



DINAMIKA HOMESICK DAN REGULASI EMOSI: PERAN KONSELING SANTRI DI PESANTREN AL- AMANAH KUDUS

Anwar Yasfin

Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Indonesia

myasfin@iainkudus.ac.id

Abstract

Pesantren serves not merely as an educational institution but as a living space demanding simultaneous social, emotional, and spiritual adaptation. This study explores the dynamics of homesickness experienced by students and the role of counseling services in reconstructing their emotional narratives at Al-Amanah Islamic Boarding School in Kudus. Employing a narrative ethnographic approach, the research captures students' lived experiences of homesickness, their coping strategies, and how counselors facilitate the transformation of emotional meaning. Findings reveal that homesickness narratives evolve from burdensome emotions into sources of spiritual insight, shaped through the mediating interplay of pesantren traditions, religious symbols, and counseling dialogues. Counseling in the pesantren context functions not only as a therapeutic tool but also as a cultural practice that reshapes students' understanding of distance, closeness, and independence. This study underscores the importance of narrative and culturally grounded counseling approaches in fostering students' emotional adaptation holistically.

Keywords: *Homesickness, Pesantren Counseling, Emotion, Narrative, Culture*

Abstrak

Pesantren merupakan ruang hidup yang menuntut adaptasi sosial, emosional, dan spiritual secara menyeluruh. Studi ini mengkaji dinamika homesick yang dialami santri serta peran layanan konseling dalam merekonstruksi pengalaman emosional mereka di Pesantren Al-Amanah Kudus. Melalui pendekatan etnografi naratif, penelitian ini

mendokumentasikan kisah-kisah santri dalam menghadapi rindu rumah, strategi bertahan, dan peran konselor dalam membimbing transformasi makna keterpisahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narasi homesick beralih dari pengalaman beban menjadi bekal spiritual melalui interaksi antara tradisi pesantren, simbol religius, dan dialog konseling. Layanan konseling di pesantren tidak hanya berfungsi sebagai alat terapeutik, tetapi juga sebagai praktik budaya yang membantu membentuk cara santri memaknai jarak, kedekatan, dan kemandirian. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan konseling berbasis narasi dan budaya lokal dalam mendukung adaptasi emosional santri secara holistik.

Kata kunci: Homesick, Konseling Pesantren, Emosi, Narasi, Budaya

A. Pendahuluan

Homesickness merupakan kondisi emosional yang muncul akibat keterpisahan dari lingkungan rumah, dan umum dialami oleh individu yang tinggal dalam sistem asrama, termasuk santri pesantren. Fenomena ini ditandai oleh perasaan sedih, kesepian, kecemasan, dan kehilangan motivasi, yang dapat mengganggu proses belajar serta adaptasi sosial.¹ Pada konteks pesantren, terutama bagi santri baru yang berasal dari luar daerah, homesick sering muncul dalam minggu-minggu awal dan dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang berkepanjangan. Jika tidak ditangani secara tepat, perasaan ini dapat mengganggu perkembangan psikososial serta keseimbangan spiritual santri.² Oleh karena itu, homesickness di lingkungan pesantren perlu dipahami secara mendalam sebagai bagian dari tantangan adaptasi institusi berbasis keagamaan.

Penelitian tentang homesickness umumnya berfokus pada mahasiswa, pekerja migran, atau siswa sekolah berasrama umum,

¹ Margaret Stroebe, Henk Schut, and Maaïke Nauta, "Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature," *Review of General Psychology* 19, no. 2 (2015): 157–71.

² Christopher A Thurber, Edward Walton, and Council on School Health, "Preventing and Treating Homesickness," *Pediatrics* 119, no. 1 (2007): 192–201.

namun sangat terbatas di pesantren yang memiliki karakteristik religius dan kultural tersendiri. Sistem sosial dan relasi spiritual yang tertanam di pesantren memengaruhi pengalaman emosional santri secara khas.³ Sementara beberapa studi telah mengangkat aspek psikologi remaja muslim di lembaga pendidikan Islam, pendekatan naratif terhadap homesickness santri belum banyak dieksplorasi, terutama dalam hubungannya dengan praktik konseling yang kontekstual. Konseling dalam pesantren juga belum banyak diteliti sebagai medium rekonstruksi makna dan penguatan emosi berbasis simbol dan nilai lokal.⁴ Oleh sebab itu, kajian ini mengisi kekosongan penting dalam literatur psikologi pendidikan Islam dan konseling kultural.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis dinamika homesickness yang dialami santri serta mengevaluasi peran layanan konseling dalam membantu proses regulasi emosi mereka di Pesantren Al-Amanah Kudus. Penelitian ini difokuskan untuk memahami bagaimana konseling dapat memediasi pengalaman emosional santri melalui pendekatan naratif yang berakar pada budaya pesantren.⁵ Artikel ini juga berupaya menunjukkan bagaimana interaksi antara simbol-simbol religius, nilai-nilai komunitas, dan dialog reflektif dalam konseling membentuk ulang persepsi keterpisahan dan kedekatan emosional. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya berfungsi sebagai alat terapi, tetapi sebagai ruang budaya dan spiritual bagi santri dalam menemukan makna baru dari rindu rumah.⁶ Dengan demikian, studi ini menawarkan perspektif integratif antara pendekatan psikologis, antropologis, dan religius dalam memahami homesick santri.

³ Pam Nilan et al., "Indonesian Youth Looking towards the Future," *Journal of Youth Studies* 14, no. 6 (2011): 709–28.

⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosadakarya, 2020).

⁵ Roger Sapsford and Victor Jupp, *Data Collection and Analysis* (Sage, 1996).

⁶ D. Wahyuni, "Konseling Berbasis Budaya Lokal Dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 2 (2021): 145–160, <https://doi.org/https://doi.org/10.21043/kr.v12i2.10087>.

