

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN PERILAKU ADAPTIF TERHADAP
HOMESICKNESS PARA SANTRI TAHUN PERTAMA PENDIDIKAN DI
PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN MIJEN**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1 Psikologi



Oleh :

Mahda Deby Satya Putri

1907016102

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2023



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH REGULASI DIRI DAN PERILAKU ADAPTIF TERHADAP
HOMESICKNESS PARA SANTRI TAHUN PERTAMA PENDIDIKAN DI
PONDOK PESANTREN FADHLUL FADLAN MIJEN

Penulis : Mahda Deby Satya Putri

NIM : 1907016102

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 23 Juni 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP: 197304271996031001



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP: 198512022019032010

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP: 199201012019032036

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP: 198805032016012901

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Pd
NIP: 197502052006042003

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP: 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mahda Deby Satya Putri

NIM : 1907016102


Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN PERILAKU ADAPTIF TERHADAP
HOMESICKNESS PARA SANTRI TAHUN PERTAMA PENDIDIKAN DI
PONDOK PESANTREN FADHLUL FADLAN MIJEN**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 13 Juni 2023

Pembuat Pernyataan


Mahda Deby Satya Putri

NIM: 1907016102

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitabukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : PENGARUH REGULASI DIRI DAN PERILAKU ADAPTIF TERHADAP
HOMESICKNESS PARA SANTRI TAHUN PERTAMA PENDIDIKAN DI
PONDOK PESANTREN FADHLUL FADLAN MIJEN

Nama : Mahda Deby Satya Putri
NIM : 1907016102
Jurusan : Psikologi

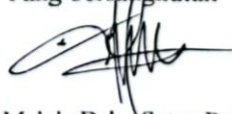
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Semarang, 8 Juni 2023
Yang bersangkutan


Mahda Deby Satya Putri
NIM 19071016102

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

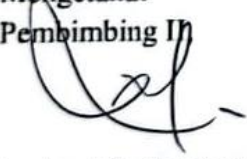
Judul : PENGARUH REGULASI DIRI DAN PERILAKU ADAPTIF TERHADAP
HOMESICKNESS PARA SANTRI TAHUN PERTAMA PENDIDIKAN DI
PONDOK PESANTREN FADHLUL FADLAN MIJEN

Nama : Mahda Deby Satya Putri
NIM : 190701610
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II


Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 8 Juni 2023
Yang bersangkutan


Mahda Deby Satya Putri
NIM 1907016102

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah S.W.T Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Solawat serta salam kita panjatkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad S.A.W yang mana semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti. Amin.

Alhamdulillah. Beriring rasa syukur berkat limpahan kasih sayang dan pertolongan Allah S.W.T serta dukungan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Meskipun jauh dari kata sempurna, namun penulis berusaha semaksimal mungkin agar skripsi ini menjadi skripsi yang baik sehingga dapat diterima sebagai syarat tugas akhir dalam menempuh jenjang pendidikan di UIN Walisongo Semarang. Dengan itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah S.W.T atas limpahan berkat dan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing I skripsi penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk dapat

mendampingi, mengarahkan, serta membimbing peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II penulis yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, waktu, serta pikirannya hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh dosen, pegawai, maupun civitas akademika yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan ilmunya dengan baik dalam bidang ilmu psikologi maupun ilmu lainnya yang sangat berguna bagi kehidupan penulis.
8. Kedua orang tua penulis yang tidak ada hentinya mendoakan, memberikan semangat dan dukungan baik lahir maupun batin yaitu Bapak Suparwanto dan Ibu Murtiasih. Serta tidak lupa kepada adik tersayang Chika Ruci Wirastuti atas dukungan dalam berbagai aspek kehidupan.
9. Bapak Dr. KH. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA., selaku pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen, Miss Umi selaku Kepala Sekolah, Miss Nuna dan Miss Nikmah yang telah berkenan memberikan kesempatan serta membantu dalam proses terselesaikannya skripsi ini.
10. Teman-teman yang telah memberikan dukungan. Kepada Mba Marta, Intan NP, Intan NU, Iltaza, Ayu, Elfany, Delia, Sasa, Mba Sur, Manggar, Siski, Roy, Rofida, Fikri, Taufiq, Cicik, Wita, dan teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima

kasih telah memberikan banyak makna dan warna dalam kehidupan penulis.

11. Teman-teman seangkatan 2019, kelompok KKN, dan juga kelompok Magang di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten atas dukungan dan doanya.

Akhir kata, penulis mengakui dalam penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun, penulis memiliki harapan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat umumnya bagi pembaca dan khususnya bagi penulis.

Semarang, 08 Juni 2023

Penulis,



Mahda Deby Satya Putri

NIM 1907016102

MOTTO

“Wherever be kind, then kindness is everywhere”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Konseptualisasi Variabel <i>Homesickness</i>	17
1. Definisi <i>Homesickness</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Homesickness</i>	19
3. Faktor-Faktor <i>Homesickness</i>	22
B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri	27
1. Definisi Regulasi Diri	27
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	29
3. Faktor-Faktor Regulasi Diri	32
C. Konseptualisasi Variabel Perilaku Adaptif	36
1. Definisi Perilaku Adaptif	36
2. Aspek-Aspek Perilaku Adaptif	38
3. Faktor-Faktor Perilaku Adaptif	40
D. Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif terhadap <i>Homesickness</i>	45

E. Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	49
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	49
1. Variabel Penelitian	49
2. Definisi Operasional.....	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian	52
1. Tempat Penelitian.....	52
2. Waktu Penelitian	52
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	53
1. Populasi	53
2. Sampel.....	53
3. Teknik Sampling	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Skala <i>Homesickness</i>	56
2. Skala Regulasi Diri	58
3. Skala Perilaku Adaptif	59
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	60
1. Validitas	60
2. Reliabilitas	66
G. Teknik Analisis Data.....	68
1. Analisis Data	68
2. Uji Asumsi	69
a. Uji Normalitas	69
b. Uji Linieritas	70
c. Uji Multikolinearitas	70
3. Uji Hipotesis	71
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	72
A. Hasil Penelitian	72
1. Analisis Deskripsi Subjek	72
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	73
B. Hasil Analisis Data.....	78
1. Hasil Uji Asumsi Klasik	78
a. Hasil Uji Normalitas	78
b. Hasil Uji Linieritas	80
c. Hasil Uji Multikolieritas.....	81
2. Hasil Uji Hipotesis	82
C. Pembahasan.....	87

BAB V PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	53
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Penelitian	56
Tabel 3.3 Blueprint <i>Homesickness</i>	57
Tabel 3.4 Blueprint Regulasi Diri	58
Tabel 3.5 Blueprint Perilaku Adaptif.....	59
Tabel 3.6 Blueprint <i>Homesickness</i> Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 3.7 Blueprint Regulasi Diri Setelah Uji Coba.....	63
Tabel 3.8 Blueprint Perilaku Adaptif Setelah Uji Coba.....	65
Tabel 3.9 Hasil Tryout Uji Reliabilitas Skala <i>Homesickness</i>	67
Tabel 3.10 Hasil Tryout Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	67
Tabel 3.11 Hasil Tryout Uji Reliabilitas Skala Perilaku Adaptif.....	68
Tabel 4.1 Jenis Kelamin.....	72
Tabel 4.2 Kelas.....	73
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistics</i>	73
Tabel 4.4 Norma Kategori.....	74
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	75
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	75
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi Variabel Perilaku Adaptif.....	76
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Perilaku Adaptif	76
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Variabel <i>Homesickness</i>	77
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel <i>Homesickness</i>	77
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	79
Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas <i>Homesickness</i> dengan Regulasi Diri	80
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas <i>Homesickness</i> dengan Perilaku Adaptif.....	81
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas.....	82
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis dengan Uji T.....	83
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis dengan Uji F	85
Tabel 4.17 Hasil Uji Determinasi.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif Terhadap <i>Homesickness</i>	47
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba Variabel <i>Homesickness</i>	109
Lampiran 2 Skala Uji Coba Variabel Regulasi Diri.....	112
Lampiran 3 Skala Uji Coba Variabel Perilaku Adaptif	114
Lampiran 4 Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Homesickness</i>	116
Lampiran 5 Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi Diri	118
Lampiran 6 Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Perilaku Adaptif.....	120
Lampiran 7 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	122
Lampiran 8 Surat Bukti Penelitian	127
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	128

ABSTRACT

Being far away from the family and home environment, as well as being separated from close figures, is often reflected by individuals as a suffering that subsequently leads to the emergence and triggering of feelings of stress and depression, which ultimately result in a condition called *homesickness*. The aim of this research is to empirically examine the influence of self-regulation and adaptive behavior on *homesickness* among first-year students at Fadhlul Fadlan Mijen Islamic Boarding School. The method employed in this research is quantitative regression, which aims to determine the interrelationships among variables and to predict the extent to which independent variables can influence the dependent variable. The sampling technique used in this research is saturated sampling with a total of 131 students. Furthermore, the data analysis method employed is multiple linear regression analysis. Based on the analysis results of this research, the Adjusted R Square value is 0.617 or 61.7%. It means that there is an influence of self-regulation and adaptive behavior on *homesickness* at Fadhlul Fadlan Mijen Islamic Boarding School amounting to 61.7%. The hypothesis testing results in this research are $0.000 > 0.05$, indicating that the independent and dependent variables in this research can be considered significant. It means that self-regulation and adaptive behavior have a significant influence on *homesickness* among first-year students at Fadhlul Fadlan Mijen Islamic Boarding School. Based on the results obtained in this study, it can be included that there is as many as 83,2% students experienced homesickness from a moderate level to high. So that this research can provide an overview of the cottage Islamic boarding school to be able to choose the right steps to reduce homesickness phenomenon that occurs in the cottage environment.

Key Words: *Self-regulation, Adaptive Behavior, Homesickness*

ABSTRAK

Berada jauh dari lingkungan keluarga dan rumah serta terpisah dari figure lekat sering kali direfleksikan oleh individu sebagai suatu penderitaan yang kemudian mengarah dan memicu timbulnya perasaan stress serta depresi yang kemudian berujung pada keadaan yang disebut *homesickness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif regresional yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang saling mempengaruhi antar variabel serta untuk memprediksi sejauh mana variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Teknik sampling dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh dengan jumlah 131 santri. Selanjutnya, analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Adjusted R Square yaitu 0,617 atau 61,7%. Artinya, terdapat pengaruh antara regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen sebesar 61,7%. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini adalah $0,000 > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel independen dan dependen dalam penelitian ini dapat dinyatakan signifikan. Artinya, regulasi diri dan perilaku adaptif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat sebanyak 83,2% dari 131 santri mengalami *homesickness* dari tingkat sedang hingga tinggi. Sehingga penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada pondok pesantren untuk dapat memilih langkah-langkah yang tepat guna mengurangi fenomena *homesickness* yang terjadi di lingkungan pondok.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Perilaku Adaptif, *Homesickness*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu di seluruh dunia mengalami perkembangan dan peralihan dalam hidupnya. Dalam masa perkembangannya, manusia selalu melewati setiap tahap masa transisi. Seperti masa transisi dari bayi menuju anak-anak, anak-anak berkembang menuju masa remaja, kemudian remaja berkembang lagi menjadi orang dewasa (Santrock, 2003:25). Masa transisi yang dilewati seseorang bukan hanya berupa tahap perkembangan, namun juga masa transisi dalam tahap pendidikannya. Di Indonesia sendiri, masa transisi di masa sekolah seperti halnya masa transisi dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan juga perguruan tinggi. Masa transisi dalam tahap pendidikan atau sekolah merupakan perpindahan menuju ke jenjang yang lebih tinggi, seperti pada masa transisi dari sekolah dasar menuju ke sekolah menengah pertama, kemudian sekolah menengah atas, dan juga ke perguruan tinggi. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut individu disebut sebagai remaja, yang mana remaja (*adolescence*) merupakan masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa (Santrock, 2003:26).

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang mutlak untuk dilakukan individu di dalam hidupnya. Individu memerlukan adanya pendidikan yang berguna untuk membantunya dalam penyelesaian segala permasalahan kehidupannya. Manusia memiliki hakikat sebagai makhluk yang

dapat dididik, oleh karena itu pendidikan tidak bisa dipisahkan dari manusia. Pendidikan itu sendiri memiliki peran yang sangat penting yakni dalam hal perkembangan potensi serta kepribadian manusia (Zahro dan Giyoto, 2021:135). Penyelenggaraan pendidikan tidak hanya dilakukan di sekolah-sekolah umum, namun juga pada lembaga pendidikan agama salah satunya yakni pondok pesantren. Sebagian siswa perantau lebih memilih untuk bersekolah dan menempuh pendidikan agama di pondok pesantren selama menjalani masa pendidikannya (menjadi seorang santri).

Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga penyelenggara pendidikan yang cukup tua di Indonesia yang mana merupakan tempat tinggal siswa/santri yang berupa suatu asrama dan termasuk dalam bagian proses pendidikan akademik (Usman, 2013:102). Pondok Pesantren terdiri dari kyai, ustadz, pengurus, serta para santri yang tinggal dan menetap bersama dan juga menjalankan keseharian dengan mengamalkan nilai-nilai dan norma di dalam agama Islam (Lestari, 2021:39). Tidak hanya itu, kebanyakan siswa/santri juga harus merantau selama masa pendidikan karena sistem dalam pondok pesantren yang mewajibkan seluruh santri untuk bertempat tinggal di lingkungan pondok pesantren. Masalah yang paling banyak dialami oleh individu yaitu mengenai adaptasi, individu banyak mengalami masalah mengenai perilaku adaptif yakni pada individu tahun pertama masa pendidikan (siswa baru), terlebih lagi bagi siswa perantau. Adaptasi yang harus diusahakan oleh santri baru yang juga sebagai perantau diantaranya ialah menghargai serta mampu menerima otoritas perguruan tinggi, memiliki kemampuan dalam menjalin relasi sosial yang sehat

dengan sesama teman, kakak tingkat, guru, serta seluruh unsur-unsur yang ada di lingkungan pendidikan (Nurfitriana, 2016:3).

Masalah yang paling umum dihadapi santri baru perantau lainnya yaitu mengenai jarak lokasi pondok pesantren dengan rumah yang tidak dekat. Hal tersebut dapat menjadi penyebab seorang santri merasakan kesedihan serta kerinduan yang mendalam terhadap kampung halamannya. Umumnya siswa/santri yang belajar dan menuntut ilmu di pesantren berasal dari berbagai daerah yang berbeda-beda atau yang biasa disebut dengan perantau. Para santri perantau tersebut harus menyesuaikan diri terhadap orang-orang dengan berbagai latar belakang serta perilaku yang berbeda-beda pula.

