

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pesantren, sebagai sebuah entitas pendidikan formal di Indonesia, mewakili tradisi Islam dalam pembelajaran yang menyeluruh, pemahaman mendalam, dan penghayatan ajaran Islam, dengan fokus pada nilai-nilai moral keagamaan sebagai landasan perilaku sehari-hari. Keunggulan utama pesantren, khususnya sebagai lembaga *boarding school*, terletak pada pengalaman hidup siswa di asrama. Tinggal di pesantren mengajarkan nilai-nilai kebersamaan, kedisiplinan, dan tanggung jawab, sekaligus membentuk karakter siswa secara menyeluruh. Sistem asrama ini juga menciptakan lingkungan pembelajaran yang intensif, di mana siswa dapat fokus sepenuhnya pada studi dan kegiatan keagamaan tanpa distraksi dari dunia luar. Dengan demikian, pesantren tidak hanya menjadi tempat untuk mendapatkan pendidikan agama yang mendalam, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan sosial dan kepemimpinan yang akan membantu mereka dalam menjalani kehidupan di masyarakat.

Didirikan pada tahun 1960 di Bandung oleh Rahmat bin Jekalam dan K.H. Balian bin K.H. Sulaiman, Pesantren Nurul Iman merupakan salah satu pesantren yang berdiri di Indonesia. Pesantren ini sama dengan pesantren lainnya yang merupakan tempat untuk mendapatkan pendidikan agama yang mendalam. Awalnya, pesantren ini berbasis *salaf*, namun kini telah mengembangkan sistem pendidikan formalnya. Pesantren ini menerapkan peraturan di mana santri yang tinggal di asrama tidak diizinkan untuk pulang atau menerima kunjungan dari keluarga, dengan kunjungan rutin hanya diperbolehkan sebulan sekali. Selain itu, santri juga dilarang membawa *handphone*. Jika ada kebutuhan untuk berkomunikasi dengan keluarga, santri harus meminta izin kepada pengelola asrama, yang kemudian akan mengatur komunikasi melalui telepon atau mengirim surat kepada keluarga. Ketentuan-ketentuan semacam itu, seperti larangan pulang dan pembatasan komunikasi, bisa membuat para santri merasakan perbedaan dalam budaya dan lingkungan dari tempat asal mereka. Hal ini dapat memberikan tantangan baru bagi siswa, terutama siswa baru, yaitu rasa *homesickness* atau kerinduan akan rumah.

Homesickness adalah perasaan negatif yang muncul akibat terpisah dari orang-orang terdekat (Stroebe dkk., 2016). Sedangkan menurut Thurber & Walton (2012) *homesickness*, atau rasa rindu pada rumah, merupakan keadaan distress yang timbul ketika seseorang terpisah dari tempat tinggal mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rasa rindu akan rumah atau *homesickness* terjadi ketika seseorang melangkah keluar dari zona nyaman mereka, yang menyebabkan timbulnya emosi negatif seperti kerinduan atau dorongan untuk kembali kepada hal-hal yang terkait dengan rumah.

Homesickness ditandai dengan kerinduan, segala pemikiran yang berhubungan dengan rumah, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan baru. Salah satu ciri dari *homesickness* adalah memiliki pemikiran yang kuat tentang rumah dan segala hal yang terkait dengan keterikatan emosional pada objek tertentu (Thurber & Walton, 2012). Bagi siswa pesantren rasa rindu yang intens terhadap kampung halaman dapat menjadi sumber masalah. Hal ini dapat memperburuk keadaan suasana hati dan tingkat kecemasan yang sudah ada sebelumnya, memicu masalah kesehatan mental dan fisik baru, dan terkadang menyebabkan siswa menarik diri dari kegiatan akademik.

Homesickness dapat dialami oleh individu dari berbagai kalangan tanpa memandang usia atau tingkat pendidikan, tak terkecuali siswa pesantren. Menurut penelitian Shasra (2022), mayoritas siswa baru di pondok pesantren di Kabupaten Agam mengalami *homesickness* pada tingkat sedang sebesar 68,6%, sementara 23,0% mengalami tingkat *homesickness* yang tinggi, dan 8,4% mengalami tingkat *homesickness* yang rendah. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Yasmin & Daulay (2017) juga menunjukkan bahwa mayoritas pelajar yang berada di lingkungan pesantren memiliki tingkat *homesickness* pada tingkat sedang sebesar 81,41%. Penelitian lain juga dilakukan di Banda Aceh dan menunjukkan bahwa 44 dari 81 (49,4%) siswa baru mengalami *homesickness* (Yusrina dkk., 2013). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* tampaknya menjadi fenomena umum di kalangan siswa baru khususnya di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukannya perhatian khusus terhadap kesejahteraan emosional khususnya dampak dari *homesickness* yang mereka rasakan.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 89 santri MA Nurul Iman Bandung pada tanggal 9 Februari dan 1 Maret 2024 dengan menggunakan kuesioner, menunjukkan bahwa 40 dari 89 santri dengan presentase 45% sering merindukan rumah atau kampung halamannya. Akan tetapi, hanya 7 dari 30 santri kelas XII atau sebesar 23% dan 9 dari 27 santri kelas XI atau sebesar 33% yang sering merindukan rumah atau kampung halamannya. Berbeda dengan kelas XII dan XI, pada kelas X lebih banyak santri yang merasakan rindu akan rumah atau kampung halamannya yaitu sebanyak 24 dari 32 santri kelas X atau sebesar 75%. Santri yang menyatakan rindu akan rumah mengatakan bahwa mereka rindu kepada orang tua, teman dirumah, dan rindu dengan suasana rumah.

