

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak individu yang memutuskan untuk pergi meninggalkan rumah dan keluarga dengan bermacam alasan, mulai dari ingin mencari pekerjaan, melanjutkan pendidikan dan sebagainya. Tidak sedikit individu yang akhirnya memutuskan untuk tinggal di luar kota, luar pulau bahkan hingga luar negeri demi menggapai cita-cita.

Pengalaman berpisah dari lingkungan tempat tinggal, dan keluarga menimbulkan reaksi psikologis yang ditampilkan melalui emosi perilaku dan kognisi. Adapun gejala-gejala yang timbul tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor seperti belum bisa beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru, kurang mampunya berkomunikasi dengan teman baru, terlalu kangen dengan lingkungan tempat tinggal dan keluarga. Dan reaksi yang di timbulkan dari gejala tersebut adalah *homesickness*.¹ *Homesickness* ini dapat terjadi kepada siapapun tidak terbatas umur maupun pendidikan.

Dikutip dari Lestari, menurut Thurber & Walton *homesickness* merupakan suatu keadaan distress yang disebabkan karena individu berpisah dari tempat tinggalnya. *Homesickness* ditandai dengan kognisi kuat tentang rumah dan hal-hal yang berkaitan dengan kelekatan terhadap objek tertentu.²

Archer, dkk dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *homesickness* merupakan bentuk respon dari rasa duka cita yang meliputi pikiran negatif yang mengganggu, keinginan kuat untuk kembali ke rumah, keadaan emosi yang tidak stabil, kecemasan, depresi, dan perilaku mencari dan

¹ Dyah Luthfia Kirana, Rendra Khaldun, dan Aiba Fauzi Alfaizi, *Penanganan kasus homesickness melalui cognitive behavior therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar di Yayasan peduli anak*, (Jurnal Qawwam, Vol. 15, No. 1, 2021) h. 69-70

² Mita Lestari, *Hubungan Antara Sense of Belonging dengan Homesickness pada Siswa Baru di Pondok Pesantren*, (Universitas Negeri Padang, Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam Vol. 12, No. 1, 2021)

mempertahankan kontak dengan rumah.³ Gejala yang biasa dialami individu yang mengalami *homesickness* diantaranya munculnya perasaan kesepian, rindu rumah, rindu suasana rumah, merindukan teman lama dan keluarga.

Homesickness ini sering terjadi dikalangan santri dan mahasiswa yang melanjutkan sekolahnya dan meninggalkan tempat asalnya.⁴ Seorang pelajar yang telah menuntaskan pendidikan di sekolah biasanya melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu Perguruan Tinggi (PT). Perguruan Tinggi (PT) ialah tahap akhir opsional pada pendidikan formal. Peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa.⁵ Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau yang sedang menuntut ilmu di suatu lembaga.⁶ Tugas utama mahasiswa sebagai masyarakat kampus tidak lain adalah belajar. Sistem pendidikan di perguruan tinggi akan berbeda dengan sistem pendidikan yang ada di sekolah. Adanya perbedaan ini mungkin akan menyulitkan mahasiswa sehingga mereka bisa mengalami berbagai macam permasalahan.

Permasalahan di lingkungan kampus bisa berbagai macam. Bisa dari kegiatan perkuliahan, dari teman karena komunikasi dan pergaulan, bahkan bisa datang dari diri sendiri seperti munculnya perasaan cemas dan kurangnya motivasi belajar. Kehidupan perkuliahan yang merupakan lingkungan baru menuntut mahasiswa agar cepat beradaptasi. Segala aktivitas akademis maupun non-akademis dapat berjalan dengan lancar jika mahasiswa bisa beradaptasi dengan baik.

³ John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad dan Lisa Currid, *Derivation of a homesickness scale*, (British Journal of Psychology, 1998), h. 206

⁴ Dyah Luthfia Kirana, Rendra Khaldun, dan Aiba Fauzi Alfaizi, *Penanganan kasus homesickness melalui cognitive behavior therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar di Yayasan peduli anak*, (Jurnal Qawwam, Vol. 15, No. 1, 2021) h. 70

⁵ Wikipedia, *Perguruan Tinggi*, https://id.wikipedia.org/wiki/Perguruan_tinggi diakses pada 02 April 2024

⁶ Wenny Hulukati dan Moh Rizki Djibrin, *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Institut Negeri Gorontalo*, (Jurnal Bikotetik, Vol. 02 No 01, 2008), h.74

