



Studi Fenomenologis Tentang Homesickness dan Strategi Penyesuaian Diri pada Santri Boarding School

AR Fithriyyah Sajidah¹, Yudistira Fauzy Indrawan²

International Open University ^{1,2}

e-mail: ar.sajidah@student.iou.edu.gm

Abstract

The transition from the home environment to boarding school life represents a significant life change for adolescents, involving shifts in roles and increased independence. This study aims to explore the subjective experiences of students at PKBM Sabilul Mukminin, identify contributing factors, and examine the adaptive strategies they employ. Data were collected through in-depth interviews and observations of junior and senior high school students during the early transition period. The findings indicate that homesickness is multidimensional, encompassing emotional distress, impaired concentration, and physical symptoms. Over time, this experience may evolve into a process of developing maturity and resilience. Coping strategies include peer support, expressive writing, and religious approaches. However, dormitory supervisors tend to focus more on discipline than on providing emotional support. The success of adaptation is influenced by both individual resilience and institutional support. Therefore, this study recommends the provision of training for dormitory supervisors to enable early detection of psychological symptoms, as well as the establishment of a structured peer support system to create a more humanistic boarding environment that is sensitive to students' psychological well-being.

Keywords: Homesickness, Adjustment, Students, Phenomenology.

Abstrak

Transisi dari lingkungan rumah menuju kehidupan berasrama (boarding school) merupakan fase perubahan hidup signifikan bagi remaja yang melibatkan pergeseran peran dan kemandirian. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif santri di PKBM Sabilul Mukminin, mengidentifikasi faktor pemicu, serta strategi adaptasi yang digunakan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi pada santri SMP dan SMA di masa transisi awal. Hasil menunjukkan bahwa homesickness bersifat multidimensional, mencakup tekanan emosional, gangguan konsentrasi, dan gejala fisik. Pengalaman ini dapat berubah menjadi proses pembentukan kedewasaan dan resiliensi. Strategi koping meliputi dukungan teman sebaya, menulis ekspresif, dan pendekatan religius. Peran pembina asrama masih cenderung berfokus pada disiplin dibanding dukungan emosional. Keberhasilan adaptasi dipengaruhi oleh kekuatan individu dan dukungan institusi, sehingga diperlukan pelatihan pembina dan sistem peer support yang lebih terstruktur. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pelatihan bagi pembina asrama untuk mendeteksi gejala psikologis sejak dini dan pembentukan sistem dukungan sebaya (peer support) yang terstruktur guna menciptakan lingkungan asrama yang lebih humanistik dan sensitif terhadap kesejahteraan psikologis santri.

Kata Kunci: Rindu Rumah, Penyesuaian Diri, Santri, Fenomenologi.

PENDAHULUAN

Sekolah berasrama (*boarding school*) merupakan institusi pendidikan yang menuntut peserta didik untuk menjalani kehidupan jauh dari keluarga dalam periode waktu tertentu, dengan tujuan membentuk kedisiplinan, kemandirian, serta tanggung jawab melalui sistem kehidupan yang terstruktur dan kolektif. Murdock (2018) menegaskan bahwa lingkungan berasrama tidak hanya berfungsi sebagai ruang pengembangan akademik, tetapi juga sebagai arena penting bagi pembentukan kompetensi sosial dan emosional melalui interaksi intensif dengan teman sebaya. Di balik potensi pengembangan diri tersebut terdapat kehidupan asrama juga menyimpan tantangan psikologis yang tidak dapat diabaikan, salah satunya adalah homesickness atau perasaan rindu rumah yang muncul sebagai respons emosional terhadap keterpisahan dari figur dan lingkungan yang memiliki ikatan afektif kuat.

