

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Homesickness*

##### 1. Pengertian *Homesickness*

Menurut KBBI *homesickness* atau *homesick* artinya rindu, hendak pulang kampung.<sup>13</sup> Menurut Thurber & Walton *homesickness* merupakan suatu keadaan distress yang disebabkan karena individu berpisah dari tempat tinggalnya. *Homesickness* ditandai dengan kognisi kuat tentang rumah dan hal-hal yang berkaitan dengan kelekatan terhadap objek tertentu.<sup>14</sup> *Homesickness* didefinisikan sebagai suatu emosi negatif yang disebabkan oleh perpisahan dari keterikatan dengan rumah, yang ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru dan memiliki kerinduan terhadap kegiatan serta suasana rumah.

Fisher mendefinisikan *homesickness* sebagai proses emosional-kognitif yang kompleks, mencakup mengingat rumah, keinginan untuk selalu kembali ke rumah, juga disertai dengan perasaan depresi dan gejala psikosomatis. Fisher juga menyatakan *Homesick* dapat dialami oleh siapa saja, baik dari budaya, ras, dan usia yang berbeda. Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck juga mendefinisikan *homesickness* sebagai “penderitaan” atau suatu keadaan yang dialami individu yang jauh dari rumah, yang meninggalkan kebiasaan dan lingkungan lama dengan perasaan asing terhadap lingkungan baru. *Homesickness* adalah perasaan ingin kembali ke lingkungan asal, lingkungan yang akrab dengan pribadi kita.

---

<sup>13</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia

<sup>14</sup> Mita Lestari, “*Hubungan Antara Sense of Belonging dengan Homesickness*”

Terkadang *Homesickness* menggambarkan gejala seperti, kesepian ketidaknyamanan dan gangguan kesulitan dalam penyesuaian. *Homesickness* menurut peneliti adalah suatu keadaan dimana seseorang merasakan perasaan sedih dan menderita ketika teringat dengan rumah dan lingkungan yang ditinggali sebelumnya.

## 2. Aspek - Aspek *Homesickness*

Tilburg mengklasifikasikan *homesickness* memiliki tiga aspek, yakni aspek kognitif, perilaku dan emosional.<sup>15</sup>

### a. Aspek kognitif

Karakteristik kognitif individu yang mengalami *homesickness* adalah pikiran yang muncul secara terus menerus tentang rumah yang ditinggalkan, tidak hanya orang-orang terdekat, tapi juga bangunan fisik rumah, tanah kelahiran, masakan rumah, binatang peliharaan, dan keinginan-keinginan untuk pulang ke rumah. Karakteristik kognitif lain yang muncul pada individu yang mengalami *homesickness* adalah munculnya pikiran-pikiran negative mengenai lingkungan baru yang ditempatinya, kesulitan konsentrasi, kesulitan konsentrasi ini disebabkan karena pikiran yang selalu memikirkan tentang rumah, penyimpangan memori, perilaku neurotik, dan isolasi sosial.<sup>16</sup>

Penelitian Fisher & Hood menunjukkan bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung memandang rumah yang tinggalkannya secara positif. Penelitian Thurber & Sigman menyatakan

---

<sup>15</sup> Rosalia Wenita, "Strategi koping siswa kelas X SMA Pangudi Luhur van Lith yang mengalami *homesickness*" (skripsi, Sanata Dharma University, 2017)

<sup>16</sup> Edward A. Walton, "Preventing and Treating *Homesickness*", Journal of American College Health, (2007), 416.

bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung memiliki tingkat *perceived control* yang rendah terhadap situasi yang dijalannya.

b. Aspek perilaku

Individu yang mengalami *homesickness* cenderung menampilkan perilaku apatis, lesu, kurang inisiatif, dan juga kurang memiliki minat pada lingkungan baru yang mereka hadapi. Individu yang mengalami *homesickness* cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya yang menyebabkan individu kesulitan dalam mendapatkan teman. Individu yang mengalami *homesickness* juga memiliki kecenderungan menjaga kedekatan dengan orang-orang yang ditinggalkan di rumah.

c. Aspek emosi

Individu yang mengalami *homesickness* cenderung membenci dan merasa tidak puas dengan tempat barunya. Kane menyatakan bahwa ketidakpuasan yang dirasakan individu yang mengalami *homesickness* lebih tertuju pada teman-teman dan kehidupan sosial ditempat baru, daripada akomodasi dan kehidupan akademis. *Homesickness* cenderung melibatkan emosi marah sebagai aksi protes terhadap keharusan meninggalkan rumah dan protes terhadap orang-orang atau kondisi lingkungan baru. Penelitian Burt mengemukakan individu yang mengalami *homesickness* dicirikan dengan munculnya simptom-simptom kecemasan dan depresi.

