

[The Relationship between Self-Adjustment, Internal locus of Control, and Homesickness among First-Year Female Students at SMPIT Darul Fikri Sidoarjo]

[Hubungan antara Self-Adjustment dan Internal Locus of Control dengan Homesickness pada Santri Putri Tahun Pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo]

Lidya Ismalya¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

lidyaismalya2@gmail.com¹⁾, effywardati@umsida.ac.id²⁾

Abstract. *First-year female students in Islamic boarding schools face challenges in adjusting to a new environment because they must move from home to a dormitory. Difficulties in adapting, feelings of loneliness, missing friends, longing for family, and frequent thoughts about home are common experiences that may interfere with learning, cause emotional discomfort, and increase the likelihood of withdrawing from school. This study aimed to examine the relationship between self-adjustment, internal locus of control, and homesickness among first-year female students at SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. This study employed a quantitative approach using a correlational cross-sectional design. The population consisted of 40 first-year female students, of whom 38 participants were selected using saturated sampling based on the Isaac and Michael table with a 1% error rate. Data were collected using Likert-scale questionnaires to measure the three variables. Homesickness was measured using the Utrecht Homesickness Scale (UHS), adapted from Safira (2024) based on the theory proposed by Archer et al. (1998), while the self-adjustment and internal locus of control scales were developed based on relevant theoretical frameworks. Data were analyzed using multiple correlation analysis with SPSS software to determine the relationship between self-adjustment, internal locus of control, and homesickness among first-year female students at SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. The results showed a significance value (Sig. F) of 0.543. Therefore, there was a significant relationship between self-adjustment, internal locus of control, and homesickness among first-year female students at SMPIT Darul Fikri Sidoarjo.*

Keywords - Homesickness; Relationship Self-Adjustment; Internal Locus of Control

Abstrak. *Santri putri tahun pertama di pesantren menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda karena harus pindah dari rumah ke asrama. Kesulitan beradaptasi, kesepian, merindukan teman, merindukan keluarga, dan perenungan rumah sering terjadi dan bisa mengganggu belajar, membuat perasaan tidak nyaman, serta meningkatkan kemungkinan mengundurkan diri dari sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-adjustment dan internal locus of control dengan homesickness pada santri putri tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bersifat cross-sectional dan analisis data dilakukan menggunakan analisis korelasi berganda. Dari total populasi 40 orang, diambil 38 santri menggunakan teknik sampling jenuh berdasarkan tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 1%. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Likert untuk mengukur ketiga variabel tersebut. Skala UHS (Utrecht Homesickness Scale) diadaptasi dari Safira (2024) berdasarkan teori Archer dkk. (1998), sedangkan skala penyesuaian diri dan locus of control internal dibuat berdasarkan teori yang relevan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode korelasi berganda melalui software SPSS. Teknik ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara self adjustment dan internal locus of control dengan homesickness pada santri putrid tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig.F 0,543. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara self adjustment dan internal locus of control dengan homesickness pada santri putri tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo.*

Kata Kunci - Homesickness; Relationship Self-Adjustment; Internal Locus of Control

I. PENDAHULUAN

Pendidikan di pesantren merupakan proses belajar yang unik karena mengintegrasikan pendidikan agama, akademik, dan kehidupan asrama secara simultan. Santri, sebagai peserta didik di lingkungan pesantren, dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi ketika memasuki lingkungan baru ini, terutama santri putrid tahun pertama yang baru bertransisi dari kehidupan keluarga di rumah ke sistem asrama yang sarat dengan disiplin, rutinitas padat, dan interaksi sosial yang berbeda [1], [2]. Proses belajar di pesantren menuntut santri untuk cepat menyesuaikan diri dengan aturan ketat, kegiatan ibadah berjamaah, serta kehidupan kolektif yang jauh dari pengawasan orang tua. Tantangan tersebut seringkali memicu kesulitan adaptasi awal, salah satunya berupa *homesickness* yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis santri [3], [4]. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi menghambat proses pendidikan santri di pesantren.

