

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem pendidikan di Indonesia memiliki berbagai jenis bentuk, seperti sekolah formal, sekolah alam, sekolah inklusi, dan pondok pesantren. Setiap dari sistem pendidikan memiliki karakteristik tersendiri yang disesuaikan dengan bentuk pendidikannya. Salah satu sistem pendidikan yang mengajarkan basis keagamaan sebagai tempat untuk menempuh pendidikan islam dan penyiaran agama islam adalah pondok pesantren. Pondok pesantren memberikan kurikulum yang relatif berbeda dibandingkan dengan sekolah lainnya. Beberapa pondok pesantren mampu menggabungkan kurikulum dari pemerintah dan kurikulum dari pesantren sendiri, sehingga mampu melakukan penyesuaian, pembaharuan dan pengembangan untuk menjaga eksistensinya. Pondok pesantren memiliki sebutan sekolah berbasis asrama karena setiap siswa diharuskan tinggal di lingkungan pesantren, kewajiban tinggal di pesantren menuntut siswa atau santrinya meninggalkan lingkungan asal dan tinggal di lingkungan baru yang jauh dari kampung halamannya.¹

Pendapat tersebut menjadi gambaran bahwa di dalam pondok pesantren santri akan tinggal bersama individu lain yang memiliki latar belakang berbeda, daerah asal berbeda, perilaku berbeda, serta kepribadian berbeda. Sehingga santri

¹ Pritaningrum dkk., "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 2 No. 3 (2016), Hal. 135-136.

dituntut untuk bisa beradaptasi dengan kebiasaan dan budaya di lingkungan baru, serta menaati seluruh peraturan yang berlaku demi terwujudnya lingkungan pesantren yang kondusif dan harmonis dengan berbagai kondisi yang akan dialami di lingkungan barunya.² Perpindahan tersebut mengakibatkan perubahan-perubahan yang mempengaruhi kondisi santri, seperti perubahan kebiasaan, ruang sosial, dan pola hidup baru yang menjadi tantangan tersendiri bagi santri. Dalam pernyataan yang dikemukakan oleh Stroebe dkk. bahwa perpindahan individu ke lingkungan barunya akan menimbulkan respon asing dimana suasana, orang yang dekat, sampai lingkaran sosial akan mengalami pergeseran, sehingga santri memungkinkan mengalami masalah psikologis yang dapat mengganggu proses adaptasinya biasa disebut dengan *homesickness* atau kerinduan pada rumah.³

Menurut pendapat Stroebe dkk. *homesickness* diartikan sebagai emosi negatif yang disebabkan karena perpisahan individu dengan lingkungan sebelumnya. Hal ini dilihat dari keterikatan individu dengan rumah, orang yang tinggal didalamnya, serta kesulitan beradaptasi dengan orang baru. Pendapat lain yang sejalan muncul dari Thurber menyatakan *homesickness* sebagai kondisi mendekati stres karena berpisah dengan lingkungan asalnya. Keadaan berpisah dengan lingkungannya menjadi salah satu faktor penyebab tekanan psikologis, seperti: stres, kecemasan, dan depresi, serta mempengaruhi keadaan akademik,

² *Ibid*, Hal. 135-136.

³ Farhan Shasra, "Gambaran Homesickness Siswa Baru di Pondok Pesantren", *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol. 9 No. 4 (2022), Hal. 1248.

emosi, perilaku, dan sosial individu.⁴ Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah ayat 155 berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرٍ ۖ وَالصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya : “Dan kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,” (QS. Al-Baqarah ayat 155)⁵

