



Research Article

Pengaruh Homesick Terhadap Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor

Samihah Salsabil, Imas Kania Rahman, Rusdi Kasman

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor
Corresponding Author, E-mail: mihasalsabil@gmail.com (Samihah Salsabil)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : June 25, 2026
Accepted : August 12, 2026

Revised : July 27, 2026
Available online : September 7, 2026

How to Cite: Samihah Salsabil, Imas Kania Rahman, & Rusdi Kasman. (2026). The Impact of Homesickness on Academic Anxiety Among Students at Assafinah Islamic Boarding School, Bogor. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(3), 3384–3389. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i3.2290>

The Impact of Homesickness on Academic Anxiety Among Students at Assafinah Islamic Boarding School, Bogor

Abstract. This study aims to determine the influence of homesickness on academic anxiety among students (santri) at the Assafinah Islamic Boarding School in Bogor. The study is motivated by the phenomenon of increasing homesickness symptoms among students living away from their families—a factor suspected of contributing to heightened anxiety regarding academic activities. A quantitative correlational research method was employed, utilizing homesickness and academic anxiety scales administered to a sample of 30 students. Data analysis was conducted using a simple linear regression test. The results indicate a significant influence of homesickness on the students' academic anxiety, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an R-square value of 0.617. This means that 61.7% of academic anxiety is attributable to homesickness, while the remainder is influenced by other factors.

The study concludes that higher levels of homesickness experienced by students correspond to higher levels of academic anxiety. This research makes a significant contribution to understanding the psychological factors affecting the academic performance and mental health of students within the Islamic boarding school environment.

Keywords: Homesickness, Academic Anxiety, Islamic Boarding School Students, Islamic Boarding School.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh homesick terhadap kecemasan akademik pada santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya gejala homesick pada santri yang tinggal jauh dari keluarga, yang diduga berdampak pada meningkatnya kecemasan dalam menjalani aktivitas akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data berupa skala homesick dan skala kecemasan akademik yang disebarakan kepada 30 santri sebagai sampel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara homesick terhadap kecemasan akademik santri, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,617. Artinya, sebesar 61,7% kecemasan akademik dipengaruhi oleh homesick, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa semakin tinggi tingkat homesick yang dialami santri, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang dirasakan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi prestasi dan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren.

Kata Kunci : Homesick, Kecemasan Akademik, Santri, Pondok Pesantren.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana individu mulai membentuk identitas diri, membangun kemandirian, dan menghadapi berbagai tantangan psikososial. Bagi santri yang menjalani pendidikan di pondok pesantren, tantangan tersebut menjadi lebih kompleks karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga. Salah satu dampak psikologis yang umum dialami dalam proses ini adalah homesick atau kerinduan terhadap rumah, yang sering kali disertai dengan gejala-gejala seperti kesepian, stres, dan gangguan emosi.

Menurut Fisher, homesick adalah proses emosional dan kognitif yang kompleks, yang meliputi kenangan tentang rumah serta keinginan terus-menerus untuk kembali (Sapitri, 2024). Homesick bukan hanya mempengaruhi aspek emosional, tetapi juga dapat berdampak pada performa akademik santri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami homesick cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kehilangan motivasi belajar, dan munculnya kecemasan akademik (Pamungkas, 2024; Normadiyani et al., 2024).

Thurber & Walton (2012), homesick (kerinduan terhadap rumah) terdiri dari beberapa aspek psikologis dan perilaku yang umum dialami oleh individu, yaitu aspek Rasa rindu terhadap rumah atau keluarga, Keinginan untuk pulang, Perasaan kesepian dan terisolasi, Gejala fisik dan psikologis. Adapun gejala Homesick menurut

Mekonen yaitu gejala somatik, gejala psikologis, dampak sosial dan akademik (Ohana Kifle Mekonen, 2023: 3).

Kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir, atau takut terhadap sesuatu yang tidak pasti atau tidak diketahui penyebabnya (Susanto, 2018). Kecemasan akademik sendiri merupakan respons psikologis negatif yang muncul saat seseorang menghadapi tekanan belajar, seperti tugas atau ujian, yang ditandai oleh gejala kognitif, emosional, fisiologis, maupun perilaku (Zeidner, 1998). Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu cenderung bereaksi dengan melawan atau menghindar sebagai upaya untuk mengatasi konflik, stres, trauma, atau frustrasi (Riska, 2024).