Penelitian ini berargumen bahwa homesickness pada santri bukan semata gangguan afektif individual, melainkan pengalaman relasional yang dipengaruhi oleh struktur sosial, nilai spiritual, dan komunikasi simbolik. Dalam konteks pesantren, regulasi emosi tidak cukup dipahami secara klinis, tetapi harus dianalisis sebagai proses sosial dan spiritual yang dinamis.⁷ Melalui studi kasus etnografis di Pesantren Al-Amanah Kudus, artikel ini membuktikan bahwa konseling berbasis naratif yang mengintegrasikan nilai keislaman dan kearifan local lebih efektif dalam menavigasi homesick daripada pendekatan psikoedukatif formal. Konselor berperan tidak hanya sebagai pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator spiritual dalam membantu santri memahami dan menafsirkan ulang rasa kehilangan rumah.⁸ Temuan penelitian ini diharapkan memperkuat pentingnya konseling kontekstual yang selaras dengan kultur institusional pesantren sebagai alternatif penguatan ketahanan emosional.

B. Metode

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Al-Amanah, sebuah lembaga pendidikan Islam yang berlokasi di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Pesantren ini dipilih karena memiliki sistem asrama penuh yang menampung santri dari berbagai daerah. Keberagaman latar belakang santri menciptakan dinamika sosial dan emosional yang kompleks, termasuk potensi munculnya homesickness. Al-Amanah juga memiliki layanan konseling internal yang aktif mendampingi santri secara berkala. Kondisi ini menjadikannya lokasi ideal untuk meneliti hubungan antara homesick dan peran konseling dalam konteks budaya pesantren. Studi kasus tunggal

⁷ H Russell Bernard et al., *Using Methods in the Field: A Practical Introduction and Casebook* (Bloomsbury Publishing PLC, 1998).

⁸ N Sulaiman and H. Rosnani, "Islamic Guidance and Counseling in Boarding Schools: Philosophical and Pedagogical Foundations," *Journal of Islamic Thought and Civilization* 9, no. 1 (2019): 25–38, <https://doi.org/https://doi.org/10.32350/jitc.91.03>.

dipilih untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang terikat pada konteks spesifik.⁹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi studi kasus etnografi naratif. Jenis data yang dikumpulkan bersifat kualitatif dan kontekstual, terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi hasil observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan catatan lapangan selama interaksi dengan santri dan konselor. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumentasi internal pesantren dan rekaman sesi konseling. Pendekatan naratif dipilih untuk menangkap makna subjektif yang dibentuk melalui cerita, simbol, dan pengalaman sehari-hari santri.¹⁰ Etnografi naratif memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami struktur emosi dalam konteks budaya dan spiritualitas lokal.¹¹ Dengan demikian, desain ini memungkinkan pemetaan yang holistik terhadap dinamika homesick dan proses regulasi emosi melalui konseling.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari 10 santri yang mengalami homesickness dan 2 konselor yang aktif menjalankan layanan pendampingan. Pemilihan informan dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria keterlibatan dalam proses konseling dan intensitas pengalaman homesick. Wawancara eksploratif awal digunakan untuk mengidentifikasi santri dengan narasi emosional yang kaya dan reflektif. Konselor dipilih karena memiliki pengetahuan mendalam tentang dinamika psikososial santri dan metode intervensi yang digunakan. Selain itu, triangulasi dilakukan dengan melibatkan satu pengurus asrama sebagai narasumber tambahan. Teknik snowball digunakan untuk memperluas jaringan

⁹ Robert K Yin, *Case Study Research and Applications: : Design and Methods*, 6th ed., vol. 6 (Sage Thousand Oaks, CA, 2018).

¹⁰ Catherine Kohler Riessman, *Narrative Methods for the Human Sciences* (Sage, 2008).

¹¹ Barbara Czarniawska, "Narratives in Social Science Research," 2004.

informan dengan tetap mempertahankan kedalaman narasi.¹² Strategi ini memungkinkan peneliti menjangkau perspektif yang tersembunyi dan bersifat reflektif dari pengalaman subjektif peserta.¹³

Pengumpulan data dilakukan selama tiga bulan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi kegiatan konseling. Observasi dilakukan secara langsung di asrama dan ruang konseling untuk menangkap interaksi dan ekspresi emosional santri. Peneliti mencatat dinamika yang muncul selama proses adaptasi santri, baik dalam konteks formal maupun informal. Wawancara dilakukan dalam dua tahap: eksplorasi awal dan pendalaman naratif untuk menggali makna subjektif homesick. Setiap sesi berlangsung antara 45–90 menit dan direkam serta ditranskripsi secara verbatim. Dokumentasi pendukung berupa jadwal konseling, catatan internal konselor, dan materi keagamaan yang digunakan dalam bimbingan. Validitas data diperkuat melalui triangulasi teknik dan sumber.¹⁴

Analisis data dilakukan secara tematik naratif menggunakan pendekatan interpretatif. Proses dimulai dari open coding terhadap transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mengidentifikasi pola naratif terkait homesick dan regulasi emosi. Selanjutnya dilakukan axial coding untuk menghubungkan tema-tema utama dengan konteks pesantren dan peran konseling. Analisis disusun dalam bentuk narasi tematik yang menjelaskan alur perubahan emosi santri sebelum, selama, dan setelah konseling. Data juga dianalisis melalui lensa simbolik dan kultural untuk memahami bagaimana emosi dikonstruksi dan dimaknai. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman komprehensif terhadap transformasi

¹² Chaim Noy, "Sampling Knowledge: The Hermeneutics of Snowball Sampling in Qualitative Research," *International Journal of Social Research Methodology* 11, no. 4 (2008): 327–44.