Homesickness berkaitan dengan perasaan takut dan khawatir atas kehidupan baru yang menimpa. Berdasarkan pendapat Sya'rowi dalam Tafsir al-Sha'rawi menarik untuk dipahami bahwa perasaan ketakutan dan khawatir tidak lain berasal dari individu sendiri. Perasaan tersebut tidak dapat dihilangkan dengan perasaan yang sama, melainkan individu harus membawa diri dan meninggalkan perkara demi tercegahnya sebab dari sesuatu yang membuat khawatir dan menakutkan. Sebagaimana individu tidak boleh hidup dalam rasa ketakutan, akan tetapi masih banyak individu yang mudah merasa takut sebelum mencoba memulai hal baru. Seharusnya sebisa mungkin kita mencoba keluar dari perasaan khawatir, supaya rasa takut tidak berlarut-larut. Perlu diingat ketika Allah menurunkan sebuah musibah, Allah juga akan menurunkan rahmat-Nya dan belas kasih-Nya kepada hambanya.⁶

⁴ Mita Lestari, "Hubungan antara *Sense of Belonging* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren", *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 12 No.1 (2021), Hal. 40.

⁵ Qur'an Kemenag, Al-Quran QS Al-Baqarah/2:155.

⁶ Syaikh Muhammad Mutawalli Sya'rawi, "*Tafsir Sya'rawi Jilid 1 Juz I dan Juz II: Renungan Seputar Kitab Suci Al Qur'an*", (Medan: Duta Azhar, 2004).

Homesickness mengandung lima dimensi, diantaranya: merindukan rumah, kesepian, rindu teman, sulit beradaptasi, dan memikirkan tentang rumah.⁷ Individu dengan dimensi di atas menunjukkan perilaku yang negatif, seperti sering menangis, merengek meminta pulang, susah bersosial dengan lingkungan dan teman di sekitar, nilai akademik menurun, dan melakukan perbuatan yang menyakiti diri sendiri. *Homesickness* berkaitan dengan fungsi kognitif yang mempengaruhi perilaku dan emosi individu, sehingga dapat menimbulkan reaksi emosi negatif yang direspon melalui perilaku irasional. *Homesickness* dapat terjadi pada siapa saja dengan berbagai usia, jenis kelamin, dan individu yang mengalami transisi sekolah, seperti di *boarding school* maupun pondok pesantren.⁸ Dalam penelitian yang dilakukan di Universitas New England terdapat menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih mempengaruhi tingkat kesepian dan kehilangan rumah, sehingga mendominasi tingkat *homesickness* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan cenderung memiliki kepribadian yang emosional dan mencoba mencari orang lain sebagai sumber dukungan ketika *homesickness*.⁹

Sejalan dengan pendapat di atas, dalam penelitian Stroebe dkk. memaparkan lebih dari 50% mahasiswa di Universitas Utrecht Belanda pernah

⁷ Stroebe and others, "Homesickness among Students in Two Cultures: Antecedents and Consequences", *British Journal of Psychology*, Vol. 93 No. 2 (2002), Hal. 1514.

⁸ Yasmin, dkk, "Gambaran *Homesickness* pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren", *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, Vol. 12. No. 3 (2017), Hal. 166.

⁹ Susan E. Watt and Alison J. Badger, "Effects of Social Belonging on Homesickness: An Application of the Belongingness Hypothesis", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 35 No.4 (2009), Hal 524.

merasakan *homesickness* setelah memulai pendidikan barunya.¹⁰ Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Thurber dan Walton memaparkan bahwa siswa yang tinggal di asrama berkemungkinan besar mengalami *homesickness* dengan tingkat antara 16% sampai 91%. Penelitian lain juga dilakukan oleh Watt dan Badger tahun 2009 terhadap pelajar dengan latar belakang negara berbeda yang menunjukkan bahwa 40,4% pelajar mengalami rindu rumah.

