

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Homesickness*

1. Pengertian *Homesickness*

Bagi individu pengalaman merupakan sesuatu yang memotivasi baik secara sosial maupun intelektual. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda, namun tentu pengalaman tersebut mempunyai kesamaan yaitu sama-sama merasakan pengalaman yang menyenangkan maupun menyedihkan. Pengalaman bisa didapat baik dari pembelajaran orang tua maupun pengalaman yang didapat ketika individu jauh dari orang tua.

Ketika individu memiliki pengalaman yang jauh dari orang tua, tentu individu harus menghadapi tantangan secara mandiri, belajar mengatur hidupnya, membangun hubungan sosial baru, menyesuaikan dengan lingkungan baru, dan mencapai tujuan dengan hasil yang diinginkan. Keadaan, geografis, kebiasaan, dan lingkungan sosial dari lingkungan baru yang tentu berbeda dengan lingkungan rumah sebelumnya dapat menginduksi terjadinya *homesickness*.

“Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck “define homesickness as “the commonly experienced state of distress among those who have left their house and home and find themselves in a new and unfamiliar environment”.¹

Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck mendefinisikan *homesickness* sebagai “penderitaan” atau suatu keadaan yang dialami oleh individu yang jauh dari lingkungan rumah, meninggalkan kebiasaan dan lingkungan lama dengan perasaan asing terhadap diri individu ketika di lingkungan baru.

Thurber and Walton “homesickness is the distress or impairment caused by an actual or anticipated separation from home. Its

¹ Dieu Hack-Polay, “A Study of Homesickness and Coping Strategies among Migrant Workers and Expatriates”, *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 4, No. 3; 2012, hal. 6-7

cognitive hallmark is preoccupying thoughts of home and attachment objects. Sufferers typically report a combination of depressive and anxious symptoms, withdrawn behavior, and difficulty focusing on topics unrelated to home”²

Pendapat lain telah dikemukakan oleh Thurber dan Walton yang mendefinisikan *homesickness* sebagai perasaan susah yang disebabkan terpisah dengan orang tua dan dari lingkungan rumah. Ciri-ciri kognitif yang disebabkan oleh *homesickness* adalah individu yang menyita pikirannya dengan memikirkan lingkungan rumah. Individu yang *homesickness* sering mengalami depresi, cemas, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak bisa fokus terhadap sesuatu kecuali dengan permasalahan rumah.

Beberapa pendapat mengenai definisi *homesickness* dapat disimpulkan bahwa *homesickness* merupakan suatu keadaan menyedihkan yang dialami individu ketika jauh dari lingkungan rumah dan belum bisa untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru sehingga mengakibatkan stres dan depresi.

2. Gejala-gejala *Homesickness*

Homesickness sering dialami oleh sebagian besar santri baru, namun hal tersebut dapat dihindari ketika individu dapat mengendalikannya. Lingkungan sekitar dapat dijadikan faktor external terjadinya *homesickness*, akan tetapi hal tersebut dapat menjadikan faktor pendukung dalam pencegahan *homesickness*. Teman yang baik dan ruangan yang cukup nyaman dapat menjadi penghambat *homesickness* pada santri baru. Selain itu individu harus memahami gejala-gejala *homesickness* yang mulai dialami santri baru, sehingga pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan baik. Polay dalam penelitiannya menyebutkan beberapa gejala *homesickness* yang dialami oleh individu diantaranya:

“Some were purely psychological but others were physiological. Though the detailed symptoms were different from one individual to another, broad similarities were reported by the participants. Constant changes in moods were common among expatriates and

² Christopher A. Thurber et al, *Homesickness and Adjustment...*, hal. 1

migrants. A significant majority reported that in the early period following arrival, they were unsettled possibly due to disorientation and fear. The anxiety led three quarters of the participants to shift from excitement to a feeling of unhappiness. Frowning, teeth grinding, not finding a personal space and occasionally being unfriendly denoted more often the mental state of the worker. When they did because they missed relatives, the slightest reminder of the "overdue remittance" greatly irritated them".³

Gejala *homesickness* yang dialami setiap individu tentunya berbeda, ada yang murni dari psikologis ada juga yang bersifat fisiologis. Gejala psikologi meliputi:

- 1) Perubahan suasana hati,
- 2) Gelisah, yang kemungkinan disebabkan oleh disorientasi dan ketakutan,
- 3) Kecemasan, yang menyebabkan kegembiraan menjadikan ketidakbahagiaan,
- 4) Ketidak percaya dirian
- 5) Terkadang tidak ramah
- 6) Males dalam beraktivitas
- 7) Menemukan ruang untuk menyalahkan orang lain atas kondisi psikisnya yang kurang baik,
- 8) Pengiriman uang yang terlambat.

Gejala *homesickness* menjadikan individu sering menyendiri dan menangis. Secara umum *homesickness* menyebabkan gangguan psikologis dan sosial pada individu.

"The participants interviewed described themselves as having felt homesick at some during the expatriation process. For some, the condition started its developments right at the point of departure from the home country. For the vast majority, the expression of homesickness actually developed on arrival in the host environments. However, there is a split as to when the illness developed. Among the migrant workers, 26 experienced

³ Dieu Hack-Polay, "A Study of Homesickness...", hal. 1

*homesickness in the first three weeks following arrival. Others felt homesick much later, about three to six months later. Among the expatriates, the picture bears similarities though with some variations*⁴

Polay dalam penelitiannya menjelaskan beberapa individu yang mengalami *homesickness* bermula saat keberangkatan dari lingkungan asal. Namun sebagian besar individu yang mengalami *homesickness* bermula ketika individu tiba di lingkungan baru. Adapun perkembangan *homesickness* yang dialami oleh individu adalah tiga minggu pertama setelah tiba di lingkungan baru, bahkan sebagian kecil ada yang mengalami setelah satu tahun individu meninggalkan lingkungan sebelumnya. Akan tetapi rata-rata individu yang mengalami *homesickness* bermula tiga sampai enam bulan pertama setelah individu tiba di lingkungan baru.

3. Dampak *Homesickness*

Salah satu komponen utama atas lingkungan baru adalah *homesickness*, rindu akan lingkungan sebelumnya. Dengan demikian santri baru yang memulai menetap di lingkungan pondok pesantren tentu merasakan kerinduan, rindu rumah, teman dan lainnya. Dalam hal ini *homesickness* yang merupakan kerinduan akan lingkungan rumah dan keinginan untuk kembali ke lingkungan sebelumnya akan mengakibatkan stress dan depresi. Sedangkan dampak dari *homesickness* diantaranya:

“Its effects are typically negative and include loneliness, sadness, and adjustment difficulties. Homesick individuals characteristically display poor decision making and studying skills, are in constant communication with home, display anxiety towards social situations, and withdraw from otherwise enjoyable activities”.⁵

⁴ Dieu Hack-Polay, "A Study of Homesickness...", hal. 65

⁵ Blake Hendrickson et al, "An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students", International Journal of Intercultural Relations xxx (2010) xxx-xxx, hal. 5

Menurut Poyrazli & Lopez dalam Hendrickson, menjelaskan dampak dari *homesickness* diantaranya adalah:

- a) Kesendirian
- b) Kesedihan
- c) Kesulitan penyesuaian.

Hendrickson dalam penelitiannya menyebutkan ciri-ciri individu yang mengalami *homesickness* antara lain:

- a) Tidak dapat mengambil keputusan dengan baik,
- b) Tidak dapat mempelajari ketrampilan,
- c) Terlalu sering komunikasi dengan lingkungan rumah,
- d) Kecemasan terhadap lingkungan sosial,
- e) Menarik diri pada kegiatan-kegiatan yang dijadwalkan.

Dampak dari pada *homesickness* sangat besar terhadap individu yang kurang persiapan untuk jauh dari lingkungan rumah khususnya orang tua karena kemungkinan, juga di sebabkan takut dimarahi orang tua atau tekanan-tekanan yang lain.

4. Faktor Penyebab *Homesickness*

Homesickness yang mana kebanyakan santri baru mengalaminya, tentu disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa peneliti telah menjelaskan dan menggolongkan faktor-faktor penyebab terjadinya *homesickness* yang dialami oleh individu yang jauh dari rumah salah satunya adalah seperti yang disebutkan oleh Willis dkk dalam penelitian Kegel.

