

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Memasuki era globalisasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat, kesadaran orang tua akan pentingnya pendidikan semakin meningkat demi kesuksesan dan kemandirian anak di masa depan. Seiring dengan meningkatnya kesadaran tersebut, minat untuk menimba ilmu di pondok pesantren juga semakin tinggi (Suhendi, 2023). Pondok pesantren menurut Fitri dan Ondeng (2022) merupakan lembaga pendidikan berbasis Islam yang tidak hanya mengajarkan berbagai ilmu keagamaan, tetapi juga berperan besar dalam pembentukan moral dan akhlak mulia para santri. Oleh karena itu, pondok pesantren menjadi lembaga pendidikan yang memiliki daya tarik tersendiri karena memadukan nilai-nilai Islam dengan budaya Indonesia ('Ainurrohmah & Fauzi, 2025).

Pondok pesantren memiliki keunggulan dalam pembinaan santri secara keseluruhan. Ini mencakup aspek akademik, penguatan karakter, kemandirian, serta penguatan nilai-nilai keagamaan dan sosial (Fitri & Ondeng, 2022). Keunggulan tersebut didukung oleh penerapan sistem *boarding school* atau asrama yang mengharuskan santri tinggal jauh dari keluarga dalam jangka waktu tertentu (Rahmi dkk., 2023). Pesantren berbasis asrama menyediakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan pemahaman agama, pembentukan karakter, dan kedisiplinan santri (Assiddiqy dkk., 2024). Selain itu, membiasakan santri dengan gaya hidup yang sederhana, religius, saling menolong, dan menjunjung tinggi nilai *ukhuwah islamiyah* (Fitri & Ondeng, 2022).

Pondok Pesantren Modern Nurussalam merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang berada di Kabupaten Karawang. Pesantren ini didirikan pada tahun 1970 oleh KH. Nurdin, yang kemudian kepemimpinannya dilanjutkan oleh putranya, KH. Ujang Raduddin. Di bawah

naungan Yayasan Nurussalam Medangasem, pesantren mengembangkan sistem *boarding school* yang memiliki visi mencetak kader pemimpin umat yang berkarakter dengan berlandaskan Al-Qur'an, Hadis, Ijma', dan Qiyas melalui pembinaan keimanan, pembentukan kepribadian, serta penguatan jiwa kepemimpinan santri.

Dalam penyelenggaraan pendidikan, Pondok Pesantren Modern Nurussalam menerapkan kurikulum terpadu yang menggabungkan kurikulum nasional (Kemendikbud) dengan kurikulum pesantren (*Kulliyatul Mu'allimin Al-Islamiyyah*). Pendidikan formal diselenggarakan pada jenjang SMP dan SMA dengan pembelajaran yang meliputi kajian kitab kuning, tahsin Al-Qur'an, penguasaan bahasa Arab dan bahasa Inggris, serta berbagai keterampilan umum dan keagamaan. Pembinaan santri dilakukan melalui gaya kepemimpinan yang cenderung religio-paternalistik, yaitu pengasuh berperan sebagai figur orang tua yang membimbing, mengarahkan, mengawasi, dan memberikan teladan berdasarkan nilai-nilai Islam, sehingga proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pembentukan akhlak dan karakter santri.

Seluruh santri diwajibkan tinggal di lingkungan pesantren dengan sistem asrama sehingga kehidupan sehari-hari berlangsung secara terstruktur sesuai dengan peraturan yang berlaku. Kesempatan santri untuk berinteraksi dengan orang tua juga terbatas, yaitu kunjungan dijadwalkan setiap enam minggu sekali, sedangkan komunikasi melalui telepon hanya diperbolehkan satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 5–10 menit tergantung banyaknya santri yang mengantre dengan menggunakan telepon genggam wali kamar. Situasi ini mengharuskan santri untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren yang baru dengan segala tuntutan kemandirian, kedisiplinan, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga.