Selain itu, siswa/santri perantau juga harus terbiasa berada jauh dari rumah dengan waktu yang cukup lama karena ketika berada di pesantren, para siswa/santri harus mengikuti peraturan pesantren untuk bisa pulang ke kampung halaman yakni selama kurang lebih satu hingga dua kali dalam satu tahun. Tidak hanya masalah pada adaptasi yang harus dilakukan, santri yang memiliki emosi yang tidak stabil lebih rentan terhadap resiko untuk mengalami tingkat *homesickness* cukup tinggi (Mariska, 2018:311). Kemudian, Kegel (2009:76) berpendapat bahwa ketika individu pergi meninggalkan rumah, keluarga, teman-teman, serta lingkungan budayanya dengan tujuan mengejar kesempatan akademik ke luar daerah asal, seorang siswa (dalam hal ini santri) akan merasakan kesedihan dan kerinduan terhadap keluarga ataupun tempat-tempat di kampung halamannya.

Menurut Stroebe, Schut, & Nauta (2015:157) *homesickness* merupakan suatu kondisi emosi negatif yang muncul dikarenakan perpisahan dengan lingkungan rumah yang dialami oleh individu, gejala yang biasa ditemui diantaranya seperti kesulitan individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru, serta perasaan rindu terhadap lingkungan rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat Tillburg dan Vingerhoets (2005:35) yang menyatakan bahwa *homesickness* yakni berupa sebuah emosi yang dirasakan oleh suatu individu setelah meninggalkan rumah yang mana kemunculannya ditandai dengan adanya emosi negatif, kognisi mengenai rumah dan juga berupa gejala somatik. Merasakan sedih ketika harus membentuk hubungan sosial baru, serta berusaha menyesuaikan diri dengan budaya dan tuntutan di lingkungan yang baru. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *homesickness* merupakan kondisi emosi yang negatif yang dialami oleh individu ketika berada jauh dari lingkungan lekatnya ketika harus berusaha menyesuaikan diri di lingkungan serta budaya baru.

Individu yang baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga dan rumahnya memiliki resiko tinggi untuk mengalami *homesickness* (Istanto dan Engry, 2019:20). *Homesickness* yang dialami oleh siswa/santri di lingkungan pesantren memiliki dampak negatif bagi santri itu sendiri. Hal ini juga didukung oleh Poylazi dan Lopez (2007:163) yang menyatakan bahwa *homesickness* memberi dampak yang negatif terhadap siswa/santri di dalam proses adaptasinya seperti masalah pada performa akademik dan juga keterlibatan siswa/santri dalam lingkungan sosialnya yang buruk (Lestari, 2020:39). Sejalan

dengan pendapat tersebut, pada penelitian yang dilakukan oleh Hack-Polay (2012:71) menyatakan bahwa terdapat beberapa gejala yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami *homesickness*, diantaranya suasana hati yang berubah-ubah, merasa gelisah, rendah diri, merasa kesepian, gugup, pengendalian diri yang rendah, hingga depresi.

Hal-hal tersebut sesuai dengan yang peneliti temui di lapangan. Dalam tujuan untuk mengetahui gambaran tentang *homesickness* di lingkungan pondok pesantren, peneliti melakukan survey kepada para santri perantau tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen. Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan pada tanggal 2 Desember 2022 melalui google form yang telah diisi oleh 10 santri perantau pondok pesantren tersebut menunjukkan hasil bahwa kesepuluh (100%) santri tersebut mengaku sering merindukan keluarga dan lingkungan rumahnya. Kemudian, 70% diantaranya mengaku menangis setiap kali merindukan keluarganya di rumah dan salah satu hal yang menjadi penyebab kerinduan tersebut adalah adanya perasaan kesepian. Lalu, sebanyak 50% santri merasa bahwa dirinya menjadi kurang fokus dalam berkonsentrasi ketika sedang mengalami *homesick*. Beberapa santri berusaha mengalihkan perhatiannya ke hal-hal lain agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Diantaranya seperti menyibukkan diri dengan belajar, ataupun menghubungi dan menanyakan kabar keluarga di rumah ketika mendapatkan izin untuk menggunakan *handphone*. Namun, ada pula santri yang merasakan sedih yang mendalam sehingga mengeluarkan emosi-emosi negatif

seperti sedih yang berlarut-larut karena kurangnya kemampuan dalam meregulasi diri.

Regulasi diri (*self regulation*) dalam perkembangannya dapat dilihat sejak manusia lahir dan juga pada tahap perkembangan individu yang selanjutnya. Terdapat dua tahap perkembangan seseorang yang dengan jelas menunjukkan dimana keterampilan pengaturan diri bertambah atau meningkat secara signifikan yang dikarenakan adanya perubahan neurobiologis. Aktivitas-aktivitas meregulasi diri yang dilakukan secara teratur, memiliki peran yang sangat penting bagi pengoptimalisasian kesehatan fisik maupun psikologis (Agung Nugraha, 2019:4). *Self regulation* menurut Zimmerman (2002:65) yakni merupakan derajat metakognisi, *motivasional*, serta perilaku seorang santri dalam prosesnya mencapai tujuan belajar. Metakognisi merupakan fungsi utama dari regulasi diri dalam proses pencapaian tujuan belajar yang lebih mengarah pada kesadaran, pengetahuan, serta kontrol terhadap kognitif. Zimmerman (2002:66) menyatakan bahwa terdapat 3 (tiga) tahapan yang dapat meningkatkan aktivitas meregulasi diri dari metakognisi, yakni perencanaan, pengawasan, serta regulasi. Adapun aspek lain dari regulasi diri adalah manajemen waktu, yakni meregulasi fisik serta lingkungan sosial di sekitar, kemudian kemampuan mengontrol dan atensi (Rozali, 2014:63).

Self regulation menurut Atkinson (1993:122) adalah suatu cara seseorang untuk memantau dirinya sendiri, yakni dengan mengendalikan kondisi stimulus yang bertujuan memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Menurutnya, ketika seorang santri memiliki regulasi diri yang baik dalam

belajar, maka santri tersebut akan mampu mengatur pikiran serta tingkah lakunya demi mencapai tujuan akademis dalam pembelajaran. Hal ini berarti bahwa ketika seorang santri mampu meregulasi diri dengan baik, maka santri tersebut akan mengalami tekanan yang lebih sedikit dibandingkan dengan santri yang tidak mempunyai regulasi diri yang baik. Di dalam teori sosial kognitif milik Albert Bandura yang merupakan akar dari teori *self regulation* (regulasi diri). Ketika individu mampu mengontrol berbagai rangsangan dari luar, itulah yang dinamakan regulasi diri (Manab, 2016:8).

Dalam *self regulation* terdapat beberapa langkah yang harus dilalui oleh individu agar individu tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkan, diantaranya yakni *receiving* yakni merupakan langkah awal yang dilakukan individu ketika menerima informasi (Brown, Miller, Lawendowski (1999:281). *Evaluating*, merupakan tahapan mengolah informasi-informasi yang telah diterima di awal. *Searching*, adalah tahapan pencarian solusi terhadap suatu masalah yang dihadapi. *Formulating*, yakni tahap penetapan tujuan ataupun perencanaan yang akan menjadi target, serta tahapan dalam memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, ataupun media yang menjadi pendukung tercapainya tujuan baik secara efektif maupun efisien. Selanjutnya adalah *implementing*, merupakan tahap pelaksanaan berbagai rencana yang telah ditetapkan sebelumnya. Lalu yang terakhir yakni *assessing*, merupakan pengukungan akhir apakah segala tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam pencapaian tujuan yang diinginkan. Pada kenyataannya di lapangan, memang ada beberapa santri yang akhirnya mampu mencapai tujuan

yang diinginkan, namun banyak juga santri yang mengalami masalah dan kesulitan sehingga tidak dapat melanjutkan perjalanannya dalam mencapai tujuan.

Johnstone & Sarrne (2004:11) menjelaskan bahwa regulasi diri yang baik memiliki dampak pada masyarakat. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung akan mematuhi peraturan-peraturan yang telah ditetapkan berdasarkan norma, nilai-nilai serta hukum yang berlaku di dalam masyarakat serta dapat mampu meredam terjadinya konflik. Hal ini sejalan dengan perilaku adaptif. Perilaku adaptif merupakan suatu tingkatan dimana suatu individu mampu berperilaku sesuai dengan standar kebebasan personal serta standar dalam merespon lingkungan sekitar seperti yang diharapkan oleh kelompok budaya dan kelompok usia tertentu. Dilanjutkan oleh Rahayu (2010:2) tentang menjabarkan pengertian perilaku adaptif, yakni kemampuan individu dalam penyesuaian diri dengan norma dan juga standar yang berlaku di lingkungannya. Selain *self regulation*, faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat *homesickness* pada mahasiswa/santri tahun pertama perkuliahan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah perilaku adaptif.

Salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat menjalani kehidupan bermasyarakat dengan baik yakni perilaku adaptif. Beradaptasi dengan kebudayaan baru terutama dengan cara berkomunikasi (penggunaan bahasa). Bahasa sangat mempengaruhi proses adaptasi individu (Choirunnisa dan Aprianti, 2021:25). Hal tersebut tidak dapat dilepaskan dari

kehidupan manusia karena sejatinya manusia merupakan makhluk sosial, dimana suatu individu akan selalu menggabungkan dirinya dengan orang lain dalam setiap kegiatan-kegiatannya. Hal tersebut merupakan bawaan (*innate*) serta memiliki sifat subjektif. Walaupun demikian, hal-hal tersebut tidaklah muncul secara spontan melainkan harus dilakukan bimbingan dan juga latihan agar dapat berkembang (Ratu Balqis, 2021:86).

Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Thurber, C.A., dan Walton, E.A., (2012:17) menyebutkan bahwa rendahnya perilaku adaptif dan kesulitan dalam meregulasi diri dalam *perseveration* sikap negatif merupakan dua dari enam faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya fenomena *homesickness*. Faktor-faktor tersebut antara lain yaitu sedikitnya penguasaan, keterikatan dengan pengasuh atau orang tua, kontrol diri yang rendah, *perseveration* sikap negatif, perilaku adaptif yang rendah (memutuskan hubungan dengan lingkungan sekitar, dan juga adanya perubahan budaya dan lingkungan yang signifikan).

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self regulation* (regulasi diri) serta perilaku adaptif terhadap *homesickness* pada para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen?
2. Apakah terdapat pengaruh perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen?
3. Bagaimana pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada latar belakang penelitian serta rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat serta menambah pengetahuan literasi di bidang teoritis dan mengembangkan pengetahuan dalam ilmu psikologi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi pada penelitian selanjutnya terutama terkait dengan teori regulasi diri, perilaku adaptif, serta *homesickness*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru dan orang tua

Penelitian ini memiliki manfaat bagi para guru dan juga mengajar yaitu dapat lebih mengenali serta memahami fenomena *homesickness* yang dialami oleh para santri sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan, pendekatan serta penanganan yang tepat terhadap santri yang mengalami *homesickness* sehingga dapat mengurangi dampak buruk yang mungkin ditimbulkan. Kemudian, memberikan informasi dan wawasan kepada para orang tua yang memiliki anak di pondok pesantren agar dapat lebih memahami kebutuhan dan perjuangan anak dalam meregulasi diri dan melakukan adaptasi untuk meminimalisir terjadinya *homesickness*.

- b. Bagi santri

Bagi para siswa/santri, penelitian ini memiliki manfaat yakni membangun kesadaran para santri terhadap dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perasaan *homesickness* yang dialami sebenarnya dapat diatasi, dimana salah satu hal yang paling menentukan adalah usaha dan keyakinan para santri itu sendiri.

c. Bagi Pondok Pesantren

Adapun manfaat penelitian ini bagi pondok pesantren yakni manfaat berupa wawasan mengenai bagaimana gambaran secara ilmiah dinamika yang terjadi di lingkungan pondok pesantren, terutama mengenai masalah yang berkaitan dengan fenomena *homesickness* yang dialami oleh para santri.

E. Keaslian Penelitian

Di bawah ini peneliti akan menjabarkan mengenai hasil dari beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni tentang regulasi diri, perilaku adaptif, dan *homesickness*. Beberapa penelitian yang memiliki korelasi dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Muhammad Firdaus (2022), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren”, di dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa *self compassion* dengan *homesickness* memiliki korelasi signifikan yang negatif. Artinya, semakin tinggi *self compassion* pada seseorang maka resiko akan terjadinya *homesickness* akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila *self compassion* pada seseorang rendah, maka resiko terjadinya *homesickness* akan semakin tinggi.
2. Nurul Azizah (2018), dalam penelitiannya yang berjudul “Pendekatan *Person Centered* Berbasis Nilai Budaya Jawa “Sopan Santun” Untuk Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja di Era Disrupsi”, dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan *person centered* “sopan santun” memiliki

hubungan yang kuat dengan perilaku adaptif remaja. Artinya, semakin tinggi penanaman nilai-nilai dan budaya “sopan santun” pada seseorang maka akan membentuk remaja menjadi seseorang dengan kepribadian yang lebih baik. Hal tersebut berpengaruh juga terhadap kesadaran remaja bahwa dengan memiliki kepribadian yang baik akan membentuk diri menjadi seorang remaja yang dapat berperilaku adaptif.

3. Fatimah Saguni dan Sagir M. Amin (2014), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Self Regulation* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi Smp Negeri 1 Palu”, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara regulasi diri dengan motivasi belajar. Artinya, semakin baik regulasi diri siswa maka semakin tinggi motivasi belajar siswa. Sebaliknya, jika semakin buruk regulasi diri siswa maka akan semakin rendah motivasi belajar siswa.
4. Trinanda Linggayuni Istanto dan Agustina Engry (2019), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Homesickness* pada Mahasiswa Rantau yang Berasal dari Luar Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City”, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *homesickness* dan dukungan sosial. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh seseorang maka akan semakin rendah resiko terjadinya *homesickness* pada seseorang. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima seseorang maka akan semakin tinggi resiko seseorang akan mengalami *homesickness*.

5. Yuli Azmi Rozali (2014), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Self Regulation* dengan *Self Determination* (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, Ipk ≤ 2.75 , Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta)”, pada penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa tidak ditemukan adanya hubungan yang positif antara *self regulation* dengan *self determination*. Artinya, *self regulation* tidak memiliki pengaruh terhadap *self determination*. Atau dengan kata lain, ketika *self regulation* semakin tinggi, maka belum tentu *self determination* juga akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, rendahnya *self regulation* yang dimiliki seorang mahasiswa tidak serta merta menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut juga memiliki *self determination* yang rendah.
6. Tiara Carina dan Supriyadi (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “Studi Korelasi Perilaku Adaptif dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Underachiever di Bali”, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku adaptif dan kecerdasan emosional. Dengan kata lain, variabel prestasi belajar memiliki hubungan yang kuat dengan variabel kecerdasan emosional dan perilaku adaptif.
7. Fariz Aqil Zu'am (2021), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Internal Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Homesickness pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon”, pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan secara parsial dengan adanya homesickness yang dialami

oleh santri baru di Pondok Pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon. Kemudian ditemukan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *homesickness* memiliki hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka tingkat *homesickness* yang dialami oleh individu tersebut akan semakin rendah. Sebaliknya, ketika semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh suatu individu, maka semakin tinggi *homesickness* yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon tersebut.