“Some researchers have encapsulated homesickness in five factors: missing family, missing friends, feeling lonely, adjustment problems, and home ruminations”

Willis dkk merangkum faktor-faktor *homesickness* dalam lima faktor diantaranya:

- a) Jauh dari keluarga
- b) Meninggalkan teman
- c) Merasa kesepian

- d) Masalah dalam penyesuaian
- e) Pikiran terfokus pada rumah

Faktor-faktor pendorong terjadinya *homesickness* sebisa mungkin harus dihindari oleh santri baru. Individu harus memahami faktor pendorong serta individu harus kuat dalam menghindari faktor-faktor tersebut. Dengan demikian santri baru tidak mengalami *homesickness*.

“The model, the change and transition model, sees individuals as being obliged to accept to fulfil new roles that are supposed to enable them to live in harmony with the host environment. The transition between “giving up” old roles and habits to “adopt” the novel.”⁶

Terdapat model yang merupakan faktor penghambat individu mengalami *homesickness* Polay dalam penelitiannya menyebutkan bahwa model transisi dan perubahan mengharuskan individu untuk mentaati peraturan baru yang diharapkan dapat hidup harmonis dengan lingkungan barunya. Transisi antara menerima peraturan dengan membiasakan diri untuk beradaptasi dengan pengalaman.

B. Santriwati Pondok Pesantren

1. Santriwati

a. Pengertian Santriwati

Nurcholis Madjid dalam penelitian Imron menjelaskan tentang asal usul kata santri, bahwa “santri” dapat dilihat dari dua pandangan yaitu: *pertama* santri berasal dari kata “sastri”, sebuah kata dari bahasa sansekerta yang berarti melek huruf. *Kedua* istilah santri berasal dari kata “cantrik”, sebuah kata yang berasal dari bahasa jawa yang berarti seseorang yang selalu mengikuti kemanapun guru pergi.⁷

⁶ Dieu Hack-Polay, "A Study of Homesickness...", hal. 64

⁷ Achmad Imroni, "Pergeseran Orientasi Santri Salaf dan Modern (Analisis Komparasi di Pondok Pesantren Langitan Widang Tuban dan Pondok Modern Internasional Ar-Risalah Slahung Ponorogo)", *Tesis: Pascasarjana UIN Sunan Ampel*, 2017, hal. 26

Santri merupakan individu yang dididik dan menjadi pengikut serta kader-kader perjuangan para ulama. Predikat santri sebagai julukan kehormatan karena gelar seorang santri ditujukan kepada individu yang memiliki akhlak baik dan diberikan keadaan individu yang menuntut ilmu di lingkungan pesantren.

Beberapa pendapat para peneliti tentang definisi santri, dapat disimpulkan bahwa santri adalah individu yang belajar kitab-kitab klasik dengan mendalami ajaran-ajaran agama dan ketrampilan-ketrampilan di lingkungan pesantren dengan asuhan oleh Kiai. Istilah santriwati di tujukan kepada santri putri yang tinggal maupun belajar di lingkungan pondok, sedangkan untuk santriwan merupakan sebutan para santri laki-laki yang belajar maupun menetap di lingkungan pesantren.

b. Jenis-jenis Santriwati

Santri adalah individu yang mempelajari ilmu-ilmu agama di lingkungan pesantren baik menetap di pesantren maupun pulang setelah jam pelajaran selesai. Menurut Zumakhsyari Dhofier dalam tradisi pesantren, santri dibagi menjadi dua, yakni:⁸

- a) *Santri mukim*, yaitu santri yang tinggal di pondok yang berasal dari daerah yang jauh dan mematuhi tanggung jawab sebagai santri.
- b) *Santri kalong*, yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa sekitar pesantren, yang setiap hari pulang kerumah sendiri.

Ada beberapa alasan kenapa santri menetap disuatu pesantren menurut Zumakhsyari Dhofier, diantaranya:⁹

- a. Keinginan untuk mempelajari kitab-kitab klasik lain yang membahas Islam lebih mendalam di bawah bimbingan kiai.
- b. Keinginan untuk memperoleh pengalaman hidup di lingkungan pesantren, seperti pengajaran keorganisasian maupun pengajaran ketrampilan lainnya.

⁸ Achmad Imroni, Pergeseran Orientasi Santri Salaf..., hal. 28

⁹ Zumakhsyari Dzofer, *Tradisi Pesantren*,..., hal.90

- c. Keinginan untuk memusatkan studinya di lingkungan pesantren tanpa disibukkan dengan urusan-urusan di lingkungan luar.

2. Pondok Pesantren

a. Pengertian Pondok Pesantren

M. Arifin mendefinisikan Pondok Pesantren sebagai suatu tempat pendidikan agama islam berkembang di lingkungan masyarakat, serta diakui oleh masyarakat dan untuk masyarakat, dengan menggunakan sistem asrama, dimana santri-santri belajar melalui sistem pengajian atau madrasah diniyah. Pondok pesantren berada dibawah naungan kiai dengan ciri-ciri yang khas dan bersifat karismatik serta independen dalam segala sesuatu.¹⁰

Pendapat lain menurut Ismail, pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan islam yang bertujuan untuk memperdalam ilmu agama islam dengan kitab-kitab klasik dan mengamalkannya sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari, dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat.¹¹ Dari paparan tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan dan pengajaran agama islam dengan menggunakan kitab-kitab klasik yang dikaji secara mendalam yang berada dalam suatu kedaulatan *leadership* atau kiai, dan mengamalkan setiap ilmunya sebagai pedoman hidup dan bermoral dalam lingkungan masyarakat.

b. Macam-macam Pondok Pesantren

Secara faktual terdapat tiga macam pondok pesantren yang berkembang dalam masyarakat diantaranya adalah:¹²

1) Pondok Pesantren Tradisional (Salaf)

Pondok pesantren yang memakai kurikulum terdahulu yaitu mengajarkan kitab yang ditulis oleh ulama abad 15 dengan

¹⁰ Mujamil Qomar, *Pesantren dan Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*(Jakarta:Erlangga,2002), hal. 2

¹¹ Ismail SM,*Dinamika Pesantren Madrasah*,(Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2002), hal. 51

¹² Bahri M.Ghozali, *Pesantren Berwawasan Lingkungan* (Jakarta:CV. Prasasti, 2003), hal. 14-15

menggunakan bahasa arab. Pengajaran menggunakan sistem “halaqoh” yang dilaksanakan di ruangan besar atau masjid. Hakekat dari pada “halaqoh” adalah penghapalan yang titik temunya cenderung kepada terciptanya santri yang menerima dan memiliki ilmu. Dengan demikian ilmu tidak berkembang melewati batas ilmu tersebut akan tetapi hanya terbatas sesuai apa yang diberikan kyai tersebut. Sebutan santri dalam pondok tradisional ini terdapat dua jenis yaitu santri mukim atau santri yang menetap di pondok, dan santri kalong atau santri yang tidak menetap di pondok.

2) Pondok Pesantren Moderen

Pondok pesantren ini merupakan pengembangan tipe pesantren yang meninggalkan sistem belajar tradisional. Penerapan sistem belajar modern ini terutama nampak pada penggunaan kelas-kelas belajar baik dalam bentuk madrasah maupun sekolah. Kurikulum yang dipakai merupakan kurikulum yang berlaku secara nasional. Perbedaan dengan sekolah dan madrasah adalah terletak pada standar pendidikan agama dan bahasa asing yang di jadikan kurikulum lokal.

3) Pondok Pesantren Komprehensif

Pondok pesantren komprehensif merupakan pondok pesantren dengan sistem pembelajaran gabungan antara tradisional dengan moderen. Dengan demikian pembelajaran di dalamnya menerapkan pendidikan dan pengajaran kitab kuning dengan metode sorogan, bandongan dan wetonan serta pembelajaran tambahan seperti ketrampilan-ketrampilan juga sering diterapkan dalam sistem pembelajaran pondok pesantren komprehensif serta berkiprah dalam pembangunan sosial kemasyarakatan.

Macam-macam pondok pesantren yang telah dijelaskan memberikan suatu gambaran bahwa pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis sekolah, madrasah dan masyarakat. Dikelola oleh masyarakat, dan merupakan milik masyarakat serta untuk masyarakat.

c. Sistem Pendidikan dan Pengajaran Pondok Pesantren

Sistem pendidikan dalam lingkungan pesantren tergantung dengan karakteristik pondok pesantren itu sendiri. Pada proses pembelajaran kebanyakan pondok pesantren di Indonesia menggunakan sistem pengajaran yang masih tradisional. Proses pembelajaran tersebut merupakan suatu sistem yang sangat sederhana, yakni sistem pengajaran seperti sorogan, bandongan, wetonan dalam mengkaji kitab-kitab agama yang ditulis oleh para ulama pada zaman abad pertengahan, dan kitab-kitab tersebut sering dikenal dengan sebutan “kitab kuning”, adapun beberapa proses pembelajaran dalam pondok pesantren adalah sebagai berikut:¹³

1) Sorogan

Sistem pengajaran sorogan dilakukan oleh para santri yang sudah mampu menyorogan atau membaca kitab-kitab kuning. Dalam sistem pengajaran model seperti ini santri harus betul-betul menguasai setiap ilmu yang dipelajarinya.