¹³ Lisa M Given, *100 Questions (and Answers) about Qualitative Research* (SAGE publications, 2015).

¹⁴ Uwe Flick, "An Introduction to Qualitative Research," 2022.

emosi dalam kerangka budaya religius.¹⁵ Validasi dilakukan melalui member-checking dan peer debriefing guna memastikan kredibilitas interpretasi.¹⁶

C. Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Narasi Emosional Santri dan Peran Konseling di Pesantren

Penelitian ini menemukan bahwa dinamika homesick yang dialami oleh santri di Pesantren Al-Amanah Kudus muncul secara bertahap, terutama pada masa awal adaptasi lingkungan pesantren. Bentuk-bentuk homesick yang ditemukan di Pesantren Al-Amanah Kudus muncul dalam berbagai ekspresi emosional dan perilaku santri. Beberapa santri mengalami rasa rindu yang mendalam terhadap keluarga, terutama ibu, yang ditunjukkan melalui tangisan diam-diam, penurunan semangat belajar, dan keengganan berpartisipasi dalam kegiatan pesantren. Ada pula yang menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala ringan, susah tidur, atau kehilangan nafsu makan. Homesick ini biasanya muncul pada minggu-minggu awal masa tinggal dan dipicu oleh perubahan lingkungan, rutinitas baru, serta keterbatasan komunikasi dengan keluarga.

Dalam konteks regulasi emosi, sebagian santri mampu mengelola perasaan homesick melalui aktivitas keagamaan, rutinitas harian pesantren, dan dukungan teman sebaya. Namun, terdapat pula santri yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar dan keterlibatan sosial.

¹⁵ D Jean Clandinin and Vera Caine, "Narrative Inquiry," in *Reviewing Qualitative Research in the Social Sciences* (Routledge, 2013), 166–79.

¹⁶ John W Creswell and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Sage publications, 2016).

Peran konseling di pesantren menjadi elemen penting dalam membantu santri menghadapi homesick dan mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Konselor pesantren memberikan ruang aman bagi santri untuk mengekspresikan perasaan, serta membimbing mereka dalam mengenali dan mengelola emosi secara konstruktif. Kegiatan konseling dilakukan secara individual maupun kelompok, dengan pendekatan yang menyesuaikan karakter dan kebutuhan santri.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling santri di Pesantren Al-Amanah Kudus berkontribusi positif dalam meredakan dampak homesick dan memperkuat kemampuan regulasi emosi. Santri yang aktif mengikuti konseling cenderung lebih stabil secara emosional, lebih adaptif terhadap lingkungan pesantren, dan menunjukkan peningkatan dalam partisipasi kegiatan belajar serta sosial.

Bentuk-bentuk homesick yang ditemukan di Pesantren Al-Amanah Kudus muncul dalam berbagai ekspresi emosional dan perilaku santri. Beberapa santri mengalami rasa rindu yang mendalam terhadap keluarga, terutama ibu, yang ditunjukkan melalui tangisan diam-diam, penurunan semangat belajar, dan keengganan berpartisipasi dalam kegiatan pesantren. Ada pula yang menunjukkan gejala fisik seperti sakit kepala ringan, susah tidur, atau kehilangan nafsu makan. Homesick ini biasanya muncul pada minggu-minggu awal masa tinggal dan dipicu oleh perubahan lingkungan, rutinitas baru, serta keterbatasan komunikasi dengan keluarga.

b. Konseling sebagai Ruang Afeksi dalam Budaya Pesantren

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan konseling kontekstual di Pesantren Al-Amanah Kudus memainkan peran penting dalam membantu santri menghadapi dinamika homesick dan mengembangkan regulasi emosi secara bertahap. Konseling tidak hanya berfungsi sebagai ruang terapi, tetapi juga sebagai praktik budaya yang menyatu dengan tradisi pesantren.

Santri yang mengalami homesick menunjukkan gejala seperti kesedihan mendalam, rasa terisolasi, dan keinginan kuat untuk pulang. Intensitas emosi ini paling tinggi terjadi pada dua minggu pertama masa tinggal, terutama pada malam hari dan setelah kegiatan keagamaan. Dalam kondisi ini, konseling hadir sebagai ruang afektif yang memungkinkan santri mengekspresikan perasaan secara naratif dan mendapatkan validasi emosional.

Untuk membangun ketahanan diri, konseling di pesantren dilakukan dengan pendekatan yang kontekstual dan spiritual. Konselor mengajak santri mengenali emosi yang muncul, menerima perasaan rindu sebagai hal wajar, dan mengubahnya menjadi motivasi untuk bertumbuh. Kegiatan konseling dilakukan melalui dialog reflektif, pembacaan kisah inspiratif, dan penguatan nilai-nilai keislaman seperti sabar dan tawakal. Santri yang mengikuti konseling secara aktif menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi, mampu mengelola rasa rindu dengan lebih tenang, dan mulai membangun keterikatan positif dengan lingkungan pesantren sebagai rumah kedua.

Konseling kontekstual dilakukan melalui pendekatan naratif yang mengintegrasikan simbol religius, cerita inspiratif, dan dialog reflektif. Konselor memfasilitasi proses pemaknaan ulang terhadap rasa rindu, menjadikannya sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Teknik konseling seperti metafora keagamaan dan pembacaan ayat-ayat Qur'an digunakan untuk memperkuat daya tahan emosional santri.

Dalam praktiknya, konseling dilakukan secara fleksibel, baik melalui sesi formal maupun interaksi informal seperti obrolan ringan setelah salat atau diskusi kitab. Konselor berperan sebagai pendengar aktif, fasilitator spiritual, dan penjaga ruang simbolik pesantren. Pendekatan ini memungkinkan santri membangun koneksi emosional yang mendalam dan mengubah homesick menjadi bekal spiritual.