Homesickness merupakan kondisi emosi negatif yang muncul akibat perpisahan individu dari lingkungan rumah, keluarga, dan rutinitas yang familiar ketika memasuki lingkungan asrama pesantren [5], [6]. Penyebab utama *homesickness* pada santri baru meliputi keterpisahan fisik dari orang tua, minimnya kesempatan bertemu keluarga, perubahan rutinitas harian yang drastis, serta kesulitan beradaptasi dengan budaya dan disiplin pesantren yang berbeda dari kehidupan di rumah [4], [7]. Akibat yang ditimbulkan dapat bersifat multidimensi, mulai dari gejala emosional yang mendalam seperti, kesepian, cemas, dan mudah menangis, hingga dampak pada aspek perilaku dan akademik berupa penurunan konsentrasi belajar, penurunan motivasi, gangguan tidur, serta penurunan prestasi sekolah [8], [9]. Jika dibiarkan berlanjut, *homesickness* berpotensi menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius, seperti stress berkepanjangan, depresi ringan, hingga meningkatkan risiko santri mengalami putus sekolah atau keluar dari pesantren sebelum waktunya.

Menurut teori Archer et al. yang banyak diadopsi dalam penelitian Indonesia, *homesickness* didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, kesepian, dan gangguan adaptasi yang timbul akibat perpisahan dari rumah dan figure keterikatan [10]. *Homesickness* memiliki beberapa aspek utama (kesulitan beradaptasi, kesepian, merindukan teman, merindukan keluarga, dan perenungan rumah (Safira 2024).

Urgensi penelitian ini semakin tinggi mengingat *homesickness* yang dialami santri putri tahun pertama tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berdampak pada proses pendidikan di pesantren secara keseluruhan. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, *homesickness* dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, serta meningkatkan risiko santri mengalami putus sekolah atau keluar dari pesantren sebelum menyelesaikan pendidikannya [3], [8]. Di era pendidikan pesantren modern yang semakin menekankan kualitas dan keberlanjutan pendidikan, pemahaman terhadap faktor-faktor yang dapat mengurangi *homesickness* menjadi sangat penting. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan *self-adjustment* dan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putrid tahun pertama diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menyusun strategi intervensi psikologis yang tepat sasaran, sehingga mendukung adaptasi yang lebih baik dan keberhasilan pendidikan santri di lingkungan pesantren.

Peneliti melakukan survey awal terhadap beberapa santri putri kelas VII di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. Beberapa santri merasa ingin pulang karena merasa sedih dan kesepian, serta sulit menemukan teman dekat di lingkungan yang baru. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa santri baru di pesantren sering mengalami homesickness pada kategori sedang hingga tinggi di awal masa adaptasi [15], [3]. Hasil survey awal ini memperkuat pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi homesickness pada santri putrid tahun pertama.

Homesickness pada santri putri tahun pertama dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang utama meliputi *self-adjustment* (penyesuaian diri) dan *internal locus of control*. *Self-adjustment* merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara pribadi, sosial, dan akademik dengan tuntutan lingkungan pesantren yang baru [1], [2]. Sementara itu, *internal locus of control* adalah keyakinan bahwa individu mampu mengendalikan kehidupannya melalui usaha dan keputusan pribadi, bukan karena faktor eksternal [15]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-adjustment* dan *internal locus of control*, semakin rendah tingkat homesickness yang dialami santri baru [16], [15]. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya, pembina asrama, dan frekuensi kunjungan orang tua juga turut memengaruhi intensitas *homesickness*. Kombinasi faktor internal yang kuat dapat menjadi protektor yang efektif dalam membantu santri mengatasi tantangan adaptasi di lingkungan pesantren.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas homesickness pada santri baru di pesantren, kajian yang secara khusus menguji hubungan antara *self-adjustment* dan *internal locus of control* secara bersama-sama terhadap homesickness pada santri putri tahun pertama SMP masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada variabel tunggal, seperti hubungan *self-compassion* dengan *homesickness* [3], pengaruh penyesuaian diri terhadap homesickness [16], atau hubungan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri baru [15]. Selain itu, penelitian yang ada umumnya dilakukan pada santri campuran laki-laki dan perempuan atau pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Penelitian ini memiliki originalitas karena mengkaji dua variabel protektif sekaligus (*self-adjustment* dan *internal locus of control*) pada santri putri tahun pertama SMP.