2) Wetonan

Sistem pengajaran wetonan merupakan sistem pengajaran dengan cara kyai membaca suatu kitab kemudian para santri menyimak bacaan kyai. Dalam sistem pengajaran seperti ini tidak mengenal dengan daftar hadir ataupun ujian. Adapun kelompok-kelompok kelas dalam sistem pengajaran seperti ini biasanya disebut dengan istilah *halaqah*.

3) Bandongan

Sistem bandongan hampir sama dengan sistem sorogan ataupun wetonan yang dalam proses dilakukan saling kait-mengkait dengan sistem sebelum-sebelumnya. Dalam sistem ini seorang santri tidak harus menunjukkan bahwa ia mengerti dan paham terhadap pelajaran yang telah disampaikan, para kiai biasanya membaca dan menterjemahkan kata-kata yang mudah.

¹³ Binti Maunah, *Tradisi Intelektual Santri*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hal. 30

Dari ketiga pola tersebut semua pengajaran yang berlangsung tergantung kepada kiai, karena segala sesuatu tergantung kebiasaan dan adat setempat. Selain itu, pembelajaran yang dilakukan dalam pondok pesantren terletak pada kiai yang menjadi penentu keberhasilan proses belajar di pesantren. Dikarenakan seorang kiai sangat dominan dalam lingkungan pesantren dan pelaksanaan pengajarannya, selain dia sendiri yang mempunyai dan memimpin pesantren tersebut.

d. Elemen-elemen Pondok Pesantren

Beberapa elemen dalam sebuah pesantren yang paling utama adalah pondok itu sendiri. Pondok merupakan elemen penting yang harus ada dari sebuah pendidikan pesantren tersebut. Pondok pesantren bersifat holistik, maka sistem yang diterapkan dalam pondok pesantren dilaksanakan secara keseluruhan sebagai suatu kesatuan dan melebur dalam totalitas kegiatan sehari-hari. Adapun beberapa elemen dalam pondok pesantren adalah sebagai berikut:¹⁴

1) Kiai

Elemen pertama yang sangat penting adalah pentingnya dalam sebuah lembaga pesantren adalah kiai. Kiai merupakan pendiri pesantren tersebut. Pesantren merupakan suatu lembaga penting yang menjadi tempat berjalannya kewenangan seorang kiai, meskipun tidak semua kiai memiliki pesantren namun kiai yang memiliki pesantren mempunyai pengaruh yang besar dari pada kiai yang tidak memiliki pesantren.

2) Kurikulum

Elemen kedua dari pondok pesantren yaitu kurikulum. Sebuah lembaga pendidikan pasti mempunyai kurikulum di dalamnya yang telah diatur secara sistematis, yang merupakan penjelasan dari visi dan misi pesantren tersebut.

¹⁴ Muhammad Muntahibun Nafis, *Pesantren Pluralisme*, (Yogyakarta: Insan Mandiri, 2017), hal. 175

3) Santri

Elemen ketiga dari sebuah pondok pesantren yaitu santri. Santri merupakan individu yang belajar mendalami ilmu keagamaan dengan kiai. Keberadaan santri ini sangat penting bagi adanya pondok pesantren.

4) Masjid

Masjid merupakan tempat untuk sebuah proses pendidikan dan pusat beribadah.

5) Asrama atau Gedung

Elemen yang terakhir dalam suatu pondok pesantren adalah asrama atau bangunan gedung. Asrama dipisah antara santri putra dan santri putri, dikelompokkan dalam komplek yang berbeda yang di dalamnya terdapat beberapa fasilitas yang digunakan bersama seperti aula, kamar, kamar mandi, dan dapur.

e. Tujuan Pondok Pesantren

Menurut Mujamil Qomar tujuan umum adalah membina masyarakat supaya berkepribadian muslim sesuai dengan ajaran-ajaran agama islam dan menanamkannya pada setiap segi kehidupan serta menjadikannya individu yang berguna baik bagi agama maupun individu lainnya. Sedangkan tujuan khusus pondok pesantren diantaranya:¹⁵

- 1) Mendidik santri menjadi individu muslim yang bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, ketrampilan dan sehat lahir batin.
- 2) Mendidik santri menjadi individu muslim sebagai kader-kader ulama yang berjiwa ikhlas, tabah, dan tangguh dalam mengamalkan sejarah islam secara utuh dan dinamis.
- 3) Mendidik santri supaya menjadi individu yang berkepribadian baik dan memperkuat semangat kebangsaan agar menciptakan individu yang dapat membangun dirinya dan bertanggung jawab kepada pembangunan bangsa dan negara.

¹⁵ Mujamil Qomar, *Pesantren dan Transformasi...*, hal. 6

- 4) Mendidik tenaga-tenaga penyuluh pembangunan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Dari beberapa uraian tujuan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pondok pesantren adalah membentuk individu muslim yang berkepribadian dan menguasai ajaran-ajaran islam serta mengamalkannya, sehingga bermanfaat bagi agama, masyarakat dan negara.

3. Santriwati Pondok Pesantren

Pondok pesantren tidak terbatas hanya pada kegiatan-kegiatan pendidikan keagamaan saja, akan tetapi juga mengembangkan kualitas sebagai lembaga pengembangan masyarakat. Dimensi fungsional suatu pesantren tumbuh berawal dari masyarakat yang mana pesantren merupakan lembaga informal desa dalam bentuk yang sangat sederhana.

Sistem pesantren yang merupakan sebagai tempat tinggal para santriwan maupun santriwati sesungguhnya komponen pesantren yang palig utama dari tradisi pesantren tersebut. Karena dengan demikian para santri akan terjamin ketersediaan tempat tinggal atau biasa disebut pondok (asrama). Pembelajaran menggunakan literatur kitab-kitab klasik sesungguhnya merupakan suatu saran untuk membekali para santri dengan pemahaman keilmuan islam zaman dahulu yang juga merupakan jalan kebenaran.

Komponen-komponen dari pondok pesantren salah satunya adalah santri. Dalam masyarakat awam seseorang yang bergelar kiai jika seseorang tersebut memiliki pondok dan sejumlah santri yang memperdalam kitab-kitab klasik. Santri merupakan individu yang menetap di pondok pesantren dimana kiai tinggal dengan tujuan untuk memperdalam ilmu-ilmu keagamaan. Istilah santri untuk kategori perempuan adalah santriwati dan untuk kategori laki-laki adalah santriwan.

Santriwati dalam pondok pesantren lebih tertutup baik dari segi tempat tinggal maupun kegiatan-kegiatan yang di jadwalkan dari pondok pesantren. Hal tersebut bermaksud untuk menjaga kehormatan para santriwati

sebagai kaum hawa serta menjaga etika kesopanan yang baik. Membedakan antara yang santri dengan yang tidak santri.

