

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pondok pesantren secara umum merupakan lembaga pendidikan yang memiliki ciri khas dan karakteristik yang unik.<sup>1</sup> Pondok pesantren memiliki sistem pendidikan dan aturan tidak formal yang tidak terikat oleh pemerintah dan hanya sedikit mengajarkan tentang ilmu-ilmu umum.<sup>2</sup> Program pendidikan yang dijalankan disusun berdasarkan perintah Kyai atau pimpinan di pesantren dan bersifat tidak formal. Jadi program pendidikan yang dijalankan setiap hari nya dibawah pengawasan Kyai. Pondok pesantren memiliki sejarah yang bisa dimasukkan pada pemahaman masyarakat yang kuat, sehingga pondok pesantren memiliki pandangan yang positif dalam dunia keilmuan dalam masyarakat dan mampu bertahan pada arus perubahan zaman.

Saat berada di pondok pesantren individu akan banyak mendalami Pelajaran Agama Islam dan para pelajarnya dianjurkan untuk tinggal di pondok pesantren tersebut. Pelajar yang berada di pondok pesantren bisa di sebut sebagai seorang santri. Definisi dari santri itu sendiri adalah seseorang yang belajar Agama Islam dan mendalami pemahaman agama di sebuah pesantren yang menjadi tempat belajar para santri.<sup>3</sup>

Asrama atau tempat tinggal para santri bertempat satu kompleks dengan tempat tinggal Kyai. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan santri menjadi seseorang yang memahami ajaran agama dengan matang agar bisa mengamalkannya kepada masyarakat.<sup>4</sup> Dalam pesantren santri di tuntut harus bisa mandiri untuk kehidupan kedepannya di masyarakat kelak, karena santri yang tinggal jauh dari rumah dan keluarga maupun di

---

<sup>1</sup> Abdul Aziz Sebayang. Santri Sebagai Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol.01, No.01, 2020.

<sup>2</sup> Anik Faridah. Pesantren, Sejarah dan Metode Pembelajarannya di Indonesia. *Jurnal Studi Islam dan Sosial*. Vol.13, No.2, 2019.

<sup>3</sup> Abdul Aziz Sebayang. Santri Sebagai Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol.01, No.01, 2020.

<sup>4</sup> Anik Faridah. Pesantren, Sejarah dan Metode Pembelajarannya di Indonesia. *Jurnal Studi Islam dan Sosial*. Vol.13, No.2, 2019.

lingkungan asal mereka harus belajar beradaptasi dengan lingkungan yang baru di pondok pesantren. Rutinitas di pesantren juga menjadi bentuk pembelajaran adaptasi santri agar bisa terbiasa dalam pesantren tersebut.

Perlu menjadi perhatian bahwa santri yang jauh dari keluarga akan merasakan perasaan sulit beradaptasi. Perpindahan dari lingkungan lama ke lingkungan yang baru membuat seorang santri memerlukan proses adaptasi dengan perubahan lingkungan dan budaya.<sup>5</sup> Proses adaptasi tersebut memiliki beragam perilaku yang akan di munculkan oleh seorang santri, seperti saat telah berada di pondok pesantren akan menghubungi keluarga atau orang tua lebih dari satu kali sehari, dan santri akan memunculkan emosi yang berlebih seperti menangis dan sering merasa sedih dengan hal-hal yang mengingatkannya di pengalaman sebelumnya. Maka dari itu jika santri tersebut mengalami sulit untuk beradaptasi pada lingkungan sekitarnya maka hal itu akan memunculkan kerinduan pada keluarga atau lingkungannya yang lama, hal ini bisa di sebut dengan *homesickness* pada santri.

Menurut Thurber & Walton, *Homesickness* merupakan suatu keadaan *distress* yang di sebabkan karena individu berpisah dari tempat tinggalnya dan memasuki lingkungan baru.<sup>6</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *homesickness* atau *homesick* memiliki arti rindu, atau hendak pulang kampung.<sup>7</sup> *Homesickness* didefinisikan sebagai suatu emosi negatif yang mempengaruhi individu teringat-ingat akan perpisahan dari rumah. *Homesickness* dapat diartikan juga sebagai suatu hal yang sering di rasakan oleh para santri di pondok pesantren. Santri yang ada di pondok pesantren lama-kelamaan akan mengalami fase dimana dia akan merindukan suasana lingkungan rumahnya atau lingkungan di sekitarnya yang lama sebelum pergi ke pondok pesantren.

