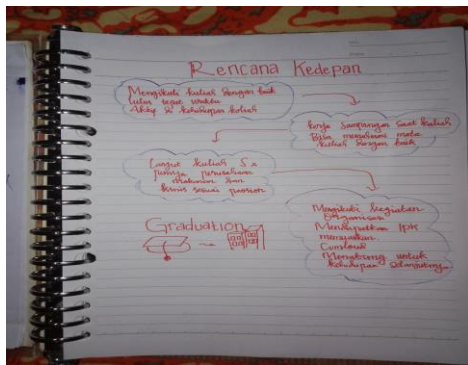
Konseling kelompok kepada Wella, Cindy, Novi, Febri dan Indah pertemuan III



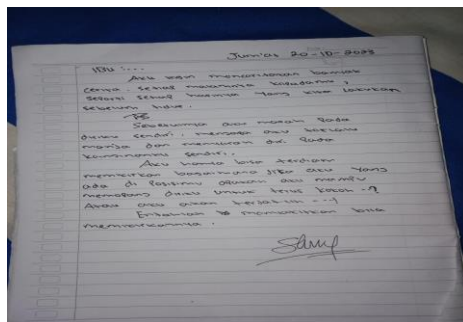
Konseling kelompok kepada Wella, Cindy, Novi, Febri dan Indah pertemuan IV



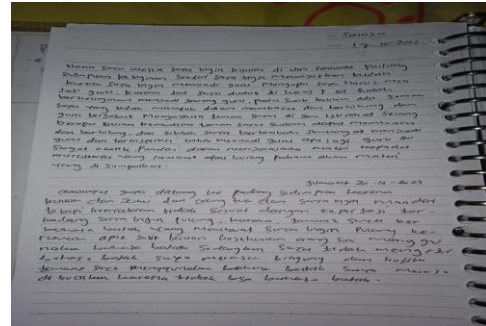
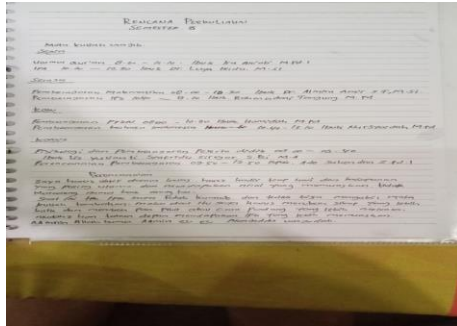
Observasi tugas rencana, harapan dan buku harian behavioral Wella mahasiswa perantauan asal Riau



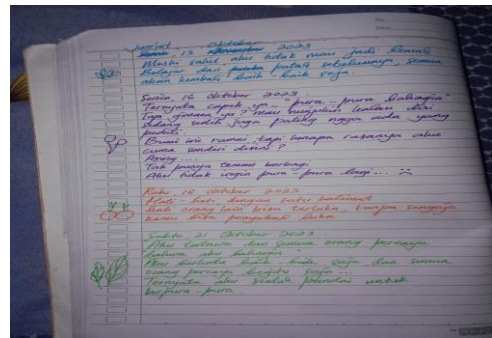
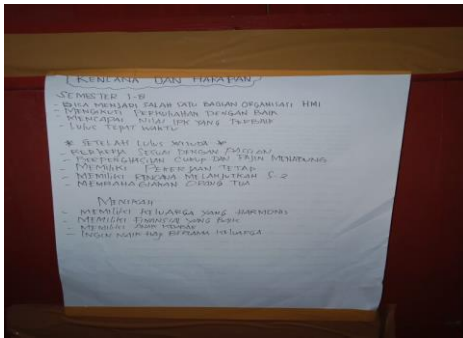
Observasi tugas rencana, harapan dan buku harian behavioral Cindy mahasiswa perantauan asal Padang



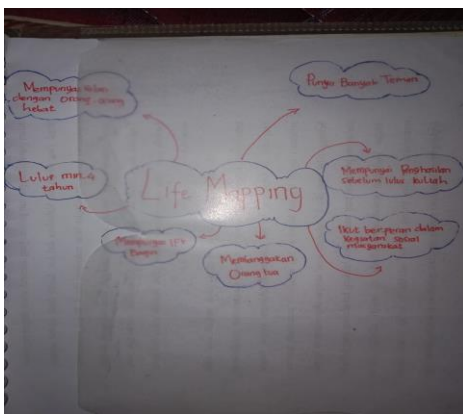
Observasi tugas rencana, harapan dan buku harian behavioral Novi mahasiswa perantauan asal Riau



Observasi tugas rencana, harapan dan buku harian behavioral Febri mahasiswa perantauan asal Aceh



Observasi tugas rencana, harapan dan buku harian behavioral Indah mahasiswa perantauan asal Padang



Pikiran positif akan memberikan ide-ide kesuksesan. Ketika kita memusatkan pada yang kita inginkan, peluang menjadi tampak begitu jelas. Ini adalah bagian besar dari bekerja dengan lebih cerdas.

