



HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN HOMESICKNESS PADA SISWA BARU DI PONDOK PESANTREN

Muhammad Firdaus

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi dan Kesehatan,

Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara self compassion dengan homesickness pada siswa di pondok pesantren. Metode penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, partisipan sebanyak 132 siswa baru dari 3 pesantren di kabupaten Agam, Sumatera Barat. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik random sampling. Skala yang digunakan berupa skala homesickness yang diadaptasi dari Yasmin (2018) dan self compassion scale (SCS) yang diadaptasi dari Neff (2003). Analisis data menggunakan korelasi Pearson product moment. Berdasarkan uji hipotesis nilai korelasi, ditemukan nilai signifikansi $(r) = -0.341$, $(p) = 0.00$ ($p = 0.0 < 0.05$). Hasil penelitian menemukan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara self compassion dengan homesickness pada siswa di pesantren.. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan masukan bagi siswa dan stakeholder pesantren agar dapat mengembangkan kemampuan self compassion sehingga dapat mengatasi rasa homesickness.

Kata Kunci: Pesantren, homesickness, self compassion

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan yang sudah tua di Indonesia yang mengarahkan pada upaya memberikan bekal sikap, ilmu pengetahuan dan keterampilan pada peserta didik. Dalam pengimplementasian kurikulumnya, siswa hidup kolektif bersama kyai, ulama dan pembimbing lainnya dalam sarana pendidikan dan sarana keagamaan yang dimiliki pesantren (Djumransyah, 2001 ; Hayati, 2011). Sejumlah peraturan diberlakukan kepada para siswa untuk tercipta lingkungan pesantren yang kodusif dan harmonis. Dimana salah satunya siswa diwajibkan untuk menetap di pondok pesantren sehingga dibutuhkan upaya untuk menyesuaikan diri terhadap budaya, aktivitas dan lingkungan pesantren (Pritaningrum & hendriani, 2013).

Siswa pesantren yang diwajibkan untuk menetap di pesantren akan memberikan dampak pada pemisahan lingkungan keseharian siswa seperti lingkungan rumah, pola keseharian, keluarga dan hubungan persahabatan yang menjadi bagian kehidupannya (Yasmin, 2017). Terpisahnya individu dari lingkungan akrabnya dapat menyebabkan reaksi yang kompleks seperti emosional, somatic, kognitif dan perilaku yang disebut dengan *homesickness*. (Van & Vingerhoets, 2005). Stroebe, et, all (2015) menjelaskan *homesickness* sebagai kondisi emosi negatif karena berpisahannya diri dengan lingkungan rumah gejala yang ditemui biasanya kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan rasa rindu terhadap kehidupan dirumah. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan *homesickness* merupakan kondisi emosional negatif disebabkan karena individu kehilangan lingkungan lekatnya yang mengakibatkan sulitnya beradaptasi di lingkungan baru.

Fenomena *homesickness* dapat dialami 50%-70% populasi setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka, yang berdampak pada keberfungsian harian (Fisher 1989). Polay (2012) menemukan bahwa gejala yang ditimbulkan dari *homesickness* seperti perubahan suasana hati, gelisah, rendah diri, kesepian, gugup kurangnya kendali diri dan depresi. Penelitian tersebut sejalan dengan fenomena yang ditemukan peneliti di lapangan bahwa sejumlah siswa baru sering terlihat tidak fokus belajar, merenung, sedih dan tidak sedikit siswa yang izin untuk pulang kerumah padahal saat itu belum pada jadwal pulang kerumah. Selain itu beberapa siswa baru yang berkonsultasi dengan guru BK mengakui belum terbiasa dengan lingkungan pesantren dan merasa jauh dari keluarganya. Perasaan inilah yang menyebabkan munculnya gejala-gejala menyebabkan terganggunya aktivitas siswa di pesantren (Hasil wawancara, 5 September 2020).

Homesickness memiliki dampak yang negatif bagi siswa, Mozafarinia & Tavafian (2014) menemukan *homesickness* menyebabkan pelajar menjadi malas untuk belajar, memunculkan pikiran yang negatif, memicu stress, frustrasi, emosi negatif bahkan kehilangan semangat hidup. Hasil penelitian sebelumnya dan temuan peneliti di lapangan dapat membuktikan bahwa fenomena *homesickness* juga ditemukan pada siswa pesantren. Fenomena *homesickness* dapat memberikan dampak negatif dan mempengaruhi aktivitas akademik dan non akademik siswa di pesantren.

Salah satu factor yang dapat mempengaruhi *homesickness* pada siswa adalah sikap welas asih. Memiliki welas asih kepada diri sendiri dapat menjadi hal pertama dalam mengatasi emosi negatif akibat menghadapi situasi sulit. welas diri ini disebut dengan istilah *self compassion*.