Homesickness didefinisikan sebagai reaksi emosional negatif yang muncul ketika individu berada jauh dari rumah dan orang-orang terdekatnya, yang ditandai oleh kesedihan, kesepian, serta dorongan kuat untuk kembali ke lingkungan familiar (Thurber & Walton, 2012). Menurut (Sun et al., 2016) menemukan bahwa kondisi ini memiliki dampak signifikan terhadap stabilitas emosi, motivasi belajar, dan kemampuan adaptasi individu, terutama pada kelompok remaja yang tinggal di lingkungan baru. Homesickness tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat mengganggu keterlibatan sosial, konsentrasi belajar, hingga memunculkan gejala stres dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan (Stroebe et al., 2015; Fisher, 2019). Keberadaan sistem dukungan sosial dalam lingkungan asrama menjadi faktor krusial dalam mendukung proses penyesuaian diri santri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa strategi koping adaptif memiliki peran penting dalam mereduksi dampak homesickness.

Penelitian (Thurber, 2006) menekankan pentingnya dukungan sosial dan relasi interpersonal sebagai mekanisme utama dalam proses adaptasi. Mekanisme koping juga sering beririsan dengan praktik religius seperti doa, zikir, dan aktivitas spiritual lainnya yang berfungsi sebagai sarana regulasi emosi (Rahman, 2020). Keterhubungan dengan keluarga melalui komunikasi digital turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan mempercepat adaptasi, meskipun efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh kebijakan institusional yang membatasi akses komunikasi (Sari & Lestari, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor individual dan sistem sosial institusional. Namun demikian, penelitian sebelumnya masih menunjukkan keterbatasan dalam mengkaji fenomena homesickness pada santri Generasi Z yang memiliki karakteristik ketergantungan tinggi terhadap teknologi digital sebagai sarana regulasi emosi (Twenge, 2017; APJII, 2023).

Terdapat kesenjangan kajian mengenai bagaimana santri bernegosiasi dengan keterbatasan akses digital dalam lingkungan pesantren yang cenderung membatasi ekspresi emosional berbasis teknologi. Kondisi ini menciptakan dinamika adaptasi yang unik, di mana santri harus kembali mengandalkan bentuk koping tradisional seperti interaksi langsung, penulisan ekspresif, dan penguatan spiritual kolektif (Sunarti et al., 2021). Berbagai institusi asrama di Indonesia masih menghadapi keterbatasan dalam sistem dukungan emosional yang terstruktur, sehingga penanganan homesickness sering bersifat reaktif dibandingkan preventif (Fitri, 2020).

Berdasarkan temuan awal melalui wawancara dengan santri di PKBM Sabilul Mukminin, fenomena homesickness terlihat dominan pada fase awal adaptasi dan berpengaruh terhadap kondisi emosional serta motivasi belajar santri. Pengalaman subjektif santri menunjukkan adanya dinamika antara tekanan emosional, proses penyesuaian, serta transformasi makna dari rasa rindu menjadi bentuk ketahanan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman lived experience santri dalam menghadapi homesickness, strategi koping yang digunakan, serta peran lingkungan sosial dalam mendukung proses adaptasi. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai homesickness dalam konteks pendidikan berasrama di Indonesia yang masih terbatas, khususnya dalam perspektif Generasi Z. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan berasrama yang lebih humanistik, dengan menempatkan kesejahteraan emosional santri sebagai bagian integral dari sistem pendidikan yang berkelanjutan.

Sebagai sebuah studi fenomenologis, penelitian ini berfungsi sebagai landasan teoretis untuk memetakan struktur pengalaman subjektif manusia dalam konteks pendidikan berasrama. Melalui kajian literatur yang sistematis, penelitian ini berupaya mengintegrasikan berbagai perspektif ilmiah mengenai bagaimana transisi ekologis dari lingkungan keluarga ke lingkungan asrama dapat memengaruhi kondisi emosional, kognitif, serta proses pembentukan resiliensi pada remaja. Boarding school sebagai institusi pendidikan tidak hanya merepresentasikan ruang akademik, tetapi juga ruang sosial yang kompleks, di mana individu dipaksa beradaptasi dalam sistem kehidupan yang terstruktur, disiplin, dan kolektif.

Boarding school memiliki akar panjang dalam sistem pendidikan Islam tradisional di Indonesia yang berkembang dari model pesantren. Dalam perkembangannya, institusi ini mengalami transformasi menjadi sistem pendidikan modern yang mengintegrasikan pembinaan akademik, moral, dan karakter secara simultan. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan

Nasional menegaskan posisi pesantren sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berfungsi membentuk manusia beriman, berilmu, dan berakhlak mulia. Dalam konteks ini, boarding school tidak hanya menjadi ruang transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga arena pembentukan identitas dan internalisasi nilai-nilai sosial-keagamaan.