Proses adaptasi dengan lingkungan baru akan memakan banyak waktu jika fokus beradaptasinya lebih dari satu. Seperti halnya mahasiswa yang menggunakan fasilitas indekos. Indekos atau kos/kost adalah sebuah jasa yang menawarkan sebuah kamar atau tempat untuk ditinggali dengan sejumlah pembayaran tertentu untuk setiap periode tertentu (umumnya pembayaran per bulan).⁷ Permasalahan mahasiswa kos yang terjadi selain berhubungan dengan faktor luar, misalnya lingkungan kampus dan indekos juga dapat berhubungan dengan faktor dalam yang berhubungan dengan psikis mahasiswa tersebut, seperti munculnya perasaan rindu dan sedih berjaruhan dengan keluarga atau biasa disebut dengan *homesickness*.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatasi *homesickness* berbeda antara satu dengan lainnya, kondisi tersebut bergantung pada keterampilan mengatasi stres dan motivasi mahasiswa dalam mengarahkan perilaku pada kegiatan-kegiatan yang positif.⁸ Mahasiswa kos tentu sadar akan pilihannya untuk tinggal jauh dengan rumah dan mereka seharusnya memiliki rasa tanggung jawab atas pilihannya. Oleh karena itu, mahasiswa kos kerap kali menghadapi berbagai persoalan yang berhubungan dengan perasaan meninggalkan rumah, berpisah dari orang tua, keluarga, sahabat, dan juga kerabat dekat. Jika mahasiswa kos tidak bisa mengatasi masalah ini dengan baik, kondisi ini akan membuat stres mahasiswa berkepanjangan.

Fenomena *homesickness* ini tampak pada mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas indekos. Ketika melakukan observasi, peneliti melihat perbedaan antara mahasiswa baru dan mahasiswa semester atas ketika mereka berada di kos. Meskipun baru pertama kali jauh dengan keluarga dan hidup sendirian, terlihat bahwa mahasiswa baru merasa baik-baik saja dengan situasi tersebut

⁷ Wikipedia, *Indekos*, <https://id.wikipedia.org/wiki/Indekos> diakses pada 02 April 2024

⁸ Thurber, C. A., & Walton, E. A., *Homesickness and adjustment in university students*, (Journal of American College Health, Vol. 60, No. 5, 2012), h. 415-419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>

dan terkesan senang dengan fakta bahwa mereka jauh dari rumah. Sedangkan untuk mahasiswa atas (semester V) menunjukkan hal sebaliknya yang menunjukkan bahwa mereka merasa rindu dan ingin pulang ke rumah dan bertemu keluarga.

Peneliti mengamati perbedaan pengalaman emosional antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat atas dalam menghadapi kehidupan indekos. Mahasiswa baru umumnya menunjukkan antusiasme dan rasa senang karena merasakan kebebasan dan pengalaman baru menjalani hidup mandiri, seperti memasak dan mengurus kebutuhan sendiri. Meskipun muncul rasa rindu pada keluarga, mereka lebih melihatnya sebagai tantangan yang menyenangkan. Sebaliknya, mahasiswa semester V justru mulai merasakan kejenuhan dan kesepian setelah cukup lama tinggal di kos. Beberapa menyampaikan perasaan ingin pulang, rasa bosan karena rutinitas yang monoton, dan kerinduan mendalam pada keluarga.

Dewi pada hasil penelitiannya menyebutkan bahwa meskipun telah merantau dalam jangka waktu lama, subjek tetap mengalami *homesickness*. Gambaran *homesickness* yang subjek alami adalah merindukan rumah, kesepian, merindukan teman, serta ketidaknyamanan terhadap lingkup pertemanan.⁹ Dari pengamatan peneliti diatas bisa dilihat bahwa fenomena *homesickness* ini bisa dirasakan oleh siapa saja. Tidak terbatas pada usia tertentu, baik anak-anak, remaja, hingga dewasa pun bisa merasakannya. Begitu pula dengan jarak. Meski seseorang hanya berpindah beberapa kilometer dari rumah, rasa kehilangan, kebersamaan dan kenyamanan tetap bisa muncul ketika tinggal jauh dari rumah. *Homesickness* ini merupakan pengalaman emosional yang sangat manusiawi. Karena rumah itu bukan hanya tempat berteduh saja, melainkan di dalamnya terdapat kehangatan dan keterikatan. Oleh karena itu fenomena *homesickness* antara mahasiswa baru

⁹ Ratna Dewi, *Gambaran Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Dari Luar Jawa*, (Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma Vol. 15 No. 1, 2023)

dan mahasiswa tingkat atas berdasarkan observasi tersebut wajar, karena kerinduan terhadap rumah itu bisa muncul kapan saja, di mana saja, dan pada siapa saja.

