



Vol. 12, No. 2, Juli-Desember 2022  
Doi: [10.30829/alirsyad.v12i2i.14293](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i2i.14293)

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>  
ISSN 2686-2859 (online)  
ISSN 2088-8341 (cetak)

### **Homesickness Pada Remaja Akibat Kurangnya Dukungan Sosial Dari Orang Tua**

**Nabila Silva Fahira**

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2022, email: [nabila.silvaf@upi.edu](mailto:nabila.silvaf@upi.edu)*

#### **Abstrak**

#### **Kata Kunci:**

*homesickness,  
remaja, dukungan  
sosial, orang tua,  
keluarga*

Remaja yang berada jauh dari keluarga dan merasa tidak nyaman akan cenderung mengalami *homesickness*. Tujuan penelitian yang dilakukan penulis adalah ingin mendalami bagaimana *homesickness* pada remaja sebagai akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua. Metode yang digunakan penulis adalah kajian pustaka berisi rangkuman atau ringkasan tertulis mengenai sumber lain untuk mendeskripsikan topik. Dalam penelitian ini dihasilkan bahwa dukungan sosial orang tua dapat mengurangi *homesickness* pada remaja. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan remaja semakin kecil pula kemungkinan remaja itu akan menderita *homesickness*. Upaya guru BK dalam mengatasi *homesickness* adalah melakukan bimbingan individu, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behaviour Therapy*.

#### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan fase atau tahap perkembangan pada manusia yang diawali dengan kematangan organ-organ fisik sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2019). Menurut Kopanka, masa remaja terjadi dari 12-22 tahun. Sementara Salzman mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perubahan seorang individu dari sikap tergantung (kepada orang tua) menuju sikap kemandirian (Yusuf, 2019). Selain itu, remaja merupakan usia yang bermasalah karena semasa menjadi anak-anak semua masalah cenderung diselesaikan oleh orang tua dan akhirnya remaja tidak mempunyai kemampuan atau pengalaman untuk menyelesaikan masalahnya sendiri terlebih juga remaja cenderung akan merasa mandiri sehingga mereka menolak bantuan orang lain. Terakhir, remaja adalah masa mencari jati diri individu dimana mencari identitas ini akan berpengaruh terhadap tingkah lakunya dan masih membutuhkan kasih sayang serta

perhatian dari orang tua. Biasanya pada hal ini remaja akan mencari validasi atau memperlihatkan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya (Aprilya, 2017). Remaja memiliki dorongan untuk mandiri namun mereka masih juga memerlukan rasa aman yang didapatkannya dari ketergantungan emosi pada orang tua atau orang dewasa lainnya (Hurlock, 1999 dalam Yasmin et al., 2017). Jika remaja tidak mendapatkan rasa aman dan nyaman yang dibutuhkan, tentu saja hal ini akan berdampak kepada beberapa perilaku remaja misalnya melakukan perilaku maladjustment.

Penelitian yang dilakukan oleh English, Davis, Wei, dan Gross, menyatakan bahwa 94% pelajar pada tahun pertama mengalami *homesickness* (English et al., 2017). Yasmin, Zulkarnain, dan Daulay, (2017) juga menyatakan bahwa 81,41% pelajar mengalami *homesickness* pada taraf sedang (Yasmin et al., 2017). Menurut Stroebe dkk, *homesickness* adalah emosi negatif akibat terpisah dari figur terdekat di rumah dan ditandai dengan merindukan serta memikirkan hal yang berkaitan dengan rumah kemudian menjadi kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru (Shasra, 2022). *Homesickness* adalah pengalaman yang lazim atau biasa dialami oleh siapa pun dan setiap orang memiliki gagasan mengenai *homesickness* dan bagaimana hal itu dapat dialami (Tilburg & Vingerhoets, 2005). *Homesickness* dapat terjadi dari berbagai kelompok usia dan berbagai setting keadaan baik keadaan personal maupun keadaan keluarganya (Izatin, 2019) dan merupakan reaksi alami akibat dari ketiadaan keluarga, teman, dan keadaan sekitar yang tidak familiar (Kirana et al., 2021). *Homesickness* dapat berdampak negatif bagi seorang individu terutama anak dan remaja sehingga dibutuhkan pemberian dukungan sosial yang cukup dari orang tua dan sebayanya (Istanto & Engry, 2019)