8. Mita Lestari (2021), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara *Sense of Belonging* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sense of belonging* dengan *homesickness* pada siswa baru di pondok pesantren. Dengan kata lain, ketika semakin tinggi tingkat *sense of belonging* maka tingkat *homesickness* akan semakin rendah. Demikian sebaliknya, semakin rendah tingkat *sense of belonging* maka tingkat *homesickness* akan semakin tinggi.

Pada penelitian-penelitian di atas, terdapat beberapa variabel serupa yang dapat peneliti jadikan sebagai rujukan. Variabel tersebut diantaranya ialah regulasi diri, perilaku adaptif, serta *homesickness*. Namun, tidak satupun di antara penelitian-penelitian yang ada menggunakan ketiga variabel-variabel tersebut secara bersamaan. Pada penelitian-penelitian di atas juga tidak ada satupun yang menggunakan siswa/santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen sebagai subjek dalam penelitian. Sedangkan peneliti melihat fenomena

homesickness pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen. Maka dari itu, penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan dengan tujuan menguji secara empiris bagaimana pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlul Mijen.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel *Homesickness*

1. Definisi *Homesickness*

Homesickness dipahami sebagai sebuah bentuk perasaan rindu (kerinduan) yang dialami individu selama proses penyesuaian emosional (Mariska, 2018:312). Menurut Stroebe, Schut, & Nauta, (2015:157) *homesickness* merupakan suatu kondisi emosi negatif yang muncul dikarenakan perpisahan dengan lingkungan asal yang dialami oleh individu, gejala yang biasa ditemui diantaranya seperti kesulitan individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru, serta perasaan rindu terhadap lingkungan rumah. Kemudian, Fisher (2017:98) juga mengungkapkan bahwa individu dengan *homesickness* menunjukkan beberapa gejala, baik dari gejala yang ringan sampai gejala yang berat hingga berpotensi menurunkan fungsi kognitif, fisik, serta psikologis.

Thurber (1999:126) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *homesickness* yang dialami oleh individu dirasakan seperti penderitaan yang berupa rasa kerinduan yang akut serta seluruh bayangan tentang keluarga dan rumah yang muncul, dan juga hal-hal yang lekat dengan individu yang berkaitan dengan lingkungan asalnya. Adapun Mozafarinia dan Tavafian (2014:58) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *homesickness* merupakan suatu keadaan emosional yang negatif, dicirikan dengan sering munculnya pemikiran tentang rumah, merasakan kerinduan

terhadap teman, memiliki keinginan untuk dapat kembali ke lingkungan yang familiar, dan terkadang dapat menimbulkan keluhan fisik. Selanjutnya, Thurber dan Walton (2007:2) menyatakan bahwa individu yang berkemungkinan besar mengalami *homesickness* adalah para individu pada tahun pertama proses pendidikan.

Berdasar pada beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *homesickness* adalah suatu kondisi emosi negatif yang dialami oleh individu ketika berada jauh dari berbagai hal lekat di lingkungan asalnya, seperti keluarga, rumah, lingkungan tempat tinggal asal, serta teman-teman di sekitar rumahnya. Sebagaimana firman Allah S.W.T dalam surah Al Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S Al Baqarah/2:155)

Menurut tafsir Al-Maraghi ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah S.W.T akan menguji hamba-hamba-Nya untuk melihat apakah suatu hamba beriman atau tidak. Pada ayat-ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa nikmat-nikmat yang wajib untuk disyukuri akan ikut serta pula berbagai malapetaka dan juga musibah (Al-Maraghi, 1993:33-34). Dalam hal ini, pembahasan ayat tersebut mengenai rasa khawatir dan ketakutan. Tugas kita sebagai seorang hamba yang baik ialah menambah ketaatan terhadap sang pencipta yakni Allah S.W.T. selain itu, akan lebih baik ketika kita berusaha

untuk menyibukkan diri agar tidak terlalu fokus dengan rasa khawatir dan kesedihan yang sedang dialami. Itulah pentingnya perasaan optimis dalam menjalani setiap fase kehidupan apapun musibah yang sedang dihadapi (Afandi, 2020:354).

2. Aspek-Aspek *Homesickness*

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hewstone, dkk (2002:147) menunjukkan bahwa *homesickness* terdiri dari 5 (lima) aspek, yakni:

1) Kesulitan dalam penyesuaian diri

Individu yang mengalami *homesickness* merasa kurang puas dengan lingkungan sosial di sekitar, selain itu juga terhadap interaksi yang terjadi di lingkungan barunya.

2) Merindukan keluarga

Perasaan *homesickness* paling umum dialami oleh individu yang merantau dikarenakan adanya perasaan rindu yang mendalam terhadap keluarga terutama kedua orang tuanya. Perasaan sedih yang dialami individu ketika jauh dari orang tua disebabkan karena perasaan aman ketika berada di dekat orang tua tidak didapatkan ketika berada jauh dari rumah.

3) Merindukan teman

Tidak hanya berupaya dalam menyesuaikan diri dengan kebudayaan serta nilai dan norma yang berlaku di lingkungan barunya, individu yang merantau juga harus menyesuaikan diri dengan orang-orang baru

yang belum pernah ia jumpai sebelumnya. Hal inilah yang pada akhirnya dapat menyebabkan individu mengalami kerinduan terhadap teman-temannya yang berada di lingkungan rumah.

4) Merasa kesepian

Lingkup pertemanan sangatlah penting bagi individu yang merantau. Individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya tidak akan mampu mengatasi berbagai tuntutan dari situasi lingkungan yang baru, sehingga rentan mengalami *homesickness* karena merasa kesepian.

5) Perenungan/rasa keterikatan dengan rumah

Munculnya rasa keterikatan dengan rumah disebabkan oleh adanya kedekatan dengan orang-orang, adanya perasaan nyaman serta kelekatan yang muncul terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan rumah dan lingkungan asal.

Adapun aspek-aspek *homesickness* menurut Thurber dan Walton (2012:16) diantaranya:

1) Emosi

Ketika berada di lingkungan baru, suatu individu cenderung akan merasakan keresahan di dalam hati. Hal tersebut menyebabkan munculnya emosi negatif dari dalam diri individu dikarenakan adanya rasa ketidakpuasan terhadap lingkungan barunya. Individu akan merasa marah, benci, cemas dan kesepian ketika lingkungan barunya dirasa tidak sesuai dengan yang diharapkan. Adapun proses terjadinya

kecemasan tersebut bermula dari proses kognitif individu dalam upaya menghadapi stimulus yang “dianggap” berbahaya akibat dari adanya kerentanan psikologis dari individu (Mar’ati dan Chaer, 2016:33).

2) Fisik/somatik

Individu dengan perasaan *homesickness* akan mengalami kesusahan dalam melakukan aktivitas yang baru. Hal tersebut dikarenakan adanya perasaan tidak nyaman terhadap orang-orang yang baru ia kenal di sekitarnya. Secara fisik, individu yang mengalami *homesickness* akan kehilangan nafsu makan, insomnia, gangguan pencernaan, sistem imun tubuh menurun, dan sebagainya.

3) Sosial

Pada aspek sosial, individu yang mengalami *homesickness* akan kesusahan dalam penyesuaian diri di lingkungan baru serta mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan barunya. Hal inilah yang menyebabkan individu menarik diri dan mengasingkan diri dari lingkungan sehingga tidak memiliki pertemanan yang akrab.

4) Kognitif

Adapun karakteristik dari individu yang mengalami *homesickness* yakni ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi. Kesulitan berkonsentrasi ini dapat disebabkan karena pikiran individu yang selalu terikat dengan lingkungan rumah dan keluarga, penyimpangan memori, perilaku neurotik, serta isolasi sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait dengan aspek-aspek *homesickness*, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa munculnya fenomena *homesickness* ternyata dilatar belakangi oleh berbagai macam aspek, diantaranya yakni emosi, fisik, sosial, dan kognitif. Kemudian, individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi, merasakan kerinduan yang akut terhadap keluarga, merindukan teman-teman di lingkungan asal, perasaan kesepian, dan juga ketika individu memiliki keterikatan yang cukup erat dengan rumah atau lingkungan tempat tinggalnya. Kelima hal tersebut merupakan hal yang sangat mendasar karena sebagian individu menganggap lingkungan rumah tidak hanya sebagai tempat tinggal, namun juga sebagai sumber dari rasa aman dan ketenangan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Homesickness*

Menurut Thurber, C.A., dan Walton, E.A. (2012:17) terdapat 6 (enam) faktor yang mempengaruhi *homesickness*, diantaranya sebagai berikut :

1) Sedikitnya pengalaman

Berupa segala peristiwa atau pengalaman yang dialami oleh individu sebelum berada jauh dari keluarga, rumah, dan juga orang tua atau juga ketika individu belum pernah sama sekali berada jauh dari keluarga sehingga dapat memicu *homesickness*.

2) Terikat dengan pengasuh atau orang tua

Individu yang mengalami keterikatan atau ketergantungan dengan seseorang terutama keluarga akan mengalami kesulitan ketika dituntut untuk hidup mandiri.

3) Kontrol diri rendah

Dalam pengambilan keputusan, kontrol diri memiliki peran yang sangat penting bagi individu.

4) *Perseveration* sikap negatif

Yakni merupakan sikap atau perilaku yang dilakukan secara berulang dan terus menerus. Hal tersebut memiliki dampak negatif yang membawa sikap masa bodoh, baik ke diri sendiri maupun ke orang lain. Dengan adanya respon sama yang berulang terhadap hal negatif akan berdampak pada kesulitan individu dalam mengatur dan meregulasi dirinya.

5) Perilaku adaptif yang rendah (memutuskan hubungan dengan lingkungan sekitar).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mariska (2018:314) diperoleh hasil bahwa perilaku adaptif atau penyesuaian diri memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap *homesickness*. Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat *homesickness* yang dialami individu.

6) Perubahan budaya dan lingkungan yang signifikan

Setiap daerah memiliki budaya masing-masing, hal ini akan menuntut individu yang merantau untuk dapat menyesuaikan diri dengan budaya lingkungan barunya.

Faktor yang dapat mempengaruhi *homesickness* menurut Yasmin (2018:17) yakni:

1) Tipe kepribadian

Kepribadian setiap individu tersusun oleh beberapa aspek seperti kognitif, emosi dan afeksi, dan juga tingkah laku. Individu yang mengalami kondisi *homesickness* juga dapat disebabkan oleh struktur kepribadian yang dimiliki.

2) *Attachment*

Kelekatan dapat terjadi karena adanya suatu hubungan individu dengan individu yang lain sehingga membentuk ikatan emosional. Pada penelitian sebelumnya ditemukan hasil bahwa *attachment* memiliki pengaruh terhadap *homesickness*. Ketika individu dengan *anxious attachment* akan lebih rentan mengalami *homesickness*, sedangkan individu dengan *secure attachment* dapat lebih mampu untuk mengembangkan kemampuan sosial dan mampu mengatasi masalah sosialnya (Shal dkk., 2011: 540).

3) Pola asuh

Merupakan suatu cara atau model pengasuhan yang diterapkan oleh para orang tua dalam mendidik anak-anak yang dilakukan secara konsisten. Pola asuh sendiri juga dapat mempengaruhi tingkat

homesickness pada individu. Pada suatu penelitian terdahulu ditemukan bahwa individu yang diasuh dengan pola asuh otoriter dan permisif akan lebih rentan mengalami *homesickness*, dibandingkan dengan individu yang diasuh dengan pola asuh autoritatif (Nijhof & Engels, 2007: 709).

4) *Coping stress*

Merupakan segala macam upaya individu dalam menghadapi, mengendalikan, serta menyelesaikan tekanan yang ada melalui pikiran atau perilaku. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Husnar, dkk., (2017:103) menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi harapan dan usaha (*coping stress*) yang dilakukan oleh individu, maka akan semakin rendah stres yang ia rasakan. *Emotion focused coping* dipercaya merupakan prediktor negatif dalam penyesuaian diri individu yang dapat meningkatkan intensitas *homesickness*. Sedangkan *problem focused coping* merupakan tipe *coping* yang paling efektif untuk dapat menurunkan intensitas *homesickness* pada individu.

5) *Self efficacy*

Self efficacy memiliki hubungan yang negatif dengan *homesickness* (G. Smith, 2007: 4). Artinya, individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah lebih rentan mengalami *homesickness* dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki *self efficacy*.

6) *Self esteem*

Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung lebih mampu untuk mencegah *stress* terkait dengan *homesickness*, dan begitu pula sebaliknya (B. Smith dkk., 2015: 150).

7) Pengalaman

Hal ini berkaitan dengan pengalaman individu ketika berpisah dengan lingkungan rumah. Dimana individu dengan pengalaman negatif ketika meninggalkan rumah akan lebih cenderung untuk mudah mengalami *homesickness*.

8) *Locus of control*

Pada penelitian yang pernah dilakukan, ditemukan hasil bahwa individu dengan *locus of control* memiliki tingkat *homesickness* yang cenderung lebih rendah (Tognoli, 2003: 42).

9) Dukungan sosial

Tingkat *homesickness* akan cenderung lebih rendah ketika individu memiliki pertemanan yang lebih luas dan banyak serta berasal dari daerah yang sama. Kemudian, rendahnya dukungan sosial yang diterima individu memungkinkan untuk meningkatkan resiko *homesickness* (Newland & Furnham, 1999: 659).

Berdasar pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fenomena *homesickness* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi sedikitnya pengalaman, keterikatan dengan pengasuh dan orang tua, kontrol diri rendah, *perseveration* sikap negatif, perilaku adaptif rendah (memutuskan hubungan dengan lingkungan

sekitar), dan perubahan budaya dan lingkungan yang signifikan. Kemudian juga dipengaruhi oleh faktor tipe kepribadian, *attachment*, pola asuh, *coping stress*, *self efficacy*, *self esteem*, pengalaman, *locus of control*, dan juga dukungan sosial.

B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri (*Self Regulation*)

1. Definisi Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Regulasi diri adalah suatu keadaan ketika individu berproses untuk mengatur serta memperbaiki diri dan juga menentukan target yang ingin dicapai, kemudian ketika target tersebut telah berhasil dicapai, selanjutnya terdapat proses mengevaluasi pencapaian tersebut dan ketika individu telah berhasil mencapai proses maksimalnya, maka akan timbul kepuasan di dalam dirinya (Manab, 2016:7). Regulasi yang efektif menekankan pemahaman dan penerimaan emosi yang tidak menyenangkan, daripada mengubah atau menghindarinya. Individu dengan keterampilan regulasi yang baik tidak akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls mereka dan mengambil tindakan yang diarahkan pada tujuan (Lokita, Siahaan, dan Widyasari, 2021:202).

