

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa kini di era yang semakin modern, banyaknya orang tua yang berantusias mendaftarkan anaknya untuk menimba ilmu di pesantren, dengan tujuan untuk menjadikan anaknya lebih memahami ilmu agama, bukan hanya sekedar memahami ilmu pengetahuan umum saja. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan islam yang mengajarkan ilmu agama dan keahlian lainnya, bukan hanya ilmu agama saja melainkan juga diseimbangkan dengan ilmu dunaiwi, yang bertujuan untuk menjadikan siswa dan siswi yang berkarakter, membekali anak dengan ilmu pengetahuan, akhlaq dan iman, yang didalamnya terdapat kiyai, ustadz ustadzah, pengurus atau pengasuh asrama dan santri.¹ Santri adalah sebutan untuk anak yang menetap dalam pesantren atau asrama (*islamic boarding school*), juga merupakan seorang murid yang belajar di pesantren untuk mempelajari ilmu-ilmu agama dan dididik langsung dengan ustadz, ustadzah dalam ruang lingkup pesantren guna menambah ilmu agama, meningkatkan keimanan dan memiliki akhlaqul karimah.

Kata santri memiliki filosofis, terdiri dari dua kata yaitu *sun* dan *tree*. *Sun* seperti matahari yang memancarkan cahaya-cahaya dan cahaya itu adalah cahaya ilmu, cahaya kebaikan, cahaya akhlak yang mulia dari seorang santri. Sedangkan *tree* memiliki sifat seperti pohon yang melindungi dan memberikan kesejukan, menenangkan hati seseorang yang melihatnya. Pada pesantren ini santri diwajibkan untuk menetap di asrama pondok, diperbolehkan pulang ke rumah apabila liburan dan izin karena sakit serta hal mendesak lainnya, maka dari itu seorang santri harus siap untuk meninggalkan tempat tinggalnya, keluarganya, serta kebiasaan-kebiasaan sebelum masuk pesantren, seperti memainkan gadget, bebas berpakaian tanpa aturan dan kebiasaan-kebiasaan lainnya, karena pada pesantren memiliki peraturan yang telah ditetapkan, yang mana peraturan tersebut harus diterapkan dan ditaati oleh para santri.²

¹ Mahadi Adnan, "Sejarah dan Peran Pesantren Dalam Pendidikan di Indonesia," *Jurnal Islamic Review*, Vol. 2, No. 1 (2013) h. 3-4.

² Eva Meizara Puspita Dewi et al., "Psikoedukasi *Homesickness* Santri di Ummul Mukminin Makassar," *Jurnal Dedikasi*, Vol. 22, No. 1 (2020) h. 15

Namun dengan diwajibkannya santri menetap dalam asrama pondok pesantren, banyak sekali santri yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, seperti menyesuaikan dirinya dengan teman barunya, kegiatan dalam pondok pesantren, dan budaya pesantren lainnya. Permasalahan tersebut biasanya sering terjadi pada santri baru atau santri pada tahun pertama, karena mereka baru saja memisahkan dirinya dengan keluarganya, lingkaran pertemanan sebelum masuk pesantren, dan meninggalkan kebiasaan sehari-hari yang sudah melekat pada dirinya. Perpindahan dari lingkungan sebelumnya ke lingkungan pesantren memerlukan proses penyesuaian diri, dalam proses tersebut biasanya ada saja perasaan tidak nyaman bagi santri, seperti merasa tertekan untuk mentaati peraturan, merasa kesepian karena tidak mudah untuk membangun intraksi sosial baru, dan yang paling sering dialaminya yaitu rasa ingin pulang atau kembali ke rumah, perasaan tersebut terjadi karena merindukan suasana rumah, orang tua, keluarga, dan rutinitas yang sering mereka lakukan di rumah atau lingkungan lamanya, sehingga mereka merasa tidak bisa jauh dari orang tuanya. Hal tersebut dikenal dengan istilah *homeickness*.³