Neff (2003) mendefinisikan self compassion sebagai kemampuan memahami diri serta berbuat baik terhadap diri sendiri ketika mengalami situasi sulit, kepedihan, kegagalan dan kesalahan dengan tidak menghujat diri sendiri serta mengakui sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia . *Self compassion* dipandang sebagai upaya regulasi emosional dimana keadaan menyulitkan atau tertekan tidak dihindari namun dihadapi dengan kebaikan serta pemahaman yang baik ,sehingga emosi negatif dapat menjadi lebih positif (Neff, 2003)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan , ketika individu berpisah dari lingkungan lekatnya dan berpindah ke lingkungan baru,individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akan menyebabkan homesickness. Homesickness dapat memberikan dampak negatif yang mempengaruhi kehidupan individu di lingkungan baru,dampak inilah yang dapat dimaknai dengan situasi sulit. Situasi sulit dapat diatasi ketika seseorang memiliki kemampuan self compassion. Penelitian oleh Terry,et all (2013) menemukan pelajar yang memiliki *self compassion* yang tinggi memiliki ketahanan dalam keadaan sulit, rasa *homesickness* dan depresi yang rendah.

Sejalan dengan itu, penelitian Fadhilah dan Duta (2014) menemukan Remaja yang memiliki tingkat self compassion yang tinggi akan meningkatkan kompetensi emosi sebagai kemampuan beradaptasi yang dimiliki. Sejalan dengan itu Novitasari (2018) menemukan bahwa korelasi positif self-compassion dengan penyusunan diri terhadap remaja. self compassion dapat dijadikan sumber daya bagi individu yang berada dalam situasi negatif (Asheley& Mark ,2010). Dari hasil penelitian tersebut dapat

dilihat bahwa homesickness dapat diatasi ketika seseorang memiliki kemampuan self-compassion.

Dari uraian mengenai *homesickness* dan *self-compassion* menjadi dasar dalam penelitian yang dilakukan peneliti tentang “Hubungan Self-Compassion dengan *Homesickness* pada siswa baru di Pondok Pesantren”. Dengan tujuan untuk menemukan apakah ada korelasi self-compassion dengan homesickness pada siswa di pesantren. Hasil temuan ini diharapkan dapat bermamfaat bagi pihak terkait khususnya pesantren dalam usaha mengurangi homesickness yang mengganggu aktivitas siswa di pesantren.

METODE PENELITIAN

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah homesickness sebagai variabel terikat dan self-compassion sebagai variabel bebas. Penelitian menggunakan populasi dengan kategori siswa kelas 7 tsanawiyah yang berasal dari luar daerah dan menetap di asrama . Jumlah partisipan sebanyak 132 siswa baru dari 3 pesantren di kabupaten Agam , Sumatera Barat. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*.

Pengambilan data menggunakan angket cetak yang disajikan pada siswa pesantren. Alat ukur yang disajikan berupa skala Likert . Pengujian hipotesis menggunakan dua skala variabel yaitu skala homesickness dan skala self-compassion . Skala homesickness diadaptasi dari aspek *homesickness* yang diungkapkan oleh Stroebe et al (2002) dengan jumlah aitem sebanyak 38 dan SCS (*selfcompassion scale*) yang dirumuskan Neff (2003) sebanyak 26 item pertanyaan yang mengukur enam komponen self compassion

Pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi *SPSS 16.0*. Data di analisis dengan melakukan uji normalitas dan linearitas . Pengujian

hipotesis menggunakan teknik korelasi person product moment guna mengetahui apakah ada hubungan self-compassion dengan homesickness pada siswa pesantren

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel.1 Uji reliabilitas

Variabel	Cronbach's alpha	Index discrimination item
Homesickness	0,899	0,308 - 0,670
Self-compassion	0,872	0,60- 0,78

Uji reliabilitas menggunakan bantuan SPSS16.0 for windows dengan pengukuran hasil *alpha cronbarch*. Uji reliabilitas yang didapatkan untuk skala homesickness adalah 0,899 ($p > 0,6$) dapat disimpulkan skala homesickness dinyatakan reliable .item yang gugur sebanyak 9 item dan sah sebanyak 29 item. Uji reliabilitas skala self-compassion didapatkan nilai cronbach Alpha sebesar 0,872 ($p > 0,6$) ,hal ini membuktikan skala self compassion memiliki reliabilitas yang baik (Sugianto,et all, 2020)

Hasil Uji Asumsi

Untuk mengetahui korelasi antar variable maka dapat menggunakan metode statistic parametric dengan teknik uji korelasi *person product moment*. Sebelum melakukan uji korelasi maka data harus dilakukan uji normalitas dan linearitas. Uji asumsi menggunakan aplikasi *SPSS 16.0 dor windows*.