Menurut Atkinson (1993:122) *self regulation* adalah suatu cara seseorang untuk memantau dirinya sendiri, yakni dengan mengendalikan kondisi stimulus yang bertujuan memodifikasi perilaku yang tidak sesuai. Menurutnya, ketika seorang siswa memiliki regulasi diri dalam belajar, maka siswa tersebut akan mampu mengatur pikiran serta tingkah lakunya demi mencapai tujuan akademis dalam belajar. Albert Bandura dengan

teorinya yakni teori sosial kognitif. Pada teori sosial kognitifnya, Bandura menjelaskan bahwa kepribadian seseorang terbentuk dari beberapa hal diantaranya kognitif, perilaku, serta lingkungan. Regulasi diri (*self regulation*) disini berperan sebagai kontrol atas berbagai rangsangan yang berasal dari luar (Manab, 2016:8).

Self regulation menurut Zimmerman (2002:65) merupakan sebuah derajat metakognisi, motivasional, serta perilaku mahasiswa di dalam proses belajarnya dengan tujuan untuk tercapainya tujuan belajar. Metakognisi disini mencakup ke arah kesadaran, pengetahuan, serta kontrol terhadap kognisi. Kemudian, lebih lanjut Zimmerman (2002:66) menyatakan bahwa terdapat 3 (tiga) phase utama di dalam siklus *self regulation*, diantaranya yakni: melakukan rancangan belajar, memantau kemajuan belajar selama menerapkan rancangan, serta melakukan evaluasi belajar secara menyeluruh.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu cara individu dalam mengatur dan mengontrol dirinya untuk dapat berperilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai serta mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Seperti halnya sebagaimana firman Allah S.W.T dalam surah Al Hasyr ayat 18, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Hai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan." (Q.S Al Hasyr/59:18)

Menurut tafsir Tahlili Kemenag ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang bertaqwa kepada Allah hendaknya selalu memperhatikan dan teliti terhadap apa yang hendak dikerjakan, apakah hal tersebut memiliki manfaat untuk dirinya di akhirat kelak atau tidak. Kemudian, seluruh umat manusia diperintahkan untuk selalu membuat perencanaan dalam setiap hal yang akan dilakukan agar mendapatkan keselamatan. Setiap individu haruslah memiliki kemampuan dalam hal memperbaiki diri, introspeksi diri, menjadikan pengalaman dan pembelajaran hidup yang lalu sebagai teman sejati dalam mengatasi kesulitan dan rintangan yang dihadapi agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Adanya perencanaan yang baik dalam setiap urusan, maka hal tersebut akan membantu individu dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Kemudian, dalam proses meraih tujuan yang telah ditentukan individu akan tau hal apa yang diperlukan serta bagaimana mengatur dan memposisikan diri dalam bertindak (Utari, 2021:49).

2. Aspek-Aspek *Self Regulation*

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (1989:329), menjelaskan

3 (tiga) aspek regulasi diri, diantaranya:

1) Metakognitif

Bagian dari kemampuan individu untuk memikirkan perencanaan dan rancangan segala tindakan yang ingin dilakukan. Seperti

merencanakan, mengorganisasi atau mengatur diri, menginstruksikan, memonitor serta mengevaluasi aktivitas belajar.

2) Motivasi

Menjadi faktor penentu dalam segala tindakan atau dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha yang dapat berasal dari rangsangan luar maupun dari dalam individu itu sendiri, motivasi sendiri dapat berupa hukuman maupun hadiah. Motivasi dapat juga berperan sebagai pendorong (*drive*) pada diri individu yang mencakup persepsi efikasi diri dan kompetensi dalam pembelajaran.

3) Tindakan positif

Merupakan tindakan pilihan yang dimana individu telah melalui proses seleksi dan pemilihan sehingga menghasilkan tindakan yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan individu tersebut. Semakin besar dan optimal usaha yang dikerahkan oleh individu dalam melakukan suatu aktivitas tertentu, maka semakin meningkat pula regulasi diri individu tersebut.

Menurut Ormrod (2012:132) regulasi diri terdiri dari beberapa aspek, diantaranya:

1) *Setting standard and goals* (menetapkan standar dan tujuan)

Penetapan standar dan tujuan dalam diri individu merupakan aspek yang sangat penting, hal tersebut disebabkan oleh sebagian individu sangat memperhatikan tentang dirinya, seperti siapa dirinya, seberapa positif atau negatif individu lain memandang dirinya, tentang bagaimana citra

yang akan ditampilkan di depan orang lain, dan lain sebagainya (Bryon & Byrne, 1994:499).

2) *Self-observation* (observasi diri)

Merupakan suatu kegiatan memonitor diri yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri individu terhadap emosi yang sedang dihadapi, serta berbagai situasi dan juga pikiran-pikiran yang menjadi penyebab munculnya suatu emosi, reaksi tubuh, serta perilaku (Wahyuni, 2012:3).

3) *Self-evaluating* (melakukan evaluasi diri)

Keterlibatan individu dalam menentukan nilai atau standar untuk menilai dirinya sendiri serta mengevaluasi perilakunya, sehingga individu dapat mengetahui sejauh mana dirinya telah mencapai standar yang ia tentukan sebelumnya (Marhaeni, 2008:7).

4) *Self-reaction* (reaksi diri)

Bentuk dari segala respon baik positif maupun negatif atas hasil perilaku yang sudah dihasilkan (Arywibowo dkk., 2009:200).

5) *Self-reflection* (refleksi diri)

Refleksi diri dilakukan dengan cara mengadakan penilaian terhadap diri sendiri. Proses tersebut dilakukan yakni dengan membandingkan hasil kinerja yang telah dilakukan dengan tujuan pembelajaran (Meidianawaty, 2019:26).

Dari penjelasan mengenai aspek-aspek regulasi diri di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terdapat di dalam regulasi diri

diantaranya yakni metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Selain itu, terdapat juga *Setting standard and goals* (menetapkan standar dan tujuan), *self-observation* (observasi diri), *self-evaluating* (evaluasi diri), *self-reaction* (reaksi diri), dan juga *self-reflection* (refleksi diri). Aspek-aspek tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam proses munculnya regulasi dalam diri individu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) menurut Alwisol (2017:301-302) diantaranya adalah :

- 1) Faktor eksternal
 - a. Mengevaluasi tingkah laku yang muncul akibat atau hasil dari interaksi terhadap lingkungan yang mana hal tersebut dilakukan dengan cara memberi standar khusus bagi diri sendiri. Lingkungan akan berinteraksi pada individu, kemudian membuat standar pada diri individu itu sendiri. Melalui pola asuh dan didikan dari orang tua dan guru, seorang anak akan belajar tentang hal yang baik dan buruk, serta tingkah laku yang diinginkan dan juga yang tidak diinginkan.
 - b. Faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi *self regulation* pada diri seseorang yaitu *reinforcement* (penguatan). Memperoleh hadiah intrinsik tidak selalu menimbulkan kepuasan, individu juga membutuhkan dorongan yang berasal dari luar (lingkungan eksternal). Standar tingkah laku dan penguatan umumnya selalu

berdampingan. Ketika individu mencapai standar tingkah laku yang diharapkan, maka diperlukan pemberian penguatan atas tingkah laku tersebut sebagai pilihan yang baik untuk dilakukan berulang.

2) Faktor internal

Menurut Albert Bandura terdapat 3 (tiga) faktor yang dapat mempengaruhi *self regulation*, diantaranya yakni:

a. *Self observation* (observasi diri)

Didasarkan pada kualitas dan kuantitas penampilan, serta tingkah laku individu. Seorang individu harus dapat memonitor segala hal yang dikerjakannya walaupun tidak secara sempurna, hal tersebut dikarenakan individu cenderung akan lebih memilih beberapa aspek dan tingkah laku serta kemudian mengabaikan tingkah laku yang lain. Tetapi, hal-hal yang diobservasi oleh individu tergantung pada minat serta konsep individu tersebut.

b. *Judgemental process* (proses penilaian tingkah laku)

Sudut pandang individu terhadap tingkah lakunya berdasarkan pada standar pribadi, juga membandingkan tingkah laku dengan standar norma yang ada ataupun tingkah laku orang lain di sekitarnya, penilaian terhadap penting tidaknya suatu kegiatan, serta pemberian keputusan pada dorongannya.

c. *Self response* (reaksi diri afektif)

Individu melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan melihat sisi negatif maupun positif yang kemudian memutuskan untuk memberikan *reward* atau *punishment* pada dirinya berdasarkan pada observasi diri serta *judgemental* yang dilakukan sebelumnya. Reaksi afektif dapat saja tidak muncul dikarenakan kognitif memberi keseimbangan yang kemudian berpengaruh terhadap evaluasi positif maupun negatif sehingga menjadi kurang bermakna bagi individu tersebut.

Zimmerman (1990:8-9) mengemukakan 3 (tiga) faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri pada individu, yakni:

1) Individu

Karakteristik individu meliputi

- a) Pengetahuan, ketika pengetahuan yang dimiliki individu semakin banyak maka kemampuan individu tersebut dalam meregulasi diri akan semakin baik.
- b) Tingkat metakognisi, apabila tingkat metakognisi yang dimiliki individu semakin tinggi maka hal tersebut akan membantu mempermudah pelaksanaan regulasi diri pada individu.
- c) penetapan tujuan yang ingin dicapai oleh individu itu sendiri, semakin kompleks tujuan yang ingin dicapai, maka semakin memungkinkan bagi individu untuk melakukan regulasi diri.

2) Lingkungan

Pada faktor lingkungan lebih menekankan pada ada atau tidaknya dukungan dari orang-orang disekitar (orang terdekat) dalam upaya meningkatkan efikasi diri, dimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap regulasi diri individu.

3) Perilaku

Berkaitan dengan pengerahan segala kemampuan yang dimiliki untuk mengupayakan diri dengan tujuan untuk mencapai regulasi diri yang baik. Semakin besara upaya yang dikerahkan oleh individu dalam mengorganisasikan kegiatan, maka hal tersebut secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi diri pada diri individu.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri meliputi *self observation* (observasi diri), *judgemental process* (proses penilaian tingkah laku), dan *self response* (reaksi diri afektif). Sedangkan faktor eksternal meliputi evaluasi tingkah laku yang muncul akibat atau hasil dari interaksi terhadap lingkungan dan *reinforcement* (penguatan). Selain itu, terdapat juga karakteristik individu, lingkungan, serta perilaku individu itu sendiri yang dapat mempengaruhi regulasi diri inividu.

C. Konseptualisasi Variabel Perilaku Adaptif

1. Definisi Perilaku Adaptif

Penggunaan istilah perilaku adaptif sudah ada sejak tahun 1909 oleh Binet pada tahun 1953 (Keller, 1988:372). Pada umumnya, individu yang mampu berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di lingkungannya disebut memiliki perilaku adaptif yang baik (Carina dan Supriyadi, 2016:37). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rahayu (2010:2) yang mendefinisikan perilaku adaptif sebagai kemampuan individu dalam penyesuaian diri dengan norma dan juga standar yang berlaku di lingkungannya. Perilaku adaptif didefinisikan ketika individu memiliki tingkat kemampuan ataupun keefektifan dalam pemenuhan standar pribadi serta tanggung jawab sosial sesuai dengan yang diharapkan untuk usia dan budaya yang ada pada kelompoknya (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2009:147).

Pendapat Sattler (1992:368) mengenai perilaku adaptif yaitu suatu tingkat yang mana seseorang mampu berperilaku sesuai standar kebebasan personal serta standar dalam merespon lingkungan sekitar sebagaimana yang diharapkan oleh kelompok budaya ataupun usia tertentu. Tidak semua individu memiliki perilaku yang adaptif yang baik, hal tersebut dikarenakan perilaku adaptif dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya lingkungan, intelegensi, kecerdasan emosional, serta dukungan sosial (Carina dan Supriyadi, 2016:37).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku adaptif merupakan kemampuan individu dalam berperilaku sesuai dengan standar norma dan kebiasaan lingkungan sekitarnya. Seperti yang telah Allah S.W.T jelaskan di dalam Al-Quran pada surah Al Hujurat ayat 13 berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ
أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ

“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha teliti.” (Q.S al Hujurat/49:13).

Berdasar pada ayat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa Allah S.W.T memerintahkan kepada seluruh umat manusia untuk saling mengenal dan tidak menganggap rendah suku atau bangsa lainnya. Kamal Faqih Imani (2013: 358-359) menuliskan dalam tafsir Nurul Quran, ayat ini menyatakan bahwa penciptaan manusia dari seorang laki-laki dan seorang perempuan menunjukkan bahwa silsilah manusia berawal dari nabi Adam as dan Hawa. Semua manusia berasal dari akar yang sama, sehingga membanggakan silsilah, kabilah, dan suku menjadi kurang ada artinya. Saling mengenal disini juga dapat diartikan sebagai upaya setiap manusia mempelajari dan menghargai kebudayaan lain yang mereka temui. Dengan kata lain, dimanapun individu berada maka disitulah ia harus mempelajari nilai, norma, dan kebudayaan di sekitarnya (beradaptasi). Kemampuan

beradaptasi sangatlah penting dimiliki individu agar tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak semestinya (Kusnadi dan Saefudin, 2020:4).

2. Aspek-Aspek Perilaku Adaptif

Perilaku adaptif atau penyesuaian diri memiliki 4 (empat) aspek menurut Sparrow dkk., (1984:28), diantaranya:

1) Komunikasi

Komunikasi terbagi menjadi 3 (tiga) yakni:

- a) Reseptif, merupakan kemampuan individu dalam memahami, mendengarkan, dan mengikuti instruksi.
- b) Ekspresif, merupakan kemampuan individu untuk dapat berbicara, memulai pembicaraan, berbicara interaktif, serta dapat mengekspresikan ide-ide yang kompleks.
- c) Tertulis, merupakan kemampuan suatu individu dalam membaca dan menulis.

2) Keterampilan dalam kehidupan sehari-hari

Terbagi ke dalam 3 (tiga) bagian yakni:

- a) Personil, merupakan kemampuan individu untuk dapat makan, berpakaian, dan juga merawat kesehatan.
- b) Domestik, merupakan kemampuan individu dalam membantu tugas-tugas rumah.
- c) Masyarakat, merupakan kemampuan individu dalam menggunakan waktu, uang, telepon, orientasi kiri dan kanan.

3) Sosialisasi

Terbagi lagi ke dalam 3 (tiga) bagian yakni:

- a) Hubungan antar personil, merupakan kemampuan individu untuk dapat berinteraksi dengan orang lain.
- b) Bermain dan waktu senggang, merupakan kemampuan individu dalam memanfaatkan waktu.
- c) Keterampilan mengatasi, merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol dorongan, merespon, dan dapat mengikuti tugas.