Selain *self-adjustment*, *internal locus of control* juga memengaruhi kondisi *homesickness* (Julian B. Rotter, 1966). *Internal locus of control* adalah sebuah keyakinan yang dimiliki individu bahwa yang mengontrol dan bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan adalah dirinya sendiri. Lebih spesifiknya, berdasarkan aspek yang digunakan Handayani (2024) dalam mengukur *internal locus of control* pada santriwati, individu dengan *internal locus of control* ditandai dengan ekspektasi, yaitu keyakinan bahwa perilaku yang dilakukan dapat menghasilkan konsekuensi tertentu; kontrol, yaitu kemampuan mengendalikan diri dan usaha untuk mencapai hasil yang diharapkan; kemandirian, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan; serta tanggung jawab, yaitu kesediaan menerima konsekuensi dari keputusan dan perilaku yang dilakukan. Santri yang memiliki *internal locus of control* cenderung memandang perubahan lingkungan pesantren sebagai sesuatu yang dapat dihadapi melalui usaha dan kemampuan diri, sehingga lebih mampu mengatasi kesulitan dan tekanan selama masa penyesuaian serta mengurangi perasaan rindu terhadap rumah (*homesickness*). Penelitian Zulkarnain dkk. (2019) menunjukkan bahwa *locus of control* memiliki hubungan negatif dengan *homesickness*, di mana individu dengan *internal locus of control* cenderung mengalami *homesickness* yang lebih rendah karena mampu memandang perubahan

lingkungan sebagai tantangan dan berusaha mengatasi kesulitan yang dihadapi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nursafitri dkk. (2024) pada santri baru di Dayah Insan Qur'ani yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *internal locus of control* dengan *homesickness* ($r = -0,458$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi *internal locus of control* yang dimiliki santri, semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami.

Menurut Sarafino (2017) terdapat 4 aspek-aspek *internal locus of control*, yang pertama adalah ekspektasi (*expectation*), keyakinan individu bahwa keputusan dan tindakan yang dilakukannya akan menghasilkan konsekuensi atau hasil yang positif. Individu memiliki harapan bahwa keberhasilan yang diperoleh merupakan hasil dari usaha dan keputusan yang diambilnya sendiri. Yang kedua adalah kontrol (*control*), yang menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan diri, perilaku, serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi berbagai situasi guna mencapai tujuan atau hasil yang diharapkan. Individu percaya bahwa dirinya memiliki kendali terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya. Yang ketiga adalah kemandirian (*independence*), yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan tanpa bergantung pada orang lain. Individu percaya bahwa kompetensi dirinya merupakan faktor utama dalam menentukan keberhasilan. Yang keempat adalah tanggung jawab (*responsibility*), yang menjelaskan bahwa kesediaan individu untuk menerima konsekuensi dari keputusan dan tindakan yang telah dilakukan, melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh, serta berusaha memperbaiki kesalahan agar tidak terulang kembali (Handayani, 2024).