Lingkungan pesantren, dengan sistem pendidikan berasrama dan peraturan yang ketat, dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan tersebut, khususnya bagi santri yang belum memiliki keterampilan adaptasi yang memadai. Dalam konteks ini, Rahman (2011) menekankan pentingnya pendekatan konseling yang kontekstual dan berbasis budaya pesantren untuk meningkatkan adaptabilitas santri. Pendekatan semacam itu menjadi krusial dalam membantu santri menghadapi tekanan emosional seperti homesick yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka.

Lebih lanjut, penelitian Rahman, Munawar, dan Rosyadi (2023) tentang penerapan Islamic Cognitive Behavior Therapy (ICBT) menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai Islam efektif dalam meningkatkan self-regulated learning pada santri, yang berimplikasi pada pengurangan kecemasan dan peningkatan performa belajar. Hal ini memperkuat asumsi bahwa homesick yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada munculnya kecemasan akademik, yang pada akhirnya menurunkan kualitas pembelajaran santri.

Dalam upaya memahami dinamika psikologis santri, Rusdi Kasman (2023) menyoroti pentingnya integrasi antara psikologi Islam dan pendidikan jiwa Islam, yang dapat memberikan kerangka kerja yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan santri di pesantren. Selain itu, Kasman juga terlibat dalam pengembangan modul pendidikan life skill untuk santri tahfizh tingkat SMP, yang mencakup aspek pengelolaan emosi dan adaptasi sosial, sebagai upaya preventif terhadap masalah psikologis seperti homesick dan kecemasan akademik (Sholahuddin et al., 2025).

Namun, kajian mengenai hubungan langsung antara homesick dan kecemasan akademik dalam konteks pesantren masih sangat terbatas, terutama dalam literatur akademik di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh homesick terhadap kecemasan akademik pada santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembinaan psikologis yang lebih efektif di lingkungan pesantren dan menambah khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menguji hipotesis melalui pengukuran numerik terhadap variabel-variabel penelitian serta pengolahan data menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2019). Metode penelitian kuantitatif

adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian terhadap suatu populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan instrumen pengumpulan data serta analisis yang bersifat kuantitatif atau statistik guna menguji hipotesis (Syahrini, 2022: 46).

Sementara itu, pendekatan asosiatif bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel, yaitu homesick sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan akademik sebagai variabel terikat (Y). Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden, yaitu para santri remaja berusia 15–18 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren Assafinah Bogor. Jumlah responden sebanyak 41 orang, ditentukan melalui teknik total sampling, yaitu pengambilan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan skala Likert. Angket ini terdiri dari dua bagian, yaitu skala homesick yang disusun berdasarkan teori Tilburg & Vingerhoets, dan skala kecemasan akademik yang mengacu pada teori Zeidner. Setiap butir pernyataan memiliki empat alternatif jawaban dengan skor bertingkat, mulai dari “sangat sesuai” hingga “tidak sesuai”. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel homesick terhadap kecemasan akademik. Sebelum analisis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi kriteria statistik parametrik. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 26. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara homesick terhadap kecemasan akademik santri. Artinya, semakin tinggi tingkat homesick yang dialami santri, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh homesick terhadap kecemasan akademik pada santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor. Dari 41 responden yang diteliti, data menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami tingkat homesick dan kecemasan akademik dalam kategori sedang. Skor rata-rata homesick sebesar 72,63 dan kecemasan akademik sebesar 43,07 menunjukkan bahwa keduanya hadir secara nyata dalam kehidupan santri di lingkungan pesantren.