Berdasarkan temuan awal di lapangan pada tanggal 12 Juli 2023 di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung ditemukan bahwa tiga santriwati baru sedang menangis dan merengek meminta pulang saat dijenguk orang tuanya. Penemuan lain didapatkan beberapa santri kelas I saat berada di kelas cenderung menyendiri dan kurang bersosialisasi dengan teman lainnya.¹¹ Data tersebut dikuatkan oleh wawancara pertama dengan pengasuh santri tanggal 12 Juli 2023 bahwa sekitar 50% santriwati baru mengalami *homesickness* dengan tingkat yang berbeda. Individu yang mengalami *homesickness* akan menunjukkan perilaku yang negatif, seperti mencari masalah dengan temannya, sering menangis dan cemas, sering sakit, tidak fokus saat pelajaran hingga nilai akademik menurun, menarik diri dari lingkungan sosial, mencoba melarikan diri, serta tidak mau kembali ke pondok pasca pulang ke rumah.¹² Data pendukung dari hasil wawancara kedua dengan pembimbing kelas 1-E tanggal 4 Oktober

¹⁰ Stroebe and others, "*Homesickness among Students in Two Cultures:...*", Hal. 1510.

¹¹ Observasi tanggal 12 Juli 2023, di Ma'had Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung, pukul 16.00 WIB.

¹² Wawancara dengan Ustadzah Isna selaku Pengasuh Santri, tanggal 12 Juli 2023, di Ma'had Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung, pukul 16.00 WIB.

2023 dan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kelas I-E memiliki tingkat *homesickness* paling tinggi bahwa dalam satu minggu terdapat 6 santriwati yang mengajukan kepulangan dikarenakan sakit dan jumlah santriwati yang keluar pondok cukup tinggi yakni 10 siswa.¹³ Peristiwa tersebut mendukung temuan Stroebe yang mengatakan bahwa individu dapat mengalami kesulitan ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akibat keterikatan dengan rumah dan lingkungan sebelumnya.¹⁴

Permasalahan *homesickness* yang terjadi di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sejauh ini masih belum mendapatkan penanganan yang tepat oleh guru bimbingan dan konseling, psikolog, maupun sejenisnya. Selama pengamatan di lokasi penanganan santriwati yang bermasalah merupakan tugas dari pengasuh santri, serta metode penanganan yang diberikan dirasa masih kurang hanya menggunakan metode diskusi bersama orang tua.¹⁵ Adanya permasalahan *homesickness* pada individu jika tidak kunjung ditangani akan berakibat pada gangguan fungsi emosional, kognitif, sosial, hingga psikologis yang mengarah pada kecemasan parah atau gejala depresi.¹⁶ Dalam lingkup sekolah maupun pondok pesantren peran konselor memiliki kewajiban untuk memberikan layanan terkait aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir siswa. Oleh

¹³ Wawancara dengan Ustadzah Dina selaku Pembimbing Kelas, tanggal 4 Oktober 2023, di Kampus UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, pukul 10.50 WIB.

¹⁴ Mita Lestari, "Hubungan antara *Sense of Belonging* dengan *Homesickness*...", Hal. 40.

¹⁵ Wawancara dengan Ustadzah Isna selaku Pengasuh Santri, tanggal 12 Juli 2023, di Ma'had Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung, pukul 16.00 WIB.

¹⁶ C. A. Thurber and E. Walton, "Preventing and Treating Homesickness", *Pediatrics*, Vol. 119 No.1 (2007), Hal. 192–193.

karena itu, perlu adanya layanan bimbingan dan konseling sebagai tindakan kuratif (pengentasan) dalam mengentaskan *homesickness* pada santriwati baru.

Layanan bimbingan konseling dengan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi untuk mereduksi permasalahan *homesickness*. Di dalam konseling kelompok akan membentuk sebuah kelompok untuk saling membantu, bertukar pikiran dan pengalaman belajar untuk bersama-sama mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Konseli juga memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang sedang dialaminya.¹⁷ Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah bahwa bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan, serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru BK untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.¹⁸

Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* sering disebut terapi kognitif sebagai pendekatan konseling untuk mengatasi perilaku maladaptif dan mereduksi permasalahan psikologis dengan perubahan pada proses kognitif individu. Konseling CBT mendasarkan bahwa pikiran merupakan salah satu penyebab terbentuknya perasaan dan perilaku seseorang. Pikiran irasional dan

¹⁷ Latipun, "*Psikologi Konseling Edisi Keempat*, Keempat (Malang: UMM Press, 2003), Hal. 128.