Temuan lapangan juga menunjukkan bahwa suasana ruang konseling yang bernuansa islami dan kehadiran konselor

perempuan meningkatkan keterbukaan santri dalam menyampaikan emosi. Kegiatan seperti halaqah malam dan dzikir bersama menjadi media kolektif untuk pemrosesan emosi. Dalam konteks ini, konseling kontekstual terbukti efektif dalam membentuk sistem dukungan emosional yang selaras dengan nilai-nilai pesantren.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa konseling kontekstual di Pesantren Al-Amanah Kudus mampu mengubah pengalaman homesick menjadi proses regulasi emosi yang konstruktif dan bermakna. Konseling tidak hanya menjadi sarana penyembuhan, tetapi juga ruang pembentukan spiritualitas dan ketahanan emosional santri.

2. Pembahasan

a. Narasi Emosional Santri dan Peran Konseling di Pesantren

Penelitian ini mengungkapkan lima tema utama dalam dinamika homesick santri: pemicu emosional, strategi bertahan, transformasi emosi, peran konselor, dan makna simbolik dalam budaya pesantren. Data diperoleh dari observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi sesi konseling di Pesantren Al-Amanah Kudus. Setiap tema mencerminkan struktur narasi yang membentuk pengalaman emosional santri selama fase adaptasi tinggal di pesantren. Narasi *homesick* paling intens muncul pada dua minggu pertama kehidupan berasrama, terutama pada malam hari dan menjelang aktivitas keagamaan. Temuan menunjukkan bahwa homesickness tidak hilang secara spontan, tetapi terkelola melalui pertemuan rutin dengan konselor dan keterlibatan aktif dalam kegiatan spiritual. Konseling menjadi ruang intersubjektif di mana santri dapat mengungkapkan rasa rindu secara naratif dan mendapatkan validasi emosional.¹⁷ Kelima tema yang teridentifikasi menunjukkan transformasi emosi dari beban menjadi bekal, bukan

¹⁷ Wahyuni, "Konseling Berbasis Budaya Lokal Dalam Pendidikan Islam."

sekadar pelepasan rasa kehilangan.¹⁸ Bagian berikut akan menjelaskan tiap tema secara tematik berdasarkan hasil lapangan.

Pemicu utama homesick pada santri antara lain: perpindahan mendadak dari keluarga, perubahan ritme harian, tekanan sosial dalam adaptasi, dan suasana fisik kamar asrama yang asing. Santri menggambarkan rasa rindu bukan hanya pada rumah, tetapi juga pada interaksi sederhana seperti makan bersama ibu atau mendengar suara adik di rumah. Sebagian besar narasi mengandung elemen emosional tinggi, seperti tangis diam-diam di malam hari, keinginan pulang, dan rasa terisolasi. Pengalaman tersebut dialami lebih kuat oleh santri perempuan dan santri tingkat awal yang baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Pemicu ini memunculkan ketegangan internal yang sering disamarkan di depan teman seangkatan karena takut dianggap lemah. Sementara itu, tidak semua pemicu berasal dari luar; kecemasan internal dan perfeksionisme juga muncul sebagai faktor. Dalam konteks ini, homesickness bukan sekadar respons emosional, tetapi fenomena kompleks yang menyatu dengan dinamika sosial dan spiritual pesantren.¹⁹ Penelusuran tematik ini menjadi dasar untuk memahami strategi bertahan yang muncul dalam narasi selanjutnya.²⁰

Skala fenomena *homesick* cukup luas dan terjadi hampir merata pada santri baru, terutama dalam bulan pertama. Dari sepuluh santri yang diwawancarai, delapan di antaranya menyatakan mengalami homesick dalam bentuk intensitas sedang hingga tinggi. Fenomena ini lebih banyak ditemukan pada santri yang berasal dari luar pulau atau lintas provinsi dibandingkan santri lokal. Selain itu, tingkat *homesickness* juga berbanding lurus dengan minimnya dukungan sosial internal di minggu awal. Ketika tidak ada senior atau teman sebaya yang mendampingi, intensitas kerinduan menjadi

¹⁸ Clandinin and Caine, "Narrative Inquiry."

¹⁹ Stroebe, Schut, and Nauta, "Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature."

²⁰ Sulaiman and Rosnani, "Islamic Guidance and Counseling in Boarding Schools: Philosophical and Pedagogical Foundations."

lebih berat dan sulit dikendalikan. Situasi ini memperkuat pentingnya intervensi dini melalui konseling informal oleh ustadzah atau senior. Penelitian lain di konteks serupa menunjukkan bahwa keterpisahan geografis dan emosional memperbesar peluang munculnya tekanan psikologis.²¹ Oleh karena itu, memahami skala ini krusial untuk menyusun strategi regulasi yang kontekstual.²²

Intensitas homesick santri tidak statis; ia berubah tergantung waktu, konteks kegiatan, dan dukungan emosional yang tersedia. Waktu paling rawan adalah malam hari dan momen setelah aktivitas keagamaan seperti pengajian atau tadarus. Pada waktu-waktu ini, santri kerap merasa hampa dan mengalami longing secara mendalam. Narasi yang muncul mencakup tangisan tanpa suara, menulis surat fiktif kepada orang tua, atau membaca kembali pesan lama dari keluarga. Beberapa santri menunjukkan gejala psikosomatis seperti sulit tidur, kehilangan nafsu makan, dan sakit kepala ringan. Namun, seiring waktu dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pesantren, intensitas ini perlahan menurun. Faktor-faktor penyumbang penurunan termasuk rutinitas harian yang stabil, kehadiran konselor, dan pembiasaan spiritual.²³ Penurunan ini mencerminkan adanya kemungkinan regulasi emosi dalam ruang transformatif khas pesantren.²⁴

Regulasi emosi santri terjadi melalui beberapa jalur: (1) dialog dengan konselor, (2) interaksi sosial dengan teman, dan (3) keterlibatan dalam ritual keagamaan. Konselor menjadi aktor utama yang membantu santri memetakan dan memahami homesick

²¹ Thurber, Walton, and Health, "Preventing and Treating Homesickness."