Santri tingkat SMP berada pada fase remaja atau transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Nata, 2018). Pada tahap ini, remaja sedang mencari jati diri atau berada pada tahap *identity vs. role confusion* yang terjadi antara usia 12 hingga 20 tahun. Tahap ini disertai ketidakstabilan emosi serta meningkatnya kebutuhan akan rasa aman dan kedekatan dengan keluarga (Erikson, dalam Rizki, 2022). Masa remaja juga dikenal sebagai masa yang penuh tantangan, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi lingkungan sosial di sekitarnya (Nata, 2018). Dalam kondisi tersebut remaja menjadi lebih rentan terhadap tekanan, terutama yang melanjutkan pendidikan jauh dari tempat tinggal akan dihadapkan pada berbagai tantangan yang semakin kompleks (Istanto & Engry, 2019).

Adanya kewajiban tinggal di asrama mengharuskan santri berpisah dari lingkungan yang selama ini melekat dalam kehidupannya, seperti rumah, keluarga, teman, dan kebiasaan sehari-harinya (Yasmin dkk., 2017). Keterpisahan tersebut memungkinkan individu merasakan berkurangnya rasa aman yang sebelumnya diperoleh, karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan teman, aturan, dan mata pelajaran akademik baru (Fisher dkk., 1984). Ketika santri tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan yang dialami tersebut, sering kali menjadi pemicu *homesickness* yang ditandai dengan perasaan ingin pulang karena rindu terhadap rumah (Istanto & Engry, 2019).

Homesickness umumnya dirasakan oleh santri baru yang masih berada pada tahap awal penyesuaian diri terhadap kehidupan pesantren. Seperti menurut Thurber dan Walton, (2007) yang menyatakan bahwa individu yang baru memulai pendidikan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami *homesickness*. Fenomena ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Yasmin et al. (2017) bahwa sebagian besar siswa baru di pondok pesantren X berada mengalami

homesickness pada kategori sedang (81,41%), sementara siswa lainnya berada dalam kategori tinggi (4,87%) dan rendah (13,71%).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahmi dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa adanya indikasi *homesickness* pada santri baru di Kabupaten Aceh Utara yang ditunjukkan dengan 92% santri merindukan keluarga, 68% merindukan teman, dan 93% sering merenungkan tentang rumah. Selain itu, Rahmah (2025) menemukan bahwa siswa SMP yang tinggal di *boarding school* cenderung mengalami *homesickness* yang kuat pada periode awal tinggal di asrama, yang ditandai perasaan rindu rumah, kesepian, dan kecemasan. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Yusrina dkk. (2023) menemukan bahwa 44 dari 81 (49,4%) siswa baru di pondok pesantren Kota Banda Aceh mengalami *homesickness*.

Sebagai upaya memperkuat fenomena, peneliti melakukan studi awal dengan wawancara kepada dua orang wali kamar guna memperoleh gambaran awal mengenai kondisi santri. Dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa santri kelas VII mengalami *homesickness* yang terlihat dalam pernyataan berikut:

“Homesick banyak terjadi pada santri, ada yang kabur tengah malam, juga sempat ada yang hampir melakukan percobaan yang ekstrem, seperti berniat loncat dari lantai dua. Biasanya perilaku yang ditunjukkan santri itu merasa sedih, menangis, menarik diri dari aktivitas, hingga berpura-pura sakit agar terhindar dari kegiatan di pesantren.” (SF, wali kamar putri)

“Homesickness ada terjadi pada santi, mereka sering nangis, lebih banyak merenung, dan menyendiri atau tidak mau bareng dalam melakukan aktivitas dengan temannya.” (RH, wali kamar putra)

Selain wawancara dengan wali kamar, studi awal juga dilakukan kepada 30 santri kelas VII di Pondok Pesantren Modern Nurussalam yang terdiri dari 16 santri perempuan dan 14 santri laki-laki melalui penyebaran kuesioner berbasis kertas (*paper-based*). Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 29 dari 30 santri (96,67%) menyatakan mengalami *homesickness*. Santri yang mengalami *homesickness* mengungkapkan bahwa kerinduan tersebut tidak hanya tertuju pada orang tua, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan di rumah, seperti kebiasaan beraktivitas bersama keluarga, masakan rumah, suasana dan lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, hewan peliharaan, serta barang-barang pribadi.