Uji Normalitas

Metode *one sample Kolmogorov smirnov test* digunakan untuk menguji normalitas data . Uji normalitas

didapatkan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel.2 Uji Normalitas

Variabel	Normalitas (Asymp. Sig. (2-tailed)	Ket.
Homesickness-self compassion	0.200	Normal

Hasil uji normalitas pada table 2 diketahui kedua variable hasil score sig. $0.200 > 0.05$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kedua variable berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji lineritas mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel.3 Uji Linearitas

Variabel	Sig.	keterangan	
Homesickness-self compassion	Linearity	0.000	Linear
	Deviation from Linearity	0.959	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel.2 didapatkan hasil sig. 0,00 ($p < 0,5$) serta hasil deviation from linearity sig, $0,959 > 0,05$, berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa variabel homesickness dan self-compassion mempunyai korelasi yang linear

a. Hasil Uji Hipotesis

Setelah hasil uji normalitas , uji linear dan uji asumsi terpenuhi, selanjutnya hasil data dapat dianalisis uji hipotesis dengan teknik uji korelasi *pearson product moment* . Hasil uji hipotesis didapatkan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Hipotesis

Variabel	Pearson product moment	Sig. (2-tailed)
Homesickness	-0.341	0.00
Self-compassion	-0.341	0.00

Berdasarkan table 3 dapat dilihat bahwa diperoleh hasil sig.0,00 ($p < 0.05$) Hasil score tersebut menunjukkan terdapat korelasi antara self-compassion dengan homesickness pada siswa pesantren di kabupaten Agam

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis nilai korelasi, ditemukan nilai signifikansi (r) = -0.341, (p) = 0.00 ($p = 0.0 < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa self compassion dengan homesickness pada siswa di pesantren memiliki korelasi signifikan yang negatif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkatan derajat self compassion maka semakin rendah tingkat homesickness yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah tingkatan derajat self-compassion maka semakin tinggi homesickness yang dirasakan.

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 7 yang baru berada di pesantren selama dua bulan. Polay (2012) menemukan sebagian besar individu mengalami homesickness ketika telah berada di lingkungan baru. Homesickness muncul di awal perpindahan dan berlanjut setelah 3 minggu di lingkungan baru. Namun demikian terdapat beberapa situasi dimana seseorang mengalami homesickness dialami setelah 1 tahun berada di lingkungan baru. Tetapi rata-rata individu merasakan homesickness pada tiga minggu sampai enam bulan pertama setelah mereka meninggalkan lingkungan lamanya.

Stroebe, et, all (2015) *homesickness* sebagai kondisi emosi negatif karena berpisahannya diri dengan lingkungan rumah gejala yang ditemui biasanya kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan rasa rindu terhadap kehidupan dirumah. Mereka yang mengalami *homesickness* tidak mampu menangani kerinduan yang mereka alami sehingga menyebabkan malas untuk belajar, fikiran yang negatif, stress, frustrasi, emosi negatif bahkan kehilangan semangat hidup, mereka juga sulit berkomunikasi, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kegiatan pendidikan yang dijalani (Mozafarinia & Tavafian 2014)

Self compassion dapat menjadi sumber daya yang berharga bagi individu yang berada dalam situasi negative (Asheley & Mark, 2010). Self compassion mengedepankan tentang ber welas asih kepada diri sendiri saat berada dalam kesulitan seperti homesickness yang dihadapi siswa. *Self compassion* dipandang sebagai strategi regulasi emosional, dimana perasaan menyulitkan atau tertekan tidak dihindari tapi disimpan dalam kesadaran dengan kebaikan, pengertian, dengan demikian emosi negatif yang ada menjadi lebih positif (Neff, 2003).

Self compassion mempunyai tiga aspek yang berpasangan, yaitu self-kindness vs. self-judgment, common humanity vs isolation dan Mindfulness vs. overidentifikasi (Neff, 2003). Siswa pesantren yang dapat mengatasi homesickness dengan kemampuan self compassion menerapkan dimensi compassionate self-respon. Compassionate self-compassion adalah respon diri yang penuh yang menerapkan dimensi positif self compassion yaitu self-kindness, common humanity dan mindfulness.

Self-kindness adalah ketika pribadi dapat menyayangi diri sendiri akan sadar ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesukaran adalah hal

yang tak dapat disingkirkan sehingga diri sendiri dapat bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi situasi menyakitkan alih-alih mmunculkan emosi negatif ketika tidak berhasil mencapai (Hendrarizkianny,2016). Dimensi *common humanity* adalah ketika ia dapat menyadari bahwa kesulitan yang sedang dialami merupakan wujud dari ketidaksempurnaan manusia. individu yang memiliki kemampuan ini akan memandang kesulitan,penderitaan dan kegagalan dalam banyak perspektif sehingga ia tidak larut dalam perasaan sedih dan bukan hanya dia yang menderita (Sugianto,2020). *Mindfulness* pada dimensi ini adalah ketika individu mampu menerima keadaan atau perasaan yang sedang dialami tanpa menghakimi diri, menyeimbangkan emosi negatif yang muncul sehingga tidak ada perasaan tertekan dan tidak dibesar-besarkan. Dengan demikian kita dapat bersimpati terhadap diri sendiri (Hendrarizkianny,2016).