²² Brioney Gee et al., "Review: Delivering Mental Health Support within Schools and Colleges – a Thematic Synthesis of Barriers and Facilitators to Implementation of Indicated Psychological Interventions for Adolescents," *Child and Adolescent Mental Health* 26, no. 1 (February 10, 2021): 34–46, <https://doi.org/10.1111/camh.12381>.

²³ H. Arsita and M. T Hidayat, "Emotional Development in Pesantren: The Role of Religious Rituals," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 101–115, <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpi.2022.092-02>.

²⁴ Daniel Goleman, "Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ," *Learning* 24, no. 6 (1996): 49–50.

sebagai proses, bukan kegagalan. Dalam beberapa sesi, konselor mengajak santri membingkai ulang pengalaman rindu sebagai ujian kedewasaan spiritual. Pendekatan ini mengintegrasikan metode naratif dan simbol-simbol religius untuk memperkuat kesadaran diri. Selain itu, teman sebaya dan kegiatan bersama menjadi pelengkap yang memperkuat stabilitas emosional santri. Narasi santri menyebutkan bahwa “mendengar pengalaman senior” atau “berbagi kisah dalam lingkaran kecil” sangat membantu. Faktor-faktor ini menunjukkan keterhubungan erat antara struktur sosial pesantren dan proses regulasi emosi.²⁵ Hubungan inilah yang membentuk sistem pendukung emosional yang terintegrasi dalam kultur religius.²⁶

Proses regulasi emosi melalui konseling bersifat bertahap dan melibatkan dinamika relasional yang kuat antara santri dan konselor. Dalam sesi-sesi awal, konselor lebih banyak berperan sebagai pendengar aktif dan fasilitator cerita. Perlahan, peran mereka berubah menjadi pemberi refleksi dan penjaga ruang simbolik keagamaan. Narasi-narasi homesick dijadikan bahan tafsir ulang untuk memperkuat daya tahan emosional santri. Dalam beberapa kasus, konselor menggunakan teknik metaforis seperti “rindu sebagai ujian Nabi Yusuf” atau “jauh agar cinta semakin mendalam.” Teknik semacam ini membantu santri mengubah makna penderitaan menjadi bagian dari *spiritual journey*. Literatur konseling berbasis budaya menekankan bahwa kekuatan simbol lokal mampu mempercepat transformasi psikologis.²⁷ Oleh sebab

²⁵ Sulaiman and Rosnani, “Islamic Guidance and Counseling in Boarding Schools: Philosophical and Pedagogical Foundations.”

²⁶ Jonathan Haidt and Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting up a Generation for Failure* (Penguin UK, 2018).

²⁷ Anthony J Marsella and Ann Marie Yamada, “Culture and Mental Health: An Introduction and Overview of Foundations, Concepts, and Issues,” in *Handbook of Multicultural Mental Health* (Elsevier, 2000), 3–24.

itu, pendekatan personal sekaligus spiritual menjadi inti dari keberhasilan konseling di lingkungan pesantren.²⁸

Hubungan logis antara *homesick* dan regulasi emosi ditentukan oleh tiga hal: kualitas relasi, kedalaman makna, dan kesinambungan interaksi. Konseling bukan sekadar sesi formal, melainkan proses interaktif yang melibatkan empati, narasi, dan afeksi simbolik. Keterlibatan santri dalam proses reflektif meningkatkan kapasitas mereka untuk mengenali, menerima, dan mengatur emosi. Konselor yang memahami budaya pesantren dapat menyisipkan nilai religius dalam setiap percakapan tanpa membuatnya terkesan menggurui. Melalui dialog yang terarah, santri belajar melihat rindu bukan sebagai musuh, tetapi sebagai guru batin. Hal ini selaras dengan prinsip *emotional scaffolding* dalam pendidikan berbasis nilai.²⁹ Oleh karena itu, regulasi emosi dalam konteks pesantren merupakan hasil dari interaksi berkelanjutan antara emosi, simbol, dan relasi.³⁰

Tidak semua proses regulasi berjalan mulus; beberapa santri menunjukkan resistensi terhadap konseling, terutama mereka yang belum terbiasa mengungkapkan emosi secara verbal. Kompleksitas ini muncul karena perbedaan latar budaya, pengalaman keluarga, dan nilai-nilai gender dalam memaknai kerentanan. Santri laki-laki cenderung menyamarkan homesick sebagai lelucon atau menghindari ruang konseling. Namun, melalui pendekatan informal, seperti ngobrol ringan setelah salat atau diskusi kitab, konselor mampu membangun koneksi emosional secara perlahan. Selain itu, tekanan eksternal seperti ekspektasi akademik dan aturan ketat juga memengaruhi proses penyembuhan. Kompleksitas ini

²⁸ Laila Mawaddah Rofiqoh, Indana Zulfa, and Nahid Ayad, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91.

²⁹ Mary Helen Immordino-Yang, *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience (the Norton Series on the Social Neuroscience of Education)* (WW Norton & Company, 2015).