Dinamika kehidupan di asrama tidak dapat dilepaskan dari tantangan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah homesickness. Homesickness dipahami sebagai respons emosional terhadap pemisahan dari lingkungan rumah yang ditandai oleh kesedihan, kecemasan, serta pikiran berulang tentang rumah (Thurber & Walton, 2012; Kirana Dyah, 2021). Kondisi ini tidak hanya bersifat afektif, tetapi juga melibatkan dimensi kognitif dan somatik yang dapat memengaruhi fungsi akademik dan sosial individu (Fisher et al., 1986; Archer et al., 1998). Dalam konteks santri, homesickness sering muncul pada fase awal adaptasi dan menjadi salah satu hambatan utama dalam proses penyesuaian diri di lingkungan asrama (Al-Aziz & Nurjanah, 2013).

Kajian literatur menunjukkan bahwa dampak homesickness dapat dimediasi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, seperti pola kelekatan (attachment), dukungan sosial, efikasi diri, serta kemampuan regulasi emosi (Thurber, 1995; Witriani & Atamimi, 2005; Amanah & Syakarofath, 2020). Dukungan teman sebaya dan pembina asrama berperan sebagai substitusi fungsi emosional keluarga yang membantu mereduksi tekanan psikologis (Fakhriyani, 2019). Selain itu, dalam konteks budaya Indonesia, religiusitas juga menjadi strategi koping yang penting dalam membantu individu mencapai ketenangan psikologis selama proses adaptasi (Utami, 2012; Hidayati, 2020). Kajian teoritis ini menempatkan homesickness dan penyesuaian diri sebagai dua konsep kunci yang saling berkaitan dalam memahami pengalaman santri di lingkungan boarding school. Interaksi antara faktor individu, sosial, dan institusional membentuk dinamika adaptasi yang kompleks dan kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif santri, tetapi juga untuk mengonstruksi kerangka konseptual yang dapat menjelaskan proses transformasi emosional dari keterasingan menuju resiliensi dalam konteks pendidikan berasrama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif santri dalam menghadapi homesickness dan proses penyesuaian diri di lingkungan boarding school. Pendekatan kualitatif dipilih karena bersifat induktif dan menekankan pada konstruksi makna berdasarkan data empiris lapangan (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi esensi pengalaman hidup (lived experience) individu terhadap

suatu fenomena tertentu (Moustakas, 1994), khususnya transisi emosional santri di asrama.

Subjek penelitian terdiri dari tiga santri jenjang SMP dan SMA di PKBM Sabilul Mukminin yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan pengalaman langsung terhadap homesickness. Jumlah partisipan yang terbatas sesuai dengan prinsip Interpretative Phenomenological Analysis yang menekankan kedalaman analisis dibandingkan jumlah sampel (Smith et al., 2009). Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik yang mencakup wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif terbatas, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara daring melalui Zoom dan WhatsApp Call untuk menyesuaikan kondisi partisipan serta meningkatkan kenyamanan dalam pengungkapan pengalaman emosional. Analisis data menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) melalui tahapan familiarisasi data, coding, pengelompokan tema, hingga interpretasi. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) serta audit trail untuk menjaga transparansi proses analisis. Selain itu, analisis fenomenologis juga mengikuti tahapan Moustakas, yaitu transkripsi verbatim, horizontalisasi, deskripsi tekstural dan struktural, serta sintesis esensi pengalaman.

PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Kualitatif

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa homesickness pada santri bukan sekadar pengalaman emosional sementara yang bersifat ringan, melainkan sebuah fenomena psikologis kompleks yang berkembang secara dinamis dan multidimensional. Dalam kehidupan asrama (boarding school), homesickness muncul sebagai respons adaptif terhadap perpisahan dengan figur signifikan (keluarga), perubahan lingkungan sosial yang drastis, serta tuntutan akademik dan disiplin yang tinggi. Fenomena ini tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi secara simultan dengan aspek emosional, kognitif, fisiologis, dan sosial individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerinduan terhadap rumah menjadi pemicu utama (primary trigger) yang menginisiasi rangkaian respons psikologis lainnya. Kerinduan ini kemudian berkembang menjadi tekanan emosional berupa kesedihan, kecemasan, rasa kehilangan, dan keterasingan. Pada beberapa kondisi, tekanan tersebut bahkan bertransformasi menjadi gejala somatik seperti gangguan lambung, sesak napas, dan kelelahan fisik. Pola ini menunjukkan adanya keterhubungan yang erat antara sistem psikologis dan fisiologis, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan psikosomatik bahwa stres emosional yang tidak terregulasi dapat diekspresikan melalui tubuh (Yusuf, 2020).

Menurut (Fisher, 1989) menjelaskan bahwa homesickness merupakan bentuk distress psikologis yang terjadi akibat hilangnya rasa kontrol terhadap lingkungan yang familiar. Dalam konteks penelitian ini, santri mengalami kehilangan kontrol terhadap lingkungan rumah yang sebelumnya memberikan rasa aman, sehingga memunculkan ketegangan emosional yang kemudian termanifestasi dalam berbagai bentuk adaptasi psikologis. Temuan ini memperkuat bahwa homesickness bukan hanya kondisi afektif, tetapi juga melibatkan gangguan pada fungsi kognitif dan keseimbangan fisiologis individu.

Dimensi Emosional Homesickness

Penelitian ini menemukan bahwa homesickness pada santri berkembang melalui beberapa fase adaptasi. Pada fase awal, individu menunjukkan reaksi emosional yang intens berupa kesedihan mendalam, tangisan, serta rasa takut terhadap lingkungan baru. Fase ini terutama dialami oleh subjek yang masih berada pada tahap awal masa adaptasi, di mana keterikatan terhadap keluarga masih sangat kuat dan mekanisme koping belum berkembang secara optimal. Terjadi proses desensitisasi emosional yang ditandai dengan penurunan intensitas rasa rindu. Hal ini menunjukkan adanya proses habituasi psikologis, di mana individu secara bertahap menyesuaikan diri terhadap stimulus lingkungan baru. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa emosi rindu tidak sepenuhnya hilang, melainkan menjadi laten dan muncul secara situasional, terutama ketika individu berada dalam kondisi stres atau kelelahan.

Perubahan emosi dari intens menjadi stabil menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang berkembang. Menurut (Gross, 2014) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Pada santri yang telah lebih lama tinggal di pesantren, regulasi emosi ini terlihat lebih matang, ditandai dengan kemampuan mereka untuk tidak larut dalam kesedihan dan tetap menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif.

Dimensi Kognitif dan Gangguan Konsentrasi

Penelitian ini juga menemukan bahwa homesickness memiliki dampak signifikan terhadap fungsi kognitif, khususnya dalam hal konsentrasi, fokus, dan kapasitas memori kerja. Santri yang mengalami tingkat homesickness tinggi cenderung menunjukkan penurunan kemampuan fokus, sering melamun, serta mengalami kesulitan dalam menghafal materi pelajaran, khususnya hafalan Al-Qur'an yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Gangguan kognitif ini terjadi karena adanya pembagian sumber daya mental antara tugas akademik dan pikiran tentang rumah. Dalam kondisi ini, working memory menjadi terbebani oleh intrusive thoughts berupa ingatan tentang keluarga, sehingga kapasitas kognitif untuk memproses informasi akademik

menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan teori cognitive load yang menjelaskan bahwa kapasitas kognitif manusia terbatas, sehingga gangguan emosional dapat menurunkan efektivitas proses belajar (Sweller, 2011).