Berdasarkan tiga dimensi tersebut , siswa yang memiliki self compassion yang baik akan menghadapi homesickness dengan bersikap lembut , peduli terhadap diri sendiri tanpa menyalahkan diri. Siswa akan meyakini homesickness merupakan situasi sulit yang harus dihadapi . Siswa akan dapat memahami diri sendiri dan tidak merasa terasingkan saat mengalami homesickness, karena mereka menyadari homesickness merupakan wujud ketidaksempurnaan manusia dan juga dirasakan oleh orang lain. Dengan demikian siswa akan bersikap menerima situasi sulit yang ia hadapi dengan sepenuh hati , berempati kepada diri sendiri dan tidak mebesar-besarkan rasa homesickness yang dirasakan.

Pemamparan diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Terry ,et all (2012) bahwa menemukan mereka yang memiliki *self compassion* yang tinggi mampu untuk bertahan dalam keadaan sulit, serta *homesickness*

yang lebih rendah dan depresi yang lebih sedikit. Hal ini sejalan dengan Neff,et all (2007) menjelaskan individu dengan tingkat self compassion yang tinggi cenderung mudah merasa nyaman dalam kehidupan sosial dan mengetahui diri seutuhnya ketika menghadapi situasi sulit.

Self compassion juga berdampak pada banyak hal. *Self compassion* dapat mempengaruhi stress akademik dan peyesuaian diri individu serta akan meningkatkan kompetensi emosi sehingga dapat membantu siswa beradaptasi di lingkungan baru. (Fadhilah dan Duta (2014) ; Widyastuti 2017). Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa bersikap memiliki self-compassion dapat memberi kemampuan beradaptasi yang lebih tinggi serta kenyamanan dalam kehidupan social,kemampuan ini dapat mempengaruhi rasa homesickness yang dihadapi siswa pesantren . Dengan demikian siswa dapat mengatasi homesickness yang dialami dengan ber welas asih (self-compassion) bahkan dapat menunjang rasa positif pada siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang signifikan dengan homesickness yang dialami pada siswa di pondok pesantren. Berdasarkan temuan ini kepada pihak terkait seperti pengurus,guru serta siswa pesantren dapat mengembangkan self compassion agar homesickness pada siswa dapat di cegah maupun diatasi, sehingga aktivitas akademik siswa dapat berjalan dengan baik.. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa baru yang menetap di asrama pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran tentang subjek mengingat fenomena homesickness banyak dijumpai pada siswa di pondok pesantren.

Penelitian ini memiliki kekurangan, sehingga peneliti

selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah subjek dan dalam cakupan yang lebih luas. Kemudian factor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini agar dapat di teliti dan dikembangkan menjadi variable baru dalam topik penelitian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Djumransjah, H.M. (2001). Pendidikan pesantren dan kemandirian siswa. *Jurnal Ilmu pendidikan*, 8(2), 143-149.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition, and health*. Hove
- Hack-Polay, D. (2012). When home isn't home: A study of homesickness and coping strategies among migrant workers and expatriates. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 62-72
- Hayati, F. (2011). Pesantren: Suatu Alternatif Model Lembaga Pendidikan Kader Bangsa. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 27(2), 157-163.
- Hendarizkianny, R. (2016). *Self Compassion Pada Terapis Pediatrik di Rumah Sakit Santo Borromeus Kota Bandung* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)).*Skripsi*
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and Coping Strategies among International Students Studying in University Technology Malaysia. *Health Education & Health Promotion*, 2(1), 53-61
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Novitasari, D. (2018). Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. *Skripsi*
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 134-143
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. Review of general Psychology. *Advance Online Publication*. 1-15. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000037>
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278-290.
- Van Tilburg, M. A., & Vingerhoets, A. J. (2005). Psychological Aspects of Geographical Moves. *Homesickness and Acculturation Stress*.
- Widyastuti, W. (2020). Self compassion, stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 6.
- Yasmin, M. (2018). Pengaruh locus of control dan dukungan sosial teman sebaya terhadap homesickness pada Remaja di lingkungan pesantren. *Tesis*. 1189.
- Yasmin, M., & Daulay, D. A. (2017). Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren : Homesickness in new student in islamic boarding school . *Psikologia: Journal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165-172.