Homesickness merupakan emosional negatif yang muncul ketika seseorang jauh dari rumah atau tempat tinggal lamanya, seperti saat berpindah ke kota baru, berpindah ke tempat baru (ngekost, masuk pesantren atau asrama) dan perpindahan lainnya, dikarakteristikan dengan rasa rindu dan selalu memikirkan segala hal yang berkaitan dengan rumah atau lingkungan lamanya, selalu bernostalgia terhadap kenangan-kenangan indah saat berada di rumah atau lingkungan lamanya, merindukan keluarga, lingkaran pertemanan lamanya, mengalami kesedihan yang mendalam setiap kali mengingat rumahnya baik itu kebiasaan dan seisinya, serta perasaan tidak nyaman berada di lingkungan baru, sehingga seseorang tersebut akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.⁴

Perasaan tidak nyaman yang dialami pada *homeickness* dapat menimbulkan reaksi psikologis, hal ini seringkali ditandai dengan perilaku yang kurang bahagia yang

³ Farid Fisdeta dan Anindra Guspa, "Hubungan Homesickness dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Asrama Tahun Pertama MAN 2 Padang Panjang," *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, Vol. 7, No. 1 (2024) h. 292-293.

⁴ Masyitah Rahmi et al., "Gambaran Homesickness Pada Santri Baru Di Pesantren," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 2 (2023) h. 278.

ditampilkan melalui aspek emosional, sosial, somatik dan kognitif. Adapun gejala dari *homecikness* meliputi kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari, tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas, penurunan motivasi untuk beraktivitas, kehilangan minat untuk beraktivitas, merasakan kesedihan yang mendalam, mempunyai masalah tidur (merasa sulit tidur), nafsu makan berkurang, pikiran kosong dan sulit berkonsentrasi, kekhawatiran yang sulit untuk ditangani, malas berintraksi sosial sehingga selalu mengisolasi diri untuk tidak berbaur dengan siapapun.⁵

Berdasarkan reaksi yang dumunculkan pada seseorang yang mengalami *homesickness*, biasanya pada santri baru atau pada tahun pertama tinggal di pesantren yang mengalami *homesickness* mereka cenderung akan memunculkan reaksi negatif seperti mengurung diri dalam kamar, tidak ingin mengikuti solat berjama'ah, malas beraktivitas, malas mengikuti kegiatan asrama, malas mentaati aturan asrama, berpura-pura sakit karena ingin mendapatkan izin pulang, selalu menangis ketika mengingat rumah, menangis ingin selalu di kunjungi atau di tengok dengan orang tuanya dan meminta untuk pulang, bahkan meminta kepada orang tuanya untuk memindahkan dirinya dari asrama atau pesantren karena rasa ingin selalu berada di rumah yang baginya rumah adalah tempat ternyaman untuknya.

Terdapat beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa fenomena *homesickness* seringkali terjadi pada santri, baik itu santriwan atau santriwati, mereka sangat rentan mengalami *homesickness*, karena mereka merasakan suasana yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya (rumah), banyak sekali perbedaan yang dirasakan saat mereka mulai masuk ke dalam asrama atau pesantren, mereka dituntut untuk mandiri, mengurus diri sendiri tanpa adanya bantuan dari orang tua atau keluarga.⁶ Hal tersebut yang mengakibatkan rasa ingin selalu balik ke kampung halamannya, dan itu semua dapat menghambat proses belajarnya, karena selalu dihantui dengan perasaan ingin pulang ke rumah.

Homesickness sering terjadi pada santri baru karena ketidaksiapan santri memasuki lingkungan asrama atau pesantren. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Dhiyah Luthfia Kirana dkk yang menyatakan bahwa fenomena

⁵ Nura Yusrina et al., "Gambaran Homesickness pada Siswa di Pesantren Kota Banda Aceh," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 11, No.1 (2023) h. 9.

⁶ Elsa Sabila et al., "Bimbingan Individu Bagi Santri Homesickness," *Jurnal Bimbingan, penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, Vol. 10, No. 2 (2022) h. 154.

homesickness rentan sekali dialami oleh santri baru dan mahasiswa rantauan yang tinggal di asrama atau pesantren, karena mereka merasa tidak terbiasa jauh dari orang tua atau keluarganya, sehingga mereka akan cenderung merasa kesepian tanpa adanya orang tua dan keluarga, yang mengakibatkan mereka akan menarik diri dari lingkungan sekitar, hal tersebut dapat memberikan pengaruh negatif terhadap prestasi akademik dan partisipasi dalam kegiatan sosial.⁷