Homesickness pada santri dapat muncul karena berbagai penyebab. Pertama, lingkungan pertemanan yang kurang mendukung atau adanya perlakuan seperti perundungan membuat santri merasa tidak aman. Kedua, keterpisahan dari orang tua, terutama setelah penjenjungan sering kali menimbulkan perasaan rindu terhadap rumah. Ketiga, kondisi fisik dan beban aktivitas, seperti kelelahan akibat padatnya kegiatan pesantren serta kondisi sakit, membuat santri menjadi lebih rentan mengalami rindu rumah. Keempat, momen-momen tertentu seperti saat ibadah, menjelang tidur atau ketika santri memiliki waktu luang dapat menjadi pemicu munculnya perasaan rindu, karena pada saat tersebut suasana cenderung lebih tenang sehingga santri lebih mengingat keluarga dan suasana rumah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat para wali kamar sebagai berikut:

"Santri merasa homesick itu bisa karena pola asuh orang tuanya, anak suka dimanja atau terlalu banyak berinteraksi dengan orang tuanya. Selain itu, terlalu capek akibat padatnya aktivitas di pesantren atau kondisi santri yang sedang sakit juga jadi penyebabnya." (SF, wali kamar putri).

"Kelekatan orang tua yang masih berat melepas anaknya ke pesantren dan adanya perundungan bisa bikin santri tidak betah. Selain itu, kesulitan santri bergaul dengan teman yang baik juga jadi penyebab, karena kehidupan di pesantren bersifat sosial atau dijalani bersama-sama, maka setiap santri akan dipengaruhi oleh teman yang positif maupun negatif." (RH, wali kamar putra).

Studi awal yang dilakukan menggunakan pertanyaan terbuka, sehingga setiap responden dapat menyampaikan lebih dari satu jawaban sesuai dengan pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan hasil tersebut, *homesickness* yang dialami santri kelas VII memunculkan berbagai dampak. Sebanyak 13 santri menyampaikan munculnya keinginan untuk pulang ke rumah, 10 santri mengalami penurunan motivasi dalam mengikuti aktivitas pesantren, dan 11 santri mengalami gangguan konsentrasi dalam kegiatan belajar. Secara emosional, 8 santri menjadi lebih mudah menangis dan 5 santri menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sekitar. Selain itu, dampak fisik juga dirasakan oleh sebagian santri, di mana 7 santri mengalami penurunan nafsu makan dan 3 santri mengeluhkan kondisi fisik tertentu seperti demam dan rasa tidak enak badan.

Faktor pendukung yang membantu santri dalam menghadapi *homesickness* selama tinggal di pesantren juga ditemukan dari hasil studi awal yang dilakukan. Sebagian besar, yaitu 28 santri, menyatakan bahwa keberadaan teman sebaya, interaksi dengan wali kamar, serta perhatian dari ustaz dan ustazah menjadi sumber pendukung yang mengalihkan rasa rindu mereka. Selain itu, santri juga melakukan berbagai upaya untuk menghadapi perasaan yang muncul selama berada di pesantren, seperti 13 santri melakukan aktivitas sosial dan 17 santri memilih untuk tidur. Selanjutnya, masing-masing 7 santri memilih menyendiri dan mengikuti berbagai kegiatan. Sebanyak 5 santri mengatasinya dengan makan, 5 santri menggambar, 4

santri beribadah, 2 santri melihat foto keluarga, serta 1 santri mengungkapkannya dengan menangis. Berbagai upaya tersebut menunjukkan bahwa santri berusaha mengelola dan menyalurkan emosi negatif yang dirasakan akibat perpisahan dengan keluarga.