³⁰ Kenneth J Gergen, *Relational Being: Beyond Self and Community* (Oxford university press, 2009).

menandai pentingnya pendekatan konseling yang fleksibel dan adaptif terhadap dinamika pesantren. Literatur menunjukkan bahwa konteks budaya dan struktur otoritas memainkan peran penting dalam efektivitas pendampingan emosional.³¹ Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan konseling berbasis relasi dan pengalaman.³²

Temuan lapangan mengindikasikan bahwa kehadiran konselor perempuan dan suasana spiritual menjadi variabel antara yang memperkuat efektivitas konseling. Santri perempuan lebih terbuka saat konseling dilakukan oleh ustadzah yang mereka kenal secara personal. Selain itu, ruang konseling yang diselenggarakan dengan suasana spiritual (bernuansa islami, tenang, hangat) mendorong keterbukaan emosional lebih tinggi. Doa, dzikir, dan ayat Qur'an yang disisipkan dalam sesi konseling memberikan rasa tenteram sekaligus arah. Kegiatan seperti halaqah malam juga berfungsi sebagai media pemrosesan emosi secara kolektif. Variabel ini membentuk atmosfer afektif yang membuat konseling menjadi lebih dari sekadar dialog dua arah. Studi dalam psikologi afeksi menunjukkan bahwa lingkungan spiritual meningkatkan efektivitas intervensi psikososial.³³ Oleh karena itu, interaksi antar variabel ini memperkaya makna dan hasil dari proses konseling santri.

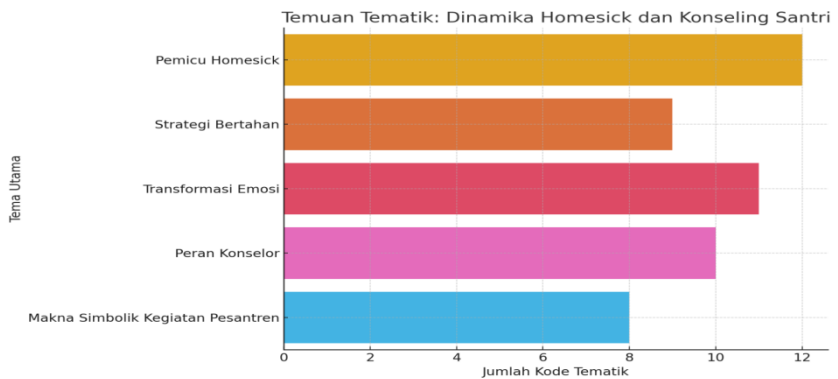
Konteks struktural pesantren yang berbasis relasi kiai-santri dan budaya kolektif memungkinkan terjadinya internalisasi nilai melalui konseling. Relasi hierarkis, jika dipadukan dengan komunikasi empatik, menciptakan kepercayaan yang menjadi fondasi konseling. Selain itu, kultur ketundukan, kebersamaan, dan keterikatan simbolik pada pesantren memperkuat efek penyembuhan emosional. Santri tidak hanya berbicara kepada konselor, tetapi juga merasa sedang “menyampaikan hati” kepada

³¹ Steven J Heine, “Cultural Psychology” (Norton & Company, 2018).

³² C Suárez-Orozco and F. Motti-Stefanidi, “Migration and Youth: Challenges and Opportunities for Developmental Science,” *Developmental Psychology* 57, no. 3 (2021): 435–450, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/dev0001148>.

³³ Vassilis Saroglou, “Religion, Spirituality, and Altruism,” 2013.

nilai-nilai luhur pesantren. Dalam suasana ini, homesickness bertransformasi menjadi bentuk penguatan iman dan spiritualitas. Temuan ini membuktikan bahwa efektivitas konseling tidak bisa dilepaskan dari struktur sosial dan spiritual lembaga.³⁴ Maka, pesantren bukan hanya tempat pendidikan, melainkan ruang afektif yang memungkinkan penyembuhan dan pembentukan emosi religius.³⁵



Gambar 1. Distribusi Tema Naratif Homesick

Gambar ini menunjukkan lima tema utama yang muncul dari proses analisis naratif terhadap pengalaman homesick santri. Tema “Pemicu Homesick” dan “Transformasi Emosi” menjadi dua yang paling dominan, mencerminkan fokus emosional dalam fase adaptasi awal. Sementara itu, “Peran Konselor” dan “Makna Simbolik Kegiatan Pesantren” memperlihatkan peran mediatif pesantren dalam proses regulasi emosi.

³⁴ David R Hodge, *Spiritual Assessment in Social Work and Mental Health Practice* (Columbia University Press, 2015).

³⁵ Lucía Magis-Weinberg, Ruud Custers, and Iroise Dumontheil, “Rewards Enhance Proactive and Reactive Control in Adolescence and Adulthood,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 14, no. 11 (November 1, 2019): 1219–32, <https://doi.org/10.1093/scan/nsz093>.

b. Konseling sebagai Ruang Afeksi dalam Budaya Pesantren

Penelitian ini menegaskan bahwa homesickness di pesantren bukan hanya pengalaman emosional individual, tetapi juga peristiwa sosial yang ditentukan oleh relasi, ruang, dan makna. Temuan menunjukkan bahwa narasi homesick berubah dari rasa kehilangan menjadi ruang refleksi spiritual. Proses ini dimediasi oleh pendekatan konseling yang tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga kultural dan religius. Konseling di Pesantren Al-Amanah Kudus menekankan interaksi simbolik, naratif, dan afektif sebagai jembatan pemaknaan ulang emosi. Hal ini menunjukkan bahwa konteks religius tidak dapat dilepaskan dari struktur pengalaman emosional santri.³⁶ Keunikan studi ini terletak pada kombinasi pendekatan etnografi naratif dan eksplorasi nilai-nilai lokal sebagai basis transformasi emosi. Maka, *homesickness* dipahami bukan sebagai gangguan, tetapi sebagai gerbang menuju ketahanan emosional dan spiritualitas baru.³⁷