Homesickness juga sering terjadi pada santri yang memang jarak rumahnya terlalu jauh untuk ditempuh, dengan jarak yang semakin jauh akan membuat dirinya selalu memikirkan keadaan orang tuanya. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aurora Intan Yunawan menyatakan bahwa *homesickness* terjadi karena jauhnya jarak seorang anak dengan orang tua dan keluarganya saat menimba ilmu, akan tetapi tidak semua anak yang mengalami *homesickness* karena jarak rumah yang terlalu jauh saja, *homesickness* bisa terjadi juga pada anak yang jangkauan rumahnya tidak terlalu jauh, seberapapun jaraknya *homesickness* bisa terjadi.⁸ Karena kerinduan yang mendalam terhadap orang tua dan keluarganya serta dengan kondisi rumah bisa terjadi pada siapa saja.

Penelitian selanjutnya oleh Yasmin dkk (dalam Bertina Syafrinia 2023) yang berjudul “gambaran *homesickness* pada mahasiswa baru di lingkungan pesantren” menjelaskan bahwa terindikasi *homesickness* pada sebagian santri baru di pondok pesantren sehingga memunculkan reaksi negatif, mereka seringkali murung, menangis hampir sepanjang hari, bahkan ketika waktu belajarpun mereka masih saja menangis, berpura-pura sakit karena tidak ingin mengikuti kegiatan pondok pesantren, melarikan diri atau kabur dari asrama pondok pesantren, adapun resiko yang lebih tingginya lagi yaitu terjadinya putus sekolah akibat terjadinya *homesickness*, karena keterikatan dengan rumahnya yang sangat kuat.⁹

⁷ Dyah Luthfia Kirana et al., “Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak,” *Jurnal for Gender Mainstreaming*, Vol. 15, No. 1 (2021) h. 2.

⁸ Aurora Intan Yunawan, “Homesickness Pada Santri” (Surakarta: *Publikasi Ilmiah*, 2019) h. 3-4.

⁹ Bertina Syafrinia, “Bimbingan Individu Bagi Santri Homesickness di Pondok Pesantren Manba’ul Hikmah Wonogiri” *Skripsi* (Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta, 2023) h. 3-4.

Dari beberapa fenomena yang terjadi dalam lingkup asrama atau pondok pesantren karena terindikasinya *homesickness* dapat memberikan dampak negatif bagi santri, seperti apa yang sudah dijelaskan dalam penelitian terdahulu, akan mengakibatkan turunnya tingkat prestasi siswa atau santri karena rasa ingin pulang sehingga mengganggu konsentrasi belajarnya, reaksi negatif seperti melanggar peraturan asrama atau pesantren, lari atau kabur dari asrama untuk balik ke rumah, berpura-pura sakit untuk mendapatkan izin pulang kerumah, dan masih banyak reaksi negatif lainnya, bukan hanya reaksi emosi saja melainkan berdampak pada aspek sosial, kognitif, dan somatik (fisik).¹⁰ *Homesickness* yang dialami para santri akan mengakibatkan kerugian apabila tidak segera ditangani, semakin tingginya tingkat *homesickness*, maka akan semakin rendah populasi santri di asrama, karena biasanya apabila tingkat *homesickness* sudah tinggi, cenderung santri akan meminta untuk *drop out* atau pindah dari pesantren.

Untuk tidak terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan maka perlu adanya penanganan yang harus dilakukan, salah satu penanganan yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan bantuan, adapun bantuan yang dapat diberikan untuk mereduksi tingkat *homesickness* pada santri yaitu dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan. Dalam penelitian ini penulis memilih untuk menggunakan metode bimbingan kelompok untuk mengatasi *homesickness*.

Bimbingan kelompok merupakan pemberian bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli atau klien yang dilakukan secara berkelompok, pada bimbingan kelompok ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja sesuai dengan kondisi dan situasi, bisa dilaksanakan di dalam ruangan maupun di luar ruangan, dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi yang berguna untuk proses pemberian bimbingan, dengan tujuan untuk pengembangan diri termasuk sikap, keterampilan, keberanian atau kepercayaan diri, serta dapat mencegah terjadinya permasalahan, membantu untuk memecahkan permasalahan individu yang ikut serta menjadi anggota bimbingan kelompok dan meningkatkan berbagai pengembangan.¹¹ Dalam bimbingan kelompok bukan hanya

¹⁰ Mikaul Kamilah, "Kematangan Emosi dan *Homesickness* Mahasiswa Rantau Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol. 3, No. 3 (2024) h. 3.