---

<sup>5</sup> Mita Lestari. Hubungan Antara *Sense of Belonging* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*. Vol.12, No. 1, 2021.

<sup>6</sup> Mahfudhotin, Dyan, & Aliffia. Homesickness pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama: Apakah Berhubungan Dengan *Cultural Intelligence* dan *Happiness*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1, No. 2, 2023.

<sup>7</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia. Online (Diakses pada tanggal 11 Desember 2024)

Menurut Mozrafinia dan Tavafian *homesickness* menyebabkan beberapa kendala di bidang akademik seperti tidak ingin belajar, kehilangan minat dalam hidup, memiliki pikiran yang negatif, *stress* dan frustrasi.<sup>8</sup> Dalam hal ini santri akan mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungannya dan berdampak pada akademiknya. Santri bisa kehilangan fokusnya dalam pembelajaran sehingga dampak yang negatif ini sangatlah penting untuk dihindari. Hal seperti ini tentu membuat santri merasa bahwa dia ingin segera pulang atau membuat santri tidak betah berada di pondok pesantren. Akibatnya mereka akan mendapatkan beberapa masalah seperti dapat menghambat pembelajaran mereka di pondok pesantren, mengakibatkan malas belajar, hingga bisa berakibat pada psikologis mereka yaitu *stress*.<sup>9</sup>

Kebanyakan seorang santri merasakan *homesickness* yang di dasari pada rasa rindu nya dengan orang yang dia sayang seperti orang tua dan teman yang berada di lingkungan lamanya.<sup>10</sup> Saat mengalami perasaan merindukan rumah atau *homesickness* keadaan psikis seseorang tidak seimbang dan cenderung dikuasai oleh perasaan yang negatif. Menurut Thurber & Walton munculnya *homesickness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya dipengaruhi oleh faktor perubahan budaya dan kebiasaan baru di sekitarnya. Maka dari itu santri memerlukan penyesuaian diri di pesantren baik itu menyesuaikan diri dengan teman baru, lingkungan baru, peraturan baru dan lain sebagainya.

Schneider berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan proses ketika individu berusaha mengatasi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik untuk mendapatkan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut itu tinggal dengan tuntutan dalam diri sendiri.<sup>11</sup> Menurut Schneider penyesuaian diri dapat dilihat dari tiga sudut

---

<sup>8</sup> Asti Mariska. Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi Terhadap *Homesickness*. *Jurnal Psikoborneo*. Vol.6, No.3, 2018.

<sup>9</sup> Amalia, R dan Maulida, R. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Homesickness* yang Dialami Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 6, No.4, 2023.

<sup>10</sup> Nabila Silva Fahira. *Homesickness* Pada Remaja Akibat Kurangnya Dukungan Sosial Dari Orang Tua. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol.12, No.2, 2022.

<sup>11</sup> M. Nur Ghufroon & Runu Risnawati S. *Teori-Teori PSIKOLOGI*. (Jogjakartas: Ar-Ruzz Media, 2010), 50

pandang yaitu penyesuaian diri sebagai adaptasi, penyesuaian diri sebagai konformitas dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan.

Penyesuaian sebagai bentuk penguasaan berarti individu mampu merencanakan dan mengatur respons secara efektif, sehingga dapat menghadapi berbagai konflik, kesulitan, dan frustrasi dengan efisien. Individu juga mampu menyesuaikan diri dengan realitas hidup secara memadai. Selain itu, kematangan emosional tercermin dari kemampuan memberikan respons emosional yang sesuai dan positif dalam setiap situasi.<sup>12</sup>

Bagi seorang santri penyesuaian diri sangatlah penting terutama santri yang mengalami *homesickness*, karena bagi seorang santri masa perpindahan dari rumah ke pondok pesantren memerlukan penyesuaian diri agar bisa terbiasa di lingkungan yang baru. Mustofa menjelaskan bahwa seorang individu dituntut bisa menyesuaikan diri terutama pada masa remaja, karena pada masa ini individu mulai berinteraksi dengan lingkup yang lebih luas.<sup>13</sup>

Desmita juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup proses mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami oleh dirinya sendiri.<sup>14</sup> jadi penyesuaian diri merupakan upaya individu yang melibatkan proses mental dan perilaku untuk mengatasi tuntutan, tekanan, dan konflik, serta menyesuaikannya agar dapat memenuhi kebutuhan diri dalam hubungannya dengan lingkungan.