Sabar kurang lengkap jika tidak dibarengi dengan kegigihan kamu harus siap untuk bekerja demi mewujudkan apa yang kamu impikan. Kegigihan ini adalah bisa menjadi energi yang membangkitkan action kita.

Pikiran terbuka ini seperti span yang menyerap banyak informasi penting yg bisa mendatangkan ide-ide yang itu menjadi bahan bakar untuk memunculkan kreatifitas. Kreatif inilah yang memberikan kamu alternatif menyelesaikan masalah dan solusi untuk mengatasi hambatan yg kamu hadapi.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kola Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximlil (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 04/Un.28/F.6a/PP.00.09/11/2023

24 Maret 2023

Tempat

Tempat :
: -
: Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada :

Tempat :
1. Dr. Magdalena, M.Ag.
2. Fitri Chorunnisa Siregar, M.Psi

Tempat

Yang terhormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/i tersebut dibawah ini sebagai berikut:

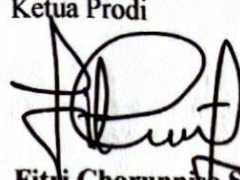
Nama/NIM : Fenni Ardianti /1930200053
Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Judul Skripsi : Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Ad-Darry Padangsidimpuan

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi **Pembimbing I dan Pembimbing II** Peneliti dalam penulisan skripsi mahasiswa/i dimaksud.

Demikian saya sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

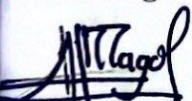
Ketua Prodi

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001


Ketua Prodi

Fitri Chorunnisa Siregar, M.Psi.
NIP.197603022003122001

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak bersedia
Pembimbing I


Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

Bersedia/Tidak bersedia
Pembimbing II


Fitri Chorunnisa Siregar, M.Psi.
NIP. 198101262015032003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kola Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximil (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 634 /Un.28/F.4C/PP.00.9/07/2023

18 Juli 2023

Kifat : Penting

Tempat : -

Isi : **Mohon Bantuan Informasi
Penyelesaian Skripsi**

h. Kepada Direktur MA'HAD AL JAMI'AH

Tempat

Dengan hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 1930200053
Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Pandan Wangi Peranap Indragiri Hulu, Riau

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan skripsi dengan judul "**PENERAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGATASI CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA PERANTAUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN** "

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Direktur MA'HAD AL JAMI'AH untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut .

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Dekan


Dr. Magdalena M. Ag. L.
NIP. 197403192000032001





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
MA'HAD AL-JAMI'AH

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4, 5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

No : B.68 / Un.28/ J.3/ TL.00/ 08/ 2023
Lamp : -
Hal : Pemberian Izin Penelitian

22 Agustus 2023

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
di-
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat, menanggapi surat dari Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi No. 634/Un.28/F.4C/PP.00.9/07/2023 tentang Izin Penelitian Penyelesaian Skripsi atas nama:

Nama : Fenni Ardianti
NIM. : 1930200053
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Alamat : Pandan Wangi Peranap Indragiri Hulu, Riau

Dengan judul "**Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Manusia Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**", dengan ini disampaikan bahwa Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk mencari data atau informasi penyelesaian skripsi di Ma'had Al-Jam'iah, dengan catatan Mahasiswa yang bersangkutan tetap mengikuti peraturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan Ma'had Al-Jam'iah Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Kepala UPT. Ma'had Al-Jami'ah



Munir, M.Ag
NIP. 197012182005011003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kola Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximlll (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 1383 /Un.28/F/TL.00/12/2023

6 Desember 2023

Kifat : Penting

Tempat : -

Hal : **Mohon Bantuan Informasi
Penyelesaian Skripsi**

Th. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Tempat

Yang terhormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 1930200053
Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konsling Islam
Alamat : Pandan Wangi, Peranap Riau

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan skripsi dengan judul "**PENERAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGATASI CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI UIN SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**"

Sehubungan dengan itu kami bermohon kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut .

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.



Dekan
Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP 197403192000032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022
Website: uinsyahada.ac.id

Nomor : B - 7447 /Un.28/E/TL.00/12/2023
Hal : Balasan Riset

27 Desember 2023

Yth: Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan hormat, Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fenni Ardianti
NIM : 1930200053
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konsling Islam
Alamat : Pandan Wangi, Peranap Riau

Benar telah selesai melaksanakan penelitian di lingkungan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul " PENERAPAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENGATASI CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN ".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Dr. Laila Hilda, M.Si.
NIP. 19720920 200003 2 002