¹¹ Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil*, (Depok: PT Raja Grafindo, 2018), h. 133.

untuk membantu dalam pencegahan masalah dan penyelesaian masalah serta pencarian solusi saja, melainkan anggota kelompok juga dapat saling membangun intraksi dengan sesama anggota, untuk saling mengeksplorasi, menerima dan memberikan informasi, pengalaman, persepsi dan pemikiran.

Salah satu fokus dari bimbingan kelompok yaitu pada perubahan cara berpikir dan berperilaku¹². Sehingga mereka dapat menciptakan perubahan yang positif pada cara berpikirnya, mereka akan lebih bisa memandang sesuatu dengan baik, dengan adanya perubahan positif pada cara berpikirpun akan menciptakan perubahan perilaku yang adaptif. Pikiran positif juga dapat lebih mempermudah individu untuk berperilaku baik, seperti bersemangat dalam menjalani aktivitas, dapat mengatasi masalah dengan baik, serta dapat menyesuaikan diri dengan baik. Menurut Jasman dalam penelitiannya bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif yang berguna sebagai layanan untuk membantu individu dalam meningkatkan penyesuaian diri santri agar dapat menerima lingkungan barunya, melalui informasi, pembelajaran, pengalaman yang mereka terima dalam bimbingan kelompok. Sehingga diberikannya layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang positif, mereka dapat menyesuaikan diri mereka dengan lingkungannya, mereka dapat memahami pentingnya penyesuaian diri agar mereka merasa nyaman ketika berada dilingkungan pesantren atau asrama, senang menjalani aktivitas asrama, sehingga mereka tidak lagi selalu mengingat hal yang berkaitan dengan rumah yang membuat mereka ingin selalu pulang.¹³

Menurut Hawin Alfi dalam penelitiannya menyatakan bahwa bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stress, kecemasan, serta permasalahan yang membuat mereka merasa tidak nyaman atau betah di lingkungan pesantren, sehingga mereka tidak lagi merasa sendiri disaat menghadapi kecemasan akan hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman di lingkungan pesantren, juga dapat meningkatkan penyesuaian diri santriwati baru.¹⁴ Dengan

¹² Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022), h. 2.

¹³ Jasman et al., "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri di Asrama," *Jurnal of Social Science Research*, Vol. 3, No.3 (2023) h. 13.

¹⁴ Hawin Alfi, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri dan Perencanaan Karir Santriwati Baru Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Milarak Kabupaten

diberikannya bimbingan kelompok mereka bukan hanya sekedar mendapatkan bimbingan dan pembelajaran saja, melainkan mereka juga dapat mengenal lebih dekat dengan sesama anggota kelompok yang membuat mereka bisa belajar untuk sama sama menerima lingkungan baru mereka dengan cara saling mensupport satu sama lain untuk semangat dalam menjalani aktivitas di pesantren, untuk lebih berdisiplin mentaati peraturan yang diterapkan di pesantren. Sejalan dengan penelitiannya Ajeng Dyah Larasaty menjelaskan hasil penelitiannya bahwa bimbingan kelompok memberikan keberhasilan dalam mengatasi permasalahan stress pada santri, dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok, mereka dapat mengatasi stress untuk menghadapi lingkungan barunya, serta dapat menjalankan aktifitas dengan baik tanpa adanya tekanan, mereka dapat merasa lebih lega bisa berkeluh kesah dan mendapatkan motivasi dalam bimbingan kelompok, sehingga mereka merasa bersemangat untuk menjalani aktivitas pesantren.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai intervensi untuk permasalahan yang diteliti. Untuk membantu tercapainya kesuksesan dalam layanan bimbingan kelompok, maka baiknya layanan bimbingan kelompok diberikan sebuah teknik agar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat lebih terarah untuk mencapai tujuannya. Adapun teknik yang diberikan dalam bimbingan kelompok tersebut yaitu memilih untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang memfokuskan pada perubahan pola pikir seseorang, yang mana konselor akan membantu konseli untuk membantu mencari pemikiran yang negatif atau irrasional, bukan hanya itu saja, konselor juga membantu untuk mencari alternatif rasional untuk menggantikan pikiran irrasional tersebut sehingga konseli dapat menemukan cara untuk bangkit dari kecemasan yang menimbulkan perilaku negatif yang berasal dari pikiran negatif atau irrasionalnya. Teknik tersebut dapat membantu seseorang untuk meningkatkan potensi dirinya dengan mengganti kognisi atau pikiran yang salah dan

Ponorogo” *Skripsi* (Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024) h. 124-129.