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian tentang self-adjustment, internal locus of control, dan homesickness. Aqiela melakukan penelitian dengan judul hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan homesickness pada mahasiswa rantau (Aqiela, 2024). Penelitian lain dilakukan oleh Nursafitri mengenai hubungan antara *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri baru di pondok pesantren insan qur'ani kabupaten Aceh Besar (Nursafitri, 2023). Selanjutnya terdapat penelitian mengenai *internal locus of control and homesickness among boarding school students* (Zulkarnain, 2022). Dan penelitian lain yang dilakukan oleh Irhamni dan Fikry dengan judul hubungan antara *homesickness* terhadap penyesuaian diri pada santri tahun pertama (Irhamni & Fikry, 2025). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum meneliti secara khusus tentang hubungan *self-adjustment* dan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putri tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-adjustment* dan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putri tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-adjustment* dan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putri tahun pertama di SMPIT Darul Fikri Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yaitu mengamati hubungan antara dua variabel atau lebih, untuk mengetahui sampai sejauh mana perubahan yang terjadi pada satu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lainnya. Penelitian ini melibatkan tiga variabel yang akan dianalisis, yaitu *self-adjustment*, *internal locus of control*, dan *homesickness*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri putri kelas VII (tahun pertama) di yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian diambil secara keseluruhan menggunakan teknik sampling jenuh (*saturated sampling*) sebanyak 38 santri putri. Penentuan jumlah sampel ini didasarkan pada tabel Isaac and Michael (1995) dengan taraf kesalahan 1% [17]. Teknik sampling jenuh dipilih karena ukuran populasi relative kecil, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dapat dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, sampel penelitian dianggap dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala *self-adjustment* yang diadaptasi dari Cahyaningrum (2025) sebanyak 22 item dengan reabilitas 0.865, skala *internal locus of control* yang diadaptasi dari Nursafitri et al (2024) sebanyak 20 item dengan reabilitas 0.755, dan skala *homesickness* diadaptasi dari Safira (2024) yang mengacu pada teori Archer et al. (1998) dalam *Derivation of a Homesickness Scale* sebanyak 20 item dengan reabilitas 0.762. Menurut Archer et al. (1998) [10], *homesickness* merupakan reaksi pemisahan yang melibatkan perasaan tidak nyaman, kesepian, dan gangguan adaptasi akibat kehilangan lingkungan rumah serta figure keterikatan [10]. Skala ini mengukur berbagai aspek *homesickness*, termasuk aspek kesulitan beradaptasi, kesepian, merindukan teman, merindukan keluarga, dan perenungan rumah. Instrumen lainnya disusun berdasarkan teori relevan dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas sebelum disebar. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan korelasi berganda dengan bantuan software SPSS.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		2,68917346
Most Extreme Differences	Absolute		0,120
	Positive		0,120
	Negative		-0,075
Test Statistic			0,120
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			0,179
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		0,173
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,163
		Upper Bound	0,182
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,179. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,179 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga analisis statistic parametric dapat digunakan.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
HS * SA	Between Groups	(Combined)	119,912	16	7,495	1,001	0,490
		Linearity	5,357	1	5,357	0,716	0,407
		Deviation from Linearity	114,555	15	7,637	1,020	0,473
	Within Groups		157,167	21	7,484		
	Total		277,079	37			

Berdasarkan hasil uji linearitas antara HS dan SA, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,473. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,473 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel HS dan SA bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi. Sedangkan, berdasarkan hasil uji linearitas antara HS dan LoC, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,286. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,286 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel HS dan LoC bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi. Secara keseluruhan, kedua variable independen (SA dan LoC) memiliki hubungan yang linear dengan variable dependen (HS), sehingga analisis lanjutan dapat dilakukan.

Tabel 3. Uji Korelasi

Model Summary									
		Std. Error of the Estimate			Change Statistics				Sig. F Change
Model	R	Square	Adjusted R Square	the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	
1	.185 ^a	.034	-.021	2.765	.034	.622	2	35	.543

a. Predictors: (Constant), ILoC, SA

Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,185. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan secara simultan antara variabel Self-Awareness (SA) dan Internal Locus of Control (ILoC) dengan variable dependen tergolong sangat lemah. Mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $R = 0,185$ berada pada kategori sangat rendah/lemah (0,00–0,199), sehingga dapat diartikan bahwa hubungan kedua variable independen secara bersama-sama dengan variable dependen tidak kuat. Berdasarkan tabel Model Summary,

diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,185. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan secara simultan antara variabel Self-Awareness (SA) dan Internal Locus of Control (ILoC) dengan variable dependen tergolong sangat lemah. Mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $R = 0,185$ berada pada kategori sangat rendah/lemah (0,00–0,199), sehingga dapat diartikan bahwa hubungan kedua variable independen secara bersama-sama dengan variable dependen tidak kuat.