¹⁸ Salinan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Hal. 2.

tidak nyaman akan membawa individu terhadap permasalahan psikologis, seperti: gangguan stres, *anxiety*, hingga depresi. Tujuan konseling CBT adalah mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang irasional dengan menampakkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu tentang masalah yang dihadapi.¹⁹

Dalam pelaksanaannya CBT berfokus pada pembenahan fungsi kognitif yang menyimpang disebabkan kejadian yang telah merugikan dirinya, baik merugikan secara fisik maupun psikis, serta lebih mengacu pada masa depan dibanding masa lalu. Maka tingkah laku yang irasional dapat diakibatkan oleh pikiran yang disfungsional, sehingga apabila keyakinan berubah maka tingkah laku juga akan ikut berubah.²⁰ Dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif atau CBT beranggapan bahwa cara seseorang berperilaku ditentukan oleh pikiran dan bagaimana individu mengartikan dunianya. Adapun teknik dalam *Cognitive Behavior* telah dijelaskan oleh Norton dan Hope, meliputi psikoedukasi, pendekatan kognitif (*cognitive restructuring*), dan pendekatan behavior (*exposure*). Salah satu teknik yang dianggap relevan mereduksi *homesickness* pada santri adalah teknik kognitif restrukturasi.²¹

Restrukturasi kognitif bekerja memusatkan modifikasi pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan konseli yang irasional menjadi pikiran

¹⁹ C. Wilding & A. Milne, "*Cognitive Behavioural Therapy*", (Jakarta: PT. Indeks Jakarta, 2013), Hal. 8-15.

²⁰ C. Wilding & A. Milne, "*Cognitive Behavioural Therapy...*", Hal. 15.

²¹ Peter J. Norton & Debra A. Hope, "Preliminary Evaluation of a Broad-Spectrum Cognitive-Behavioural", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 36 (2005), Hal. 87.

yang positif dan rasional. Sejalan dengan pendapat Cornier dan Nurius restrukturasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau pikiran yang berlebihan dan tidak rasional, serta memiliki keyakinan irasional kemudian mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih sehat.²² Restrukturasi kognitif membantu konseli berpikir secara berbeda untuk mengubah pikiran-pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, realistis, dan sehat. Kesalahan dalam berpikir ini diekspresikan melalui pernyataan dan perilaku negatif. Teknik restrukturasi kognitif dapat diterapkan pada individu yang mengalami tekanan emosi dan memiliki perilaku merugikan untuk diri sendiri dan orang lain.²³ Kondisi emosi pada seseorang yang mengalami *homesickness* dipandang akibat dari kondisi pikiran yang tidak sesuai.

Berdasarkan uraian di atas, konseling CBT teknik restrukturasi kognitif dijadikan sebagai pendekatan untuk mereduksi *homesickness* pada santriwati baru di pondok pesantren. Hal ini dimaksudkan individu yang mengalami *homesickness* berakar pada kognisi yang negatif, sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sehat. Dengan adanya teknik restrukturasi kognitif dapat membantu konseli untuk merubah pikiran yang salah menuju pikiran yang lebih rasional dan realistis. Teknik ini juga menggunakan tugas rumah yang dapat digunakan

²² N. Krisnayana T.A., "Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI Ipa 1 SMA Negeri 3 Singaraja", *Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2 No 1 (2014), Hal. 6.