¹⁵ Ajeng Dyah Larasaty, “Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Stress pada Remaja di Pondok Pesantren Putri Al- Manshur Klaten” *Skripsi* (Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta, 2020) h. 68-69.

menggantikannya dengan keyakinan yang baik. Menurut Manuardi dan Mustofa dalam (Muhammad Rizal) teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang digunakan untuk menghentikan pikiran negatif seseorang kemudian membantunya dengan restrukturisasi atau menciptakan kembali dengan pikiran yang positif, teknik tersebut sangat efektif untuk digunakan dalam menangani permasalahan stress, kecemasan dan hal lainnya yang berkaitan dengan kognisi.¹⁶

Salah satu aspek karakteristik yang dimunculkan oleh seseorang yang terindikasi *homesickness* yaitu pada aspek kognitif, dengan adanya aspek kognitif tersebut, maka teknik restrukturisasi adalah salah satu teknik yang tepat untuk mengatasi permasalahan kognisi pada *homesickness*. Aspek tersebut dapat dilihat dari anak yang selalu memikirkan akan hal yang berkaitan dengan rumah, munculnya pikiran-pikiran yang negatif akan lingkungan barunya.¹⁷ Menurut Dyah Luthfia Kirana dalam penelitiannya yang menggunakan CBT teknik restrukturisasi kognitif menjelaskan hasil penelitiannya bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk merubah pola pikir negatif pada anak yang mengalami *homesickness*, mereka lebih bisa untuk mengontrol pikiran negatifnya, dapat merestrukturisasi perasaan dan pikiran negatifnya, sehingga mereka dapat menerima keadaan yang terjadi pada mereka dan tidak lagi memikirkan hal yang negatif akan lingkungan barunya.¹⁸ Sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Coumaravelou Saravanan yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani depresi dan rindu rumah di kalangan mahasiswa rantau di Malaysia, menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi dapat mereduksi tingkat *homesickness* pada mahasiswa rantau yang berada di Malaysia.¹⁹

¹⁶ Muhammad Rizal et al., "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas," *Jurnal of Education*, Vol. 2, No. 5 (2022) h. 14-17.

¹⁷ Zulkarnain et al., "*Homesickness, Locus of Control and Social Support Among First-Year Boarding-School Students*," *Jurnal Psychology in Rusia*, Vol. 12, No. 2 (2019) h. 136.

¹⁸ Dyah Luthfia Kirana et al., "Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak," *Jurnal for Gender Mainstreaming*, Vol. 15, No. 1 (2021) h. 69.

¹⁹ Coumaravelou Saravanan, "*The Effect of Brief Individual Cognitive Behavioural Therapy for Depression and Homesickness Among International Student in Malaysia*," *Jurnal of Affective Disorders*, Vol. 2, No. 20 (2017) h. 4-6.

Berdasarkan penjelasan di atas teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang tepat dijadikan sebagai teknik yang dapat mereduksi *homesickness* bagi santri maupun mahasiswa rantauan, hal tersebut dimaksudkan seseorang yang mengalami *homesickness* berawal pada kognisi yang negatif, sehingga dapat menimbulkan perlakuan yang maladaptif, karena dari kesalahan berfikir bisa mengakibatkan perilaku yang negatif, *homesickness* juga bisa terjadi karena kondisi pikiran yang tidak sesuai, maka dari kognisi yang negatif tersebut harus diberikan penanganan agar tidak berdampak pada perilakunya. Sehingga peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok, karena teknik tersebut dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan juga dapat merubah pikiran negatif atau irrasional menjadi rasional, realistis dan sehat. Intervensi ini diarahkan kepada santri untuk berfokus pada cara berpikir yang memandang berpisah dengan tempat atau lingkungan lamanya menjadi tekanan untuknya yang mengakibatkan kesedihan maupun kecemasan, sehingga pikiran yang negatif atau irrasional akan dikonstruksi kedalam pikiran yang positif atau rasional.