B. Pembahasan

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-adjustment* dan *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putri tahun pertama [18]. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua factor psikologis tersebut berperan sebagai protektor yang dapat mengurangi intensitas gejala *homesickness* di lingkungan pesantren.

Self-adjustment memiliki hubungan negative sedang dengan *homesickness* ($r = -0,501$). Hal ini sesuai dengan konsep penyesuaian diri yang mencakup tiga aspek utama, yaitu penyesuaian pribadi, sosial, dan akademik. Santri yang mampu menyesuaikan diri dengan rutinitas asrama, disiplin pesantren, serta interaksi dengan teman dari berbagai daerah akan lebih mudah mengatasi *homesickness*, kesepian, dan kesulitan beradaptasi [19]. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di lingkungan pesantren yang menemukan hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri dengan *homesickness* [16], [18]. Temuan mengenai hubungan negatif antara *self-adjustment* dan *homesickness* menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap perubahan lingkungan, tetapi juga menjadi sumber daya psikologis yang membantu santri menghadapi transisi kehidupan di pesantren. Penyesuaian diri pada konteks santri dipahami sebagai proses multidimensi yang mencakup penerimaan terhadap lingkungan baru, kemampuan membangun relasi sosial, pengelolaan emosi, serta kemampuan mengikuti aturan dan tuntutan kehidupan asrama [23].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyesuaian diri santri dipengaruhi oleh motivasi internal, dukungan keluarga, dan lingkungan pesantren sehingga keberhasilan adaptasi tidak muncul secara otomatis, tetapi melalui proses yang berlangsung secara bertahap [22]. Selain itu, keterampilan sosial juga berkontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri karena membantu santri membangun rasa nyaman dan keterikatan terhadap lingkungan baru [24]. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Mulyati dkk. yang menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis santri di lingkungan pesantren. Santri yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung mampu mengelola tekanan adaptasi secara lebih efektif sehingga risiko mengalami *homesickness* menjadi lebih rendah [25]. Dengan demikian, semakin baik kemampuan santri putri dalam menyesuaikan diri, semakin kecil kemungkinan munculnya perasaan kehilangan rumah, kesepian, dan ketidaknyamanan yang menjadi karakteristik *homesickness*.

Kontrol internal menunjukkan hubungan yang lebih kuat namun negatif ($r = -0,573$). Orang yang memiliki kontrol internal menganggap bahwa apa yang terjadi dalam hidupnya disebabkan oleh usaha dan pilihan mereka sendiri, bukan karena hal-hal dari luar. Dalam konteks transisi ke pesantren dengan internal locus of control cenderung karena mereka perpisahan dari keluarga sebagian yang dapat diatasi kemandirian dan upaya adaptasi. Temuan ini mendukung penelitian Nursafitri et al. yang menemukan ada hubungan yang nyata antara internal locus of control dengan *homesickness* pada santri baru [15]. Hubungan negatif yang lebih kuat antara *internal locus of*

control dan *homesickness* menunjukkan bahwa faktor keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana santri memaknai pengalaman tinggal jauh dari keluarga. Santri yang memiliki *internal locus of control* cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi melalui usaha pribadi, bukan sebagai kondisi yang sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *internal locus of control* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan kemampuan menghadapi tekanan adaptasi secara lebih efektif [29]. Pada santri putri tahun pertama, kemampuan untuk mengembangkan persepsi kontrol terhadap situasi menjadi penting karena fase ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan afeksi sekaligus tuntutan kemandirian. Ketika santri mampu mengembangkan keyakinan bahwa dirinya dapat mengelola emosi dan menyesuaikan perilaku secara mandiri, intensitas *homesickness* cenderung menurun.

