

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren adalah institusi pendidikan islam yang keberadaannya dikenal sejak abad ke-16 dan terus berkembang hingga saat ini. Sebagai institusi tertua dalam pendidikan islam, pondok pesantren merupakan bagian dari budaya asli Indonesia yang mempunyai akar kuat di tengah-tengah masyarakat. Menurut Ridwan Nashir (2005), pondok pesantren merupakan institusi keagamaan yang menyediakan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu agama dan keislaman.

Dalam sebuah pondok pesantren setidaknya terdapat 5 komponen, antara lain : Terdapat sebuah masjid, Pondok atau yang lebih dikenal dengan asrama, kemudian Kiai sebagai figur yang dianut dan dipatuhi, santri dan yang terakhir pengajian kitab-kitab islam atau kitab kuning beserta dengan metode pengajarannya seperti halaqoh, sorogan dan bandongan (Taylor, 2019). Santri merupakan julukan yang melekat kepada orang-orang yang tinggal dan bermuqim di pondok pesantren atau tempat-tempat sejenisnya yang didalamnya mengkaji ilmu-ilmu agama. Berdasarkan kamus Bahasa Indonesia bahwa santri merupakan orang yang mendalami agama Islam (Shofiyyah dkk., 2019).

Santri pada umumnya menetap di pondok pesantren dan rela meninggalkan halaman rumahnya demi mendapatkan pendidikan ilmu agama yang lebih baik. Biasanya santri menempuh pendidikan di pondok pesantren mulai dari jenjang SLTP, SLTA bahkan sampai perguruan tinggi. Menempuh pendidikan di pesantren yang jauh dari tempat tinggal asal, jauh dari orang tua, mengharuskan santri untuk melakukan adaptasi di lingkungan yang baru. Akan tetapi faktanya tidak semua individu dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Beberapa santri mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Karena merasa suasana dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan berbeda jauh dengan rumah dan hampir seluruh pondok pesantren memiliki peraturan dan jadwal aktivitas santri yang terbilang lumayan padat. Sehingga perubahan yang

terjadi membuat santri merasa tertekan, merasa tidak nyaman dan ada rasa ingin pulang ke rumah. Fenomena yang terjadi pada santri inilah yang disebut dengan *Homesickness*.

Fenomena *homesickness* ini juga terjadi di pondok pesantren putri Sunan Drajat Lamongan. Adapun dari hasil wawancara dengan pengurus asrama ummu salamah yang mayoritasnya adalah santriwati kelas X. bahwasannya santriwati baru kelas X masih mengalami *homesick*, sehingga membuat mereka sulit bersosialisasi dengan teman yang lainnya, tidak ceria dan cenderung terlihat murung. Selain itu, santriwati yang mengalami *homesick* juga berpengaruh terhadap kebersihan lingkungannya, kurang mengurus dirinya sendiri, lebih suka menyendiri dan mencari tempat yang sepi dari keramaian. Berdasarkan wawancara tersebut. salah satu santriwati yang berasal dari Kalimantan. Ia merupakan anak yang sulit untuk bersosialisasi dengan teman di sekitarnya, dia lebih sering berinteraksi dengan kakak saudaranya, saat itulah dia baru akan sedikit banyak berbicara. Bahkan setiap hari dia menghabiskan waktunya di musholla untuk menyendiri karena dia tidak menyukai suasana kamar sehingga membuat dia hanya memiliki sedikit teman dekat di lingkungan sekitarnya. (Wawancara, 11 Januari 2024). Adapun berdasarkan pemaparan santriwati salah satu penyebab dari perilaku *homesick* yang dialami adalah takutnya akan bergaul dengan teman yang baru karena merasa hal yang dilakukan selalu salah, takut jika teman-teman yang baru tidak sesuai dengan ekspektasi yang dipikirkan.

Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan menjadi pilihan tempat penelitian, karena pondok pesantren ini dalam kategori pondok pesantren yang besar dan memiliki santriwati yang sangat banyak, dalam setiap tahun ajaran baru pasti menerima ratusan bahkan ribuan santriwati, dengan banyaknya santri tidak menutup kemungkinan beberapa santriwati baru masih mengalami *homesickness*. Selain itu alasan peneliti memilih pondok pesantren ini karena belum ada penelitian-penelitian yang membahas atau mengkaji terkait *homesickness* yang ada dalam pondok pesantren tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Bertina Syafrina, tahun 2023 yang berjudul “*Bimbingan Individu Bagi Santri Homesickness di Pondok Pesantren Mamba’ul Hikmah di Wonogiri*” menjelaskan bahwa beberapa santri di pondok pesantren Mamba’ul Hikmah Wonogiri yang mengalami *homesickness*, merasa bahwa kehidupan yang ada di pesantren amatlah berbeda dengan kehidupan yang ada di rumah. Suasana yang berbeda membuat santriwati baru mudah merasa rindu dengan rumah. Sebagai seorang santri mereka juga diharuskan untuk belajar mandiri dan menyediakan segala kebutuhannya sendiri. Sehingga santriwati yang mengalami *homesickness*, ia akan sering mengurung dirinya sendiri dan menangis berkepanjangan. Selain itu, mereka tidak dapat konsentrasi ketika pembelajaran pesantren, sering melamun, dan rendahnya nafsu makan sehingga berimbas pada menurunnya kesehatan santri.

Homesickness merupakan perasaan negatif yang muncul karena berpisah dari keterikatan dengan rumah, yang menyebabkan individu akan sulit beradaptasi dengan lingkungan barunya saat ini dan mempunyai kerinduan pada kebiasaan-kebiasaan dan suasana rumah (Lestari, 2021). Tillburg & Vingehoets menyatakan bahwa *Homesickness* adalah rasa rindu terhadap lingkungan fisik, rasa rindu terhadap orang-orang yang berada di domisili tetap (keluarga) sehingga individu tersebut kesulitan untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan baru yang ditempati saat ini akibatnya kesulitan untuk mengikuti aktivitas dan model kehidupan yang baru ditempat yang baru (Syafrina, 2023).

Faktor penyebab munculnya perasaan *homesickness* seperti yang dikemukakan dari pendapat Thurber dan Walton, antara lain : 1) Minimnya pengalaman jauh dari keluarga, sehingga rentang untuk adaptasi dengan orang baru, 2) Ketergantungan dengan orang tua, sehingga sulit untuk hidup mandiri, 3) Memiliki kontrol diri yang rendah, 4) Preseparation sikap negatif, seperti sikap masa bodoh dengan diri sendiri dan orang lain, 5) Kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, 6) Perubahan *culture* dan lingkungan yang signifikan, perbedaan budaya dan kebiasaan sehingga mengharuskan untuk belajar menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Santriwati yang mengalami *homesickness* harus sesegera mungkin mendapat tindakan, karena apabila dibiarkan lambat laun akan menimbulkan dampak negatif yang menyerang aspek psikologis, sosial, fisik dan akademisnya. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Hendrikson, bahwasannya dampak dari *homesickness* adalah merasa kesepian, merasakan kesedihan dan sulit menyesuaikan diri dengan ditunjukkan beberapa ciri-ciri antara lain : kurang mampu dalam mengambil keputusan, keterampilan belajar menurun, mencemaskan keadaan sosialnya dan melakukan penarikan diri dari lingkungan sosial. Sehingga perlu adanya upaya dalam menangani fenomena *homesickness* tersebut yakni dengan mendorong munculnya *positive self talk* dalam diri santriwati.