Setelah melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa semester V yang menggunakan fasilitas indekos, mereka mengungkapkan bahwa mereka kerap kali mengalami perasaan rindu rumah, rindu suasana rumah, merasa kesepian, merasa bosan dan ada juga yang merasa cemas hidup sendirian karena sudah berbeda tempat tinggal dengan keluarga. Dampak paling fatal mahasiswa yang mengalami *homesickness* adalah mereka tidak menjalankan kewajiban mereka sebagaimana mestinya, menjadi abai terhadap perkuliahan diantaranya tugas kuliah, dan kurangnya semangat belajar.

Reis dan Suryanto pada penelitiannya menunjukkan bahwa perasaan rindu rumah yang parah dapat menyebabkan gejala-gejala seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Mahasiswa yang mengalami *homesickness* sering kali merasa tidak termotivasi, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan mengalami penurunan kinerja akademik.¹⁰

Semangat dan motivasi belajar itu dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah *homesickness*. Maka, jika mahasiswa *homesick* bisa saja motivasi belajar mereka rendah.¹¹ Kewajiban seorang pelajar dan mahasiswa adalah belajar. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya yang berjudul *Ihya' Ulumuddin* mengatakan bahwa para pencari ilmu harus bersungguh-sungguh dan bekerja keras dalam menuntut ilmu, bahkan ketika ia harus menjauh dari keluarga dan kampung halamannya.¹² Hal ini bisa membuat para pencari ilmu

¹⁰ Reis, D. E. X. Dos, & Suryanto, *Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Internasional di Universitas Airlangga Surabaya*. (Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY Vol. 8 No. 1, 2020), h. 158–165

¹¹ John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad dan Lisa Currid, *Derivation of a homesickness scale*, (British Journal of Psychology, 1998), h. 205-221

¹² Gunawan, Nana Jumhana, Hidayatullah, dan Hasbullah, *Etika Menuntut Ilmu (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Zarnuji)*, (Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 7, No. 1, 2020), h. 66

sibuk dengan hal yang bermanfaat dibanding menyibukkan diri dengan hal yang kurang baik.

Para pencari ilmu harus bersungguh-sungguh dan tekun dalam belajar. Seperti yang diisyaratkan dalam Al-Qur'an, "*Dan orang-orang yang berjihad atau berjuang sungguh-sungguh untuk mencari (keridhaanku), maka benar-benar Aku akan tunjukkan mereka kepada jalan-jalan menuju keridhaan-Ku*". Dikatakan barangsiapa bersungguh-sungguh mencari sesuatu tentu akan mendapatkannya.¹³ Ketekunan dan semangat ini dibutuhkan kala seorang pelajar sedang menimba ilmu. Begitu pula dengan mahasiswa. Salah satu permasalahan yang terjadi kepada mahasiswa yang *homesick* ialah mengalami penurunan semangat dalam belajar.

Permasalahan *homesickness* ini harus diatasi, karena dampak yang ditimbulkan selain berpengaruh pada kondisi psikis individu tersebut juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai seorang mahasiswa. Persoalannya adalah bagaimana para mahasiswa ini mengatasi hal tersebut sehingga mereka bisa fokus pada kewajiban mereka sebagai mahasiswa yang harus mencari ilmu sehingga cita-cita dan harapan mereka bisa terpenuhi.

Dalam menyikapi hal ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang fenomena *homesickness* yang dialami para mahasiswa. Upaya peneliti dalam mengatasi masalah ini dengan melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) terhadap konseli atau klien sehingga mereka bisa mengatasi permasalahan yang dialami dengan bantuan dari konselor. Konseling dilaksanakan agar klien bisa mengatasi permasalahannya dengan bantuan konselor. Khususnya untuk mahasiswa kos yang hidup sendirian dan tidak bisa terus menerus bergantung kepada orang lain.