Homesickness bukan sekedar rasa rindu biasa, melainkan sebuah respons emosi negatif akibat kehilangan rasa aman dan kenyamanan yang sebelumnya didapatkan di rumah (Fisher dkk., 1984). *Homesickness* dipicu oleh dua tekanan yang datang secara bersamaan, tekanan karena berpisah dengan orang terdekat dan tekanan karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru (Fisher, 1989; Van Vliet, 2001, dalam Stroebe dkk., 2015). Santri tidak hanya berjuang menahan rasa rindu, tapi juga harus belajar untuk mandiri di lingkungan yang baru. Ketika individu dihadapkan dengan aturan disiplin yang ketat, mereka sering kali merasa tidak memiliki kebebasan untuk mengatur aktivitasnya seperti saat bersama orang tua (Fisher dkk., 1984). Hal tersebut memicu keinginan kuat untuk pulang dan semakin diperparah oleh munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala atau mual, yang sebenarnya merupakan bentuk untuk mendapatkan perhatian dari keluarga (Fisher dkk., 1986).

Homesickness menjadi masalah yang ditandai oleh emosi negatif, seperti kesedihan dan kecemasan, perasaan marah, mudah tersinggung, serta kebingungan (Thurber & Walton, 2007). Kondisi ini mengharuskan individu untuk mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi tersebut agar tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat. Oleh karena itu, kemampuan *emotion regulation* menjadi salah satu faktor internal yang penting sebagai penunjang dalam menentukan respon dan penyesuaian diri ketika menghadapi situasi tertentu (Harmalis, 2022). Individu dengan kemampuan *emotion regulation* yang rendah akan cenderung terus terjebak dalam perasaan negatif, sedangkan yang mampu mengelola emosinya akan lebih produktif dan memandang kehidupan tidak dari sisi buruknya saja (Anggraini, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stroebe dkk. (2002), orang dengan kestabilan emosi yang rendah cenderung mengalami tingkat depresi dan *homesickness* yang lebih tinggi. Hal ini menandakan bahwa respons emosional seseorang menentukan berat ringannya *homesickness*. Temuan ini diperkuat oleh Stroebe dkk. (2015) menjelaskan bahwa *homesickness* dapat diatasi melalui proses koping yang bersifat regulatif dan adaptif, seperti berpikir positif, mengelola perasaan, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Saldin dkk. (2025) menunjukkan bahwa penerapan strategi *emotion regulation* secara signifikan dapat membantu individu mengatasi *homesickness*, terutama dengan mendorong mereka untuk fokus pada aktivitas yang sedang dijalani.

Faktor eksternal juga memiliki peran penting dalam membantu santri menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Fahira (2022) menyatakan perasaan *homesickness* dapat diminimalkan apabila individu memperoleh *social support* yang memadai dari keluarga, teman, maupun orang-orang didekatnya. Individu yang mendapatkan *social support* cenderung merasa lebih bahagia meskipun jauh dari rumah (Harijanto & Setiawan, 2017). Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian Sefianmi dkk. (2024) terhadap santri tahun pertama menyatakan *social support* teman sebaya yang didapatkan oleh santri berupa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan, memiliki peran untuk menurunkan tingkat *homesickness*.

Thurber dan Walton (2007) menyatakan bahwa memiliki setidaknya satu orang yang dikenal dan dipercaya di lingkungan baru dapat mengurangi rasa rindu rumah karena adanya hubungan sosial yang memberikan rasa aman. Individu yang merasa didukung oleh teman sebaya cenderung lebih mudah bergaul, percaya diri, dan berani terlibat dalam kegiatan organisasi maupun belajar (Harijanto & Setiawan, 2017). Sebagaimana dinyatakan dalam studi Istanto dan Engry (2019), remaja yang mengalami *homesickness* sangat membutuhkan *social*

support, baik secara langsung melalui interaksi di asrama maupun tidak langsung melalui komunikasi terbatas dengan keluarga. Dengan terciptanya lingkungan yang penuh dengan *social support* yang hangat, tekanan akibat lingkungan baru yang semula dianggap sebagai ancaman dapat berubah menjadi pengalaman yang memperkuat ketahanan diri dan kemandirian individu (Thurber & Walton, 2012).

