

ABSTRAK

Faichotul Muafikiyah. NIM.126306203118, 2024. “Efektivitas Teknik *Positive Self Talk* Untuk Menurunkan *Homesickness* Santriwati Kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan”. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing oleh Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd.

Abstrak : *Homesickness* merupakan suatu permasalahan yang terjadi pada santriwati baru, sehingga membuat santriwati baru sulit bersosialisasi dengan teman yang lainnya. Tidak ceria dan selalu terlihat murung. Kurang mengurus dirinya sendiri, lebih suka menyendiri dan mencari tempat yang sepi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *homesickness* santriwati kelas X di Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan dan untuk mengetahui efektivitas teknik *positive self talk* dalam menurunkan *homesickness* santriwati kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *Quasi Experimental Design* yakni *Nonequivalent Control Grup Design*. Populasi sebanyak 40 santriwati dan sampel 36 santriwati. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *independent sample t-test* diperoleh nilai *post-test* kelas eksperimen < nilai *post-test* kelas kontrol ($50.83 < 65.11$) artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata diantara keduanya. Sedangkan hasil uji *N-Gain* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,662. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *positive self talk* memiliki tingkat efektivitas sebesar 66.24% dalam menurunkan *homesickness* santriwati kelas X di Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan, hal ini menunjukkan teknik *positive self talk* cukup efektif dalam membantu santriwati merasa lebih nyaman dan mengurangi perasaan *homesickness* mereka, karena dari pemikiran yang positif muncul emosi dan perilaku yang positif pula.

Kata Kunci : *Homesickness, Positive Self Talk*

ABSTRACT

Faichotul Muafikiyah. NIM.126306203118, 2024. "The Effectiveness of Positive Self Talk Technique in Reducing Homesickness of Class X Female Students at the Sunan Drajat Lamongan Islamic Boarding School." Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung. Mentoring by Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, M.Pd.

Abstract : Homesickness is a problem that occurs in new female students, making it difficult for new female students to socialize with other female students. Not cheerful and always looks gloomy. Apart from that, female students who experience homesickness also affect the cleanliness of their environment. Doesn't take care of himself and prefers to be alone and look for a quiet place. This research aims to determine the level of homesickness of tenth-grade female students at the female Islamic Boarding School Sunan Drajat Lamongan and to determine the effectiveness of positive self talk technique in reducing homesickness of tenth-grade female students at the female Islamic Boarding School Sunan Drajat Lamongan. This research design uses a quantitative quasi-experimental design approach that is a nonequivalent control group design. The population was 40 female students and the sample was 36 female students. While the N-Gain test results show an average value of 0,662. So, it can be concluded that the positive self talk technique has an effectiveness level of 66.22% in reducing the homesickness of tenth-grade female students at the female Islamic Boarding School Sunan Drajat Lamongan, this shows that the positive self talk technique is quite effective in helping female student feel more comfortable and reduce their feelings of homesickness, because from positive thinking comes positive emotions and behavior as well.

Keywords : *Homesickness, Positive Self Talk*

الخلاصة

فائقة الموافكية. عدد الطلاب معرف . ١٢٦٣٠٦٢٠٣١١٨ ، ٢٠٢٤ . " فعالية تقنيات الحديث الإيجابي مع الذات في تقليل الحنين إلى الوطن لدى طالبات الصف العاشر في مدرسة الإسلامية الداخلية للبنات سونان دراجات لامونجان . " برنامج دراسات الإرشاد الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة ، جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج . إرشاد د. محمد صالح الدين الزهدي، إدارة التربية الإسلامية.

ملخص: الحنين إلى الوطن هو مشكلة تحدث لدى الطالبات الجدد، مما يجعل من الصعب على الطالبات الجدد الاختلاط مع الطالبات الأخريات. ليس مبهتجًا ويبدو دائمًا كئيبيًا. وبصرف النظر عن ذلك، فإن الطالبات اللاتي يعانين من الحنين إلى الوطن يؤثرن أيضًا على نظافة بيئتهن. لا يهتم بنفسه ويفضل البقاء بمفرده والبحث عن مكان هادئ. يهدف هذا البحث إلى تحديد مستوى الحنين إلى الوطن لدى طالبات الصف العاشر في مدرسة الإسلامية الداخلية للبنات سونان دراجات لامونجان. معرفة فعالية تقنية الحديث الإيجابي مع الذات في الحد من الحنين إلى الوطن لدى طالبات الصف العاشر في مدرسة الإسلامية الداخلية للبنات سونان دراجات لامونجان. يستخدم تصميم هذا البحث منهج التصميم شبه التجريبي الكمي، وهو تصميم مجموعة التحكم غير المكافئة. بناءً على نتائج معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) للعينة المستقلة، تم الحصول على أن درجة الاختبار البعدي للفتة التجريبية > درجة الاختبار البعدي للفتة الضابطة (٦٥,١١ < ٥٠,٨٣)، أي أن هناك اختلافًا. في متوسط الدرجات بين الاثنين. وفي الوقت نفسه، تظهر نتائج اختبار التطبيع قيمة متوسطها ٠,٦٦٢، لذا يمكن أن نستنتج أن أسلوب الحديث الإيجابي مع النفس له مستوى فعالية ٦٦,٢٤٪ في تقليل الحنين إلى الوطن لدى طالبات الصف العاشر في مدرسة الإسلامية الداخلية للبنات سونان دراجات لامونجان، وهذا يدل على أن تقنيات الحديث الذاتي الإيجابي فعالة جدًا في مساعدة الطالبات على الشعور براحة أكبر وتقليل شعورهن بالحنين إلى الوطن، لأنه من التفكير الإيجابي تأتي المشاعر والسلوك الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: الحنين إلى الوطن، الحديث الإيجابي عن النفس