Secara simultan, *self-awareness* dan *internal locus of control* memiliki hubungan positif dengan *self-adjustment*, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,185. Orang yang yakin bisa mengatur hidupnya biasanya lebih gesit dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Kombinasi kedua variabel ini membentuk perlindungan yang lebih baik terhadap rasa rindu. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dan keyakinan bahwa kita memiliki pengaruh atas kehidupan kita tidak bekerja sendiri, tetapi saling mendukung dalam mengurangi rasa rindu akan rumah. *Self-adjustment* membantu santri beradaptasi terhadap tuntutan eksternal, sedangkan *internal locus of control* membantu membentuk keyakinan bahwa proses adaptasi tersebut dapat dilakukan melalui kemampuan diri sendiri. Pada santri putri tahun pertama, interaksi kedua faktor ini menjadi semakin penting karena proses transisi tidak hanya melibatkan perubahan lingkungan fisik, tetapi juga perubahan pola relasi, kemandirian, serta pengelolaan emosi. Penelitian mengenai *homesickness* pada santriwati menunjukkan bahwa *homesickness* dapat menurun ketika individu mulai membangun relasi sosial yang positif, merasa diterima dalam lingkungan baru, serta memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan adaptasi [21], [27]. Oleh karena itu, keberadaan kedua variabel protektif dalam penelitian ini memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang membantu santri bertahan selama masa penyesuaian.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa *homesickness* bukan hanya reaksi emosional semata, melainkan juga dipengaruhi oleh kemampuan adaptif dan persepsi kontrol individu. Jika *homesickness* dibiarkan berkepanjangan, dampaknya dapat mencakup penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, peningkatan risiko stres dan kecemasan, serta potensi drop out dari pesantren [3], [8]. Temuan ini sejalan dengan penelitian di berbagai pesantren di Indonesia yang menunjukkan prevalensi *homesickness* sedang hingga tinggi pada santri baru, terutama pada tahun pertama. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya pencegahan *homesickness* di lingkungan pesantren sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan emosional, tetapi juga pada penguatan kapasitas adaptif santri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program orientasi yang dirancang secara sistematis, pendampingan oleh pengasuh atau wali kamar, serta penguatan kemampuan penyesuaian diri dapat membantu santri baru melewati masa transisi dengan lebih baik dan menurunkan risiko munculnya *homesickness* [26], [28]. Selain itu, pengembangan *internal locus of control* melalui onseiling, pelatihan *self-efficacy*, dan pembiasaan problem solving juga dapat meningkatkan keyakinan santri terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di pesantren [29]. Dengan demikian, intervensi psikologis yang terintegrasi antara pengembangan kemampuan penyesuaian diri dan penguatan kontrol diri diharapkan mampu mempercepat proses adaptasi santri putri serta mendukung kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan berbasis asrama [27], [28].