²³ Kirana, dkk, "Penanganan Kasus *Homesickness* melalui *Cognitive Behaviour Terapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak', *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, Vol. 15 No.1 (2021), Hal. 72.

konseli kapan saja dalam situasi tertekan ketika mengalami *homesickness* atau permasalahan lainnya. Intervensi konseling diarahkan kepada santri dengan berfokus pada cara berpikir yang memandang berpisah dengan lingkungan sebelumnya menjadikan tekanan dan mengakibatkan kesedihan maupun kecemasan pada individu, sehingga pikiran yang irasional akan dikonstruksi ke dalam pikiran yang rasional.²⁴

Berdasarkan fenomena di atas *homesickness* sering terjadi pada individu baru yang tinggal di lingkungan pesantren. Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung yang merupakan pondok dengan nuansa dan pembelajaran modern telah memfasilitasi santri dengan berbagai kegiatan, seperti: berkemah dan *hiking* disetiap semester, kegiatan UTL (*Usbu' Tarqiyatil Lughah*) setiap dua semester, kegiatan Arena Gembira dalam rangka penyambutan santri baru, serta kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Pondok tersebut juga memfasilitasi penjengukan santri setiap hari Jumat dan Minggu dan menetapkan perpulangan kerumah setiap satu semester sekali, juga terdapat pengasuhan santri dan pembimbing kelas sebagai tempat binaan bagi santri. Dengan adanya fasilitas tersebut berdasarkan fakta dilapangan tidak menutup kemungkinan santri tetap sulit untuk beradaptasi hingga mengalami permasalahan *homesickness*. Dalam proses wawancara dan kegiatan konseling didapati individu yang mengalami *homesickness* dengan mengatasnamakan *self harm* sebagai upaya untuk menyenangkan diri. Individu

²⁴ Mochamad Nursalim, "*Strategi & Intervensi Konseling*", (Jakarta: Akademia Permata, 2013). Hal. 32.

tersebut melakukan perilaku yang menyakiti diri sendiri, seperti meyyat bagian lengan dengan silet dan menjambak rambutnya hingga rontok.²⁵

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik memberikan intervensi konseling kelompok teknik restrukturasi kognitif kepada santriwati baru yang mengalami *homesickness* di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. *Homesickness* harus segera ditangani karena berdampak pada kognitif dan perilakunya sehari-hari. Teknik restrukturasi kognitif dapat digunakan dalam menangani individu yang mengalami *homesickness*, karena teknik ini bekerja mengidentifikasi dan mengubah pikiran diri negatif dan keyakinan irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.²⁶ Sejalan peneliti yang dilakukan oleh Dyah Luthfia K. dkk. yang menggunakan konseling CBT teknik restrukturasi kognitif untuk menangani kasus *homesickness* didapati bahwa teknik tersebut efektif merestrukturasi perasaan atau emosi negatif individu dan menerima segala keadaan yang terjadi.²⁷

Berdasarkan beberapa teori dan fenomena di lapangan permasalahan *homesickness* dapat mempengaruhi pikiran negatif individu yang berdampak pada akademik, emosi, perilaku, serta sosial individu. Sehingga *homesickness* perlu segera ditangani melalui pemberian intervensi teknik restrukturasi kognitif sebagai upaya dalam penanganan dan mereduksi *homesickness*. Maka dari itu,

²⁵ Wawancara kedua dengan Ustadzah Isna selaku Pengasuh Santri, tanggal 8 Oktober 2023, di Ma'had Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung, pukul 13.30 WIB.

²⁶ Mochamad Nursalim, "*Strategi & Intervensi Konseling...*", Hal. 32-36.

²⁷ Kirana, dkk, "*Penanganan Kasus Homesickness melalui Cognitive Behaviour...*", Hal. 69-88.

peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi *Homesickness* pada Santriwati Baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?
2. Bagaimana efektivitas teknik restrukturasi kognitif untuk mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui tingkat *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.
2. Mengetahui keefektivitasan teknik restrukturasi kognitif dalam mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

- 1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan sebuah keilmuan, khusus dalam bimbingan dan konseling untuk mereduksi permasalahan *homesickness*. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi, referensi, serta pembanding bagi peneliti selanjutnya apabila melakukan penelitian yang berkaitan dengan konseling restrukturasi kognitif dan *homesickness*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri diharapkan dapat berguna untuk menambah informasi dalam usaha mereduksi *homesickness* di lingkungan yang baru.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan sebagai bahan acuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh siswa, sehingga mampu membuat perencanaan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa.
- c. Bagi pengasuh santri diharapkan dapat mengetahui dan membantu santri untuk menurunkan *homesickness*, sehingga lembaga mampu menciptakan tindakan yang mendukung untuk mengatasi permasalahan *homesickness* pada santri.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan tentang permasalahan *homesickness* dan *treatment* yang digunakan untuk menangani *homesickness*.