C. Terapi Berpikir Positif

1. Pengertian Terapi Berpikir Positif

Hamdani Bakran Adz-Dzaky mendefinisikan Psikoterapi adalah suatu penanganan dalam mengatasi penyakit dengan cara menerapkan teknik khusus terhadap penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan dalam beradaptasi atau penyembuhan melalui keyakinan agama serta diskusi personal dengan guru atau teman. Pendapat lain oleh Faisal Idrus bahwa Psikoterapi merupakan suatu penanganan oleh terapis untuk memberikan pengalaman baru bagi individu. Pengalaman dalam hal ini di khususkan untuk mengolah kemampuan individu dalam meningkatkan distres yang subjektif. Menggunakan suatu terapi tidak akan merubah masalah yang dialami oleh individu akan tetapi dapat meningkatkan suatu penerimaan diri bagi individu.¹⁶

Berpikir merupakan suatu metode yang digunakan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik sebagai suatu yang timbul dalam dirinya maupun sesuatu yang disebabkan oleh lingkungan sekitar. Berpikir didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang merespon informasi dengan melibatkan kerja otak. Dalam bukunya Ibrahim Elfiky yang berjudul *Terapi Berpikir Positif*, ia menjelaskan bahwa berpikir dapat menciptakan pemahaman, keyakinan, nilai dan prinsip. Berpikir juga tidak memiliki batasan jarak, ruang dan waktu.¹⁷ Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan bagi individu. Dikatakan sumber kekuatan dikarenakan membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Hal tersebut dapat membantu bertambahnya mahir, kuat dan percaya diri pada individu. Dikatakan sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari

¹⁶ M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru, 2004), hal. 228

¹⁷ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ..., hal. 10

penderitaan dan kungkungan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik individu.¹⁸

Muwafik Saleh mendefinisikan berpikir positif sebagai suatu pikiran yang menuntun seseorang untuk dapat melihat segala sesuatu dari segi positif.¹⁹ Selain itu Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa dengan berpikir positif dapat dimaknai sebagai proses individu dapat membedakan mana yang bermanfaat dan mana yang tidak, antar halal dan haram, antara yang baik dan yang buruk. Dengan menggunakan pola pikir yang positif individu dapat memilih yang sesuai dengan dirinya serta dapat mempertanggung jawabkan atas pilihannya.²⁰

Beberapa definisi menurut para ilmuwan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Terapi berpikir positif adalah suatu metode penyembuhan yang menerapkan teknik mengolah informasi dengan melibatkan kerja otak untuk menciptakan pemahaman, keyakinan, nilai dan prinsip yang dapat dipertanggung jawabkan.

2. Macam-macam Berpikir Positif

Ibrahim Elfiky yang merupakan seorang maestro motivator dunia mengelompokkan macam-macam berpikir positif sebagai berikut:²¹

a. Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang

Seseorang dalam mengukuhkan cara pandangnya terhadap sesuatu tertentu dapat menggunakan berpikir positif. Dengan demikian individu merasa bahwa pandangannya yang paling benar meskipun hasilnya negatif. Berpikir positif jenis ini dapat menghancurkan jaring-jaring pikiran negatif. Cara berpikir seperti dapat mengukuhkan cara pandang dengan menggunakan tindakan bukan hanya ucapan.

¹⁸Ibid, hal. 207

¹⁹ Muwafik Saleh, *Membangun Karakter dengan Hati Nurani*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 157

²⁰ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ..., hal. 3

²¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ..., hal. 210-216

b. Berpikir positif karena pengaruh orang lain

Seseorang kadang-kadang berpikir positif juga dipengaruhi oleh orang lain. Dengan demikian dapat mempengaruhi hal yang positif dan mendorong seseorang untuk ikut memulai hal positif dan tidak membuang waktu untuk hal negatif. Ketika seseorang dipengaruhi orang lain dalam berpikir positif tentu ada syaratnya yaitu dengan mengikuti cara dan informasi yang benar, menganalisis dan memperkuat dengan pikiran dari diri sendiri sampai menjadi bagian dari diri seseorang tersebut.

c. Berpikir positif karena momen tertentu

Pikiran positif maupun perilaku positif biasanya bergantung pada momen tertentu bukan pada nilai-nilai yang berlaku sepanjang masa. Berpikir positif di saat momen tertentu dapat dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, selain itu juga dapat membangun kebiasaan-kebiasaan positif yang baru. Jenis berpikir positif ini bertujuan untuk hal yang mulia.

d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan

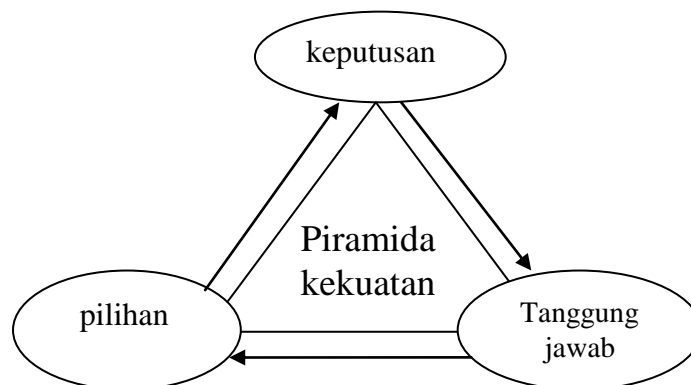
Berpikir positif ketika sedang menghadapi kesulitan dapat menjadikan seseorang untuk berhenti pada sikap menerima, berusaha untuk bangkit, dan fokus dalam upaya menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

e. Selalu berpikir positif

Pola pikir yang positif merupakan pola pikir yang paling baik dan paling kuat sebab tidak dipengaruhi oleh ruang dan waktu maupun pengaruh lainnya. pola pikir positif yang telah menjadi kebiasaan ketika individu menghadapi masalah maupun tidak, maka individu akan selalau bersyukur kepada Tuhan. Dengan demikian individu dapat menemukan solusi dari segala kemungkinan, sehingga pikiran positif tersebut akan menjadi suatu kebiasaan dalam perjalanan hidupnya. Ketika individu telah memiliki kebiasaan dengan kepribadian yang baik maka individu dalam menjalani hidup akan damai, bahagia dan tenang.

3. Kekuatan Berpikir

Ibrahim Elfiky merumuskan tiga kekuatan yang merupakan sumber keseimbangan dan berpikir positif dalam kehidupan suatu individu. Ketika salah satu dari ketiga kekuatan tersebut tidak ada pada diri individu maka akan mudah berpikir negatif. Tiga kekuatan tersebut diantaranya adalah keputusan, pilihan dan tanggung jawab.²²



a. Keputusan

Keadaan hari ini merupakan keputusan hari kemarin, dan kejadian esok hari ditentukan oleh keputusan hari ini. Sebagian besar individu tidak dapat menguasai pengaruh maupun keadaan lingkungan sekitar namun individu dapat memutuskan bagaimana individu menyikapi rintangan-rintangan yang ada. Sepenuhnya keputusan ada di tangan individu dapat memilih fokus pada pemecahan masalah, mengkritik, menyalahkan ataupun marah.²³

➤ 5 Dasar Pengambilan Keputusan²⁴

1. Keputusan berpikir

Individu harus memperhatikan pikirannya bermanfaat atau tidak, agar keputusan untuk berpikir dapat bernilai positif. Individu yang dapat mengulang hal seperti itu akan sangat melatih akal untuk memilih pikiran dan melatih untuk mencari solusi.

²² Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 226

²³ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 229

²⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 229-231

2. Keputusan berkonsentrasi

Hukum konsentrasi merupakan suatu hukum akal bawah sadar yang paling utama. Dengan demikian individu harus dapat menentukan pusat perhatian dengan tepat dan mengetahui apa yang menjadi pusat perhatian supaya kekuatan konsentrasi dapat bermanfaat dan menghasilkan solusi yang mungkin ada. Hal tersebut akan menjadikan hukum akal bawah sadar dan hukum konsentrasi berpihak pada individu.

3. Keputusan merasakan

Perasaan adalah bahan bakar manusia, seperti halnya jika bahan bakar bersifat negatif maka dapat menimbulkan berbagai penyakit jiwa dan fisik. Oleh sebab itu, individu harus dapat memperhatikan perasaannya kemudian berkonsentrasi pada gerak napas, lalu tarik napas dalam-dalam dan keluarkan dengan perlahan dengan setiap hembusan sambil mengucapkan “alhamdulillah”. Hal demikian dilakukan berulang kali dan selanjutnya pusatkan perhatian pada rumusan solusi.

4. Keputusan perilaku

Ibrahim Elfiky dalam keputusan perilaku menyebutkan suatu istilah “mata rantai persepsi” yang dimulai oleh kesadaran. Yang mana kesadaran membuat individu berpikir mengenai makna. Makna membuat individu berkonsentrasi, merasakan dan berperilaku. Ketika individu menguasai akar perilaku yang berupa kesadaran, maka individu dapat membuat seluruh mata rantai persepsi bekerja untuk kebaikan individu. Jika pikiran, konsentrasi dan perasaan bersifat positif maka akan menciptakan perilaku positif.