Temuan ini juga memperkuat pandangan Ghufron & Risnawita (2014) yang menyatakan bahwa stabilitas emosional merupakan faktor penting dalam menentukan efektivitas belajar remaja. Ketika individu berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil, maka proses encoding, storage, dan retrieval informasi menjadi kurang optimal. Penelitian ini juga menemukan bahwa gangguan kognitif tersebut bersifat sementara dan dapat diminimalisasi melalui strategi koping yang efektif. Santri yang memiliki dukungan sosial kuat serta motivasi internal yang jelas menunjukkan kemampuan untuk memulihkan fokus mereka lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki sistem dukungan.

Dimensi Fisiologis dan Gejala Psikosomatik

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya gejala psikosomatik pada sebagian santri sebagai manifestasi dari tekanan emosional yang tidak sepenuhnya terregulasi. Gejala tersebut meliputi gangguan lambung, nyeri dada, sesak napas, serta perubahan pola tidur. Fenomena ini menunjukkan bahwa tubuh berfungsi sebagai medium ekspresi stres psikologis ketika individu tidak mampu mengungkapkan emosinya secara verbal atau sosial. Tubuh dan pikiran tidak dapat dipisahkan secara absolut, karena keduanya saling memengaruhi dalam satu sistem yang terintegrasi (Yusuf, 2020). Tekanan emosional akibat homesickness berkontribusi terhadap aktivasi sistem saraf otonom yang kemudian memicu respons fisiologis seperti peningkatan asam lambung atau ketegangan otot.

Penelitian (Fisher, 1989) juga menegaskan bahwa individu yang mengalami homesickness berat cenderung menunjukkan gejala fisik sebagai bagian dari respons adaptif terhadap stres lingkungan baru. Dengan demikian, gejala somatik yang ditemukan dalam penelitian ini bukanlah fenomena terpisah, melainkan bagian integral dari proses psikologis yang lebih luas. Menariknya tidak semua subjek menunjukkan gejala somatik yang signifikan. Hal ini mengindikasikan adanya variasi individu dalam kapasitas regulasi stres. Individu dengan coping mechanism yang lebih matang cenderung tidak mengalami manifestasi fisik yang berat, yang menunjukkan peran penting faktor psikologis dalam menjaga keseimbangan fisiologis.

Strategi Koping dan Regulasi Diri

Salah satu temuan paling penting dalam penelitian ini adalah keberadaan strategi koping yang beragam yang digunakan oleh santri untuk mengatasi homesickness. Strategi ini dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama: dukungan sosial, katarsis emosional, dan penerimaan (acceptance). Pertama,

dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif utama dalam proses adaptasi. Interaksi dengan teman sebaya, pembina, dan lingkungan pesantren memberikan rasa keterhubungan yang menggantikan fungsi emosional keluarga.

Penelitian (Hidayati, 2014) menegaskan bahwa dukungan sosial di lingkungan pendidikan berasrama memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan resiliensi individu. Kedua, strategi katarsis emosional melalui tulisan juga menjadi mekanisme penting dalam regulasi emosi. Aktivitas menulis memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga membantu proses organisasi kognitif terhadap pengalaman emosional. Menurut (Pennebaker & Beall, 1986) menyatakan bahwa expressive writing dapat meningkatkan kesehatan mental melalui proses integrasi emosional dan kognitif. Ketiga, strategi acceptance atau penerimaan terhadap kondisi lingkungan juga ditemukan pada subjek dengan tingkat adaptasi tinggi. Penerimaan ini bukan berarti pasrah, tetapi merupakan bentuk kesadaran kognitif untuk menerima realitas dan menyesuaikan diri secara adaptif. Strategi ini memungkinkan individu untuk mengurangi resistensi internal terhadap perubahan lingkungan.

Proses Penyesuaian Diri dalam Pesantren

Penyesuaian diri merupakan proses sentral dalam penelitian ini yang menggambarkan bagaimana individu bertransformasi dari kondisi tidak nyaman menjadi kondisi adaptif dalam lingkungan baru. Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2014) menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang sehat ditandai dengan kemampuan individu untuk merespons tuntutan lingkungan secara harmonis tanpa kehilangan integritas diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa santri mengalami proses penyesuaian bertahap, mulai dari fase resistensi, fase adaptasi awal, hingga fase integrasi sosial. Pada fase resistensi, individu mengalami penolakan terhadap aturan dan lingkungan baru. Pada fase adaptasi, individu mulai menerima kondisi meskipun masih mengalami ketidaknyamanan. Sedangkan pada fase integrasi, individu telah mampu berfungsi secara optimal dalam sistem sosial pesantren. Proses ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri bukanlah proses linear, tetapi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, regulasi emosi, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan struktur lingkungan.