Menurut hasil dari studi awal tersebut, responden merindukan rumah karena merasakan rindu terhadap orang rumah. Lebih lanjut, keresahan ini semakin diperkuat oleh keterbatasan dalam berkomunikasi dengan orang tua dan teman di rumah. Para santri menghadapi kendala dalam menggunakan *handphone* karena aturan di pesantren yang

melarang penggunaan perangkat tersebut. Ketidakmampuan untuk menghubungi orang tua dan teman di rumah saat merindukan mereka menjadi faktor tambahan yang memperdalam perasaan tersebut.

Selain itu, beberapa responden juga mengungkapkan bahwa tuntutan untuk mandiri dalam menghadapi keadaan yang baru menjadi salah satu penyebab rindu terhadap suasana rumah. Santri dituntut untuk mengikuti kegiatan selama di pesantren yang membutuhkan proses adaptasi dalam menjalankannya. Proses adaptasi yang kadang-kadang sulit dan tekanan untuk menjadi mandiri di lingkungan pesantren dapat menciptakan keinginan untuk kembali ke rumah ataupun meminta untuk dijenguk oleh orang tua.

Pernyataan ini juga sejalan dengan pengamatan yang dilakukan oleh Nafisah & Amin (2023), menunjukkan bahwa santri baru yang memasuki pondok pesantren sering terlihat menyendiri, kurang bersosialisasi dengan teman sebaya, cenderung berbicara sedikit, beberapa kali menangis, dan meminta kunjungan orang tua. Bahkan, ada beberapa yang melarikan diri dari pondok pesantren karena merindukan orang tua dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Khoerunnisa & Grafiyana (2021) bahwa individu yang mengalami *homesickness* menghadapi tantangan dalam melakukan penyesuaian diri, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Gejala yang mungkin muncul termasuk penurunan motivasi belajar, depresi, suasana hati yang buruk, dan rasa kesepian. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang efektif menjadi penting bagi siswa baru untuk mengurangi dampak *homesickness* yang dirasakan dan mencegah konsekuensi negatif yang mungkin timbul akibat *homesickness* tersebut.

Menurut Sinha (2014) penyesuaian diri dapat dijelaskan sebagai proses yang melibatkan pembentukan hubungan yang seimbang antara individu dan lingkungannya. Keberhasilan seseorang dalam beradaptasi terjadi ketika mereka dapat menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan di sekitarnya. Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses yang terdiri dari respons mental dan perilaku individu dalam mengatasi kebutuhan, tekanan, konflik, dan ketidakpuasan yang dialami untuk mencapai tingkat keseimbangan atau keselarasan antara tuntutan internal dan harapan dari lingkungan..

Kemampuan penyesuaian diri menjadi kunci saat seseorang meninggalkan rumah. Dengan kemampuan adaptasi yang baik, individu cenderung dapat mengurangi risiko mengalami *homesickness*. Penilitan Mariska (2018) menyatakan bahwa tingkat penyesuaian diri memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat *homesickness* yang dirasakan. Secara khusus, semakin baik tingkat penyesuaian diri, semakin sedikit perasaan *homesickness* yang dialami,

begitu juga sebaliknya. Individu lebih cenderung merasa *homesickness* ketika tingkat penyesuaian diri mereka rendah. Hal ini sejalan dengan temuan Khoerunnisa & Grafiyana (2021) dalam penelitian serupa yaitu penyesuaian diri dan *homesickness* memiliki hubungan negatif atau terbalik. Artinya, semakin baik proses penyesuaian diri, semakin sedikit *homesickness* yang dirasakan oleh seseorang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Nafisah & Amin (2023) pada santri baru di pondok pesantren menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara penyesuaian diri dan *homesickness*. Jika penyesuaian diri rendah, maka tingkat *homesickness* cenderung tinggi, sebaliknya jika penyesuaian diri tinggi, maka tingkat *homesickness* cenderung rendah. Dengan demikian, dari berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi tingkat *homesickness* yang dirasakan oleh individu.