5. Keputusan memperbaiki

Mata rantai persepsi melahirkan sesuatu yang di inginkan, jika tidak sesuai apa yang diinginkan maka lakukanlah perbaikan dalam setiap proses. Pelajari setiap hasil yang telah dicapai lalu susun rancangan untuk melangkah selanjutnya. Sesungguhnya Kegagalan dan

keberhasilan dalam setiap aspek kehidupan dapat dievaluasi maupun diperbaiki. Belajarlah atas apa yang telah dicapai dan manfaatkan untuk masa-masa selanjutnya hingga tercapai suatu cita-cita.

b. Memilih

Albert Einstein mengatakan “Pilihan Anda saat ini adalah awal kehidupan Anda yang baru”. Tanpa di sadari, semua yang terjadi dalam kehidupan individu merupakan hasil dari pilihan individu tersebut. Semua yang dilakukan individu secara spontan tanpa di dasari proses berpikir merupakan suatu program maupun pilihan yang sudah menjadi kebiasaan. Jika di perhatikan, semua aspek kehidupan seseorang merupakan hasil pilihan dari masa lalu. Tidak hanya memilih namun sebagai individu yang dapat berpikir positif sebaiknya individu juga mengevaluasi pilihan dan selalu memperbaiki diri sampai meraih apa yang telah menjadi impian.²⁵

c. Tanggung jawab

Tanggung jawab adalah bentuk dari individu yang dapat memahami kesulitan kemudian mengambil pelajaran, memperbaiki dan melangkah lebih maju atas apa yang telah diputuskan dan dipilih. Namun, banyak orang yang tidak berani bertanggung jawab meskipun seseorang tersebut menyadari keputusan dan pilihan yang telah di tentukan. Tanggung jawab yang di maksud dalam hal ini adalah menghindari sikap menyalahkan, mengkritik dan membanding-bandingkan. Karena sesungguhnya individu harus bertanggung jawab atas pikirannya, maka individu harus bertanggung jawab atas semua perbuatannya.²⁶

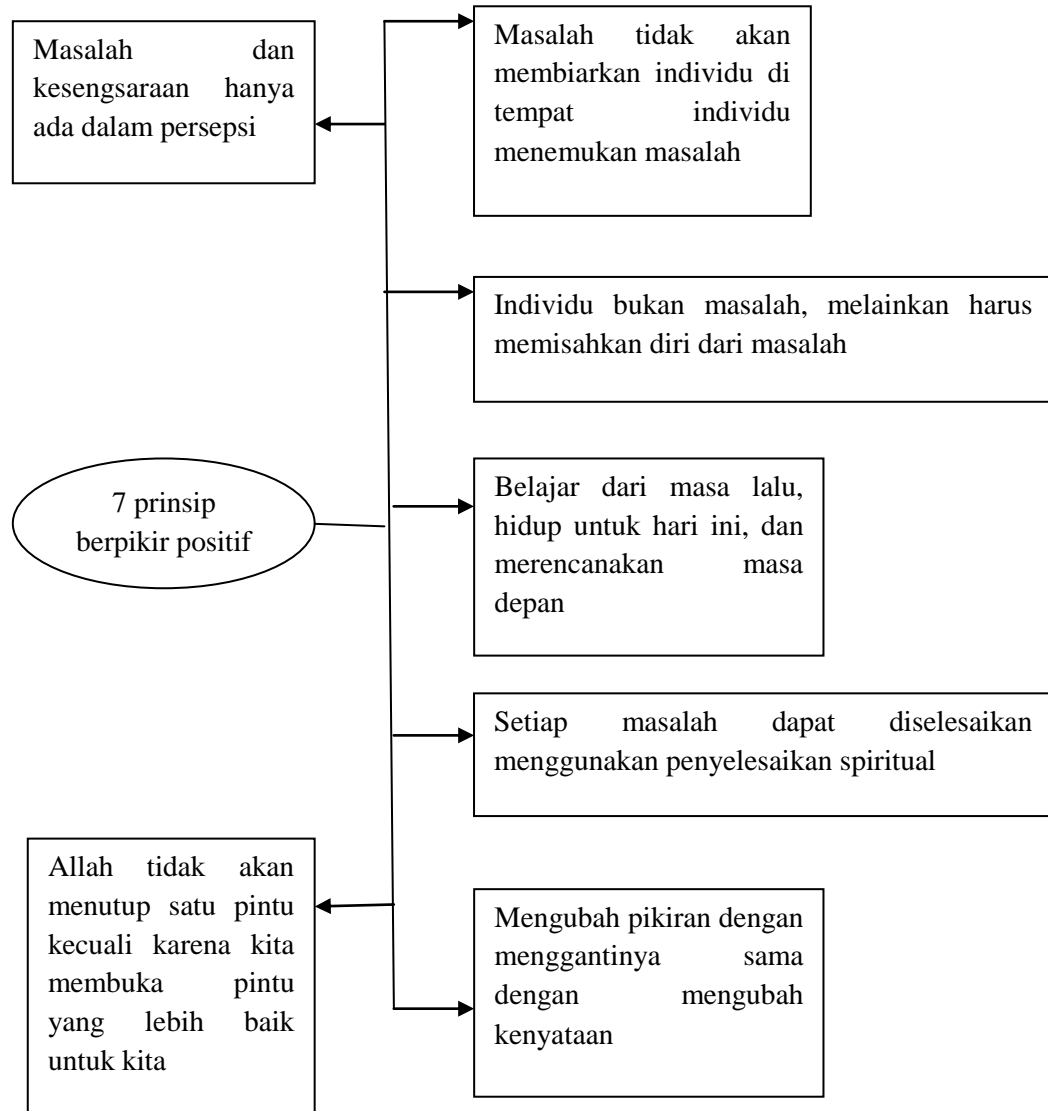
4. Prinsip Berpikir Positif

Sesungguhnya kenyataan merupakan hasil dari persepsi dari individu itu sendiri. Jika individu ingin merubah kenyataan individu, maka mulailah dengan mengubah persepsi individu. Dalam hal ini berpikir positif sangat berfungsi dalam perubahan untuk menjadi lebih baik lagi sesuai apa yang

²⁵ Ibid, hal. 233

²⁶ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 234-235

menjadi prinsip dari berpikir positif, seperti yang telah dikemukakan oleh Ibrahim Elfiky diantaranya:²⁷



5. Strategi Berpikir Positif

Masa lalu merupakan ruang yang terpenuhi oleh keahlian, ketrampilan, dan kebijaksanaan. Tanpa masa lalu seseorang akan terjerumus pada kegelapan. Tentu seseorang tidak mudah untuk melupakan masa lalu, namun seseorang juga harus bangkit untuk menjadi yang lebih baik dengan menggunakan pedang dari masa lalu. Menjadi seseorang yang lebih baik lagi

²⁷ Ibid, hal. 237

tentu harus memiliki pikiran yang positif sehingga untuk berpikiran yang positif seseorang memerlukan strategi. Ibrahim Elfiky telah menjelaskan sebelas strategi berpikir positif antara lain:²⁸

a. Strategi mengubah masa lalu

Strategi ini menggunakan persepsi dan pikiran positif terhadap masa lalu sehingga perasaan mengikuti hal positif dan masa lalu menjadi sebuah pengalaman yang berharga.

b. Strategi teladan

Strategi ini berhubungan dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai baik yang ada pada figur dalam bidang tertentu sehingga ketika dihadapkan pada persoalan di bidang yang sama dengan figur tersebut, seseorang akan bersikap seperti figur tersebut.

c. Strategi orang lain

Strategi orang lain dapat membantu seseorang melihat sesuatu berdasarkan cara pandang orang lain. Dengan demikian seseorang dapat dengan menyelesaikan dengan mudah dalam menyikapi suatu masalah yang kemudian merubahnya menjadi positif.

d. Strategi mengubah konsentrasi

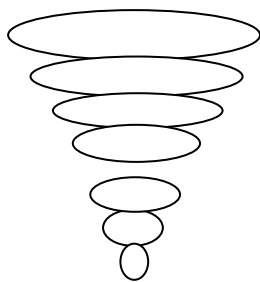
Ketika seseorang mengubah konsentrasinya tentang sesuatu maka seseorang tersebut akan menggantinya dengan konsentrasi yang lain. Akal pikiran seseorang tidak dapat melupakan pengalaman, akan tetapi dapat menggantinya dengan pengalaman lain. Strategi ini sama dengan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman dengan bergantung pada hasil jika negatif maka hasilnya negatif begitu pun sebaliknya.

e. Strategi pengurangan dan peningkatan

Seseorang akan lebih baik jika dapat mengurangi segala sesuatu yang tidak terlalu diinginkan dan meningkatkan segala sesuatu yang sangat diinginkan. Sebaiknya hal tersebut dilakukan setiap hari sehingga sesuatu yang tidak diinginkan tidak ada lagi dan sesuatu yang diinginkan akan lebih meningkat.