Munculnya *homesickness* ini dilatarbelakangi karena meninggalkan orang yang disayang, lingkungan yang nyaman, familiar, serta dapat memberikan kasih sayang terhadap anak tersebut. (Watt & Badger dalam Yasmin et al., 2017). Keterpisahan anak dan keluarga merupakan salah satu perubahan situasi yang cukup berpengaruh bagi remaja yang mana dapat terjadi karena intensitas komunikasi antara anak dengan keluarga cenderung terbatas setelah merantau dibandingkan saat masih bersama-sama. Kondisi tersebut membuat remaja tidak dapat terlepas sepenuhnya dengan keluarga sehingga menyebabkan timbulnya *homesickness* (Borg & Cefai, 2014 dalam Yasmin et al., 2017). Remaja dapat

mengalami *homesickness* karena adanya ketidakmampuan atau keterbatasan mereka memahami ciri khas individu dan lingkungan lain dan juga kesulitan bersosialisasi yang menimbulkan rasa rindu berat untuk kembali ke lingkungannya (Rassi, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, didapatkan bahwa santri remaja yang mengalami *homesickness* biasanya menunjukkan perilaku tidak suai atau bermasalah seperti menelepon lebih dari 1 kali sehari, menangis saat mengingat orang tua dan selalu memiliki dorongan untuk pulang ke rumah (M. Lestari, 2021). Gejala penderita *homesickness* ini ditandai dengan beberapa gejala mulai dari yang ringan sampai yang berat dan dapat menurunkan fungsi kognitif, fisik, dan psikologis. Inilah mengapa remaja yang mengalami *homesickness* akan terganggu aktivitasnya termasuk dalam bidang akademik (Fisher, 2017 dalam Yasmin et al., 2017). Menurut Morisson & Weiss, Remaja yang mengalami *homesickness* level sedang hingga berat akan menampilkan beberapa perilaku negatif seperti menangis, menarik diri, dan beberapa masalah perilaku seperti berkelahi atau merusak barang (Yasmin et al., 2017) dan beberapa lainnya mengeluhkan keluhan somatik seperti sakit kepala atau perut (Jhonson & Sandhu, 2007 dalam Yasmin et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Istanto dan Engry menunjukkan bahwa semakin rendahnya dukungan sosial yang diterima individu akan meningkatkan potensi untuk mengalami kondisi *homesickness* (Istanto & Engry, 2019). Individu yang mengalami *homesickness* membutuhkan dukungan sosial baik secara langsung maupun tidak langsung (Istanto, 2018).

Menurut Sarason dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain (Amseke, 2018) dan merupakan perasaan sosial seorang individu yang dibutuhkan terus menerus dalam interaksinya dengan orang lain (Wahyuni, 2016). Dukungan sosial khususnya dari orang tua akan menciptakan kenyamanan dan mempengaruhi individu baik fisik maupun psikis (Karina & Sodik, 2018) seperti anak akan merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai (Maslihah, 2011). Dukungan sosial orang tua dapat diberikan melalui beberapa bentuk seperti memberikan semangat, menanyakan nilai dan kegiatan anak, menciptakan suasana rumah yang kondusif, memberi apresiasi dan lain sebagainya (Amseke, 2018). Remaja yang menerima dukungan sosial tinggi cenderung memiliki ciri-ciri seperti diperhatikan keluarga, diterima di

lingkungan, mendapat kasih sayang, mendapat pujian dari orang lain, menerima bantuan, dan mendapat penilaian positif baik dari orangtua, keluarga, teman sebaya, maupun pihak lain di lingkungannya (Yusoff & Othman, dalam Alnadi & Sari, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka dengan mencari referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan atau diangkat oleh penulis. Menurut Cresswell, John W., kajian literatur adalah rangkuman atau ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain untuk mendeskripsikan teori dan informasi baik masa lalu maupun saat ini memasukan Pustaka ke dalam topik yang dibutuhkan (Habsy, 2017). Kajian Pustaka dilaksanakan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Selanjutnya, dilakukan pengutipan referensi untuk ditampilkan sebagai temuan penelitian, diabstraksi untuk mendapatkan informasi yang utuh, dan diinterpretasi hingga menghasilkan pengetahuan untuk penarikan kesimpulan (Darmalaksana, 2020).