### 3. Gejala *Homesickness*

Gejala *homesickness* yang dialami setiap individu tentunya berbeda, ada yang murni dari psikologis ada juga yang bersifat fisiologis. Gejala psikologi meliputi:

a. Perubahan suasana hati (*Mood swing*)

*Mood swing* adalah perubahan suasana hati seseorang yang berlangsung sangat cepat. Perubahan tersebut bisa dilihat dari perubahan raut wajah, cara berbicara, juga dari sikap atau perilaku yang ditunjukkan. Pada umumnya, terjadinya *mood swing* merupakan respon tubuh terhadap situasi atau kondisi yang sedang terjadi.<sup>17</sup>

b. Gelisah

Gelisah adalah suatu kondisi yang menggambarkan ketidakmampuan tubuh dan pikiran untuk beristirahat, rileks, atau berkonsentrasi yang kemungkinan disebabkan oleh disorientasi dan ketakutan. Bright Side menyebutkan bahwa rasa gelisah adalah kondisi disaat seseorang sulit untuk merasa tenang baik secara fisik dan mental. Rasa gelisah biasanya diekspresikan dengan gerakan tubuh seperti tangan atau kaki yang terus menerus bergerak.

c. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Merasa cemas merupakan hal normal dan memang biasa dihadapi semua orang.

---

<sup>17</sup><https://repositori.stikes-ppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/166/MANUSKRIP-201701058.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Namun, rasa cemas yang muncul secara sering atau berlebihan bisa jadi tanda gangguan *kecemasan*. Rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.

d. Malas dalam beraktivitas

Malas adalah kondisi ketika seseorang menghindari pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan dengan potensi dan energi yang dimiliki.<sup>18</sup> Sifat malas adalah dampak dari kurangnya kecakapan dalam mengatur waktu dan kurangnya disiplin diri, bukan dari faktor genetik. Dalam buku Kamus Lengkap Bahasa Indonesia oleh M.K. Abdullah, malas memiliki arti enggan, segan.

#### 4. Faktor Penyebab *Homesickness*

*Homesickness* yang mana kebanyakan santri baru mengalaminya, tentu disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

- a. Jarak yang jauh antara rumah dan pesantren, yang sekaligus menjadi tempat tinggal baru
- b. Kondisi tempat baru yang jauh berbeda dari yang lama
- c. Keterpaksaan dalam memilih tempat
- d. Beban atau tuntutan yang berat dari kampus dan pesantren
- e. Perubahan gaya hidup atau rutinitas harian<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Yasmin, M., Zulkarnain., & Daulay, D. A. (2017). *Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren*. Psikologia, 12(3), 165-172

<sup>19</sup>Rosalia Wenita, "Strategi koping

## 5. *Homesickness* dalam Perspektif Islam

*Homesickness* atau *homesick* artinya rindu. Sedangkan pengertian rindu dalam KBBI adalah sangat ingin dan berharap benar terhadap sesuatu.<sup>20</sup> Seperti arti dalam KBBI, Kata *Homesickness* pun dalam Islam berarti *syauq* (rindu). Rindu adalah perasaan seseorang yang sangat menginginkan sesuatu, misalnya bertemu, ingin memandang (melihat), mendengar kepada objek yang puja-puja. Pengertian rindu memang sangat membingungkan, kenapa bisa seperti itu? Karena jika merindu dan tidak terpenuhi keinginan raga maka akan terasa sakit sekali. Lebih sakit jika tidak ada yang di rindu. Itu sangat menyakitkan.<sup>21</sup> Dapat dipahami bahwa rindu memiliki ruang secara khusus dalam diri manusia. Siapa pun tidak bisa menghindari darinya dan tidak pula bisa memaksa untuk mendatangkannya. Namun yang terpenting, rindu adalah konsekuensi logis dari adanya cinta, tanpanya rindu tidak mungkin bisa ditemukan dalam diri manusia.