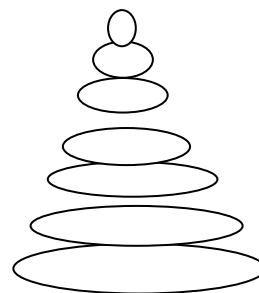
²⁸ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ..., hal. 271-297

Berpikir positif selalu meningkat



Kerja otak

Berpikir negatif selalu berkurang



kerja otak

f. Strategi hasil yang positif

Strategi ini dapat melatih pikiran mejadi lebih pandai dalam menghadapi situasi sehingga dapat menjadikan suatu kebiasaan yang positif yang dapat digunakan pada setiap aspek kehidupan.

g. Strategi Redefinisi

Individu beranggapan dirinya adalah seorang pemalu itu merupakan suatu definisi terhadap diri individu sendiri. Individu merasa dirinya mempunyai kekurangan sehingga individu beranggapan bahwa dirinya lemah. Namun ketika definisi tersebut dapat dirubah menjadi positif, kemampuan mendengarkan orang lain juga berubah maka hal tersebut merupakan kekuatan yang membuatnya menyukai diri sendiri. Dengan demikian penghargaan terhadap dirinya meningkat dan rasa percaya diri akan ada pada diri individu tersebut.

h. Strategi pembagian

Ketika seseorang dihadapkan dengan masalah maka strategi pembagian ini dapat memecahkan label generalisasi yang negatif. Dengan demikian diharapkan dapat memahami suatu label dengan pemahaman dan perasaan yang positif.

i. Strategi nilai luhur

Kejadian yang di alami seseorang merupakan suatu pengalaman yang mengandung pelajaran supaya seseorang dapat menjadi lebih baik lagi strategi ini merupakan suatu strategi pelajaran berharga yang bertujuan

memperluas cara pandang seseorang supaya dapat melihat pelajaran berharga pada setiap permasalahan sehingga perasaannya lebih tenang.

j. Strategi alternatif

Individu yang memiliki bermacam-macam alternatif untuk menyelesaikan permasalahan maka individu tersebut mengerti jalan menuju puncak. Individu dapat menggunakan alternatif pertama dan mengevaluasi hasil dengan memperbaiki atas pilihan tersebut dan mengulanginya kembali sampai individu mendapatkan apa yang diinginkan. Namun, jika pilihan tersebut tidak menghasilkan sesuai yang diinginkan maka individu dapat menentukan pilihan lain, sampai menghasilkan apa yang diinginkan.

k. Strategi otogenik(terus mengulangi pernyataan positif)

Strategi ini merupakan bagian terpenting dalam hipnotis dan pengobatan yang menggunakan energi manusia. Harus diketahui sesungguhnya akal bawah sadar tidak menyadari sesuatu. Hal tersebut bermaksud bahwa akal tidak akan melaksanakan perintah apapun yang telah dikatakan oleh individu. Ketika individu mengulang latihan berkali-kali dan setiap kalinya dilakukan suatu perbaikan maka akal bawah sadar akan menerima sebagai kebenaran. Akal bawah sadar akan langsung membuka file-file akal yang mendukungnya untuk membantu individu mewujudkan cita-cita.

6. Sepuluh Langkah Berpikir Positif

Sepuluh langkah ini merupakan wasiat berpikir positif atau suatu cara untuk mengubah cara berpikir negatif menjadi berpikir yang positif, diantaranya:²⁹

a. Keinginan yang menggebu

Suatu keinginan yang menggeluti pikiran dan disertai tindakan atas keinginan tersebut. Hal tersebut adalah sumber kesuksesan dan kemajuan dalam mencapai keinginan maupun harapan.

²⁹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 304-341

b. Keputusan yang kuat

Keputusan yang kuat tidak akan memberi celah kepada keraguan akan tetapi akan membuka dan sumber kekuatan pada individu untuk mewujudkan impian dalam hidupnya.

c. Bertanggung jawab penuh

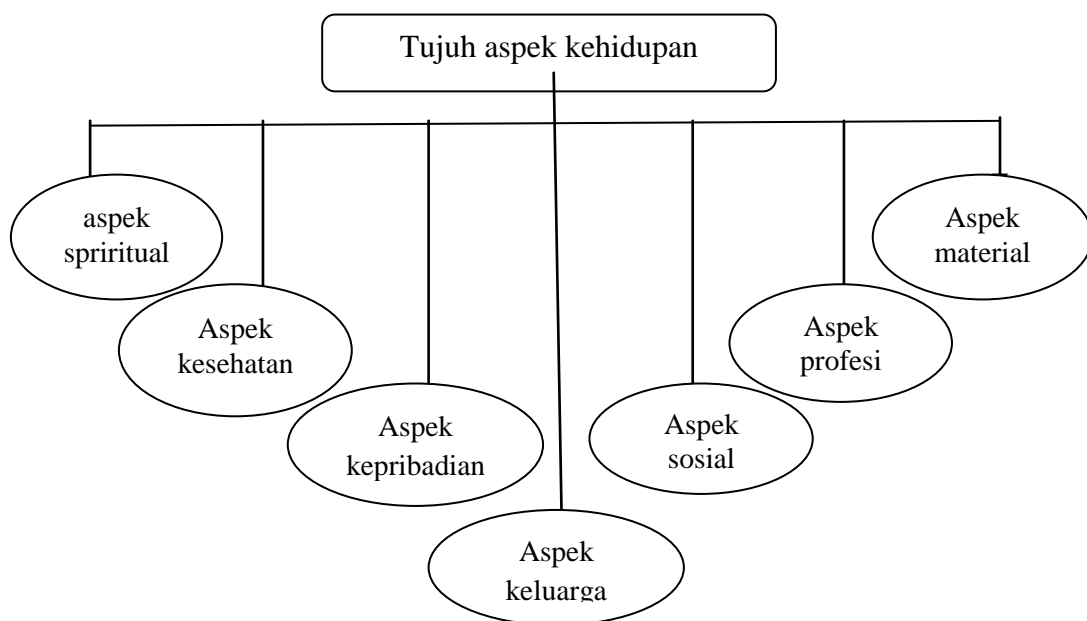
Bertanggung jawab penuh atas semua, dimaksudkan tidak pernah menyalahkan siapapun dan apapun. Namun terus berkonsentrasi pada tujuan dan sangat menghargai waktu, solusi dan alternatif apapun itu.

d. Persepsi yang sadar

Persepsi merupakan awal perubahan dan perubahan merupakan awal kemajuan. Maka pahami apa yang ada dipikiran, lalu ambillah keputusan untuk mengendalikan pikiran negatif. Perubahan yang sesungguhnya dimulai dari pikiran. Sehingga individu harus menyaadari dan memahami pikirannya.

e. Menentukan tujuan

Tujuan merupakan faktor utama dalam berpikir positif. Sedangkan untuk mencapai kehidupan yang diinginkan maka tujuan individu harus jelas dalam aspek kehidupan. Ketika individu dapat memahami tujuan dan rencana hidupnya maka akan mendapatkan makna kehidupan dan tidak akan membuang waktu dengan sia-sia. Tujuh aspek kehidupan tersebut diantaranya



f. Dukungan dari dalam

Dukungan dari dalam merupakan suatu pemikiran yang positif tentang diri individu dan rencana masa depan. Dukungan dari dalam akan membantu individu untuk fokus pada kemampuan dan memperbaiki segala sesuatu yang diinginkan. Tidak dipungkiri pendapat dari orang lain tidak boleh disepelekan, karena individu perlu akan menilai, menciptakan perubahan, keyakinan dan prinsip individu. Dukungan dari dalam itu penting terutama pada pandangan individu terhadap sesuatu yang negatif maupun terhadap orang lain.

g. Waktu yang positif

Waktu yang positif digunakan supaya individu menggunakan kekuatan akal untuk konsentrasi di waktu yang telah ditentukan dengan berbagai pikiran yang positif. Dimulai dengan waktu yang sebentar 5 menit sampai menjadi kebiasaan dengan waktu yang lama 20 menit atau lebih, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang tersimpan di dalam ingatan.

h. Pengembangan diri

Pengembangan diri akan memberikan suatu informasi dan ketrampilan pada akal, sehingga individu menggunakan akal untuk kemampuan berpikir positif, potensi, dan kekuatan imajinasi untuk mewujudkan cita-cita