Metode merupakan aspek yang terpenting dalam melakukan penelitian pada bagian yang akan dijelaskan tentang hal-hal yang berkaitan dengan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penulis ingin mendalami bagaimana *homesickness* pada remaja sebagai akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua menggunakan metode kajian pustaka. Kajian Pustaka berisi pernyataan-pernyataan umum yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan gaya bahasanya sendiri. Pokok-pokok pikiran yang dituangkan diringkas secara singkat, padat, objektif, kritis, dan menyambungkan keterkaitannya dengan teori-teori terdahulu yang pernah di kemukakan oleh peneliti sebelumnya. Kajian pustaka adalah metode penelitian yang merupakan langkah awal dalam pengumpulan data. Menurut Sugiono, kajian Pustaka merupakan metode pengumpulan data yang mengarah pada pencarian data atau informasi melalui dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis maupun dokumen elektronik yang mampu menunjang dalam proses penulisan (Aziz, 2019). Dasar dari pengambilan artikel penulis adalah adanya landasan teori yang dapat dijadikan pedoman untuk mengemukakan permasalahan utama atau topik yang diambil dan dibahas oleh penulis.

## PEMBAHASAN

### Dukungan sosial orang tua pada remaja perantau yang mengalami *homesickness*

Remaja khususnya perantau yang memasuki lingkungan baru tentunya membutuhkan dukungan sosial, dikarenakan perantau membutuhkan rasa kepemilikan (*sense of belonging*) sehingga dukungan sosial mampu membantu menghadapi respon stres mereka (Jackson & Finney, 2002 dalam Livinia, 2019). Idealnya, pelajar yang merantau memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat menjalani studinya dan mengatasi tantangan yang dihadapi pada masa awal studinya. Pada kenyataannya, tidak semua pelajar yang merantau dapat menyesuaikan diri dan mengatasi tantangan yang dihadapi dengan mudah, sehingga tak jarang hal ini dapat menimbulkan berbagai tekanan dan stres yang beakibat menghambat proses penyesuaian diri mahasiswa baru (Rosiana, 2011). Pernyataan ini didukung dengan hasil wawancara terhadap salah satu mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali yang berinisial JN juga menceritakan tekanan-tekanan yang dirasakan selama menjadi mahasiswa baru di Universitas Udayana (Widihapsari & Susilawati, 2018). Halim dan Dariyono (2016) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau merasakan kesepian. Maka dari itu peran dan dukungan dari orang lain dalam penyesuaian diri ini sangat diperlukan, dukungan ini biasa disebut dukungan sosial (Widihapsari & Susilawati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2012) memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau di tahun pertama Universitas Indonesia memiliki dukungan sosial yang bagus maka dari itu tingkat kesejahteraan psikologisnya akan tinggi pula. Dukungan sosial khususnya dari keluarga dapat menurunkan *psychological distress* ketika individu mengalami stres atau mendapat tekanan dari lingkungannya (Taylor, 2006 dalam Sitti Nur et al., 2021). Dukungan sosial juga dapat membantu mahasiswa perantau lebih mudah untuk beradaptasi dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar sehingga akan menghindari adanya perilaku *homesickness*. Hasil penelitian Cohen & Wills 1985 menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup yang baik ini artinya memiliki penyesuaian diri yang baik, pemahaman diri yang baik, dan kesehatan mental yang baik pula. Dukungan sosial dapat memberikan efek positif yang memengaruhi kualitas hidup (Cohen & Wills,

1985 dalam (Livinia, 2019). Remaja yang memiliki dukungan sosial yang sangat baik dari orang tuanya akan mendapatkan atau merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya dan akan mempunyai konsep diri yang positif (Harijanto & Setiawan, 2017). Dukungan sosial yang tinggi berpengaruh secara positif pada sikap dan perilaku individu, seperti menjadikan individu merasa lebih percaya diri, memiliki banyak teman, memiliki kemauan untuk terlibat dalam kegiatan teman, menghargai orang lain, serta menjaga persahabatan. Selain dukungan sosial dari keluarga seperti orang tua, dukungan sosial dari teman sebaya juga berpengaruh terhadap *homesickness* yang dialami remaja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi semangat dan motivasi pada remaja. Begitupula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah semangat dan motivasi remaja (Omchan, 2019).