pengertian dari bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tersebut menjelaskan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah dengan cara merubah pola pikir irrasional atau negatif menjadi pola pikir yang rasional atau positif, agar para santri dapat merubah pikiran negatifnya, bahwa hidup di pesantren bukanlah kehidupan yang menyiksa, sehingga mereka dapat menemukan pikiran-pikiran positif yang membuat mereka merasa lebih nyaman untuk menerima keadaan. Maka dari itu metode bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bisa menjadi salah satu bantuan yang dapat diberikan untuk mereduksi *homesickness* pada santri. Berdasarkan hasil wawancara dengan bagian pengasuhan di pondok pesantren Baitul Qur'an pada tanggal 8 Juni 2025 bahwa permasalahan *homesickness* seringkali dialami oleh santri kelas 1 MTS, sampai saat ini masih ada saja santri yang mengalami itu, sebab itulah bagi santri yang tidak bisa mengendalikan diri dengan dengan baik maka bisa terjadinya pelanggaran, seperti melarikan diri, berpura-pura sakit untuk pulang. Dengan demikian penelitian ini terfokus pada santri kelas 1 MTS yang mengalami *homesickness* menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode kuantitatif yang berjudul "Pengaruh

Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi *Homesickness* Santri Di Pondok Pesantren Baitul Qur'an Banten"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah teruraikan, maka penulis dapat mengidentifikasi bahwa terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa santri yang kurang semangat untuk mengikuti kegiatan asrama dikarenakan rasa ingin selalu pulang ke rumah
2. Santri sering kali berpura pura sakit untuk mendapatkan izin pulang ke rumah
3. *Homesickness* berdampak pada kedisiplinan santri, santri yang mengalami *homesickness* sering kali melanggar yaitu melarikan diri dari asrama
4. Terdapat beberapa santri yang tidak betah karena sulitnya perizinan pulang
5. Layanan bimbingan kelompok belum pernah dilakukan di pesantren/asrama pondok
6. Santri yang mengalami *homesickness* belum pernah diberikan layanan bimbingan kelompok

C. Batasan Masalah

Adanya batasan masalah yaitu bertujuan untuk membantu merumuskan masalah sehingga penelitian ini akan lebih sesuai dan terarah. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan, peneliti menyadari bahwa tidak semua masalah dapat ditangani, oleh karena itu Penelitian ini hanya berfokus pada bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada santri yang mengalami *homesickness* di asrama pondok pesantren Baitul Qur'an. Penelitian ini hanya dibatasi untuk santri kelas 1 MTS di pondok pesantren Baitul Qur'an Banten

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah teruraikan di atas, maka dapat dirumuskan sebuah rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *homesickness* santri di pondok pesantren Baitul Qur'an Banten sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif?

2. Apakah bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam mereduksi *homesickness* santri di pondok pesantren Baitul Qur'an Banten?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *homesickness* santri di pondok pesantren Baitul Qur'an Banten sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif
2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi *homesickness* santri di pondok pesantren Baitul Qur'an Banten.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis Penelitian ini memberikan kebermanfaatan dan kontribusi terhadap perkembangan keilmuan serta dapat menambah wawasan keilmuan, pengetahuan, kepustakaan bagi prodi bimbingan Konseling Islam dan pembaca pada umumnya. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan bisa dijadikan salah satu referensi bagi peneliti lainnya di kemudian hari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaaaatan dengan mendapatkan inspirasi, informasi dan bimbingan dalam usaha untuk mereduksi *homesickness* pada santri.

b. Bagi Pesantren

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu pihak pondok pesantren baik ustadz, ustadzah atau pengasuh pondok untuk mereduksi *homesickness* pada santri, sehingga layanan bimbingan kelompok ini dapat digunakan untuk mendukung dan membantu dalam menangani permasalahan *homesickness*.

c. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini juga semoga dapat menambah pemahaman dan wawasan peneliti dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam layanan

bimbingan kelompok maupun praktek lapangan sehingga peneliti dapat memahami permasalahan-permasalahan yang ada dan bisa menyelesaikannya dengan baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian atau referensi dalam melakukan penelitian lain dengan memperluas dan memperdalam lingkup penelitian yang berakitan dengan bimbingan kelompok dalam mereduksi *homesickness* pada santri.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijadikan sebagai acuan untuk penelitian yang akan datang, yang nantinya penelitian ini digunakan sebagai perbandingan hasil dari penelitian. Penelitian terdahulu dijadikan sebagai landasan untuk penelitian saat ini. Terdapat beberapa penelitian terdahulu, yaitu:

1. Penelitian dari Fatimah Nisriana dan Yasin Muhammad Syibli tahun 2025 yang berjudul: “layanan konseling kelompok melalui terapi *role playing* (bermain peran) dalam mengatasi *homesick* di pesantren”. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan terapi *role playing* efektif dalam mereduksi *homesickness* pada santri. Hasil tersebut dibuktikan dengan perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*, nilai rata-rata yang didapatkan saat *pretest* yaitu sebesar 75,4 dan nilai *posttest* mengalami penurunan yaitu mencapai nilai rata-rata sebesar 49,2, hasil tersebut membuktikan bahwa adanya penurunan tingkatan *homesickness* pada santri setelah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan terapi *role playing*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan eksperimen dan teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan terapi *role playing* dalam membantu santri untuk mengatasi *homesick* di pesantren, untuk menganalisis efektifitasnya serta mengidentifikasi dampak psikologis dan sosial dari penerapan terapi *role playing* dalam konseling

- kelompok.²⁰ Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama menangani permasalahan *homesickness* pada santri dengan layanan bimbingan konseling, dan juga menggunakan metode yang sama yaitu kuantitatif dengan eksperimen dengan teknik pengumpulan data melalui *pretest* dan *posttest*. Adapun perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan layanan konseling kelompok dengan terapi *role playing* sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Penelitian dari Bertina Syafrinia tahun 2023 dengan judul “bimbingan individu bagi santri *homesickness* di pondok pesantren manba’ul hikmah Wonogiri”. prodi bimbingan konseling islam, fakultas ushuluddin dan dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Hasil dari penelitian ini yaitu bimbingan individu dapat memperbaiki kasus *homesickness*, santri dapat beradaptasi lebih baik dengan lingkungan pesantren. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, metode yang digunakan dalam pengambilan data yaitu dengan wawancara dan observasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan individu.²¹ Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan bimbingan dan sama-sama menangani permasalahan *homesickness* pada santri Adapun Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu perbedaan dari layanan yang diberikan, penelitian ini menggunakan layanan bimbingan individu sedangkan penelitian peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, perbedaan selanjutnya yaitu pada penelitian, penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif, pengambilan data menggunakan teknik wawancara dan observasi, sedangkan metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengambilan data menggunakan *pre test-post test*.

²⁰ Fatimah Nisrina dan Yasin Muhammad Syibli, “Layanan Konseling Kelompok Melalui Terapi Role Playing (Bermain Peran) dalam Mengatasi Homesick di Pesantren,” *Jurnal Psikologi dan Konseling*, Vol. 6, No. 1 (2025) h. 50-69.

²¹ Bertina Syafrinia, “Bimbingan Individu Bagi Santri Homesickness di Pondok Pesantren Manba’ul Hikmah Wonogiri” *Skripsi* (Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta, 2023) h. 10-44.

3. Penelitian dari Desi Tri Pamungkas 2024 dengan judul “konseling individu dalam menanggulangi *homesickness* pada santri kelas XI MA pondok desantren darul huffaz”. prodi bimbingan konseling islam fakultas dakwah dan ilmu komunikasi, UIN Raden Intan Lampung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam menangani masalah *homesickness* dikalangan santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan lapangan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi cara mengatasi *homesickness*, untuk mengetahui bagaimana konseling individu dapat digunakan untuk menangani *homesickness* yang dialami santri.²² Persamaan penelitian ini sama sama fokus menangani *homesickness*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan peneliti yaitu perbedaan dari layanan yang diberikan, pada penelitian ini menggunakan layanan konseling individu sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, perbedaan selanjutnya yaitu pada penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif, sedangkan metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan *pretest-posttest*.
4. Penelitian Yogi Damai Syaputra dkk tahun 2025 yang berjudul: “efektifitas bimbingan kelompok dengan metode halaqah untuk meningkatkan *authentic happines*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkatan sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok. adanya peningkatan tersebut dapat dibuktikan dari hasil yang diperoleh pada saat pretest dan posttest kelas kontrol dan eksperimen dengan nilai signifikasi $0,000 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode halaqah efektif untuk meningkatkan *authentic happines*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan eksperimen murni *solomon four-group design*.²³ Persamaan