Menurut Jalaluddin Rumi, salah seorang penyair sufi termasyhur yang mabuk karena hasrat cintanya yang meluap-luap kepada Tuhan, mengatakan bahwa kerinduan adalah rindu kepada Tuhan. Kerinduan kepada Tuhan dalam kesadaran Rumi akan melahirkan perasaan cinta yang terus berlangsung, bukan sebaliknya, sebagaimana yang banyak dipahami oleh sebagian besar orang bahwa cintalah yang menghasilkan rindu pada sesuatu yang dicintainya. Sebenarnya kerinduan kepada Tuhan bukan hal asing bagi

---

<sup>20</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia

<sup>21</sup> Anisa Rahmawati, "MAKNA CINTA RINDU DAN RIDHO PERSPEKTIF AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022)

hati kita, namun karena kekurangsadaran kita dalam memahami sesuatu yang dicari dan dirindukan lubuk hati terdalam sepanjang berlangsungnya kehidupan.<sup>22</sup>

Hujjatul Islam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali (wafat 505 H) dalam kitabnya memberikan definisi bahwa rindu adalah konsekuensi dari adanya mahabbah (cinta) terhadap suatu objek. Dengan cinta, rindu akan datang dengan sendirinya. Rindu sendiri merupakan sesuatu yang sifatnya emosional tinggi untuk bisa bertemu dengan orang yang dirindukan. Selain sebagai konsekuensi dari adanya cinta, rindu juga merupakan yang siapa pun akan merasakannya. Oleh karenanya, cinta dan rindu tidak bisa dipisahkan dan tidak bisa diingkari keberadaannya. Lebih lanjut Imam Al-Ghazali mengatakan:

*“Ketahuilah! Sungguh orang-orang yang mengingkari esensi cinta, maka juga seharusnya ingkar pada esensi rindu. Sebab, rindu tidak bisa tergambar kecuali pada orang yang dicinta.”* (Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin*, [Beirut, Darul Ma’rifah, cetakan ketiga: 1998], juz IV, halaman 322).

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa rindu memiliki ruang secara khusus dalam diri manusia. Siapa pun tidak bisa menghindari darinya dan tidak pula bisa memaksa untuk mendatangkannya. Namun yang terpenting, rindu adalah konsekuensi logis dari adanya cinta, tanpanya rindu tidak mungkin bisa ditemukan dalam diri manusia.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Jalaluddin Rumi, *Fihi Ma Fihi “Inilah Apa Yang Sesungguhnya”* Terjemahan Inggris: A. J. Arberry, terj. Ribut Wahyudi (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), hlm. 228

<sup>23</sup> <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/rindu-dalam-pandangan-imam-al-ghazali-Qmvw1> (diakses 29 juli 2022)

## B. *Self Adjustment* (Penyesuaian Diri)

### 1. Pengertian *self adjustment* (penyesuaian diri)

Menurut Hurlock *self adjustment* atau penyesuaian diri adalah seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat.<sup>24</sup> Menurut Hurlock juga *self adjustment* atau penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain yang berarti sejauh mana individu mampu bereaksi secara efektif terhadap hubungan, situasi dan kenyataan sosial.<sup>25</sup> Ghufron & Risnawita menyatakan bahwa *self adjustment* adalah kemampuan individu dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan diri dengan kebutuhan di lingkungan sekitarnya sehingga tercipta keselarasan antara individu dengan kenyataan disekitarnya. Menurut Fatimah *self adjustment* merupakan sebuah proses dengan tujuan mengubah perilaku individu agar seimbang dengan kondisi lingkungannya yang dilakukan secara alami dan terus-menerus. Slamet & Markam mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan berbagai macam cara penyesuaian diri untuk menghindari ataupun mengatasi stres. Sedangkan, menurut Sunarto & Hartono *self adjustment* merupakan sebuah upaya seseorang dalam mencapai keharmonisan pada diri dan lingkungannya.

Scheneiders menyatakan bahwa *self adjustment* yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan sehingga membuat individu mampu menanggapi berbagai situasi atau masalah dengan emosi yang

---

<sup>24</sup>Konsultan Psikologi, "Penyesuaian Diri Menurut Para Ahli," 8 Agustus 2019, <http://www.konsultanpsikologijakarta.com/penyesuaian-diri-menurut-para-ahli/>.

<sup>25</sup>Ani Susanti dan Erlina Listyanti Widuri, "*PENYESUAIAN DIRI*"

tenang dan terkontrol. Selain itu proses penyesuaian diri yang normal ditandai juga dengan sejumlah pertumbuhan atau perkembangan yang berhubungan dengan cara menyelesaikan situasi-situasi yang penuh konflik, frustrasi dan ketegangan.<sup>26</sup> Maka, Peneliti menyimpulkan pengertian *self adjustment* mengacu pada teori Hurlock yaitu sebagai suatu upaya atau kemampuan seseorang untuk menyikapi perubahan lingkungan yang baru, dimana seseorang berusaha menyeimbangkan diri terhadap orang, keadaan, dan lingkungannya. Kemampuan individu didalam menyeimbangkan antara kebutuhan dirinya dengan kebutuhan lingkungan di sekitarnya agar dapat tercipta keharmonisan dalam hidup.