### **Dukungan sosial dalam mengurangi *homesickness* pada remaja**

Dukungan sosial dan *homesickness* saling memengaruhi satu sama lain. Menurut beberapa penelitian yang dirangkum oleh Yasmin (Yasmin, 2018) memaparkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor terbesar yang dapat mempengaruhi *homesickness* pada anak dan remaja. Individu yang kesulitan mendapat dukungan sosial dari lingkungannya terutama keluarga rentan mengalami *homesickness* (Miller et al., 2003). Berdasarkan penelitian oleh Scharp, Paxman, dan Thomas yang meneliti hubungan dukungan sosial orang tua dengan *homesickness* pada mahasiswa Universitas Midwestern Amerika Serikat didapatkan bahwa anak yang mengalami *homesickness* memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya mulai dari keluarga sampai teman sebaya baik langsung maupun tidak langsung (Scharp et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Istanto dan Engry menunjukkan bahwa semakin rendahnya dukungan sosial yang diterima individu akan meningkatkan potensi untuk mengalami kondisi *homesickness* begitu pula sebaliknya semakin tingginya dukungan sosial yang diterima individu akan menurunkan potensi untuk remaja tersebut mengalami kondisi *homesickness* (Istanto & Engry, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *homesickness* membutuhkan dukungan sosial yang cukup baik secara langsung maupun tidak langsung (Istanto, 2018).

Dukungan sosial dari keluarga khususnya memiliki pengaruh yang signifikan pada tingginya kesejahteraan individu terutama pada individu yang

berada pada masa perantauan atau adaptasi lingkungan baru (Hasibuan et al., 2018). Stres di masa adaptasi lingkungan baru dapat dikurangi atau diatasi apabila anak bisa mendapat dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman, dan figur terdekat lainnya (Thomas & G N, 2016). Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh seorang individu maka semakin rendah *homesickness* yang akan dirasakannya (Istanto & Engry, 2019). Dukungan sosial dari keluarga cenderung akan menciptakan kondisi mental anak lebih sehat dan membuat individu lebih optimis dan mampu beradaptasi dengan dirinya dan lingkungannya (Samputri & Sakti, 2015). Dukungan sosial ini juga dapat menjadi *coping* dari stres yang dialami anak dan remaja (Samputri & Sakti, 2015). Anak dan remaja dengan dukungan sosial yang cukup dari orang tuanya akan memiliki keyakinan yang baik akan dirinya sehingga akan dapat beradaptasi dengan baik (Samputri & Sakti, 2015). Jika anak memiliki keyakinan dirinya yang baik dan mampu beradaptasi dengan baik pula maka anak tersebut cenderung akan terhindar dari *homesickness*.

Selain dukungan sosial dari orang tua, dukungan teman sebaya pun berpengaruh pada *homesickness* remaja. Hasil penelitian Rufaida dan Kustanti (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya rendah akan menyebabkan penyesuaian dirinya juga akan rendah. Pada umumnya penyesuaian diri akan mengkaitkan seseorang dengan keadaan lingkungan sekitarnya, penyesuaian diri berkaitan dengan tingkah laku dan mental sehingga membuat individu akan berupaya menangani semua kebutuhannya mulai dari tekanan, frustrasi, dan permasalahan batin serta menyeimbangkan tuntutan yang diberikan kepada individu oleh dunia yang menjadi tempat tinggalnya (Alnadi & Sari, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan Saniskoro dan Akmal (2017), menguraikan hasil penelitiannya bahwa penyesuaian diri berpengaruh dalam proses menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang menunjukkan bahwa pelajar akan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka secara tidak langsung akan menurunkan stres akademik yang dialami pelajar (Alnadi & Sari, 2021).