Seorang santri memerlukan penyesuaian diri yang baik agar saat di lingkungan yang baru bisa melakukan aktifitas dengan aman dan nyaman. Namun pada kenyataannya tak banyak santri yang dengan mudah bisa

---

<sup>12</sup> Jaya Pahroji & Muhammad Iqbal. Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal bakti Sosial*. Vol.1, No.2, 2022.

<sup>13</sup> Enis Prastiwi, Vera Imanti. Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. Vol.4, No.1, 2022.

<sup>14</sup> Enis Prastiwi, Vera Imanti. Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. Vol.4, No.1, 2022.

menyesuaikan diri di pondok pesantren dalam waktu yang singkat sehingga santri tersebut cenderung mengalami *homesickness*.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap santri pada hari Senin, tanggal 06 Januari 2024 pada dua satri kelas VII Mts di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding. Dari pernyataan ke dua santri yaitu A.N dan F.K, menyatakan bahwa mereka merasakan perasaan kerinduan akan rumah saat awal-awal masuk ke dalam pondok pesantren. Santri-santri ini awalnya belum pernah tinggal di pondok pesantren dan masa-masa awal memasuki pondok sangat susah sekali beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Para santri sering menyendiri dan menghindari sosialisasi dengan teman sekitar, bahkan sering kali santri menangis diam-diam karena belum merasa cocok berada di pondok pesantren.<sup>15</sup>

Peraturan di pondok pesantren terkait menjenguk santri juga di batasi satu bulan sekali setiap awal jumat, hal ini mengakibatkan santri belum cukup puas jika ingin mengeluarkan keluh kesah kepada keluarga saat di pondok pesantren. Maka dari itu dengan ada nya gejala-gejala *homesickness* pada santri perlu adanya penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Dengan penyesuaian diri yang baik akan berdampak positif untuk kesehatan mental santri dan rasa nyaman saat tinggal di pondok pesantren.

Pada akhir wawancara para santri ini menyatakan jika sudah mulai merasa betah dan nyaman berada di pondok dan perasaan kerinduan santri akan rumah juga sudah mulai berkurang karena saling mendengarkan curhatan dan keluh kesah satu sama lain. Bantuan dari teman sekitar membuat masa-masa penyesuaian diri santri menjadi tidak begitu sulit dilakukan dan santri akan cepat beradaptasi di lingkungannya yang baru.

Dari wawancara tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat fenomena *homesickness* pada santri kelas VII MTs di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding. Fenomena yang terjadi pada dua santri saat baru memasuki pesantren yaitu sering menyendiri dan menangis

---

<sup>15</sup> A.N & F.K, Wawancara Santri Pondok Pesantren Putri Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum, Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, Senin, 06 Januari 2025.

sendirian. Masalah seperti ini juga di atasi oleh santri dengan saling mendengarkan satu sama lain agar perasaan *homesickness* bisa berkurang.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan semua kalangan baik masyarakat sekitar, keluarga atau pengurus Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri bisa memberikan perhatian lebih kepada santrinya. Dari permasalahan yang sudah di uraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Homesickness* Pada Santri Di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri". Melalui penelitian ini diharapkan peneliti dapat membuktikan secara empiris tentang bagaimana manfaat penyesuaian diri dalam mengurangi *homesickness*. Penelitian ini juga diharapkan menjadi perhatian penting khususnya di kalangan pondok pesantren dan santri-santri nya, sehingga santri dapat beradaptasi dengan cepat dan nyaman di lingkungan pondok pesantren.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berapa tingkat penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri ?
2. Berapa tingkat perasaan *homesickness* santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri ?
3. Adakah pengaruh penyesuaian diri terhadap *homesickness* santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Konteks penelitian diatas dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat perasaan *homesickness* santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri

3. Untuk mengetahui adanya pengaruh penyesuaian diri terhadap *homesickness* santri di Pondok Pesantren Tahfidhil Qur'an Sirojul Ulum Semanding Kabupaten Kediri.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan penelitian di atas maka manfaat atau kegunaan dari penelitian ini akan menuangkan hasil yang di harapkan, baik dalam bidang teoritis maupun praktis. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian yang diharapkan sesuai dengan masalah yang diangkat adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ajuan referensi akademis. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah kajian ilmiah yang melengkapi studi terkait penyesuaian diri dan *homesickness* santri di pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pondok Pesantren

Bagi Pondok pesantren di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk memperoleh pemahaman kepada pengurus pondok mengenai penyesuaian diri dalam mencegah *homesickness* pada santri di pondok pesantren.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya dengan topik dan tema penelitian yang sama.