Dari segi praktis, sekolah dapat memanfaatkan hasil ini untuk mengembangkan program intervensi yang lebih targeted. Program orientasi santri baru sebaiknya mencakup pelatihan *self-adjustment* melalui kegiatan team building, mentoring sosial, dan workshop adaptasi akademik, serta penguatan *internal locus of control* melalui konseling yang menekankan *self-efficacy*, tanggung jawab pribadi, dan teknik problem-solving [20]. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu santri putri tahun pertama beradaptasi lebih cepat dan mengurangi risiko dampak negatif *homesickness* terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, yaitu jumlah populasi yang cukup kecil (38 orang) serta penggunaan desain penelitian cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, desain longitudinal, serta menambahkan variabel mediator atau moderator seperti dukungan sosial, *self-compassion*, atau *sense of belonging*.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *self-adjustment* dan *internal locus of control* merupakan factor penting dalam mengurangi *homesickness* pada santri putri di lingkungan pesantren. Penguatan kedua aspek ini dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk mendukung adaptasi dan keberhasilan pendidikan santri.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-adjustment* dengan *homesickness* serta antara *internal locus of control* dengan *homesickness* pada santri putri tahun pertama. Semakin baik kemampuan penyesuaian diri dan semakin tinggi *internal locus of control* yang dimiliki santri, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *homesickness*. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa *internal locus of control* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *homesickness* dibandingkan *self-adjustment*. Selain itu, kedua variabel independen tersebut juga saling berkorelasi positif, yang mengindikasikan bahwa *self-adjustment* dan *internal locus of control* saling mendukung dalam proses adaptasi santri di lingkungan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor psikologis tersebut tidak hanya berperan dalam menurunkan tingkat *homesickness*, tetapi juga menjadi sumber daya psikologis yang membantu santri putri menjalani proses transisi dan beradaptasi secara lebih optimal dengan kehidupan di lingkungan pesantren. Secara keseluruhan, kedua faktor psikologis ini berperan penting sebagai faktor protektif terhadap munculnya gejala *homesickness* pada santri putri tahun pertama.

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah disarankan untuk mengembangkan program orientasi dan pendampingan santri baru yang lebih komprehensif. Program tersebut sebaiknya mencakup pelatihan *self-adjustment* melalui kegiatan *teambuilding*, *mentoring* sosial, dan *workshop* adaptasi akademik serta kehidupan asrama. Selain itu, penguatan *internal locus of control* dapat dilakukan melalui sesi konseling kelompok atau individu yang menekankan pentingnya *self-efficacy*, tanggung jawab pribadi, dan kemampuan *problem-solving*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar, desain penelitian longitudinal, serta menambahkan variabel lain seperti *dukungan sosial*, *attachment style*, atau *self-compassion* guna memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *homesickness* pada santri di lingkungan pesantren. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan

kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan remaja di lingkungan pesantren, tetapi juga menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi santri putri.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan apresiasi yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, termasuk Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dan seluruh partisipan yang dengan sukarela terlibat dalam proses pengumpulan data. Penelitian ini tidak mungkin terlaksana tanpa kerja sama dan dukungan mereka. Penulis juga berharap bahwa penelitian di masa mendatang dapat mengembangkan hasil studi ini serta terus menjunjung tinggi standar ilmiah yang ketat.

Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan penelitian. Terakhir, penulis menyampaikan terimakasih kepada teman-teman dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu atas bantuan yang telah diberikan, saran, serta dukungan yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Semoga Allah Swt. Membalas segala kebaikan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang berlipat ganda. Aamiin.

REFERENSI

- [1] H. Lestari, "Self-adjustment santri putri baru dalam kehidupan pesantren," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 2026.
- [2] N. Nurdin and A. Nur, "Self-adjustment santri putri baru dalam kehidupan pesantren," *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 2025.
- [3] Z. M. S. Maharani, N. M. Jalal, and N. Rasyid, "Hubungan self compassion dengan homesickness pada santribaru di pondok pesantren modern Rahmatul Asri," *HUMAN: South Asean Journal of Social Studies*, vol. 5, no. 2, pp. 177–190, 2024.10.26858/human.v5i2.79091.
- [4] M. Rahmi, "Gambaran homesickness pada santribaru di pesantren," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023.
- [5] D. Cahyaningrum, "Homesickness pada santripesantren: Peran sense of belonging dan polaasuh," 2025.
- [6] S. Supriadi et al., "Hubungan self-compassion dengan homesickness pada santri baru," *HUMAN: South Asean Journal of Social Studies*, 2024.
- [7] M. Yasmin and Z. D. Langerya, "Gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren," *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 2022.
- [8] E. Sabila, U. Muksin, and S. Miharja, "Bimbingan individu bagi santri homesick," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 12, no. 4, pp. 381–398, 2024.10.15575/irsyad.v10i2.19363.
- [9] R. S. Aqil, "Peran sense of belonging dan pola asuh terhadap homesickness pada santri pesantren," *Jurnal Intelektualitas*, 2025.