### **Faktor selain dukungan sosial yang memengaruhi *homesickness***

Selain dukungan sosial, ternyata didapatkan faktor lain yang dapat memengaruhi *homesickness* pada anak atau remaja. *Parenting style* atau pola asuh dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya *homesickness* pada anak

khususnya remaja. Anak yang besar dan diasuh dengan keluarga yang otoriter dan permisif akan cenderung lebih besar kemungkinannya mengalami *homesickness* (Njihof dan Engels dalam Lestari, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karima Nada Medina didapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara pola asuh autoritatif dan otonomi pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Apabila semakin tinggi pola asuh autoritatif yang diterapkan oleh orangtua, maka semakin tinggi pula otonomi remaja, begitupun sebaliknya (Medina, 2022). Namun, pada parenting style ini tidak terlalu signifikan pengaruhnya pada mahasiswa seperti yang didapatkan dari penelitian Theresia Deta Devina dimana didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orangtua yang otoritatif dengan *homesickness*. Hal ini disebabkan karena mayoritas mahasiswa sudah berada pada masa dewasa dimana mereka sudah dapat menentukan keputusan hidup secara mandiri untuk kepentingan masa depannya yaitu dengan berkuliah (Devina, 2019)

Kegel (2009) menyatakan *Homesickness* juga dapat dipengaruhi oleh faktor intrapersonal salah satunya adalah kematangan emosi dimana semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah *homesickness* yang dirasakan dan begitupun sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi *homesickness* yang dirasakan. Penyesuaian diri remaja juga berpengaruh terhadap *homesickness* yang dialami oleh dirinya dimana semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah *homesickness* yang dirasakan begitupun sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi *homesickness* yang dirasakan (Mariska, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karmiana (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Individu dengan kecerdasan emosional yang matang dinyatakan memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang dan situasi serta mampu memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Mahasiswa yang merantau disarankan untuk mengembangkan kecerdasan emosional selain hanya memenuhi tuntutan untuk belajar, dengan tujuan meningkatkan kemampuan bekerjasama untuk menciptakan hubungan interpersonal yang baik, serta dapat menyelaraskan dirinya dengan masyarakat sekitar dan lingkungan barunya. Dengan kata lain,

remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik tentunya akan dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga akan terhindar dari *homesickness*. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam hal pengaturan reaksi emosi atau yang memiliki perilaku impulsif, secara temperamen akan mengalami reaksi yang cukup tinggi terhadap suatu permasalahan dan tidak memiliki ketrampilan emosi yang baik, sehingga seringkali akan merasakan pengalaman yang menyulitkan dalam hal adaptasi di sekolah, pekerjaan, dan lingkungan sosial. Sebaliknya, remaja yang mampu mengatur emosi dan memiliki keterampilan emosi yang baik akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri atau adaptasi di lingkungan sekolah (Ni'matuzzakiah, 2013) dalam omchan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Jazaeri dan Kumar (2008) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa terhadap budaya yang berbeda dalam lingkungan perkuliahan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik berarti individu dapat menyesuaikan dirinya dengan baik. Artinya, dengan penyesuaian diri yang baik remaja juga akan terhindar dari *homesickness* karena dapat beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik.

### **Upaya BK dalam menanggulangi dan mencegah *homesickness* pada remaja**

Siswa atau peserta didik yang mayoritas adalah remaja tentunya membutuhkan bantuan dari orang sekitar contohnya guru BK sebagai konselor di sekolah dalam usaha menangani *homesickness* yang dialaminya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK dalam menangani *homesickness* pada remaja khususnya siswa adalah dengan melakukan bimbingan individu berupa layanan konseling tatap muka secara langsung (Hellen dalam (Sabila, 2022). Bimbingan individu sendiri merupakan suatu proses bimbingan dalam memecahkan masalah seperti hubungan dengan sesama individu, perbedaan sifat, kemampuan, serta penyesuaian diri baik dengan lingkungan pendidikan maupun lingkungan masyarakat. Dalam bimbingan individu ini, guru BK atau konselor dapat memberikan stimulus penyesuaian siswa terhadap lingkungannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sabila, dilakukan beberapa tahap melakukan bimbingan individu yang terdiri dari mengidentifikasi kasus, langkah-