4) Gerak

Terbagi ke dalam 2 (dua) bagian yakni:

- a) Motorik kasar, merupakan kemampuan individu dalam berjalan, duduk, dan berlari.
- b) Motorik halus, merupakan kemampuan individu dalam memanipulasi objek, menggambar serta menggunakan gunting.

Menurut Baker dan Siryk (1984:179) aspek penyesuaian diri atau perilaku adaptif di lingkungan pendidikan adalah sebagai berikut:

1) *Academic Adjustment* (penyesuaian akademik)

Merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pendidikannya yang dalam hal ini adalah di lingkungan pondok serta dapat meraih prestasi akademik.

2) *Social Adjustment* (penyesuaian sosial)

Merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan pondok pesantren yang juga termasuk di dalamnya

bagaimana individu tersebut mampu untuk terlibat dan berhubungan dengan orang lain di lingkungan barunya.

3) *Emotional Adjustment* (penyesuaian emosional)

Berupa kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan masalah emosional yang dihadapinya di lingkungan baru.

4) *Institutional Attachment* (kelekatan terhadap institusi)

Kemampuan atau komitmen individu untuk menyesuaikan diri dengan cara membangun kelekatan diri dengan institusi dan segala kegiatan serta aktivitas yang ada di dalamnya, dimana hal ini akan sangat berpengaruh dengan keputusan dalam melanjutkan pendidikan.

Dari pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa aspek-aspek dalam perilaku adaptif meliputi komunikasi, keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, sosialisasi, dan juga gerak. Kemudian, *Academic Adjustment* (penyesuaian akademik), *Social Adjustment* (penyesuaian sosial), *Emotional Adjustment* (penyesuaian emosional), dan *Institutional Attachment* (kelekatan terhadap institusi) juga merupakan aspek-aspek yang terdapat di dalam perilaku adaptif individu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Adaptif

Menurut Schneiders (1964:429) terdapat 5 (lima) faktor yang dapat mempengaruhi perilaku adaptif atau penyesuaian diri, diantaranya:

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik memiliki pengaruh yang besar dalam kemampuan penyesuaian diri individu. Apabila suatu individu dengan kondisi fisik

yang memiliki fungsi berbeda dengan yang lainnya, maka individu tersebut akan merasa beda, asing, dan terkucilkan sehingga menghambat proses perkembangan perilaku adaptifnya.

2) Kepribadian

Beberapa unsur-unsur dalam kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri diantaranya sebagai berikut:

a. Kemauan serta kemampuan dalam proses berubah

Berupa suatu proses yang bersifat dinamis atau berkelanjutan. Dalam berperilaku adaptif dibutuhkan kecenderungan untuk dapat berubah dalam berbagai hal seperti kemauan, perilaku, sikap, serta berbagai karakteristik sejenis lainnya.

b. Pengaturan diri

Hal ini sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan stabilitas mental, memiliki peran sebagai pengatur diri serta untuk mengarahkan diri. Kemampuan ini dapat membantu individu dalam mengarahkan diri dengan tujuan mencapai pengendalian diri serta realisasi diri.

c. Realisasi diri

Adanya proses penyesuaian diri serta berbagai perkembangannya sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Ketika segala proses pengembangan kepribadian telah berhasil dilewati, maka hal tersebut dapat mengimplikasikan potensi serta kemampuan individu kearah realisasi diri.

d. Intelegensi

Intelegensi sangat mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan kemampuan individu dalam beradaptasi memerlukan beberapa kualitas dasar dan yang terpenting adalah kualitas intelegensi.

3) Pendidikan

Pendidikan terdiri dari berbagai unsur, yakni belajar, pengalaman, latihan, dan determinan diri.

a. Belajar

Belajar sangat penting dalam proses penyesuaian diri individu. Hal tersebut dikarenakan di dalam setiap proses adaptasi yang dilakukan individu akan selalu melalui proses belajar.

b. Pengalaman

Terdapat 2 (dua) macam pengalaman yang diyakini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kemampuan penyesuaian diri individu, yakni pengalaman yang menyehatkan dan pengalaman traumatik.

c. Latihan

Latihan merupakan suatu proses penting dalam belajar. Saat individu belajar mengenai suatu hal, maka latihan diharapkan dapat mengembangkan keterampilan atau kebiasaan. Proses penyesuaian diri merupakan suatu hal yang kompleks yang didalamnya mencakup proses psikologis serta proses sosiologis,

oleh karena itu individu memerlukan latihan yang dilakukan secara bersungguh-sungguh agar dapat mencapai hasil penyesuaian diri sesuai dengan yang diharapkan.

d. Determinan diri

Determinasi diri menjadi faktor yang penting dalam penyesuaian diri karena berperan sebagai pemilah kebaikan serta keburukan. Apakah di dalam proses penyesuaian diri individu tersebut mengarahkan kepada hal yang baik dan tuntas atau justru merupakan hal yang dapat merusak dirinya.

4) Lingkungan

Faktor lingkungan yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri individu diantaranya yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat sekitar.

5) Agama dan budaya

Agama dan budaya memiliki keterkaitan yang sangat erat. Agama berperan sebagai penentu nilai-nilai keyakinan, serta praktik-praktik yang bermakna mendalam, tujuan, keseimbangan, dan memberikan kestabilan dalam diri individu dalam menjalani kehidupan. Kemudian, budaya juga memiliki sumbangan terhadap keberhasilan penyesuaian diri individu yang dapat terlihat dari karakteristik yang diwariskan kepada individu dari berbagai media, salah satunya yakni pendidikan (lingkungan sekolah).

Menurut Desmita (2012:196) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku adaptif atau penyesuaian diri dapat dilihat melalui konsep psikogenik dan sosiopsikogenik sebagai berikut:

1) Psikogenik

Konsep psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial yang pernah dialami oleh individu, terutama pada pengalaman-pengalaman khusus yang dapat membentuk perkembangan psikologis dalam diri individu tersebut. Seperti hubungan orang tua dengan anak, iklim intelektual keluarga, dan iklim emosional keluarga.

2) Sosiopsikogenik

Konsep sosiopsikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial yang didalamnya melibatkan individu tersebut. Seperti hubungan guru dengan siswa dan iklim intelektual sekolah (sejauh mana perlakuan guru dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual para siswa sehingga dapat menumbuhkan jiwa kompeten).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku adaptif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kondisi fisik, kepribadian (meliputi kemauan serta kemampuan dalam proses berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi), pendidikan (meliputi belajar, pengalaman, latihan, dan determinan diri), lingkungan,

serta agama dan budaya. Selanjutnya, penyesuaian diri juga dapat dipengaruhi oleh konsep-konsep psikogenik dan juga sosiopsikogenik.

D. Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif terhadap *Homesickness*

Adanya fenomena *homesickness* menjadi pemicu munculnya perasaan khawatir, gelisah, rendah diri, perubahan suasana hati, perasaan kesepian, rendahnya kendali diri, hingga depresi pada diri individu yang mengalaminya, hal ini dinyatakan oleh Polay (2012:71). Oleh sebab itu, ketika *homesickness* tidak mendapatkan penanganan maka akan berdampak pada perkembangan kepribadian individu menjadi diri yang dikucilkan dan menarik diri dari lingkungan sekitar (Fisher dkk., 1985:193).

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga penyelenggara pendidikan yang mewajibkan para santrinya untuk tinggal dan menetap dalam satu asrama dan tidak diperbolehkan tinggal di rumah selama pendidikan. Berpisahnya santri dengan lingkungan asalnya dapat menimbulkan dampak kepada para santri seperti merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga serta teman-teman yang telah menjadi bagian kehidupannya (Yasmin, 2017:170). Adapun fenomena *homesickness* dilatar belakangi oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah pengalaman yang sedikit, kontrol diri yang rendah, *perseveration* sikap negatif, perilaku adaptif yang rendah, serta adanya perubahan budaya dan lingkungan yang cukup signifikan (Thurber, C.A., dan Walton, E.A., 2012:17).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hediati dan Nawangsari (2020:5) yang memperoleh hasil bahwa resiko *homesickness* yang dialami

oleh individu dapat dikurangi dengan kemampuan adaptasi yang baik atau dengan kata lain memiliki perilaku adaptif yang baik. Perilaku adaptif ini didukung juga dengan kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan. Menurut Sparrow dkk. (1984:28) aspek-aspek perilaku adaptif meliputi komunikasi, keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, sosialisasi, dan juga gerak. Kemampuan dalam mengungkapkan perasaan erat kaitannya dengan kematangan emosi. Kematangan emosi sendiri yakni dapat berupa ekspresi yang bersifat konstruktif dan interaktif (Hediati dan Nawangsari, 2020:6). Individu yang memiliki kematangan emosi adalah individu yang memiliki kesanggupan dalam menjalani dan menghadapi berbagai tekanan hidup baik ringan maupun berat (Meichati, 1983:8).

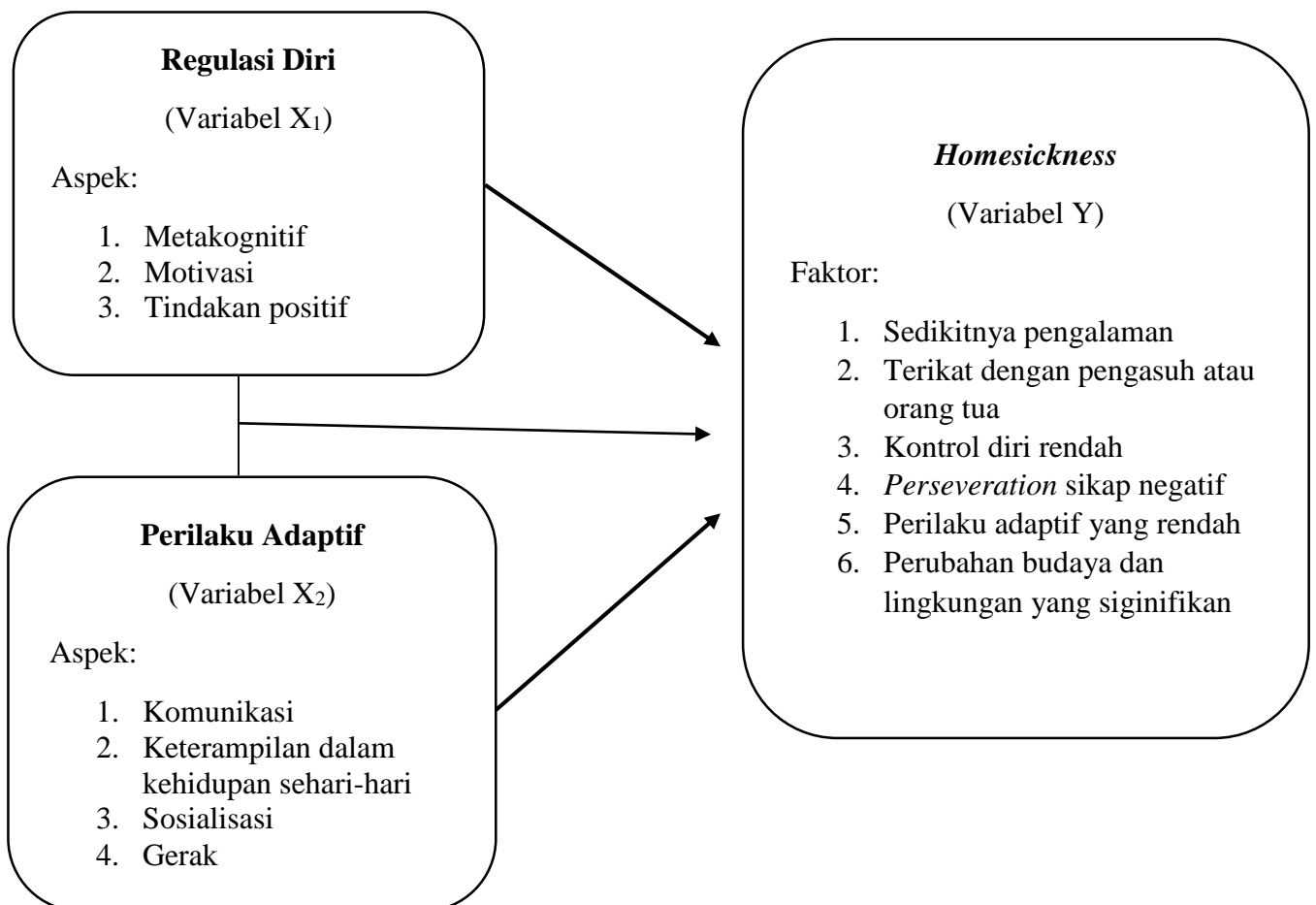
Dalam penelitian Firdaus (2022:1245) ditemukan hasil bahwa *self compassion* dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu serta dapat meningkatkan kompetensi pengelolaan emosi sehingga dapat membantu santri dalam beradaptasi di lingkungan baru. *Self compassion* dipandang sebagai kemampuan individu dalam meregulasi diri dengan baik, dimana reaksi individu pada situasi yang menekan bukanlah menghindar melainkan menghadapi masalah dan rintangan tersebut dengan kebaikan dan pemahaman yang baik sehingga emosi yang negatif dapat berubah menjadi lebih positif (Neff, 2003:87).

Menurut Dewi (2009:133) individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan berusaha untuk mengelola respon-responnya diantaranya seperti mengendalikan pikiran, mengelola emosi, dan menguasai seluruh impuls

tingkah laku dalam dirinya. Menurut Zimmerman (1989:329) aspek-aspek yang terdapat di dalam regulasi diri diantaranya yakni metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2011:54) yang menemukan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mengelola stressor yang ada sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih positif.

Gambar 2.1

Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif Terhadap Homesickness



E. Hipotesis

Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan, serta landasan teori di atas, maka adapun beberapa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu diantaranya sebagai berikut:

- H1 : Regulasi diri memiliki pengaruh terhadap *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen
- H2 : Perilaku adaptif memiliki pengaruh terhadap *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen
- H3 : Regulasi diri dan perilaku adaptif memiliki pengaruh terhadap *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut Siyoto dan Sodik (2015:19) pendekatan kuantitatif adalah salah satu jenis pendekatan penelitian dengan spesifikasi antara lain yakni sistematis, terencana, dan juga terstruktur sejak awal pembuatan desain penelitian hingga akhir penelitian.

Penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linier berganda. Menurut Gujarati (2007:7) analisis regresi berganda adalah sebuah analisis terhadap beberapa variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Adapun tujuan dari analisis regresi yaitu untuk menjelaskan perilaku variabel tak bebas (terikat) sehubungan dengan perilaku satu atau dua variabel bebas, dibarengi dengan memperhitungkan fakta bahwa hubungan antara seluruh variabel tersebut tidak pasti. Oleh karena hal tersebut, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda karena menggunakan variabel bebas lebih dari satu untuk melihat pengaruh regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* para santri.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan suatu atribut, sifat, dan juga nilai dari orang, objek, ataupun kegiatan-kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang dipilih atau ditentukan oleh peneliti untuk kemudian

ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019:68). Adapun di dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel, diantaranya:

a. Variable Dependen (Y)

Variabel dependen atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan variabel terikat, dimana sering diasumsikan sebagai variabel konsekuensi, hasil, serta keluaran. Sugiyono (2018:4) memaparkan bahwa variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi, juga sebagai variabel hasil atau konsekuensi dari adanya variabel bebas (variabel independen). Adapun variabel dependen atau variabel terikat pada penelitian ini adalah *homesickness*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau sebagai variabel yang menjadi penyebab berubahnya ataupun timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019:69). Adapun variabel dependen (bebas) pada penelitian ini adalah regulasi diri dan perilaku adaptif.

2. Definisi Operasional

a. *Homesickness*

Homesickness adalah suatu kondisi emosi negatif yang dialami oleh individu ketika berada jauh dari berbagai hal lekat di lingkungan asalnya, seperti keluarga, rumah, lingkungan tempat tinggal asal, serta teman-teman di sekitar rumahnya. Variabel

homesickness akan diukur dengan menggunakan skala *homesickness* yang dikemukakan oleh Hewstone (2002:147), yang memiliki 5 (lima) aspek yaitu individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi, merasakan kerinduan yang akut terhadap keluarga, merindukan teman-teman di lingkungan asal, perasaan kesepian, dan juga ketika individu memiliki keterikatan yang cukup erat dengan rumah atau lingkungan tempat tinggalnya. Kelima hal tersebut merupakan hal yang sangat mendasar karena sebagian individu menganggap lingkungan rumah tidak hanya sebagai tempat tinggal, namun juga sebagai sumber dari rasa aman dan ketenangan.

b. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah sebuah cara atau proses suatu individu dalam memantau diri sendiri serta mengatur dan menentukan target yang akan dicapai dengan cara mengkondisikan perilaku sesuai dengan stimulus yang diterima agar mencapai perilaku yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Pada hakikatnya kepribadian suatu individu terbentuk berdasarkan pada kognitif, perilaku, dan lingkungan. Peran regulasi diri disini adalah sebagai kontrol atas berbagai rangsangan dari luar. Variabel regulasi diri pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329) yang terdiri dari 3 (tiga) aspek regulasi diri diantaranya yakni metakognitif, motivasi, dan

tindakan positif. Ketiganya memiliki peran yang sangat penting dalam proses munculnya regulasi dalam diri individu.

c. Perilaku adaptif

Perilaku adaptif adalah kemampuan suatu individu untuk berperilaku sesuai dengan norma dan aturan, standar kebebasan personal, dan standar merespon sosial yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Perilaku adaptif dapat dipengaruhi oleh lingkungan, intelegensi, kecerdasan emosional, dan juga dukungan sosial. Variabel perilaku adaptif pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala perilaku adaptif yang dikemukakan oleh Sparrow dkk (1984:28), terdiri dari 4 (empat) aspek perilaku adaptif meliputi komunikasi, keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, sosialisasi, dan juga gerak.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen.

2. Waktu Penelitian

Waktu dimana penelitian ini dilaksanakan yakni pada bulan Mei 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah suatu cakupan wilayah yang luas bersifat tergeneralisasi, terdiri dari objek maupun subjek dengan kualitas atau karakteristik tertentu yang mana telah dipilih dan ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari lebih lanjut untuk kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2018:61). Populasi juga disebut sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari suatu objek ataupun subjek yang memiliki kuantitas atau karakteristik tertentu yang telah dipilih oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto dan Sodik, 2015:63). Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh santri baru di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen yang berjumlah 131 santri.

Tabel 3.1

Jumlah Santri Baru MA dan MTs Ponpes Fadhlul Fadhlun Mijen

Kategori Santri	Jumlah
MA	38
MTs	93
Total	131

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik dari yang terdapat dalam populasi, atau dengan kata lain merupakan bagian kecil dari jumlah populasi yang diambil dengan menggunakan teknik atau

prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Adapun sampel yang diambil dari populasi haruslah benar-benar *representative* atau dapat mewakili (Siyoto dan Sodik, 2015:55-56).

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Siyoto dan Sodik (2015:66) memaparkan bahwa teknik *non-probability sampling* yaitu merupakan sebuah teknik sampling yang tidak memberikan peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota yang ada di dalam populasi untuk dipilih menjadi sampel.

3. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan suatu teknik atau cara pengambilan sampel. Dalam sebuah penelitian, terdapat berbagai macam teknik sampling yang dapat digunakan untuk menentukan sampel (Siyoto dan Sodik, 2015:65). Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *saturation sampling* atau sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017:85) sampling jenuh yakni merupakan suatu teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel apabila seluruh anggota populasi akan dijadikan sebagai sampel. Artinya, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Hal tersebut seringkali dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil, ataupun dikarenakan oleh peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang relatif kecil (Siyoto dan Sodik, 2015:66).

Kemudian, penentuan jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada teknik *Maximum Likelihood Estimation* (MLE). Adapun jumlah sampel yang baik menurut MLE adalah berkisar diantara 100-200 sampel. Hal tersebut berarti bahwa jumlah sampel yang diharapkan adalah minimal 100 hingga 200 sampel (Hair et al, 2010:637).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis. Skala psikologis yakni merupakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang digunakan dengan tujuan untuk mengungkap atribut psikologis melalui respon yang dihasilkan melalui pertanyaan atau pernyataan yang telah diberikan (Azwar, 2013:13).

Kemudian, penelitian ini juga menggunakan skala pengukuran. Skala yakni merupakan sebuah alat yang digunakan dengan tujuan untuk mengukur perilaku atau variabel dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana memiliki hasil akhir berupa angka atau skor (Saifuddin, 2020:20). Penggunaan skala pengukuran ini akan menghasilkan nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dengan angka sehingga akan lebih akurat, efisien, dan komunikatif (Sugiyono, 2019:145).

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala likert. Skala likert adalah alat ukur yang digunakan dengan tujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu ataupun suatu kelompok tentang fenomena sosial. Dalam skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan terlebih

dahulu menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator tersebut akan dijadikan sebagai tolak ukur dalam penyusunan item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan *favorable* (mendukung) *unfavorable* (tidak mendukung). Pilihan jawaban pada skala likert memiliki gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif (Sugiyono, 2019:145). Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 (empat) skor jawaban, diantaranya: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Besaran angka penilaian diberikan secara berurutan dari 1 sampai 4, dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.2

Rentang Pengukuran Sikap Favourable (Syahrurum & Salim, 2014)

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
(SS) Sangat Sesuai	4	1
(S) Sesuai	3	2
(TS) Tidak Sesuai	2	3
(STS) Sangat Tidak Sesuai	1	4

Adapun instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini diantaranya adalah skala *homesickness*, skala regulasi diri, dan skala perilaku adaptif.

1. Skala *Homesickness*

Skala *homesickness* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek *homesickness* yang dikemukakan oleh Hewstone, dkk (2002:147). Aspek-aspek tersebut antara lain individu mengalami kesulitan dalam

beradaptasi, merasakan kerinduan yang akut terhadap keluarga, merindukan teman-teman di lingkungan asal, perasaan kesepian, dan juga ketika individu memiliki keterikatan yang cukup erat dengan rumah atau lingkungan tempat tinggalnya.

Tabel 3.3

Blueprint *Homesickness*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kesulitan Beradaptasi	Tidak dapat melakukan aktivitas di lingkungan baru	1,10	21,31	4
	Menyalahkan keadaan	2,11	22,32	4
Merindukan Keluarga	Mengalami kesulitan untuk fokus	3,12	23,33	4
	Gelisah	4,13	24,34	4
Merindukan Teman di Lingkungan Asal	Merasa tidak cocok dengan teman baru	5,14	25,35	4
	Sulit percaya	6,15	26,36	4
Kesepian	Merasa tidak memiliki teman yang dapat mengerti	7,16	27,37	4
	Tidak mendapatkan dukungan sosial	8,17	28,38	4
Keterikatan dengan	Keinginan untuk pulang	9,18	29,39	4

Lingkungan Rumah	Merasa sedih ketika jauh dari lingkungan rumah	19,20	30,40	4
Total		20	20	40

2. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329), terdiri dari 3 (tiga) aspek regulasi diri diantaranya yakni metakognitif, motivasi, dan tindakan positif.

Tabel 3.4

Blueprint Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Metakognitif	Merencanakan kegiatan-kegiatan yang akan diikuti	1,8	15,22	4
	Mengevaluasi serangkaian kegiatan yang telah diikuti	2,9	16,23	4
Motivasi	Keinginan untuk mengikuti aktivitas belajar	3,10	17,24	4
	Keinginan untuk memiliki banyak teman	4,11	18,25	4

	Keinginan untuk menambah pengetahuan	5,12	19,26	4
Tindakan Positif	Berusaha untuk mengasah keterampilan	6,13	20,27	4
	Upaya dalam hal-hal yang dapat menambah pengetahuan	7,14	21,28	4
Total		14	14	28

3. Skala Perilaku Adaptif

Skala perilaku adaptif pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek perilaku adaptif yang dikemukakan oleh Sparrow dkk., (1984:28), terdiri dari 4 (empat) aspek perilaku adaptif meliputi komunikasi, keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, sosialisasi, dan juga gerak.

Tabel 3.5

Blueprint Perilaku Adaptif

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Komunikasi	Mampu memahami informasi yang diterima	1,9	17,25	4
	Mampu interaktif berbicara	2,10	18,26	4
Keterampilan dalam	Dapat melakukan	3,11	19,27	4

Kehidupan Sehari-Hari	aktivitas dasar			
	Mampu menggunakan waktu dengan baik	4,12	20,28	4
Sosialisasi	Memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain	5,13	21,29	4
	Dapat menjalankan tugas	6,14	22,30	4
gerak	Menjalankan motorik kasar	7,15	23,31	4
	Menjalankan motorik halus	8,16	24,32	4
Total		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas yakni merupakan suatu ukuran yang dapat menggambarkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrumen dikatakan sah dan valid apabila mempunyai validitas yang tinggi. Begitupun sebaliknya, instrumen yang memiliki validitas rendah dapat diartikan bahwa instrument tersebut kurang valid (Arikunto, 1998:160). Adapun tujuan dari sebuah instrumen yang valid adalah agar dapat dipergunakan dalam pengukuran sesuatu yang ingin diukur dalam suatu penelitian (Riyanto & Hatmawan, 2020:63).

Sebuah instrumen dalam suatu penelitian dapat dikatakan valid juga harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi dari penelitian yang akan dilakukan (Danim, 2003:235). Hal tersebut dikarenakan instrumen yang valid menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa penggunaan instrumen yang valid dan reliabel tidak berarti bahwa data penelitian menjadi valid dan reliabel. Salah satu hal yang mempengaruhi adalah kondisi subjek yang diteliti dan juga kemampuan individu yang menggunakan instrument (Sugiyono, 2019:176).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan validitas konstruk (*construct validity*). Secara etimologis kata “konstruk” memiliki arti susunan, kerangka, maupun rekaan, atau dengan kata lain validitas konstruk memiliki arti sebagai kejituan atau keahlian daripada suatu tes ditinjau dari susunan tes tersebut (Siyoto dan Sodik, 2015:86). Setelah dilakukannya konstruksi pada instrumen penelitian yang telah disesuaikan dengan aspek-aspek yang ingin diukur berdasarkan pada teori tertentu, maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan instrumen tersebut kepada para ahli (*expert judgement*) guna untuk dimintai pendapat mengenai instrumen yang telah disusun. Dalam penelitian ini, *expert judgement* dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *product moment pearson*. Kemudian, pengujian validitas item menggunakan bantuan

software SPSS dapat dilihat dari nilai koefisien validitas masing-masing butir pernyataan item. Adapun kriteria untuk mengukur validitas suatu item yakni menggunakan standar pengukuran $\geq 0,30$ sebagai acuan. Skala pengukuran dapat dikatakan memiliki tingkat validitas yang tinggi apabila koefisien validitas item butirnya lebih dari atau sama dengan 0,30. Sedangkan item butir yang memiliki koefisien validitas lebih kecil dari 0,30 dikatakan tidak valid (Azwar, 2018:10).

a) Hasil *tryout* uji validitas skala *Homesickness*

Tabel 3.6
Blue Print Skala *Homesickness* (Y) Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kesulitan Beradaptasi	Tidak dapat melakukan aktivitas di lingkungan baru	1,10	21,31	4
	Menyalahkan keadaan	2*,11*	22,32	4
Merindukan Keluarga	Mengalami kesulitan untuk fokus	3,12	23,33	4
	Gelisah	4,13	24,34	4
Merindukan Teman di Lingkungan Asal	Merasa tidak cocok dengan teman baru	5,14	25*,35	4
	Sulit percaya	6,15	26*,36*	4
Kesepian	Merasa tidak memiliki teman yang dapat mengerti	7,16*	27,37	4
	Tidak mendapatkan dukungan sosial	8,17	28,38	4

Keterikatan dengan Lingkungan Rumah	Keinginan untuk pulang	9,18	29,39	4
	Merasa sedih ketika jauh dari lingkungan rumah	19,20	30,40	4
Total		20	20	40

*) item gugur

Skala *homesickness* ini disusun berdasarkan aspek-aspek *homesickness* yang dikemukakan oleh Hewstone, dkk (2002:147) yang terdiri dari kesulitan beradaptasi, merindukan keluarga, merindukan teman di lingkungan asal, kesepian, dan juga keterikatan dengan lingkungan rumah. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *homesickness* subjek pada penelitian ini. Berdasarkan uji coba dan pengolahan data menggunakan SPSS 25 *for windows* yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat 6 (enam) aitem yang dinyatakan tidak valid yakni pada nomor 2, 11, 16, 25, 26, dan 36. Aitem-aitem tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai koefisien $< 0,30$. Sedangkan 34 aitem lainnya memiliki nilai koefisien $> 0,30$ sehingga dinyatakan valid.

b) Hasil *tryout* uji validitas skala Regulasi Diri

Tabel 3.7

Blue Print Skala Regulasi Diri (X1) Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Metakognitif	Merencanakan kegiatan-kegiatan yang akan diikuti	1,8	15*,22	4
	Mengevaluasi serangkaian	2,9*	16*,23*	4

	kegiatan yang telah diikuti			
Motivasi	Keinginan untuk mengikuti aktivitas belajar	3,10	17,24	4
	Keinginan untuk memiliki banyak teman	4,11	18,25	4
	Keinginan untuk menambah pengetahuan	5,12	19,26	4
Tindakan Positif	Berusaha untuk mengasah keterampilan	6,13	20,27	4
	Upaya dalam hal-hal yang dapat menambah pengetahuan	7,14	21,28	4
Total		14	14	28

*) item gugur

Skala regulasi diri tersebut disusun berdasarkan pada aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989:329) yang terdiri dari metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Skala ini digunakan dengan tujuan untuk mengukur tinggi rendahnya tingkat regulasi diri pada subjek penelitian ini. Berdasarkan uji coba dan pengolahan data menggunakan SPSS 25 for windows yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat 4 (empat) aitem yang dinyatakan tidak valid yakni pada nomor 9, 15, 16, dan 23. Aitem-aitem tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai koefisien $< 0,30$. Sedangkan 24 aitem lainnya memiliki nilai koefisien $> 0,30$ sehingga dinyatakan valid.

c) Hasil tryout skala Perilaku Adaptif

Tabel 3.8

Blue Print Skala Perilaku Adaptif (X2) Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Komunikasi	Mampu memahami informasi yang diterima	1,9	17,25	4
	Mampu interaktif berbicara	2,10	18,26	4
Keterampilan dalam Kehidupan Sehari-Hari	Dapat melakukan aktivitas dasar	3,11*	19,27	4
	Mampu menggunakan waktu dengan baik	4*,12	20,28	4
Sosialisasi	Memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain	5,13*	21,29	4
	Dapat menjalankan tugas	6,14	22,30	4
gerak	Menjalankan motorik kasar	7,15	23*,31	4
	Menjalankan motorik halus	8*,16	24,32	4
Total		16	16	32

*) item gugur

Skala perilaku adaptif ini disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku adaptif yang dikemukakan oleh Sparrow, dkk (1984:28) yang terdiri dari komunikasi, keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, sosialisasi, dan gerak. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat perilaku adaptif subjek pada penelitian ini.