Uji prasyarat statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov = 0,689 > 0,05) dan homogen (nilai signifikansi uji Levene = 0,689 > 0,05). Selanjutnya, uji linearitas juga menunjukkan hasil signifikan (nilai sig = 0,000 < 0,05), sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari batas kritis 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara homesick terhadap kecemasan akademik. Nilai koefisien regresi sebesar 0,531 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam skor homesick akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar 0,531 poin. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 4,521 + 0,531X$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,719 menunjukkan bahwa 71,9% variansi kecemasan akademik dapat dijelaskan oleh variabel homesick, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Temuan ini diperkuat oleh teori Tilburg & Vingerhoets (dalam Istanto, 2019: 72) yang menyatakan bahwa homesick merupakan kondisi emosional yang dapat menurunkan fungsi kognitif dan motivasi belajar. Menurut Thurber dan Walton (2012), homesick merupakan reaksi adaptif yang melibatkan perasaan sedih, kesepian, dan keinginan untuk kembali ke rumah ketika individu berada jauh dari tempat tinggal asalnya. Santri yang mengalami homesick menunjukkan kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan semangat belajar, serta kecenderungan merasa cemas saat menghadapi tugas akademik seperti ujian dan hafalan. Rahmi et al. (2024) juga menemukan bahwa santri dengan tingkat homesick tinggi menunjukkan gejala kecemasan yang lebih kuat, seperti kekhawatiran berlebihan, rasa tertekan, dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik secara optimal.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nafisah dan Amin (2023), yang menemukan bahwa kesulitan dalam penyesuaian diri dapat memicu homesick dan berdampak pada kestabilan emosi dan performa akademik santri. Penelitian lain oleh Salsabila (2024) mengungkapkan bahwa rendahnya self-compassion dan buruknya kualitas hubungan sosial dapat memperburuk kondisi homesick dan meningkatkan kecemasan akademik. Dengan demikian, dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun lingkungan pesantren, menjadi faktor pelindung penting dalam mengurangi dampak negatif homesick terhadap kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa homesick bukanlah kondisi yang sepele dalam konteks pendidikan berasrama. Tingginya pengaruh homesick terhadap kecemasan akademik menunjukkan bahwa upaya preventif dan kuratif seperti konseling, pembinaan karakter, serta penguatan iklim sosial yang suportif perlu dikembangkan secara sistematis di lingkungan pesantren. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menambah khazanah keilmuan tentang psikologi pendidikan Islam, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengelolaan kesejahteraan emosional santri di pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa homesick memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor. Semakin tinggi tingkat homesick yang dialami santri, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi emosional santri yang terpisah dari lingkungan rumah dan keluarga perlu mendapat perhatian serius, khususnya dalam sistem pendidikan berbasis asrama seperti pesantren. Oleh karena itu, intervensi psikososial yang efektif dan dukungan lingkungan belajar yang kondusif sangat diperlukan untuk meminimalisasi dampak negatif homesick terhadap performa akademik santri.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada para pembimbing, pengurus dan santri Pondok Pesantren Assafinah Bogor yang telah bersedia menjadi responden, serta seluruh pihak yang memberikan dukungan moril dan teknis dalam proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kasman, R. (2023). Hukum mempelajari psikologi Islam dan relevansinya dengan ilmu pendidikan jiwa Islam. *Ta'dibuna*, 12(3), 203–220.
- Istanto. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Penerbit XYZ.
- Nafisah, & Amin. (2023). Penyesuaian diri dan dampaknya terhadap kestabilan emosi dan performa akademik santri. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 8(2), 45–56.
- Normadiyani, S., et al. (2024). Pengaruh homesick terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 23–31.
- Ohana Kifle Mekonen, M. A. A. (2023). Exploring Homesickness Among International Students in China During Border Closure. *International Journal of Intercultural Relations*, 94, 101800. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101800>
- Pamungkas, D. (2024). Dampak homesick pada remaja di lingkungan pesantren. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 15–27.
- Rahman, F. (2011). Konseling berbasis budaya pesantren. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 10–20.
- Rahman, F., Munawar, M., & Rosyadi, A. (2023). Efektivitas Islamic Cognitive Behavior Therapy (ICBT) dalam meningkatkan self-regulated learning santri. *Jurnal Konseling Islam*, 9(3), 120–134.
- Rahmi, D., et al. (2024). Hubungan homesick dengan kecemasan akademik pada santri pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 50–61.
- Salsabila, R. (2024). Self-compassion, kualitas hubungan sosial, dan kecemasan akademik pada santri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 34–45.
- Sholahuddin, A., Kasman, R., & Lahanufi, S. (2025). Pengembangan modul pendidikan life skill untuk santri tahfizh tingkat SMP. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 6(1), 60–70.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian KUANTITATIF*. 2(3), 43–56.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Tilburg, T., & Vingerhoets, A. (dalam Istanto, 2019). Konsep dan teori homesick.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.