Temuan penelitian ini memperluas wacana tentang regulasi emosi dengan menempatkan pesantren sebagai ruang afektif yang khas. Studi sebelumnya dominan membahas homesick dalam konteks universitas dan asrama sekuler, dengan penekanan pada terapi individual atau kognitif.³⁸ Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi kolektif dan simbolik memiliki kekuatan yang setara dalam menstabilkan emosi. Tradisi keagamaan, relasi sosial, dan simbol pesantren menjadi modal afektif dalam proses pemulihan. Hal ini menantang pendekatan psikologi Barat yang kerap mengabaikan peran spiritual dan komunitas. Posisi hasil ini sekaligus memperkuat pentingnya dialog antara ilmu psikologi, antropologi afeksi, dan

³⁶ Tomas Holtberg, Seth Olson, and Kathleen Brown-Rice, "Adolescent Gender Differences in Residential Versus Outpatient Mental Health Treatment: A Meta-Analysis," *Journal of Mental Health Counseling* 38, no. 3 (July 1, 2016): 217–32, <https://doi.org/10.17744/mehc.38.3.03>.

³⁷ Saroglou, "Religion, Spirituality, and Altruism."

³⁸ Stroebe, Schut, and Nauta, "Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature."

pendidikan Islam.³⁹ Oleh karena itu, hasil ini menyumbang alternatif pendekatan dalam memahami kesejahteraan emosional dalam lembaga keagamaan.

Secara teoretis, studi ini menawarkan tiga kontribusi penting: pertama, redefinisi homesick sebagai pengalaman yang mengandung potensi transendental. Kedua, penguatan pendekatan naratif-kultural dalam konseling sebagai metode regulasi emosi berbasis komunitas. Ketiga, pengakuan atas pesantren sebagai ruang mediatif yang mampu mengkonversi krisis emosi menjadi ketahanan spiritual. Temuan ini mendukung pendekatan afektif yang menempatkan emosi sebagai hasil interaksi sosial dan kultural, bukan hanya respons biologis atau individual semata.⁴⁰ Dengan demikian, konseling di pesantren perlu dipahami sebagai praktik budaya yang memiliki kekuatan naratif dalam membentuk ulang kesadaran diri. Kajian ini juga memperkuat pentingnya dimensi simbolik dan spiritual dalam kerangka psikologi komunitas. Maka, kontribusi teoretis artikel ini membuka ruang dialog baru dalam studi afeksi dan pendidikan berasrama.

Dibandingkan dengan studi *homesickness* yang berfokus pada siswa sekolah internasional atau mahasiswa tahun pertama, studi ini menawarkan nuansa lokal yang kuat. Beberapa penelitian sebelumnya menekankan pentingnya dukungan sosial dan teknik relaksasi sebagai solusi utama.⁴¹ Namun, pendekatan tersebut tidak cukup menjelaskan bagaimana emosi terikat pada struktur spiritual dan relasi simbolik. Studi ini menunjukkan bahwa spiritualitas, ritual, dan narasi keagamaan justru menjadi strategi paling efektif dalam konteks pesantren. Hasil ini memperkuat studi-studi baru yang mulai mengeksplorasi psikologi berbasis budaya lokal dan

³⁹ Rofiqoh, Zulfa, and Ayad, "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era."

⁴⁰ R. Jenkins and R. Smith, "Affective Communities and Emotional Regulation in Educational Institutions," *Emotion, Space and Society* 38 (2021), <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100748>.

⁴¹ Thurber, Walton, and Health, "Preventing and Treating Homesickness."

agama (.⁴² Dengan demikian, artikel ini memperluas cakupan pemahaman tentang mekanisme adaptasi emosional dalam ruang keagamaan yang kolektif. Kontribusi ini menempatkan pesantren sebagai laboratorium afeksi yang relevan dalam studi lintas disiplin.

Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan penguatan layanan konseling berbasis narasi dan budaya lokal di pesantren-pesantren di Indonesia. Konselor perlu dibekali pelatihan komunikasi simbolik, empati kultural, dan pendekatan spiritual yang kontekstual. Selain itu, lembaga pesantren perlu menyediakan ruang emosional yang aman dan adaptif sejak awal masa tinggal santri baru. Program orientasi dan halaqah reflektif dapat menjadi media awal untuk mereduksi potensi homesickness. Kolaborasi antara konselor, pengasuh, dan senior sangat penting untuk membangun jaringan dukungan emosional berlapis. Ke depan, penelitian ini menyarankan pembuatan modul konseling pesantren berbasis narasi dan simbol religius yang bisa direplikasi lintas lembaga.⁴³ Dengan pendekatan tersebut, pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar agama, tetapi juga ruang penyembuhan emosional yang transformatif.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika homesick yang dialami santri di Pesantren Al-Amanah Kudus merupakan fenomena emosional yang kompleks dan muncul secara bertahap, terutama pada masa awal adaptasi. Bentuk-bentuk homesick yang teridentifikasi meliputi ekspresi emosional seperti kesedihan, tangisan diam-diam, serta gejala fisik seperti susah tidur dan penurunan semangat belajar. Konseling di pesantren, baik secara individual maupun kelompok, terbukti berperan penting dalam membantu santri mengenali, mengelola,

⁴² Suárez-Orozco and Motti-Stefanidi, "Migration and Youth: Challenges and Opportunities for Developmental Science."

⁴³ Clandinin and Caine, "Narrative Inquiry."

dan meregulasi emosi secara sehat. Pendekatan konseling kontekstual yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman, simbol religius, dan praktik budaya pesantren mampu membentuk ruang afeksi yang mendalam, sehingga santri lebih tangguh secara emosional dan spiritual.