Sense of Belonging sebagai Faktor Protektif

Salah satu temuan penting lainnya adalah munculnya sense of belonging sebagai faktor protektif utama dalam mengurangi dampak negatif homesickness. Ketika santri merasa diterima dan menjadi bagian dari komunitas, tingkat stres emosional mereka menurun secara signifikan. Menurut (Hagerty et al., 1992) menjelaskan bahwa sense of belonging

merupakan kebutuhan psikologis fundamental yang berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Rasa kebersamaan dengan teman sebaya dan pembina menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis santri. Temuan ini menunjukkan bahwa pesantren tidak hanya berfungsi sebagai institusi pendidikan, tetapi juga sebagai sistem sosial yang menyediakan dukungan emosional pengganti keluarga.

Implikasi Psikologis dan Pendidikan

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi santri sangat bergantung pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi, membangun relasi sosial, dan mengembangkan strategi koping adaptif. Homesickness yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, gangguan fisik, serta penurunan motivasi belajar. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pesantren dalam menyediakan sistem dukungan psikologis bagi santri baru. Pendampingan emosional, penguatan hubungan sosial, serta fleksibilitas komunikasi dengan keluarga merupakan faktor penting dalam mendukung proses adaptasi..

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa homesickness pada santri di PKBM Sabilul Mukminin merupakan fenomena psikologis yang kompleks, melibatkan dimensi emosional, kognitif, dan somatik secara simultan. Rasa rindu tidak hanya hadir sebagai tekanan batin, tetapi juga memunculkan gangguan fisik yang nyata, sehingga perlu dipahami secara holistik. Namun demikian, pengalaman ini tidak semata-mata bersifat negatif. Homesickness justru menjadi fase transisional yang berperan penting dalam pembentukan kemandirian, kedewasaan emosional, dan resiliensi santri, terutama ketika didukung oleh strategi koping yang adaptif. Transformasi makna dari beban menjadi proses pendewasaan terjadi ketika santri mampu memanfaatkan dukungan sosial teman sebaya serta menyalurkan emosi melalui media seperti menulis ekspresif. Pendekatan penanganan perlu melibatkan aspek psikologis, bukan hanya medis. Intervensi berbasis regulasi diri, komunikasi suportif, dan penguatan motivasi menjadi sangat relevan untuk diterapkan oleh praktisi dan lembaga pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. and Asrori, M., 2014. Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S.L., Broad, H. and Currid, L., 1998. Derivation of a homesickness questionnaire. *British Journal of Psychology*, 89(2), pp.205–221.
- Braun, V. and Clarke, V., 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), pp.77–101.
- Creswell, J.W. and Poth, C.N., 2018. *Qualitative inquiry and research design:*

- Choosing among five approaches. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Fisher, S., 1989. *Homesickness, cognition, and health*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hidayati, N., 2014. Hubungan antara dukungan sosial dengan homesickness pada santri baru. *Jurnal Psikologi UIN Suska Riau*, 10(2).
- Miles, M.B., Huberman, A.M. and Saldaña, J., 2014. *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Moustakas, C., 1994. *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Pennebaker, J.W. and Beall, S.K., 1986. Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), pp.274–281.
- Rahman, A., 2020. Koping religius: Strategi santri menghadapi homesickness di pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Sari, D.P. and Lestari, S., 2021. Hubungan komunikasi orang tua-anak dengan penyesuaian diri siswa boarding school. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Smith, J.A., Flowers, P. and Larkin, M., 2009. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Stroebe, M., Schut, H. and Nauta, M., 2015. Homesickness: A systematic review of the literature. *Review of General Psychology*, 19(1), pp.1–14.
- Thurber, C.A. and Walton, E.A., 2012. Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), pp.415–422.
- Yusuf, S., 2020. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.