Berdasarkan uji coba dan pengolahan data menggunakan SPSS 25 for windows yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat 5 (lima) aitem yang dinyatakan tidak valid yakni pada nomor 4, 8, 11, 13, dan 23. Aitem-aitem tersebut dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai koefisien $< 0,30$. Sedangkan 27 aitem lainnya memiliki nilai koefisien $> 0,30$ sehingga dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berarti bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut telah cukup baik (Arikunto, 1998:170). Apabila dilakukan beberapa kali pengukuran terhadap subjek yang sama akan diperoleh hasil yang relatif sama, maka instrumen tersebut dapat dipercaya selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Matondang, 2019:93). Hal tersebut dikarenakan reliabilitas instrumen merupakan ketetapan dari suatu instrumen terhadap hasil pengukuran meskipun sudah dilakukan secara berulang-ulang (Danim, 2003:240).

Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2018:204) yang menyatakan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat digunakan secara berulang kali dan mendapatkan hasil dengan kesimpulan yang sama. Apabila tidak sama, maka dikatakan perangkat ukur tersebut tidak reliabel (Priyono, 2008:91). Kemudian perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS teknik *Alfa Cronbach* (Arikunto, 1998:193).

Menurut Devellis (2003, dalam Saifuddin, 2020:20) berikut merupakan batasan-batasan dalam penggunaan rumus *Alfa Cronbach* yang meliputi:

- 1) Dibawah 0,60 tidak diterima
- 2) Antara 0,60 hingga 0,65 dapat diterima namun kurang memuaskan
- 3) Antara 0,65 hingga 0,70 dapat diterima secara minimal
- 4) Antara 0,70 hingga 0,80 dapat diterima
- 5) Antara 0,80 hingga 0,90 sangat baik
- 6) Jauh di atas 0,90 sebaiknya skala yang disusun diperpendek

Berikut merupakan hasil *tryout* uji reliabilitas yang telah dilakukan pada masing-masing variabel yang digunakan pada penelitian ini:

- a) Hasil *tryout* uji reliabilitas skala *Homesickness*

Tabel 3.9
Hasil uji reliabilitas skala *Homesickness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.725	33

- b) Hasil *tryout* uji reliabilitas skala Regulasi Diri

Tabel 3.10
Hasil uji reliabilitas skala Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.714	24

c) Hasil *tryout* uji reliabilitas skala Perilaku Adaptif

Tabel 3.11
Hasil uji reliabilitas skala Perilaku Adaptif

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.733	27

Berdasarkan hasil *tryout* uji reliabilitas yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup yakni menunjukkan nilai *alpha cronbach's* diantara 0,70 hingga 0,80 sehingga instrument dalam penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Data

Analisis data bersumber dari hasil pengumpulan data. Hal ini dikarenakan ketika data yang telah terkumpul dan tidak dianalisis hanya akan menjadi sesuatu yang tidak memiliki makna dan menjadi data mati. Agar suatu data dapat dianalisis, maka tersebut haruslah dibagi menjadi bagian-bagian kecil terlebih dahulu (sesuai dengan elemen atau struktur) untuk kemudian digabungkan bersama untuk memperoleh pemahaman yang baru. Data yang dianalisis dimaksudkan dapat dipahami apa yang terdapat di balik semua data tersebut, mengelompokkan, dan meringkas

menjadi satu kesatuan yang kompak dan mudah dimengerti, serta dapat menemukan pola umum yang terdapat pada data tersebut. Pada analisis data kuantitatif, yang dimaksud dengan mudah dimengerti dan pola umum itu terwakilkan dalam simbol-simbol statistik yang biasa dikenal dengan istilah notasi, variasi, dan koefisien. Seperti rata-rata (μ), jumlah (σ), taraf signifikansi (α), koefisien korelasi (ρ), dan lainnya (Siyoto dan Sodik, 2015:109-110).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat diartikan sebagai suatu teknik atau cara yang dapat digunakan untuk mengetahui apakah suatu data berasal dari populasi yang didistribusikan secara normal atau dengan kata lain berada dalam sebaran normal atau tidak. Distribusi normal sendiri yaitu distribusi simetris dengan modus, mean, dan median berada di pusat (Nuryadi dkk., 2007:79). Pada penelitian ini uji normalitas yang akan digunakan adalah teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang memperhatikan tingkat kesesuaian antara distribusi teoritis tertentu (Nuryadi dkk., 2007:83). Apabila data yang diperoleh memiliki nilai Sig. < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi secara normal, begitupun sebaliknya apabila nilai Sig. > 0,05 maka data

tersebut dapat dikatakan berdistribusi secara normal (Nuryadi dkk., 2007:87).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah sebuah uji yang digunakan dengan tujuan untuk melihat apakah hubungan variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen) bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini akan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS melalui *Test of Linearity*, dengan kriteria yang berlaku adalah ketika nilai signifikansi *Deviation from Linearity* diperoleh $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas memiliki tujuan untuk melihat hubungan antar variabel independen dalam model regresi. Pada umumnya, suatu persamaan regresi tidaklah memiliki hubungan yang berarti terhadap variabel independen (bebas) (Riyanto & Hartmawan, 2020:139). Ada atau tidaknya multikolinieritas di dalam model regresi dapat dilihat dengan cara melihat nilai *tolerance*. Pada penelitian ini juga akan menggunakan nilai *tolerance*. Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ maka dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas, sedangkan apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ maka terjadi multikolinieritas (Purnomo, 2017:121).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda yang bertujuan untuk memprediksi seberapa besar pengaruh antara dua atau lebih variabel independen (X) terhadap satu variabel dependen (Y) (Priyatno, 2012:127). Adapun dalam penelitian ini akan menggunakan persamaan regresi dengan bantuan program aplikasi SPSS 2.5 *for windows* yang dapat diketahui melalui tingkat signifikansi $< 0,05$ yang artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak (Riyanto & Hatmawan, 2020:140-141).

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini merupakan santri Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 131 santri yang terdiri dari 38 santri kelas 10 MA dan 93 santri kelas 7 MTs yang kemudian dengan menggunakan teknik sampling *saturation sampling* atau sampel jenuh, maka keseluruhan populasi menjadi responden. Penyebaran skala psikologi penelitian ini menggunakan angket yang dibagikan secara langsung kepada responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei yaitu tepatnya pada tanggal 31 Mei 2023. Kemudian deskripsi data diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, maka sebaran subjek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1. Pada tabel berikut dapat diketahui bahwa sebanyak 62 laki-laki dan 69 perempuan.

Tabel 4.1
Jenis Kelamin

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	62	47.3	47.3	47.3
	Perempuan	69	52.7	52.7	100.0
	Total	131	100.0	100.0	

b) Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelas, subjek penelitian terdapat 2 (dua) kategorisasi kelas yaitu kelas 7 MTs yang berjumlah 93 santri dan kelas 10 MA yang berjumlah 38 santri, seperti yang tertera pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2
Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MTs	93	71.0	71.0	71.0
	MA	38	29.0	29.0	100.0
	Total	131	100.0	100.0	

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi pada penelitian ini menggunakan skor rata-rata dan standar deviasi yang dikategorikan menjadi 3 (tiga) yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Gambaran setiap variabel yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel *descriptive statistics* yang akan menunjukkan angka *minimum*, *maximum*, dan juga *mean*.

Tabel 4.3
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	131	57.00	110.00	76.8550	7.72122
Perilaku Adaptif	131	64.00	106.00	85.1603	8.38205
Homesickness	131	65.00	122.00	96.7557	11.36330
Valid N (listwise)	131				

Berdasarkan pada deskripsi data pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai masing-masing variabel yaitu diantaranya variabel regulasi diri (X1) memiliki nilai terkecil 57, nilai tertinggi 110, nilai rata-rata 76,85, dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 7,721. Variabel perilaku adaptif (X2) memiliki nilai terkecil 64, nilai tertinggi 106, nilai rata-rata 85,16, dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 8,382. Variabel *homesickness* (Y) memiliki nilai tekecil 65, nilai tertinggi 122, nilai rata-rata 96,75, dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 11,36.

Kemudian data yang telah diperoleh dapat dikategorikan berdasarkan nilai yang didapat menjadi rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 4.4

Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$

Berdasarkan norma kategorisasi pada tabel 4.4 di atas akan dilakukan perhitungan yang berdasar pada kategorisasi skor, sehingga tingkatan kategorisasi pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 4.5, tabel 4.7, dan tabel 4.9 berikut:

- a) Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 4.5*Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Diri*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 69,13$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$69,13 \leq X < 84,57$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 84,57$	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 4.5 rumus kategorisasi variabel regulasi diri di atas, dapat diketahui bahwa hasil kategori skor regulasi diri pada diri responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6*Kategorisasi Variabel Regulasi Diri*

		Regulasi Diri			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	18	13.7	13.7	13.7
	Sedang	93	71.0	71.0	84.7
	Tinggi	20	15.3	15.3	100.0
	Total	131	100.0	100.0	

Pada pemaparan data dalam tabel 4.6, dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami regulasi diri dengan kategori rendah sebanyak 18 responden atau 13,7% dari 131 responden, kategori sedang sebanyak 93 responden atau 71% dari 131 responden, dan kategori tinggi sebanyak 20 atau 15,3% dari 131 responden. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa santri baru di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen rata-rata memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong sedang.

b) Kategorisasi Variabel Perilaku Adaptif

Tabel 4.7

Rumus Kategorisasi Variabel Perilaku Adaptif

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 76,78$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$76,78 \leq X < 93,54$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 93,54$	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 4.7 rumus kategorisasi variabel perilaku adaptif di atas, dapat diketahui bahwa hasil kategori skor perilaku adaptif pada diri responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8

Kategorisasi Variabel Perilaku Adaptif

		Perilaku Adaptif			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	13	9.9	9.9	9.9
	Sedang	99	75.6	75.6	85.5
	Tinggi	19	14.5	14.5	100.0
	Total	131	100.0	100.0	

Pada pemaparan data dalam tabel 4.8, dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami perilaku adaptif dengan kategori rendah sebanyak 13 responden atau 9,9% dari 131 responden, kategori sedang sebanyak 99 responden atau 75,6% dari 131 responden, dan kategori tinggi sebanyak 19 atau 14,5% dari 131 responden. Berdasarkan data tersebut, maka dapat

diambil kesimpulan bahwa santri baru di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen rata-rata memiliki tingkat perilaku adaptif yang tergolong sedang.

c) Kategorisasi Variabel *Homesickness*

Tabel 4.9

Rumus Kategorisasi Variabel Homesickness

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 85,39$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$85,39 \leq X < 108,11$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 108,11$	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 4.9 rumus kategorisasi variabel *homesickness* di atas, dapat diketahui bahwa hasil kategori skor *homesickness* pada diri responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10

Kategorisasi Variabel Homesickness

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	16.8	16.8	16.8
	Sedang	95	72.5	72.5	89.3
	Tinggi	14	10.7	10.7	100.0
	Total	131	100.0	100.0	

Pada pemaparan data dalam tabel 4.10, dapat diketahui bahwa subjek yang mengalami *homesickness* dengan kategori rendah sebanyak 22 responden atau 16,8% dari 131 responden, kategori sedang sebanyak 95 responden atau 72,5% dari 131 responden, dan kategori tinggi sebanyak 14

atau 10,7% dari 131 responden. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa santri baru di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen rata-rata memiliki tingkat *homesickness* yang tergolong sedang.

B. Hasil Analisis Data

Sebelum dilakukannya uji hipotesis, langkah yang perlu terlebih dahulu dilakukan adalah uji asumsi. Uji asumsi dilakukan sebagai langkah awal dalam menguji data penelitian dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan data sebelum dilakukannya uji hipotesis. Adapun uji asumsi klasik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas.

1. Hasil Uji Asumsi Klasik

a) Hasil Uji Normalitas

Berikut merupakan data hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11

Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		131	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	11.28010357	
Most Extreme Differences	Absolute	.093	
	Positive	.053	
	Negative	-.093	
Test Statistic		.093	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.194 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.184
		Upper Bound	.204

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 334431365.

Berdasarkan data pada tabel 4.11 di atas, yang mana telah dilakukan analisis uji normalitas menggunakan bantuan program SPSS dengan teknik uji *Kolmogorov-smirnov*. Adapun kriteria dalam uji *Kolmogorov-smirnov* dapat menggunakan *Extract P-values*, *Monte Carlo P-values*, dan juga *Asymptotic P-values* (Mehta & Patel, 2012). Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah nilai signifikan atas *Monte Carlo (2-tailed)*. Kriteria pengujian dalam Uji *Kolmogorov-Smirnov* atas *Monte Carlo Sig(2-tailed)* yang dihasilkan lebih dari 0,05 maka residual

berdistribusi normal (Ghozali, 2018). Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *Monte Carlo Sig(2 tailed)* adalah 0,194. Karena memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi secara normal.

b) Hasil Uji Linieritas

Berikut merupakan hasil uji linieritas setiap data pada masing-masing variabel yang diuji menggunakan bantuan program SPSS dengan metode *test for linearity*:

Tabel 4.12

Hasil Uji Linieritas Variabel Homesickness dengan Regulasi Diri

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Homesickness * Regulasi Diri	Between Groups	5029.190	33	152.400	1.257	.034
	Linearity	195.509	1	195.509	5.788	.017
	Deviation from Linearity	4833.681	32	154.178	1.272	.185
	Within Groups	11756.993	97	121.206		
Total		16786.183	130			

Pada tabel 4.12 dapat dilihat bahwa variabel regulasi diri terhadap variabel *homesickness* memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,185 > 0,05. Artinya, terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dengan variabel *homesickness*.