- c. Bagi Santri

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi santri khususnya santri di pondok pesantren Sirojul Ulum agar mengetahui cara mengatasi *homesickness* dengan memiliki penyesuaian diri yang baik.

- d. Bagi Masyarakat/ Orang Tua

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan untuk kalangan masyarakat dan untuk memperluas serta memperdalam pemahaman masyarakat tentang penyesuaian diri dan *homesickness*.

## E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal: Sitti Rahmah, Ika Amalia, Widi Astuti, 2023. Dengan judul *Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah Terpadu Al-Muslimun*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai penyesuaian diri siswa di Dayah Terpadu Al-Muslimun. Hal ini mencakup bagaimana siswa beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Hasil dari penelitian ini yaitu sebagian besar siswa di Dayah Terpadu Al-Muslimun menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang buruk, dengan 53,2% dari 158 siswa yang diteliti tidak mampu mengikuti peraturan yang ditetapkan dan beradaptasi dengan kegiatan di lingkungan mereka.<sup>16</sup> Kesamaan kedua penelitian ini terletak pada metode penelitian kuantitatif serta kuesioner sebagai teknik pengumpulan data nya. meskipun terlihat sama namun pada penelitian terdahulu ini hanya terfokus pada tingkat penyesuaian diri siswa di lingkungan baru nya.
2. Jurnal: Dewi Nurlaily Haiffahningrum, Satningsih, 2022. Dengan judul *Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X : Studi Fenomenologi*. Tujuan dari penelitian ini yaitu memahami pengalaman yang dialami oleh santri baru dalam proses penyesuaian diri mereka di lingkungan pesantren. Penelitian ini menjelaskan bahwa meskipun santri baru menghadapi berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri, mereka dapat menemukan cara untuk beradaptasi dan merasa lebih nyaman di lingkungan pesantren. Interaksi sosial yang positif dan dukungan dari teman-teman sangat berperan dalam proses penyesuaian ini.<sup>17</sup> Kesamaan kedua penelitian ini terdapat pada variabel dan subjek yang digunakan, lalu pada teknik pengumpulan dan metode menjadi pembeda antara kedua penelitian ini.

---

<sup>16</sup> Sittai Rahmah., Ika Amalisa., & Widi Astuti. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 di dayah Terpadu Al-Muslimun. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.1, No.4.2023

<sup>17</sup> Dewi. N. H., Satiningsih. Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.9, No.7.2022.

3. Jurnal: Annisa, Suhendri, Padmi Dhyah Yulianti, 2022. Dengan judul *Tingkat Penyesuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren Madinnatunajah*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri santri putri dipondok pesantren Madinnatunajah dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat penyesuaian diri santri putri di pondok pesantren Madinnatunajah Kalimukti termasuk tinggi. Para santri sudah dapat menyesuaikan diri dengan baik. Para santri dapat berproses alamiah dan dinamis sehingga dapat mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.<sup>18</sup> Kesamaan yang ada pada kedua penelitian ini yaitu variabel yang digunakan dan perbedaannya terdapat pada fokus utama yang di teliti pada tingkat penyesuaian diri.
4. Jurnal : Masyitah Rahmi, Widi Astuti, dan Yara Andita Anastasya, 2023. Dengan judul *Gambaran Homesickness pada Santri Baru di Pesantren*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *homesickness* pada santri baru di pesantren. Pada penelitian sebelumnya ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang melibatkan 385 santri baru. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *homesickness* pada santri baru yang memiliki kategori tinggi sebanyak 145 santri (37,6%), dan terdapat 206 santri (53,5%) dikategori rendah. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian tergolong memiliki tingkat *homesickness* yang rendah.<sup>19</sup> Kesamaan dari kedua penelitian ini yaitu faokus utama dari kedua penelitian yang terfokus pada *homesickness* seorang santri. Lalu pada konteks penyesuaian diri dari kedua penelitian memiliki kesamaan yaitu *homesickness* dan faktor penyesuaian diri yang menjadi aspek penting dalam kedua penelitian. Meski begitu kedua penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu pada penelitian terdahulu metode yang di gunakan yaitu pendekatan kuantitatif

---

<sup>18</sup> Annisa., Suhendri., & Padmi. D. Y. Tingkat Penyesuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren Madinatunajah. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.7, No.1.2022

<sup>19</sup> Masyitah Rahmi, dkk. Gambaran *Homesickness* Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.1, No.2, 2023.

deskriptif analisa frekuensi dan presentase untuk menggambarkan fenomena *homesickness* secara umum. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis pengaruh antara dua variabel.