Selain penyesuaian diri, dukungan sosial yang diterima juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman *homesickness* seseorang. Dukungan sosial merujuk pada respons emosional dan bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok, sebagaimana yang dijelaskan oleh Istanto & Engry (2019). Menurut Zimet dkk (1988) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya yang kemudian dianggap sebagai dukungan. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, seperti memiliki teman dekat untuk mencurahkan isi hati, maka dapat mengurangi dampak negatif dari *homesickness* yang dirasakan.

Istanto & Engry (2019) menemukan bahwa dukungan sosial dan *homesickness* berkorelasi negatif. Temuan studi ini menunjukkan bahwa individu mengalami lebih sedikit *homesickness* ketika mereka memiliki lebih banyak dukungan sosial, dan sebaliknya. Temuan penelitian Istanto & Engry (2019) ini juga sejalan dengan penelitian Pardede (2015) di Amerika Serikat yang meneliti hubungan *homesickness* dengan dukungan sosial. Temuan penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perasaan *homesickness* atau kerinduan akan rumah dengan dukungan sosial. Hasil penelitian yang serupa juga ditemukan oleh Fahira (2022) menyatakan semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, terutama dari orang tua, maka kemungkinan seseorang mengalami *homesickness* menjadi lebih rendah. Menurut temuan ini, individu cenderung tidak mengalami *homesickness* ketika orang tua mereka Memberi mereka dukungan sosial. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut menghasilkan hasil penelitian yang sama yaitu peran dukungan sosial memegang andil dalam mengatasi *homesickness* yang dirasakan oleh seseorang.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya, *homesickness* dapat berdampak negatif jika tidak ditangani. Menurut Mozafarinia & Tavafian (2014) *homesickness* dapat mengakibatkan hambatan seperti kurangnya minat untuk belajar dan hidup, serta pikiran dan perasaan negatif, stres, dan frustrasi. Thurber & Walton (2012) juga mengatakan bahwa individu yang mengalami *homesickness* seringkali melaporkan gejala depresi dan kecemasan, cenderung menarik diri, dan sulit fokus pada aktivitas yang tidak berhubungan dengan rumah. Orang-orang yang mengalami *homesickness* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari yang tidak terkait dengan rumah, dan menunjukkan penurunan kinerja akademis. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek fisik dan sosial individu, menciptakan siklus negatif yang sulit diatasi tanpa intervensi yang tepat. Oleh karena itu, memahami dan menangani *homesickness* dengan serius adalah langkah krusial untuk memastikan kesejahteraan individu dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial.

Salah satu metode untuk mengurangi perasaan rindu akan rumah atau *homesickness* adalah dengan meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi baru serta mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mariska (2018), Khoerunnisa & Grafiyana (2021), Nafisah & Amin (2023) menyatakan bahwa semakin baik individu menyesuaikan diri, semakin sedikit perasaan *homesickness* yang mereka alami. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Istanto & Engry (2019), Pardede (2015), Fahira (2022) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial individu maka semakin rendah *homesickness* yang dirasakan.

Namun, belum ada penelitian yang menyelidiki dampak secara komprehensif dari penyesuaian diri, dukungan sosial, dan *homesickness* secara bersama-sama. Oleh karena itu, peneliti memiliki tujuan untuk lebih mendalami pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap tingkat *homesickness* pada siswa pesantren tahun pertama. Dengan meneliti fenomena *homesickness* ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman yang mendalam dan membantu dalam mencegah timbulnya dampak-dampak negatif yang dapat mengganggu pengalaman belajar pada siswa pesantren tahun pertama.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan adalah:

1. Apakah penyesuaian diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X?

2. Apakah penyesuaian diri berpengaruh terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X?
3. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X.
2. Untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *homesickness* pada siswa Pondok Pesantren Nurul Iman kelas X.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan penting dalam memperdalam pemahaman tentang konsep penyesuaian diri, dukungan sosial, dan *homesickness*. serta hubungannya berdasarkan data empiris. Demikian pula, diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan berperan dalam mengembangkan bidang ilmu Psikologi.

2. Kegunaan praktis

Peneliti berharap dengan menekankan pentingnya penyesuaian diri dan dukungan sosial dalam mengatasi *homesickness*, temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca, khususnya mahasiswa. Demikian pula, diharapkan penelitian ini akan menjadi sumber inspirasi bagi peneliti lain untuk menjalankan penelitian serupa dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang relevan dalam studi tentang *homesickness*