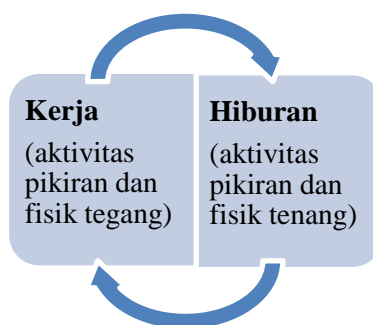


i. Diam dan renungan harian

Sesungguhnya Allah telah menciptakan ketenangan pada setiap makhluknya tinggal bagaimana makhluk tersebut memanfaatkannya atau tidak khususnya manusia yang sering melupakan ketenangan yang telah diberikan, oleh sebab itu, ketenangan atau dalam bab ini disebutkan adalah diam dan renungan sebaiknya di masukkan dalam jadwal harian seorang individu cukup dengan beberapa menit saja, sehingga individu akan mendapatkan kenikmatan yang belum dirasakan.

j. Perhatian individual dan kegiatan harian

Hiburan memiliki kekuatan terapi yang luar biasa. Hiburan dapat menjauhkan individu dari tekanan hidup sehari-hari serta membawa individu pada ketenangan dan kebahagiaan. Perhatian individual disini merupakan perhatian pada diri sendiri dalam menjalani kehidupan. Melakukan hiburan merupakan salah satu cara untuk menjadikan refreasing bagi individu yang terlalu sibuk dalam urusan dunia atau kerja. Individu yang terlalu sibuk dengan pekerjaan sangat rentan terkena penyakit. Sedangkan pekerjaan dan istirahat merupakan dua sisi mata uang.



7. Proses Terapi Berpikir Positif

Terapi berpikir positif di berikan kepada santri baru yang mengalami *homesickness*. Terapi ini di lakukan selama lima sesi diantaranya :³⁰

³⁰Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,..., hal. 145-338

Tabel 2.1
Panduan Proses Terapi Berpikir Positif

Sesi/ Tgl	Aktivitas	Deskripsi	Tujuan
1.	Membangun raport	Perkenalan terapis terhadap santri baru pondok pesantren dengan menjelaskan tujuan diadakannya suatu pertemuan.	Santri memahami setiap rangkaian proses terapi
	Kontrak forum	Mejelaskan dengan secara jelas bagaimana setiap kegiatan atau sesi proses terapi dan hal-hal yang ingin dicapai.	Santri menyepakati hal-hal yang ingin dicapai dan kegiatan dalam proses terapi
	Monitoring	Santri mengisi lembaran observasi nonpartisipan dari terapis	Terapis mengetahui perkembangan dan pemahaman santri
2.	Pemahaman tentang dasar-dasar Terapi Berpikir Positif	Terapis menjelaskan tentang pengertian Terapi Berpikir Positif, macam-macam berpikir positif, kekuatan berpikir, prinsip berpikir positif	Santri baru memahami tentang berpikir positif
	Pemahaman tentang 10 langkah berpikir positif	Terapis menjelaskan tentang 10 langkah berpikir positif dan memberikan simulasi serta praktik kepada santri baru	Santri memahami dan mengikuti kegiatan yang diarahkan terapis, sehingga santri dapat menerapkannya pada kehidupan selanjutnya setelah dilakukannya terapi dan menjadi suatu kebiasaan pada diri santri untuk mengubah dari berpikir negatif menjadi berpikir positif
	Monitoring	Santri mengisi lembaran observasi nonpartisipan dari terapis	Terapis mengetahui perkembangan dan pemahaman santri
3.	Pemahaman strategi pengurangan dan peningkatan	Terapis menjelaskan tentang strategi pengurangan dan peningkatan serta memberikan simulasi dan praktik kepada santri baru	Santri mampu memahami strategi pengurangan dan peningkatan serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

	<i>Games I Think Positiv</i>	Terapis dan santri mengikuti games yang mana game tersebut dilakukan dengan para pemain duduk melingkar dan setiap pemain harus menyebutkan satu kata positif seperti: rajin, taat, tekun. kata tersebut diucapkan secara bergilir dengan salah satu pemain menunjuk pemain lain dan dilakukan secara spontan serta kata yang telah diucapkan oleh pemain lain tidak boleh diucapkan lagi. Jika telat mengucapkan atau sama mengucapkan kata positif maka akan gugur dalam permainan dan yang masih bertahan sampai beberapa putaran berarti itu pemenangnya.	Di harapkan santri dapat membiasakan mengatakan hal yang positif dan terbiasa memikirkan hal yang positif secara otodidak
	Monitoring	Santri mengisi lembar observasi nonpartisipan dari terapis	Terapis mengetahui perkembangan dan pemahaman santri
4.	Pemahaman strategi otogenik	Terapis menjelaskan tentang strategi otogenik yang mana pemikiran individu dapat membuat berpikir, berkonsentrasi, merasakan dan bertindak sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan pemikirannya.	Santri mampu memahami strategi otogenik serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mengulangi pernyataan positif
	Simulasi dan praktik		
	Monitoring	Santri mengisi lembar observasi nonpartisipan dari terapis	Terapis mengetahui perkembangan dan pemahaman santri
5.	Konseling	Konseling dilakukan terapis terhadap santri baru tentang terapi yang telah dilakukan, santri dapat menceritakan apa yang dirasakan, kemudian	Santri dapat memahami setiap permasalahan yang di hadapi, mengetahui perbedaan setelah terapi dan sebelum terapi, santri bisa

		santri dapat bertanya tentang keluhan santri kepada terapis	mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi lebih serius lagi
	Role play	Terapis meminta santri untuk role play (bermain peran) dengan memerankan bahwa santri tersebut berpikiran negatif seperti yang di pikirkan sebelum melakukan terapi. Kemudian terapis memberikan contoh tentang bagaimana santri dapat berpikir positif.	Santri dapat menyadari pikiran negatifnya dan mengubahnya dengan memerankan sebagai individu yang dapat membangun pikirannya menjadi lebih baik dan dapat mencapai apa yang diinginkan sesuai tujuan awal dia mondok sebagai seorang santri
	Evaluasi		
	Monitoring	Santri mengisi lembaran observasi nonpartisipan dari terapis	Terapis mengetahui perkembangan dan pemahaman santri

D. Kerangka Pikir

Santri adalah individu yang menerima ajaran islam dari kiai yang berada di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan tertua di Indonesia. Di lingkungan pesantren, santri diajarkan berbagai ilmu yang sudah ditetapkan sebagai kurikulum pesantren tersebut. Pondok pesantren adalah suatu lembaga yang didalamnya tidak hanya mengajarkan para muridnya untuk pintar secara intelektual melainkan juga pintar secara emosional, akhlak, dan spiritualitas. Dalam suatu lingkungan pesantren pastilah mempunyai suatu aturan yang harus dipatuhi oleh setiap santrinya. Bagi santriwati baru harus dapat beradaptasi dengan lingkungan pondok mengenai waktu, kegiatan, dan keadaan lingkungan pesantren.

Ketika dalam proses beradaptasi tersebut terkadang ada beberapa santriwati yang cukup kesulitan dalam penyesuaian dirinya, seperti halnya kegiatan yang padat dari bangun tidur hingga tidur lagi yang telah diatur, waktu istirahat yang sangat sedikit, waktu belajar untuk sekolah umumnya yang juga terbatas, selain itu seperti kamar mandi yang harus mengantri dan lain sebagainya. Santri harus bisa menyesuaikan diri di lingkungan pesantren, dengan jauh dari orang tua, meninggalkan keluarga, teman dan budaya rumah. Ketika santri menuntut ilmu di pesantren khususnya santri baru sering mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sosial baru, menyesuaikan tuntutan budaya dan lingkungan pesantren.

Bagi santriwati baru yang mulai masuk di pesantren selama beberapa bulan mungkin akan menimbulkan suatu gejolak dalam dirinya, seperti gelisah, cemas, malas, marah, merasa tidak nyaman dan lain sebagainya, hal tersebut merupakan gejala-gejala gangguan *homesickness*. Di sisi lain santri baru yang mengalami *homesickness* juga dapat dilihat dengan ciri-ciri individu tersebut diantaranya tidak dapat mengambil keputusan dengan baik, tergolong santri yang kurang semangat dalam mengikuti kegiatan baik sorogan maupun hafalan kitab, santri terlalu sering telfon maupun ditelepon keluarga di rumah dan santri jarang mengikuti kegiatan di luar jam pembelajaran atau menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, tidak jarang santri baru yang merasakan *homesickness*.