²² Desi Tri Pamungkas, “Konseling Individu Dalam Menanggulangi Homesickness Pada Santri Kelas XI MA Pondok Pesantren Darul Huffaz” *Skripsi* (Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, 2024) h. 10-44.

²³ Yogi Damai Syaputra et al., “Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Metode Halaqah untuk Meningkatkan *Authentic Happines*,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, Vol. 4, No. 2 (2025) h. 4-9.

penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai intervensi dengan metode penelitian yang sama menggunakan kuantitatif. Adapun perbedaannya yaitu dari teknik yang diterapkan dan permasalahan yang diteliti, pada penelitian ini menggunakan metode halaqoh untuk meningkatkan *authentic happiness* (kebahagiaan), sedangkan dalam penelitian peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi *homesickness*, perbedaan lainnya yaitu pada penelitian ini menggunakan eksperimen murni dengan *solomon four-group design* sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan *one-group pretest posttest design*.

H. Definisi Operasional

a. Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yang dimaksud pada penelitian ini, merupakan bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam mengembangkan diri individu, pemahaman diri, dan melatih komunikasi. Melalui bimbingan kelompok, anggota dapat menerima dan memberikan berbagai macam informasi, wawasan, arahan dan bimbingan baik dari sesama anggota maupun pemimpin kelompok. Sehingga dari apa yang mereka dapatkan tersebut dapat berfungsi sebagai pencegahan timbulnya masalah serta dapat membantu dalam penyelesaian masalah dan pencarian solusi. Adapun tahapan pada proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan dan pengakhiran.

b. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang memusatkan pada aspek kognitif, yang mana pada teknik tersebut dapat membantu individu dalam mengidentifikasi, menganalisis pikiran, keyakinan atau pernyataan diri negatif, yang dapat menimbulkan kecemasan, stress, serta dapat merugikan dirinya. Teknik tersebut dijadikan sebuah upaya untuk merubah pemikiran atau pola pikir yang negatif lalu menstrukturisasi atau menciptakan kembali dengan pikiran yang rasional, realistis dan positif, sehingga individu dapat bangkit dari kecemasan yang berasal dari pikiran negatif tersebut yang mengakibatkan respon

atau perilaku dan emosional yang maladaptif atau negatif. Menurut Cormier and Cormier dalam buku strategi & intervensi konseling yaitu sebagai berikut: a. rasional, b. identifikasi pikiran konseli, c. pengenalan dan latihan coping thought (CT), d. perpindahan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, e. pengenalan dan latihan penguatan positif, f. tugas rumah (memperaktikan teknik tersebut dalam situasi yang dibutuhkan)²⁴

c. *Homesickness*

Homesickness merupakan salah satu perasaan sedih ketika merindukan rumah atau tempat tinggal ketika seseorang tersebut jauh dari rumah atau tempat tinggal asalnya. Biasanya yang merasakan *homesickness* terjadi pada seseorang yang meninggalkan tempat tinggal asalnya atau rumahnya untuk jangka waktu yang panjang dan memasuki tempat atau lingkungan baru, seperti anak masuk pesantren atau asrama, anak yang merantau ketika kuliah dan lain sebagainya, Adapun terdapat 4 aspek dalam *homesickness* yang dikemukakan oleh Van Tilburg dkk sebagai berikut: a. aspek emosi, b. aspek kognitif, c. aspek perilaku, d. aspek somatik atau fisik²⁵

²⁴ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014), h.32-36.

²⁵ Tilburg and Vingerhoets, *Psychological Aspects of Geographical Moves Homesickness and Acculturation Stress*, (Amsterdam: Amsterdam University Press, 2005), h.1.