langkah asesmen, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Setelah melakukan bimbingan individu pada pesantren Al-Aqsha, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa penerapan bimbingan individu itu dapat mengatasi perilaku *homesickness* pada santri dengan indikator keberhasilannya yaitu tercapainya aspek psikologis *homesickness* (Sabila, 2022). Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan individu untuk mengatasi perilaku *homesickness* pada santri ditunjukkan dengan kondisi-kondisi positif dari santri sehingga bisa bertahan sampai kelas IX. Hal ini sejalan dengan penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Sholichah dimana didapatkan bahwa dengan bimbingan individual, siswa yang mengikuti bimbingan ini jauh lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan merasa nyaman berada di lingkungan sekolah yang mana hal tersebut tentunya akan memberikan pengaruh yang baik agar remaja khususnya siswa terhindar dari *homesickness* yang kerap dirasakannya (Sholichah, 2020).

Selain itu, guru BK juga dapat melakukan terapi berpikir positif sebagai upaya penurunan *homesickness*. Dalam penelitian yang dilakukan Izatin, didapatkan bahwa terapi berpikir positif ini efektif dalam penurunan *homesickness* pada santri yang ditelitinya (Izatin, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Novia Lestari didapatkan bahwa konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat dilakukan dalam menangani *homesickness* pada remaja dalam layanan konseling individual. Konseptualisasi masalah subjek penelitian dalam penelitian yang dilakukan Novia ini adalah memiliki pikiran negatif tentang lingkungan barunya. Terapi konseling ini dapat membantu remaja mengubah pikiran negatifnya itu menjadi pikiran yang positif dan dapat diaplikasikan ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif (N. Lestari, 2020).

## **PENUTUP**

Remaja merupakan tahap perkembangan dimana individu sedang beralih dari masa anak-anak ke masa dewasa yang tentunya sedang ada perubahan dari ketergantungan orang tua menjadi mandiri. Pada remaja yang jauh dari orang tuanya atau merantau, tidak jarang remaja tersebut mengalami *homesickness*. *Homesickness* disebabkan karena perubahan situasi dari lingkungan yang berada di zona nyaman ke lingkungan asing. Remaja mengalami *homesickness* karena adanya ketidakmampuan untuk memahami lingkungannya dan kesulitan bersosialisasi sehingga menimbulkan rindu berat pada lingkungan asalnya.

Dukungan sosial memengaruhi *homesickness* yang dialami oleh remaja. dukungan sosial khususnya dari orang tua dapat membantu mengurangi dan mencegah *homesickness* yang dialami remaja. berdasarkan simpulan dari beberapa penelitian yang penulis temukan, didapatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki remaja tersebut maka akan semakin rendah pula kecenderungan remaja tersebut mengalami *homesickness*. Selain dukungan sosial dari orang tua, ada beberapa faktor yang juga dapat memengaruhi *homesickness* pada remaja seperti pola asuh atau parenting style dari orang tuanya, kematangan emosi remaja, penyesuaian dirinya, dan juga kemandirian yang dimiliki remaja itu sendiri. Individu yang mampu mengelola emosi diri sendiri dan yang mendapat dukungan dari keluarga dan teman sebaya akan memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan atau tantangan yang dirasakan, serta akan mampu mengatasi kesulitan dengan objektif dan realistis, sehingga akan memudahkan proses penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan.

Sebagai guru BK, yang dapat dilakukan adalah upaya pencegahan dan penanganan. Dari beberapa sumber penelitian yang penulis temukan, guru BK dapat melakukan bimbingan individu dan terapi berpikir positif untuk mengurangi gejala atau perilaku *homesickness* yang dialami oleh remaja khususnya sebagai peserta didik atau siswa di sekolah tempat guru BK mengajar. Selain itu, dalam menangani pikiran-pikiran negatif yang dimiliki remaja penderita *homesickness* dapat juga dilakukan konseling melalui pendekatan *cognitive behaviour therapy* sebagai upaya dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli dan menggantinya menjadi positif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 16(2), 153–165.
- Amseke, F. v. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Aprilya, N. (2017). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Konsep Diri dan Kesehatan Mental Remaja Madya di Kabupaten Jember. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*.
- Aziz, A. (2019). Pendidikan Etika Sosial Berbasis Argumentasi Quranik. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(3).

- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Devina, T. D. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orangtua Otoritatif dan Self-Efficacy dengan Homesickness pada Mahasiswa Baru Universitas Surabaya*.
- English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion, 17*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000235>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1*(2), 90–100.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal, 1*(1), 85–93.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(1), 101–116.
- Istanto, T. L. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Semester Satu Yang Berasal dari Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Pakuwon City Surabaya [Thehsis (Undergraduate)]*. niversitas Katolik Widya Mandala Pakuwon City Surabaya.
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau yang Berasal dari Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia, 7*(1).
- Izatin, D. N. (2019). *Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan Homesickness Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri [Skripsi]*. UIN Satu Tulungagung.
- Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan*.
- Kirana, D. L., Khaldun, R., & Alfaizi, A. F. (2021). Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Terapi Sabar di Yayasan Peduli Anak. *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming, 69–88*.
- Lestari, M. (2021). Hubungan Antara Sense of Belonging dengan Homesickness pada Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam, 12*(1), 39–50. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2214>
- Lestari, N. (2020). *Fenomena Homesickness Pada Santri di Lingkungan Pesantren (Studi Kasus pada Santri Kelas VII SMP Daarut Tauhiid Boarding School Putri Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)* [Skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Livinia, S. (2019). *Peran Dukungan Sosial dan Grit Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Perantau [Doctoral Dissertation]*. Universitas Tarumanagara.
- Mariska, A. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Homesickness. *Psikoborneo, 6*(3), 310–316.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa

- SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Medina, K. N. (2022). *Pola Asuh Autoritatif dan Otonomi Pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta*.
- Miller, S., Urani, M., Johnson, J., & Petzel, T. (2003). Homesickness in Socially Anxious First Year College Students. *College Student Journal*, 392–399.
- Omchan, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Bagi Peningkatan Motivasi Berprestasi Pada Atlet di Asrama PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2.
- Rassi, N. (2020). *Bimbingan Kuratif terhadap Santri Remaja dalam Menangani Homesickness* [Doctoral Dissertation]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rosiana, D. (2011). Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama. *Sosial, Ekonomi, Dan Humaniora*, 2(1).
- Sabila, E. (2022). *Bimbingan individu bagi santri Homesick: Penelitian pada kelas VII Pondok Pesantren modern Asy Syifa, Desa Tambakmekar, Kecamatan Jalan Cagak, Kabupaten Subang* [Doctoral Dissertation]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal Empati*, 4(4), 208–216.
- Scharp, K. M., Paxman, C. G., & Thomas, L. J. (2016). "I Want to Go Home": Homesickness Experiences and Social-Support-Seeking Practices. *Environment and Behavior*, 48(9), 1175–1197. <https://doi.org/10.1177/0013916515590475>
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran Homesickness Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1247–1252.
- Sholichah, M. (2020). *Pelaksanaan Bimbingan Individual Dengan Teknik Al-Mau'izoh Al-Hasanah Untuk Membantu Penyesuaian Diri Siswa Madrasah Aliyah Rifa'iyah Kedungwuni Pekalongan* [Doctoral Dissertation]. IAIN Pekalongan.
- Sitti Nur, F., Warastri, A., & Dyorita, A. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta* [Doctoral Dissertation]. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Thomas, F., & G N, S. (2016). Acculturative Stres and Social Support among the International Students: An Empirical Approach. *Sona Global: Management Review*, 10.
- Tilburg, M. A. L., & Vingerhoets, J. J. M. (2005). *Psychological Aspects of Geographical Moves*. Amsterdam Academmic Archive.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang Berasal dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48–62.
- Yasmin, M. (2018). *Pengaruh Lotus of Control dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Homesickness pada Remaja di Lingkungan Pesantren* [Tesis Magister]. Universitas Sumatera Utara.

- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–172. [www.jurnal.usu.ac.id/psikologia](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia)
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.