Sering ditemukan masalah *homesickness* pada santri baru seperti tidak bisa tidur dan rentan menangis karna teringat lingkungan rumah, terutama ibu. Mengingat keadaan di lingkungan pondok pesantren yang jauh dari orang tua, meninggalkan kebiasaan hidup dengan orang tua, menjadikan santri baru sering murung diri, diam diri, sedih, gangguan pencernaan, terkena penyakit kulit dan tentunya mengalami masalah dalam penyesuaian, sehingga sangat mengganggu proses akademik sebagai kewajiban santri. Dampak yang paling ditakuti yaitu jika individu tersebut sudah mengalami stress dan depresi.

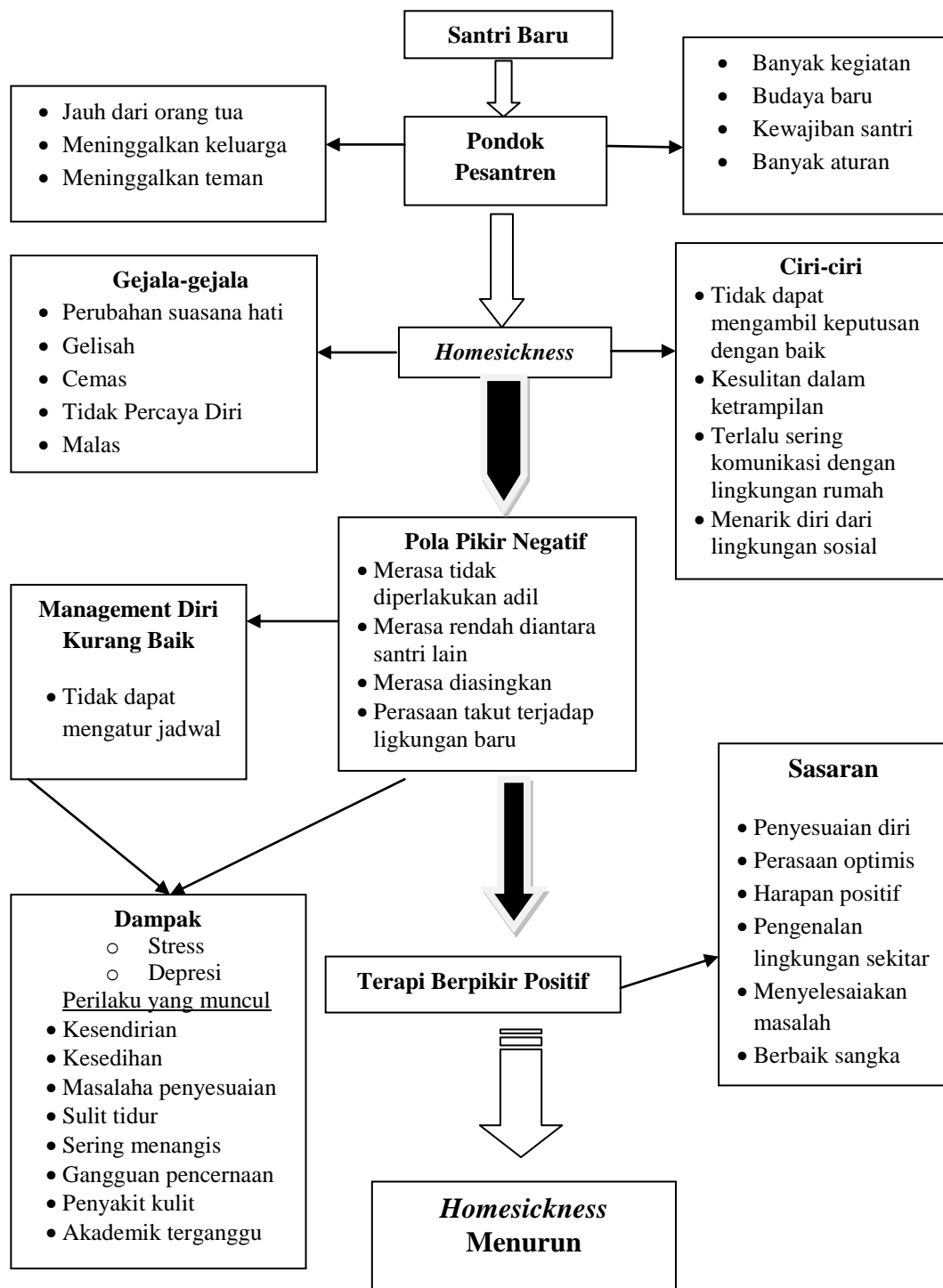
Pola pikir yang negatif seperti merasa tidak diperlakukan adil oleh pengurus dengan santri lain, merasa bahwa teman-teman santri tidak menyukai dia, perasaan bahwa dia paling bodoh di kalangan santri seperti tidak bisa membaca qur'an, kitab kuning dan berkata sopan dengan menggunakan bahasa jawa krama, selalu merasa dikucilkan sesama santri. Hal tersebut sangat sering dialami santri baru, dengan cara pikir yang salah bisa jadi sampai *su'udzon*. Manajemen diri yang kurang baik, dapat memicu terjadinya *homesickness* pada santri baru. Tekanan untuk mentaati peraturan di lingkungan pesantren, banyak kegiatan di luar jam pembelajaran, ditambah pribadi yang pendiam akan mengakibatkan stress dan depresi pada diri santri baru.

Oleh karena itu, perlunya suatu tindakan untuk mendorong kembali semangat para santriwati baru untuk mencapai tujuan, harapan, dan cita-cita ketika memutuskan masuk dalam lingkungan pesantren haruslah ditumbuhkan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mendorong menumbuhkan hal tersebut adalah dengan adanya suatu pemikiran yang positif melalui terapi berpikir positif.

Berpikir merupakan suatu kegiatan yang paling dasar yang pasti dilakukan oleh setiap manusia, dengan berpikir ini akan memperoleh suatu pengenalan dengan lingkungan sekitar, pengetahuan, maupun mendapatkan suatu informasi, serta mampu menyelesaikan suatu masalah. Dengan berpikir positif dapat dijadikan sebagai suatu cara individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan internal maupun eksternal, baik sebagai suatu respon yang ada dalam dirinya maupun suatu masalah yang ditimbulkan dari lingkungan sekitar sehingga

homesickness yang dialami santriwati baru diharapkan dapat berkurang dan tidak mengganggu kegiatan akademik santri. Berpikir merupakan suatu karunia yang telah diberikan Allah kepada manusia berupa akal dan hati sebagai pelengkap jiwa manusia dalam proses pencarian makna hidup dengan segala pengetahuannya. Dengan adanya terapi berpikir positif ini diharapkan dapat membantu santri dalam menurunkan *homesickness* pada santriwati baru dalam lingkungan pondok pesantren.

Diharapkan dengan bantuan penanganan upaya terapi berpikir positif ini dapat menimbulkan rasa optimis, harapan positif, berbaik sangka (*husnudzon*), dapat mengambil hikmah dari setiap pelajaran hidupnya. Berangkat dari keadaan optimis, berbaik sangka, maupun mengambil hikmah ini dapat menimbulkan keadaan baik tentang keadaan yang menyenangkan (baik) maupun keadaan yang tidak menyenangkan (buruk). Dan tentunya sesuai yang diharapkan yaitu santriwati yang mengalami *homesickness* dapat menurun sehingga dapat melanjutkan kegiatan dan kewajibannya sebagai santri di pondok pesantren.



Keterangan :

→ :Sub Bagan

→ : Penyebab

→ : Penanganan

→ : Sasaran

→ : Dampak

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang masih bersifat lemah. Oleh karena itu perlu diuji akan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan sementara atas jawaban terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang dipaparkan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris dari pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, serta belum jawaban yang empirik.³¹

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti memiliki dua hipotesis yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif adalah hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan antara data sampel dan populasi. Hipotesis alternatif dinyatakan dalam kalimat positif.³²

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 99

³² Ibid, hal. 101

Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah terapi berfikir positif sangat mempengaruhi dalam menurunkan *homesickness* pada santri baru di Pondok Pesantren Assalafi Al-IKhlas Tarokan Kediri.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara data sampel dan populasi. Hipotesis nol dinyatakan dalam kalimat negatif.³³

Hipotesis nol dalam penelitian ini adalah terapi berfikir positif tidak berpengaruh dalam menurunkan *homesickness* pada santri baru di Pondok Pesantren Assalafi Al-Ikhlal Tarokan Kediri.

³³ Ibid, hal. 102