5. Jurnal: Muhammad Firdaus, 2022. Dengan judul *Hubungan Self Compassion dengan Homesickness Pada Siswa Baru Di Pondok Pesantren*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *homesickness* pada siswa di pondok pesantren. Metode penelitian yang di gunakan yaitu kuantitatif dengan teknik pengambilan sampling menggunakan random sampling. Analisa data yang digunakan yaitu korelasi person product moment. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *homesickness* pada siswa baru di pondok pesantren dengan nilai korelasi ( $r$ ) = -0,341, dengan tingkat signifikan ( $p$ ) = 0,00 ( $p,0,05$ ), artinya semakin tinggi tingkat *self compassion* siswa, maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang di rasakan. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi *homesickness*.<sup>20</sup> Kesamaan dari kedua penelitian ini terletak pada fokus fenomena yaitu *homesickness* yang di alami oleh santri, keduanya juga sama-sama membahas dampak emosional dari kehidupan santri yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok pesantren. Perbedaan dari kedua penelitian ini ada pada bagian pendekatan untuk menangani *homesickness* yaitu pada penelitian terdahulu menekankan pada pengembangan regulasi emosional internal melalui *self-compassion* untuk membantu santri mengatasi *homesickness* sedangkan pada penelitian ini menekankan pada pentingnya interaksi sosial dan dukungan teman sebagai mekanisme utama dalam mengurangi *homesickness*.

---

<sup>20</sup> Muhammad Firdaus. Hubungan Self Compassion Dengan Homesickness Pada Siswa Baru Di Pondok Pesantren. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Vol. 9, No.4, 2022.

## F. Definisi Operasional

Operasional merupakan konsep abstrak yang bertujuan untuk mempermudah pengukuran variabel. Ini juga dapat dipahami sebagai panduan dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Definisi operasional adalah penjelasan yang dilandasi karakteristik yang dapat diamati dari konsep yang didefinisikan, dengan cara mengubah konstruk menjadi deskripsi perilaku atau gejala konkret yang bisa diobservasi, diuji, dan dapat diverifikasi kebenarannya oleh pihak lain. Maka dari itu definisi operasional yang akan di jelaskan dalam penelitian ini sebagai berikut adalah :

### 1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi di lingkungannya yang baru. Individu yang mampu menyesuaikan diri akan lebih mudah membangun kahidupan sosial untuk menghadapi tantangan di lungkungan barunya. Penyesuaian diri belum tentu bisa di raih secara sempurna, karena pada kenyataannya kebutuhan/keinginan individu dalam mendapatkan penyesuaian diri harus dilakukan secara terus menerus dan akan menjalani proses berupa tekanan dan tantangan hidup untuk menjadi individu yang sehat.<sup>21</sup>

Perlu menjadi perhatian bahwa penyesuaian diri ini penting untuk individu untuk membangun kehidupan sosial yang sehat. Pernyesuaian diri bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dapat menjalin hubungan yang sesuai antara individu dan lingkungan baru. Maka dari itu penyesuaian diri adalah sebuah proses individu untuk mengubah diri nya agar sesuai dengan lingkungan sekitar agar dapat mengatasi berbagai konflik dan kesulitan yang ada.

### 2. *Homesickness*

*Homesickness* dapat dipahami sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan distress yang mendalam akibat perpisahan dari lingkungan asal. Kondisi ini merupakan respons emosional yang kompleks yang muncul ketika seseorang mengalami perpindahan, di

---

<sup>21</sup> Jaya Pahroji & Muhammad Iqbal. Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Bakti Sosial*. Vol.1, No.2, 2022.

mana individu merasakan kehilangan yang signifikan terhadap suasana, situasi sosial, serta figur-figur penting dari lingkungan sebelumnya.<sup>22</sup>

*Homesickness* mencerminkan proses adaptasi yang penuh tantangan, di mana individu bergumulat dengan perasaan kehilangan, kerinduan, dan ketidaknyamanan psikologis akibat perubahan lingkungan yang dialaminya. Jadi *homesickness* adalah perasaan sedih dan rindu yang dialami seseorang ketika berjauhan dari rumah dan lingkungan asalnya. Perasaan ini timbul karena kehilangan suasana, hubungan sosial, dan orang-orang dekat yang biasa ada di sekitarnya.

---

<sup>22</sup> Mahfudhotin, Dyan, & Aliffia. Homesickness pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama: Apakah Berhubungan Dengan *Cultural Intelligence* dan *Happiness*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1, No. 2, 2023.