Positive self talk menurut Seligman dan Reichenberg adalah sebuah dorongan positif (kata-kata yang ditujukan untuk membangkitkan keberanian & rasa semangat) yang diucapkan pada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah teknik yang diaplikasikan untuk meniadakan pemikiran-pemikiran irasional dan mengembangkan pemikiran-pemikiran yang positif, kemudian menghasilkan *positive self talk*. *Self talk* adalah sebuah cara yang digunakan individu dalam mengelola pesan-pesan negatif yang berada dalam pikirannya sendiri (Efford, 2015). *Positive self talk* merupakan ucapan yang muncul dari dalam diri seseorang yang dapat mendorong dirinya untuk jauh lebih tenang dalam menghadapi keadaannya saat ini. Tujuan dari ucapan tersebut adalah untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tidak memperburuk situasi. Salah satu bentuk kalimat pernyataannya, sebagai berikut : “Aku pasti bisa!”, “Aku pasti semangat!”, “Aku pasti berani menghadapi situasi ini!”. Dan masih banyak kalimat penyemangat lainnya yang dapat menjaga keadaan mentalnya agar tetap stabil. Dengan memberikan dorongan-dorongan yang positif terhadap dirinya sendiri dapat membangkitkan semangat guna mencapai perubahan yang diinginkan (Hidayah dkk., 2022).

Teknik *positive self talk* menggabungkan pendekatan dari berbagai metode seperti pendekatan behavioral, *cognitive behavioral therapy* (CBT), *rational emotive behavioral therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan

perilaku kognitif. Salah satu hal yang paling berpengaruh dalam teknik ini adalah pemrosesan kognitif. Tujuannya adalah untuk menyangkal pemikiran negatif dalam diri seseorang, dengan cara mengganti pemikiran yang lebih positif dan konstruktif (Nisak, 2021). Akan tetapi teknik *positive self talk* lebih cenderung kepada pendekatan *rational emotive behavioral therapy* (REBT), dikarenakan cara kerja dari teknik *self talk* tidak jauh berbeda dari cara kerja pendekatan REBT. Berdasarkan teori *rational emotive behavioral therapy* mengemukakan bahwa pikiran, emosi dan tindakan manusia saling berkaitan dan seringkali terjadi secara simultan. Emosi yang dirasakan dipengaruhi oleh cara seseorang mempersepsikan dan menafsirkan situasi tertentu. Jadi, pikiran yang dimiliki dapat memengaruhi emosi yang muncul dan emosi tersebut memengaruhi tindakan yang diambil (Ahmad Yusuf, 2019). Seperti yang dikemukakan oleh Ellis : “Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” (Corey, 1995).

Berdasarkan penjelasan diatas, perlu adanya upaya dalam menurunkan *homesickness* yakni dengan menggunakan teknik *positive self talk*. Dalam penelitian ini akan menguji pengaruh teknik *positive self talk* dalam menurunkan *homesickness* santriwati kelas X di pondok pesantren putri Sunan Drajat Lamongan. Sehingga sangat penting untuk mendalami dan melakukan penelitian ini agar selanjutnya dapat dilakukan teknik yang lebih efektif untuk menurunkan *homesickness* pada santriwati.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan tersebut, pokok permasalahannya adalah *homesickness* pada santriwati baru atau lebih spesifiknya *homesickness* santriwati kelas X. Dengan adanya permasalahan tersebut berdasarkan fungsi bimbingan konseling yakni fungsi pengentasan atau perbaikan maka perlu adanya sebuah *treatment* dalam membantu menurunkan *homesickness* santriwati kelas X di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan dengan menggunakan teknik *positive self talk*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, ada beberapa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkatan *homesickness* pada santriwati kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan ?
2. Seberapa efektif teknik *positive self talk* dalam menurunkan *homesickness* santriwati kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkatan *homesickness* santriwati kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan
2. Untuk mengetahui efektivitas teknik *positive self talk* dalam menurunkan *homesickness* santriwati kelas X Pondok Pesantren Putri Sunan Drajat Lamongan

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberiksn manfaat dengan menambah pengetahuan dan perkembangan khususnya pada keilmuan bimbingan dan konseling islam

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi santriwati

Penelitian ini diharapkan berguna bagi santriwati dalam mencegah atau menurunkan *homesickness* yakni dengan menggunakan teknik *positive self talk*

- b) Bagi Pengurus Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu baru ketika ada sanriwati baru yang mengalami *homesickness* dengan diberikan teknik

positive self talk dapat membantu pihak pondok pesantren dalam mengatasinya

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan rujukan pengetahuan, khususnya terkait materi teknik *positive self talk* terhadap penurunan *homesickness* santriwati.