E. Asumsi dan Batasan Penelitian

Asumsi penelitian digunakan sebagai anggapan dasar mengenai suatu penelitian dan harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melakukan pengumpulan data. Asumsi dari penelitian ini adalah konseling teknik restrukturasi kognitif dapat mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. Supaya peneliti lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada efektivitas teknik restrukturasi kognitif untuk mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel bertujuan memberi batasan arti dari variabel penelitian untuk memperjelas arti dan membatasi ruang lingkup penelitian, sehingga meminimalisir terjadinya salah persepsi dalam menginterpretasikan data dan hasil yang diperoleh. Definisi operasional dari variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. *Homesickness*

Homesickness dianggap sebagai “kesedihan mini” karena terpisah dengan orang tua dan dapat memicu stres pada pelajar ketika meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikannya. Pada tingkatan berat, kondisi *homesickness* dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti gangguan stres, kecemasan, hingga depresi. *Homesickness* dapat dialami oleh siapa saja dengan berbagai usia, jenis kelamin dan salah satunya dapat terjadi pada

individu yang mengalami perpindahan dan transisi sekolah, seperti di *boarding school* maupun pesantren. Dimensi yang melatarbelakangi munculnya *homesickness* adalah rindu rumah, kesepian, rindu teman, kesulitan beradaptasi, dan memikirkan tentang rumah. Hal ini membuat individu yang mengalami *homesickness* merasakan kesulitan dalam bersosialisasi di lingkungan baru, merasa kurang bahagia, muncul perasaan kesepian, serta timbul keinginan untuk kembali ke lingkungan asal.

2. Konseling *Cognitive Behaviour Therapy*

Pendekatan konseling berpusat pada pembenahan fungsi kognitif yang menyimpang dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang salah serta keyakinan yang tidak rasional. Secara umum permasalahan konseli diakibatkan dari pikiran, sikap, dan keyakinan yang irasional. Sehingga, CBT didasarkan pada konsep perubahan pikiran dan perilaku negatif yang mempengaruhi emosi individu. Teknik dalam konseling CBT terdiri dari tiga komponen, yaitu psikoedukasi dan pemantauan diri, pendekatan kognitif (*cognitive restructuring*), dan pendekatan behavior (*exposure*).

3. Teknik Restrukturasi Kognitif

Merupakan salah satu teknik dari CBT yang memusatkan pada modifikasi pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan konseli yang irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional, sehingga memiliki pandangan baru dalam menghadapi dan menyelesaikan sebuah

permasalahan. Terdapat enam tahapan dalam teknik restrukturasi kognitif, yaitu: rasional, identifikasi pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

4. Konseling kelompok

Salah satu bentuk konseling yang pelaksanaannya berbentuk sebuah kelompok untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Tahapan dalam konseling kelompok adalah tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta yang sesungguhnya atau empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang bersifat empirik berdasarkan data penelitian.²⁸

Berdasarkan pengertian di atas hipotesis harus dibuktikan atau diuji melalui pengumpulan data. Hipotesis yang akan diuji dinamakan Hipotesis Nol (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_a). Hipotesis Nol (H_0) diartikan sebagai tidak

²⁸ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*", (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 63.

adanya pengaruh atau perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel, sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) diartikan sebagai adanya pengaruh atau perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Dari penjelasan di atas maka hipotesis penelitian ini adalah

H_0 = Teknik restrukturasi kognitif tidak efektif dalam mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

H_a = Teknik restrukturasi kognitif dapat mereduksi *homesickness* pada santriwati baru Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.