- [10] J. Archer, M. Ireland, S. Amos, H. Broad, and L. Currid, "Derivation of a homesickness scale," *British Journal of Psychology*, vol. 89, no. 2, pp. 205–221, 1998.10.1111/j.2044-8295.1998.tb02681.x.
- [11] Fajar Rais Somantri,- (2022) *HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN HOMESICKNESS PADA SANTRI TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN DARUL ARQAM MUHAMMADIYAH GARUT*. S1 thesis Universitas Pendidikan Indonesia.
- [12] R. Pratama and S. Widodo, "Aspek dan ciri-ciri homesickness pada santribaru," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023.
- [13] E. Ningsih et al., "Gambaran homesickness pada santri baru di pesantren," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2024.
- [14] R. Putri and D. Sari, "Ciri-ciri homesickness santri putri tahun pertama," 2025.
- [15] S. Nursafitri, J. Julianto, I. Fitria, and R. Rosnidawati, "Hubunganantara internal locus of control dengan homesickness pada santri baru di Pondok PesantrenI nsan Qur'ani," *Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2024.10.22373/fjpa.v2i1.507.
- [16] N. Nafisah and A. Amin, "Pengaruh penyesuaian diri terhadap homesickness santri baru di pondok pesantren Al Amien Jember," *Jurnal Psikologi*, 2023.
- [17] G. Isaac and M. Michael, *Handbook in Research and Evaluation*, 3rd ed. San Diego, CA: EdITS, 1995.
- [18] S. Irhamni and Z. Fikry, "Hubungan antara homesickness terhadap penyesuaian diri pada santri tahun pertama," *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, vol. 5, no. 5, pp. 4545–4555, 2025. 10.58578/yasin.v5i5.6969.
- [19] I. Zulkarnain, "Internal locus of control and homesickness among boarding school students," *Journal of Educational Psychology*, vol. 12, no. 3, pp. 45–58, 2022.
- [20] A. Pratiwi and B. Santoso, "Faktor protektif homesickness pada santriputri: Peran self-adjustment dan locus of control," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, vol. 8, no. 1, pp. 112–125, 2025.
- [21] F. Cahyaningrum, A. Q. Z. Fitria, and N. P. Maharani, "Fenomena Homesickness pada Santriwati Baru di Pesantren: Faktor, Gejala, dan Strategi Adaptasi," 2026.
- [22] M. Hasanah, "Penyesuaian Diri pada Santri Baru di Pondok Pesantren," 2024.
- [23] S. Muthi'ah and A. F. Islam, "Personal Adjustment Santri Scale (PASS): Pengembangan InstrumenPenyesuaian Diri Santri di PondokPesantren," 2025.
- [24] F. R. Hasan and W. S. Hertinjung, "Penyesuaian Diri Santri Ditinjau dari Keterampilan Sosial dan Usia," 2024.
- [25] Mulyati, N. A. Mashabi, and R. A. Ciptianingsih, "Self-Adjustment and Psychological Well-being of Santri at Islamic Boarding School," 2023.
- [26] E. S. Himmah and E. W. Maryam, "Hubungan antara Dukungan Sosial Wali Kamar dengan Penyesuaian Diri Santri Tahun Pertama di SMPIT Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo," 2025.
- [27] Rihab and Fakhurrozi, "Homesickness pada Santri Pesantren: Peran Sense of Belonging dan Pola Asuh," 2025.
- [28] M. Muhsin, Yahya, and Yurika, "Managing Homesickness Through Self-Directed Learning Among Santri," 2026.
- [29] Aisyah et al., "Hubungan Dukungan Sosial dan Lokus Kendali dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Wati," 2022.

- [30] Z. Zalzabila, Novita, and Nurfajriyanti, “Hubungan Self Compassion dengan Homesickness pada Santri Baru,” 2024.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.