## 2. Aspek – Aspek *Self Adjustment*

Hurlock mengemukakan aspek-aspek dalam *self adjustment*, yaitu:

### a. Penampilan nyata

*Overt performance* yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

### b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa. Individu juga mampu menunjukkan sikap terbuka terhadap berbagai golongan yang ada.

---

<sup>26</sup> “STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PAPUA DI SURABAYA - E-JURNAL,” diakses 13 Januari 2022, <https://www.e-jurnal.com/2016/05/studi-fenomenologi-pengalaman.html>.

c. Sikap sosial

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.

d. Kepuasan pribadi

Ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri apa adanya dalam situasi sosial.<sup>27</sup>

### 3. Faktor – Faktor *Self Adjustment*

Hurlock mengemukakan bahwa *self adjustment* dipengaruhi beberapa faktor berikut:

a. Penilaian diri.

Individu yang mampu menyesuaikan diri mampu menilai dirinya sebagaimana apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan atau kelemahannya, yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, keutuhan dan kesehatan) dan kemampuan. Mampu menilai situasi secara realistis. Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistis dan mau menerimanya secara wajar. Dia tidak mengharapkan kondisi kehidupan itu sebagai suatu yang harus sempurna.

b. Kemandirian (*autonomy*)

Individu memiliki sikap mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan

---

<sup>27</sup>Hernora, S Indah. 2005. *Hubungan Antara Orientasi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku dilingkungannya.<sup>28</sup>

Menurut Schneiders faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

a. Kondisi fisik

1). Hereditas dan Konstitusi fisik

Temperamen merupakan komponen utama karena temperamen itu muncul karakteristik yang paling dasar dari kepribadian, khususnya dalam memandang hubungan emosi dengan penyesuaian diri.

2). Sistem utama tubuh

Sistem syaraf, kelenjar dan otot termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri.

3). Kesehatan fisik

Penyesuaian diri individu akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Perkembangan dan kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

---

<sup>28</sup>Hapsariyanti, Dian. *“Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri dalam Perkawinan Pada Pasangan yang Baru Menikah Selama Tiga Tahun”*. Skripsi. Universitas Gunadarma:2007

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan.

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan

diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.<sup>29</sup>

#### 4. *Self Adjustment* dalam Perspektif Islam

*Self Adjustment* ialah sesuatu proses dinamik terus menerus yang mencakup reaksi mental dan tingkah laku dalam menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang, sehingga tercapai tingkatan keselarasan ataupun harmoni antara diri dengan apa yang diharapkan oleh era dimana orang tersebut tinggal. *Self Adjustment* dalam perspektif Islam telah tertuang dalam Quran surat Al-Isra ayat 15 yang artinya:

*“Barangsiapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang”*

Isi pesan surat Al-Isra ayat 15 bahwa Allah swt sudah menerangkan serta menegaskan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri yang sesuai dengan anugerah yang sudah ditunjukkan oleh Allah swt, sebaliknya yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya jika seseorang yang telah melaksanakan serta memilih jalan yang sesat akan memunculkan kerugian pada dirinya sendiri. Perihal tersebut berkaitan dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, dimanapun dia, dituntun untuk dapat membiasakan dimana dia berada.

Dalam pandangan Islam, penyesuaian diri sebagai gangguan emosional atau kepribadian, ini dikarenakan karena keinginan kuat

---

<sup>29</sup>Imam Mustakim, *“Gambaran Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Uswatun Hasanah”* Universitas Sumatera Utara, (Skripsi:2019)

manusia untuk lari dari kenyataan hidup yang ada.<sup>30</sup> *Self Adjustment* adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Dengan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, cobaan, frustrasi dan lain sebagainya. Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar sesama baik dengan keluarga dan lingkungannya dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Ahmad Isham Nadzir dan Nawang Warsi Wulandari, “*HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA PONDOK PESANTREN*”, Universitas Merdeka Malang, Jurnal Psikologi Tabularasa :Volume 8, No.2, Agustus 2013: 698-707 \_

<sup>31</sup> <https://islam.nu.or.id> (diakses 29 juli 2022)