Berdasarkan uraian fenomena, karakteristik Pondok Pesantren Modern Nurussalam, dan hasil studi awal, dapat diketahui bahwa *homesickness* merupakan pengalaman emosional yang nyata dialami oleh santri, khususnya santri kelas VII yang memasuki kehidupan pesantren. *Homesickness* yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menghambat proses penyesuaian diri, mengganggu kesejahteraan psikologis, serta memengaruhi keterlibatan santri dalam aktivitas belajar dan kehidupan di pesantren. Oleh karena itu, diperlukan kajian mengenai faktor-faktor yang dapat membantu santri menghadapi *homesickness* sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan maupun penanganan yang lebih tepat di lingkungan pesantren.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya cukup banyak telah mengkaji *homesickness* pada remaja atau santri, kajian yang secara khusus menempatkan *emotion regulation* sebagai faktor psikologis internal masih sangat terbatas. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan *emotion regulation* dan *social support* sebagai faktor proteksi untuk melihat pengaruhnya secara bersamaan terhadap *homesickness* pada santri pesantren modern. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Emotion Regulation* dan *Social Support* terhadap *Homesickness* pada Santri Pondok Pesantren Modern Nurussalam”.

Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *emotion regulation* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam?
2. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam?
3. Apakah terdapat pengaruh *emotion regulation* dan *social support* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat diketahui tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *emotion regulation* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam.
2. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam.
3. Untuk mengetahui pengaruh *emotion regulation* dan *social support* terhadap *homesickness* pada santri pondok pesantren modern Nurussalam.

Kegunaan Penelitian

Mengacu pada tujuan dalam penelitian ini, terdapat dua macam kegunaan yang dapat diperoleh, di antaranya:

Kegunaan Teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi pendidikan, Psikologi pesantren, Psikologi perkembangan, dan Psikologi sosial. Melalui pengkajian mengenai

keterkaitan *emotion regulation* dan *social support* dengan *homesickness* pada santri, sebagai upaya memperkaya kajian pustaka mengenai proses adaptasi individu yang menjalani pendidikan jauh dari rumah, khususnya pada remaja yang tinggal dalam sistem asrama.

Kegunaan Praktis. Terdapat beberapa jenis kegunaan praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini, di antaranya:

1. Bagi para santri

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para santri memahami pentingnya kemampuan *emotion regulation* dan *social support* dalam menghadapi *homesickness*. Melalui pemahaman tersebut, santri diharapkan terdorong untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan dari ustaz dan ustazah, wali kamar, dan teman sebaya. Selain itu diharapkan mampu mengembangkan keterampilan *emotion regulation* melalui kegiatan positif, pengelolaan pikiran, dan keterampilan menenangkan diri agar proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren dapat berlangsung dengan baik.

2. Bagi pihak pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak pesantren untuk menguatkan program pendampingan santri dengan melibatkan peran berbagai pihak. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan untuk menyediakan kegiatan-kegiatan yang mendukung pengembangan *emotion regulation* sehingga santri mampu mengelola perasaannya dengan baik dan merasa lebih nyaman serta betah berada di lingkungan pesantren.

3. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua memahami pentingnya *emotion regulation* dan *social support* bagi santri. Dengan demikian, orang tua dapat

memberikan dukungan emosional yang lebih tepat, menciptakan rasa aman, dan mempersiapkan anak secara psikologis sebelum memasuki kehidupan pesantren.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan penelitian lanjutan mengenai faktor lain yang memengaruhi *homesickness* atau merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi santri di lingkungan pesantren.