Pada penelitian ini penulis menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi mahasiswa yang mengalami *homesickness*. Dobson &

¹³ Syaikh Az-Zarnuji, *TA'LIM MUTA'ALLIM*, Terjemahan Abdul Kadir Aljufri, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009), h. 39-40

Dobson menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami distress, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.¹⁴ Teknik restrukturisasi kognitif ini akan digunakan bagi mahasiswa yang mengalami *homesickness*.

Individu yang mengalami *homesickness* jika tidak di tangani dengan cepat maka dapat mengalami stres. Kondisi emosi pada individu yang mengalami *homesickness* dipandang sebagai akibat dari kondisi pikiran yang salah suai. Sehingga restrukturisasi kognitif dilakukan dengan cara mengubah sistem berpikir atau restrukturisasi pada pola pikir dan *beliefs* individu yang mengalami *homesickness* dalam rangka mewujudkan ketahanan emosi dan perubahan perilaku.¹⁵ Perubahan sistem berpikir inilah yang akan diterapkan kepada klien ketika proses konseling.

Dengan demikian, peneliti tertarik dengan meneliti permasalahan tentang bagaimana penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi *homesickness* pada mahasiswa dengan judul, “Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi *Homesickness* Pada Mahasiswa (Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa mahasiswa semester V yang menggunakan fasilitas indekos mengalami *homesickness*.
2. Terdapat beberapa mahasiswa kos semester V yang merasa sedih dan ingin pulang ke rumah setiap kali rindu keluarga.

¹⁴ Deborah Dobson & Keith Dobson, 2009. *Evidence Based Practive Of Cognitive Behavior Therapy*, (The Guilford Press: New York 117, 2019)

¹⁵ Dyah Luthfia Kirana, Rendra Khaldun, dan Aiba Fauzi Alfaizi, *Penanganan kasus homesickness melalui cognitive behavior therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar di Yayasan peduli anak*, (Jurnal Qawwam, Vol. 15, No. 1, 2021) h. 72

3. Terdapat beberapa mahasiswa semester V yang merasa bosan dan kesepian sehingga nampak tidak bergairah dalam beraktivitas.
4. Terdapat beberapa mahasiswa semester V yang tidak fokus pada perkuliahan dan berkurangnya semangat belajar.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan lebih terfokus, maka peneliti memandang perlunya pembatasan masalah untuk penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti membatasi masalah penelitian ini pada *homesickness* yang dialami mahasiswa semester atas (semester V) yang menggunakan fasilitas indekos.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif?
2. Apakah terdapat perbedaan signifikan pada *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Untuk menganalisis perbedaan pada *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dikerjakan menjadi catatan akademis ilmiah sehingga munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoretis dan praktis bagi para pembacannya, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Berguna memberikan informasi dan masukan yang dapat memperjelas konsep maupun teori tentang Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi *Homesickness* Pada Mahasiswa. Secara umum semua pihak yang membaca hasil penelitian ini akan mengetahui bagaimana penerapan teknik restrukturisasi kognitif sehingga dapat dijadikan tambahan referensi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini bagi para pembaca khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai referensi dalam menangani serta mengidentifikasi masalah konseli. Serta diharapkan penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini dapat membantu mahasiswa atau konseli dalam mengatasi masalahnya, terkhusus yang mengalami *homesickness*.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan pemaknaan dalam beberapa istilah yang termuat dalam judul skripsi ini, berikut dibuat definisi operasionalnya, di antaranya:

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self-defeating*

dan mencari alternatif yang rasional.¹⁶ Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, mengarahkan konseli dengan kemampuan diri mereka sendiri.

2. *Homesickness*

Archer dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *homesickness* merupakan bentuk respon dari rasa duka cita yang meliputi pikiran negatif yang mengganggu, keinginan kuat untuk kembali ke rumah, keadaan emosi yang tidak stabil, kecemasan, depresi, dan perilaku mencari dan mempertahankan kontak.¹⁷ *Homesickness* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan perasaan sedih dan menderita ketika teringat dengan rumah dan lingkungan yang ditinggali sebelumnya.

¹⁶ Albert Ellis, *Cognitive Restructuring Of The Disputing Of Irrational Beliefs*. ed William T. O'Donohue & Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice)*, (New Jersey: John Wiley & Sons, 2008), h. 92

¹⁷ John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad dan Lisa Currid, *Derivation of a homesickness scale*, (British Journal of Psychology, 1998), h. 206