Saran dari penelitian ini adalah agar lembaga pesantren memperkuat sistem konseling kontekstual dengan pelatihan konselor yang memahami dinamika emosional santri serta mampu mengintegrasikan pendekatan spiritual dan budaya lokal. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling bukan hanya sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai bagian integral dari pembentukan karakter dan ketahanan diri santri. Dengan konseling yang adaptif dan kontekstual, pesantren dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional, spiritual, dan sosial santri secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsita, H., and M. T Hidayat. "Emotional Development in Pesantren: The Role of Religious Rituals." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 101–115.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpi.2022.092-02>.
- Bernard, H Russell, Gery Ryan, Thomas Weisner, Mark S Fleisher, Jennifer A Harrington, Juliana Flinn, Gun Roos, Allen Johnson, Robert C Harman, and Carole E Hill. *Using Methods in the Field: A Practical Introduction and Casebook*. Bloomsbury Publishing PLC, 1998.
- Clandinin, D Jean, and Vera Caine. "Narrative Inquiry." In *Reviewing Qualitative Research in the Social Sciences*, 166–79. Routledge, 2013.
- Creswell, John W, and Cheryl N Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. Sage publications, 2016.
- Czarniawska, Barbara. "Narratives in Social Science Research," 2004.
- Flick, Uwe. "An Introduction to Qualitative Research," 2022.
- Gee, Brioney, Jon Wilson, Tim Clarke, Sophie Farthing, Ben Carroll, Christopher Jackson, Kahfee King, Jamie Murdoch, Peter Fonagy, and Caitlin Notley. "Review: Delivering Mental Health Support within Schools and Colleges – a Thematic Synthesis of Barriers and Facilitators to Implementation of Indicated Psychological Interventions for Adolescents." *Child and Adolescent Mental Health* 26, no. 1 (February 10, 2021): 34–46.
<https://doi.org/10.1111/camh.12381>.
- Gergen, Kenneth J. *Relational Being: Beyond Self and Community*. Oxford university press, 2009.
- Given, Lisa M. *100 Questions (and Answers) about Qualitative Research*. SAGE publications, 2015.
- Goleman, Daniel. "Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ." *Learning* 24, no. 6 (1996): 49–50.
- Haidt, Jonathan, and Greg Lukianoff. *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting up a Generation for Failure*. Penguin UK, 2018.
- Heine, Steven J. "Cultural Psychology." Norton & Company, 2018.
- Hodge, David R. *Spiritual Assessment in Social Work and Mental Health Practice*. Columbia University Press, 2015.
- Holtberg, Tomas, Seth Olson, and Kathleen Brown-Rice. "Adolescent Gender Differences in Residential Versus Outpatient Mental

- Health Treatment: A Meta-Analysis.” *Journal of Mental Health Counseling* 38, no. 3 (July 1, 2016): 217–32. <https://doi.org/10.17744/mehc.38.3.03>.
- Immordino-Yang, Mary Helen. *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience (the Norton Series on the Social Neuroscience of Education)*. WW Norton & Company, 2015.
- Jenkins, R., and R. Smith. “Affective Communities and Emotional Regulation in Educational Institutions.” *Emotion, Space and Society* 38 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100748>.
- Magis-Weinberg, Lucía, Ruud Custers, and Iroise Dumontheil. “Rewards Enhance Proactive and Reactive Control in Adolescence and Adulthood.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 14, no. 11 (November 1, 2019): 1219–32. <https://doi.org/10.1093/scan/nsz093>.
- Marsella, Anthony J, and Ann Marie Yamada. “Culture and Mental Health: An Introduction and Overview of Foundations, Concepts, and Issues.” In *Handbook of Multicultural Mental Health*, 3–24. Elsevier, 2000.
- Nilan, Pam, Lynette Parker, Linda Bennett, and Kathryn Robinson. “Indonesian Youth Looking towards the Future.” *Journal of Youth Studies* 14, no. 6 (2011): 709–28.
- Noy, Chaim. “Sampling Knowledge: The Hermeneutics of Snowball Sampling in Qualitative Research.” *International Journal of Social Research Methodology* 11, no. 4 (2008): 327–44.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosadakarya, 2020.
- Riessman, Catherine Kohler. *Narrative Methods for the Human Sciences*. Sage, 2008.
- Rofiqoh, Laila Mawaddah, Indana Zulfa, and Nahid Ayad. “Mental Health and Spirituality: Qur’anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91.
- Sapsford, Roger, and Victor Jupp. *Data Collection and Analysis*. Sage, 1996.
- Saroglou, Vassilis. “Religion, Spirituality, and Altruism.” 2013.
- Stroebe, Margaret, Henk Schut, and Maaike Nauta. “Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature.” *Review of General*

- Psychology* 19, no. 2 (2015): 157–71.
- Suárez-Orozco, C, and F. Motti-Stefanidi. “Migration and Youth: Challenges and Opportunities for Developmental Science.” *Developmental Psychology* 57, no. 3 (2021): 435–450. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/dev0001148>.
- Sulaiman, N, and H. Rosnani. “Islamic Guidance and Counseling in Boarding Schools: Philosophical and Pedagogical Foundations.” *Journal of Islamic Thought and Civilization* 9, no. 1 (2019): 25–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.32350/jitc.91.03>.
- Thurber, Christopher A, Edward Walton, and Council on School Health. “Preventing and Treating Homesickness.” *Pediatrics* 119, no. 1 (2007): 192–201.
- Wahyuni, D. “Konseling Berbasis Budaya Lokal Dalam Pendidikan Islam.” *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 2 (2021): 145–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.21043/kr.v12i2.10087>.
- Yin, Robert K. *Case Study Research and Applications: : Design and Methods*. 6th ed. Vol. 6. Sage Thousand Oaks, CA, 2018.