Tabel 4.13

Hasil Uji Linieritas Variabel Homesickness dengan Perilaku Adaptif

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Homesickness * Perilaku Adaptif	Between Groups	(Combined)	5416.139	35	154.747	1.293	.007
		Linearity	204.731	1	204.731	70.040	.000
		Deviation from Linearity	3411.408	34	159.159	1.330	.142
	Within Groups		11370.044	95	119.685		
	Total		16786.183	130			

Pada tabel 4.13 dapat dilihat bahwa variabel perilaku adaptif terhadap variabel *homesickness* memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* $0,142 > 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang linier antara variabel perilaku adaptif dengan variabel *homesickness*.

c) Hasil Uji Multikolinearitas

Berikut merupakan hasil uji multikolinearitas data pada penelitian ini yang diuji menggunakan bantuan program SPSS dengan melihat nilai tolerance:

Tabel 4.14
Hasil Uji Multikolinearitas antar Variabel

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	93.127	10.967		8.492	.000		
	Regulasi Diri	-.242	.178	-.165	-1.363	.000	.529	1.892
	Perilaku Adaptif	-.176	.164	-.130	-1.075	.000	.529	1.892

a. Dependent Variable: Homesickness

Berdasarkan data pada tabel 4.14 dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* variabel regulasi diri yaitu $0,529 > 0,10$, artinya dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas. Kemudian, nilai *tolerance* variabel perilaku adaptif yaitu $0,529 > 0,10$ yang dapat diartikan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen dalam penelitian ini.

2. Hasil Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya adalah uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya oleh peneliti. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 25 *for windows* menggunakan teknik regresi linier berganda untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Pada penelitian ini terdapat 3 (tiga) variabel yang digunakan yaitu Regulasi Diri (X1),

Perilaku Adaptif (X2), dan *Homesickness* (Y). Hasil analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengujian Hipotesis H1 dan H3 dengan Uji T

Tabel 4.15
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	93.127	1.037		89.764	.000
	Regulasi Diri	-.242	.017	-1.075	-14.410	.000
	Perilaku Adaptif	-.176	.015	-.848	-11.365	.000

a. Dependent Variable: Homesickness

Berdasarkan pada tabel 4.15 di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel regulasi diri adalah $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima. Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa secara parsial variabel regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *homesickness* para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Kemudian, pada variabel perilaku adaptif memiliki nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa secara parsial variabel perilaku adaptif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *homesickness* para santri Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, maka diperoleh hasil persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 93,127 - 0,242 X_1 - 0,176 X_2$$

Para persamaan regresi di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa $\alpha = 93,127$ yang artinya nilai konstanta bersifat positif yang menunjukkan pengaruh positif pada variabel independen yaitu regulasi diri (X_1) dan perilaku adaptif (X_2). Kemudian, $\beta_1 = -0,242$ dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ yang artinya regulasi diri secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *homesickness*. Tanda (-) pada nilai t hitung menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berlawanan arah, artinya apabila nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel yang lain turun. Sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel perilaku adaptif maka semakin rendah nilai variabel *homesickness*. Kemudian, nilai konstanta sebesar 93,127 yang berarti bahwa variabel *homesickness* memiliki nilai konsisten sebesar 93,127. Nilai koefisien regulasi diri sebesar -0,242 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai pada variabel regulasi diri, maka nilai variabel *homesickness* bertambah sebesar -0,242. Nilai β_2 yaitu sebesar -0,176 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa perilaku adaptif secara negatif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *homesickness*. Kemudian, nilai koefisien perilaku adaptif sebesar -0,176 yang menunjukkan bahwa

setiap penambahan 1% nilai pada variabel perilaku adaptif, maka nilai variabel *homesickness* juga bertambah sebesar -0,176.

b. Pengujian Hipotesis H3 dengan Uji F

Tabel 4.16
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	244.887	2	122.444	105.875	.000 ^b
	Residual	148.031	128	1.156		
	Total	392.918	130			

a. Dependent Variable: Homesickness

b. Predictors: (Constant), Perilaku Adaptif, Regulasi Diri

Pada tabel 4.16 hasil uji F di atas dapat dilihat bahwa nilai F hitung yaitu 105,875 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa hipotesis ketiga (H3) dapat diterima. Artinya, secara simultan variabel independen yaitu regulasi diri dan perilaku adaptif mempengaruhi variabel dependen yaitu *homesickness* pada para santri Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Oleh karena itu, kedua variabel independen dalam penelitian ini data digunakan untuk mengukur variabel *homesickness*.

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R²)

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variabel dependen atau dengan kata lain sebagai proporsi seberapa berpengaruh seluruh variabel independen terhadap variabel

dependen. Nilai R yang relatif kecil berarti bahwa variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen yang sangat terbatas. Berikut hasil uji koefisien determinasi penelitian ini:

Tabel 4.17

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.789 ^a	.623	.617	1.07540

a. Predictors: (Constant), Perilaku Adaptif, Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Homesickness

Pada tabel 4.17 dapat diketahui bahwa nilai Adjusted R Square yaitu 0,617 atau 61,7%. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen sebesar 61,7%. Sedangkan, 38,3% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut berarti bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap *homesickness* para santri Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Selanjutnya, hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, perilaku adaptif memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap *homesickness*

para santri Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Kemudian, hipotesis ketiga dapat diterima yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap variabel *homesickness* pada para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan hasil kategorisasi variabel *homesickness* menunjukkan bahwa sebanyak 83,2% santri mengalami *homesickness* atau sebanyak 109 santri dari 131 santri mengalami *homesickness* dari tingkat sedang hingga tinggi. Pada hasil kategorisasi variabel regulasi diri menunjukkan sebanyak 86,2% santri mengalami regulasi diri atau sebanyak 113 santri dari 131 santri mengalami regulasi diri dari tingkat sedang hingga tinggi. Kemudian, pada hasil kategorisasi variabel perilaku adaptif menunjukkan sebanyak 90% santri memiliki perilaku adaptif atau sebanyak 118 santri dari 131 santri memiliki perilaku adaptif dari tingkat sedang hingga tinggi. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* dengan arah pengaruh yang negatif.

1. Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Homesickness*

Berdasarkan data hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dan dengan diterimanya hipotesis pertama penelitian ini dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlam Mijen. Nilai koefisien yang didapatkan dari uji hipotesis yaitu $-0,242$ yang berarti bahwa para santri tahun pertama di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan memiliki kemungkinan mengalami *homesickness* yang lebih rendah, begitu juga sebaliknya.

Individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat berpengaruh pada tingkat *homesickness* para santri di pondok. Albert Bandura (2014:285) menyatakan bahwa regulasi diri dikonseptualisasikan dengan kondisi dimana individu mampu untuk mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya, terciptanya dukungan kognitif, dan juga memberikan konsekuensi terhadap tingkah lakunya yang kurang baik. Sehingga, dengan kemampuan tersebut individu dapat menciptakan suatu perubahan dalam lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut, Carey, Neal, dan Collins (2004) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengarahkan tingkah lakunya agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai maupun menunda kepuasan dirinya dalam jangka pendek,

hal tersebut bertujuan agar individu dapat mencapai hasil yang sesuai dengan keinginannya dimasa yang akan datang.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Purba dan Yuliyanto (2019:21-23) yang menyatakan bahwa individu yang merantau dan mengalami emosi negatif ketika jauh dari lingkungan asal (*homesickness*) disarankan untuk dapat memiliki regulasi diri yang baik. Hal tersebut dikarenakan ketika individu memiliki regulasi diri yang baik, maka akan membantu proses penyesuaian diri individu terhadap lingkungan yang baru serta mengurangi stres akibat perasaan *homesick* yang dialami.

2. Pengaruh Perilaku Adaptif terhadap *Homesickness*

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan dan dengan diterimanya hipotesis kedua dalam penelitian ini dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku adaptif dengan *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlam Mijen. Adapun nilai koefisien yang didapat dari uji hipotesis yaitu -0,176 yang berarti bahwa para santri tahun pertama di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen yang memiliki tingkat perilaku adaptif yang tinggi akan memiliki kemungkinan mengalami *homesickness* yang lebih rendah, begitu juga sebaliknya.

Individu dengan perilaku adaptif dapat berpengaruh terhadap tingkat *homesickness* para santri. Perilaku adaptif adalah performansi tipikal

individu dalam aktivitas sehari-hari yang di dalamnya membutuhkan kecakapan sosial dan personal (Markusic, 2012). Kemampuan santri dalam berperilaku adaptif dapat membantu para santri untuk dapat menyesuaikan dan menempatkan dirinya sesuai dengan lingkungan. Hal tersebut didukung dengan pendapat Tiara dan Supriyadi (2016:41) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa perilaku adaptif dapat menunjukkan tingkatan individu berperilaku sesuai dengan standar usia tertentu. Artinya, semakin skor perilaku adaptif, maka semakin mampu pula individu dalam berperilaku sesuai dengan standar usianya.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Mariska (2018:314) yang mana ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara penyesuaian diri (perilaku adaptif) terhadap *homesickness* mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2017 FISIP Universitas Mulawarman. Penelitian selanjutnya yang juga mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Gunandar dan Utami (2017:105) yang menyatakan bahwa stres ketika jauh dari rumah (*homesickness*) dan perilaku adaptif atau penyesuaian diri memiliki pengaruh yang negatif. Artinya, apabila terjadi penurunan pada stres akibat jauh dari rumah (*homesickness*), maka tingkat perilaku adaptif individu akan meningkat. Merasakan kehadiran teman-teman di sekitar dapat berpengaruh terhadap perilaku adaptif para santri. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Friedlander, et al. (2007) yang mana ditemukan bahwa kehadiran teman dapat berpengaruh terhadap

adaptasi atau penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau yang mana merupakan subjek pada penelitiannya. Temuan hasil penelitian ini juga dapat diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hediati dan Nawangsari (2015:9-10) yang menyatakan bahwa perasaan emosi negatif yang muncul akibat *homesickness* dapat menurun apabila kemampuan dalam berperilaku adaptif pada individu tersebut meningkat.

3. Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif terhadap *Homesickness*

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan untuk menguji hipotesis ketiga menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, maka hipotesis ketiga dapat diterima. Artinya, variabel regulasi diri dan perilaku adaptif secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Nilai Adjusted R Square pada Model Summary yaitu menunjukkan angka 0,617 atau 61,7%. Artinya, besaran pengaruh variabel regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap variabel *homesickness* sebesar 61,7%. Sedangkan 38,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan pada penelitian ini.

Homesickness mempertahankan efek depresi (Hewstone, 2002). Artinya, hal tersebut menggambarkan bahwa tanpa bergantung dari tingkat instabilitas emosi, *homesickness* adalah pencetus depresi. Oleh

karena itu, individu selalu berupaya untuk menemukan lingkungan yang baik untuk psikologisnya. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Karayut & Dicle (1008:927) yaitu bahwa setiap individu memiliki keinginan untuk dapat memperoleh kondisi lingkungan yang sesuai dengan psikologis mereka. Individu dengan perilaku adaptif yang baik akan lebih cenderung dapat melakukan penguasaan terhadap lingkungan dengan baik. Penguasaan terhadap lingkungan tersebut dapat berupa kemampuan dalam memilih ataupun menciptakan lingkungan sesuai dengan keadaan psikologis individu tersebut. Individu yang mampu berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki perilaku adaptif yang baik (Carina dan Supriyadi, 2016:40).

Selain memiliki kemampuan penguasaan terhadap lingkungan yang baik, individu juga sebaiknya memiliki kemampuan dalam mengontrol dan mengarahkan dirinya menjadi lebih baik atau dapat berperilaku sesuai dengan lingkungan sekitarnya dengan kemampuan meregulasi diri. Menurut Santrock (2008:296) regulasi diri pada individu berhubungan dengan kemampuan memunculkan serta memantau sendiri perasaan, pikiran, dan perilaku agar tujuan dapat tercapai. Beberapa penelitian sebelumnya memperkuat hasil dalam penelitian ini yaitu individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat dengan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Arum dan Khoirunnisa, 2020:193). Dengan demikian, ketiga variabel pada

penelitian ini saling berhubungan dengan adanya regulasi diri dan perilaku adaptif yang baik pada diri santri dapat menurunkan tingkat *homesickness* yang dialami para santri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen.

Namun, disisi lain penelitian ini tidak luput dari kelemahan. Adapun keterbatasan-keterbatasan yang ada selama proses penelitian ini dilakukan menjadi perhatian bagi peneliti. Sehingga diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat lebih menyempurnakan penelitian dimasa yang akan datang. Keterbatasan-keterbatasan tersebut diantaranya yaitu mengenai jumlah populasi pada penelitian ini yang hanya berjumlah sebanyak 131 santri yang mana hal tersebut dikarenakan oleh lingkup pondok pesantren yang menjadi lokasi penelitian tidak terlalu besar. Oleh karena hal tersebut, penelitian ini menggunakan teknik sampling sampel jenuh sehingga keseluruhan populasi dijadikan sampel. Diharapkan pada peneliti dimasa yang akan datang dapat menggunakan jumlah sampel dengan cakupan yang lebih besar agar dapat meningkatkan generalisasi. Kemudian, keterbatasan pada penelitian ini yaitu tidak didalami secara lebih merinci mengenai hal-hal apa saja yang dapat meningkatkan keadaan *homesickness* yang terjadi pada para santri di pondok pesantren. Maka, perlu dilakukannya penelitian yang lebih mendalam menggunakan pendekatan secara kualitatif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan deskripsi data dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen dengan jumlah responden sebanyak 131 santri, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel *homesickness* pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemudian, regulasi diri dan *homesickness* memiliki pengaruh yang signifikan ke arah yang negatif dengan nilai koefisien $-0,242$. Hal tersebut dapat diartikan jika semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh santri, maka akan semakin rendah tingkat *homesickness* yang terjadi pada para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh santri, maka semakin tinggi tingkat *homesickness* yang terjadi pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen.
2. Variabel perilaku adaptif memiliki pengaruh terhadap variabel *homesickness* para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemudian, perilaku adaptif dan *homesickness* memiliki pengaruh yang signifikan ke arah yang negatif dengan nilai koefisien $-0,176$. Hal tersebut dapat

diartikan jika semakin tinggi perilaku adaptif yang dimiliki oleh santri, maka akan semakin rendah tingkat *homesickness* yang terjadi pada para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen. Sebaliknya, semakin rendah perilaku adaptif yang dimiliki oleh santri, maka semakin tinggi tingkat *homesickness* yang terjadi pada santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen.

3. Variabel regulasi diri dan perilaku adaptif memiliki pengaruh terhadap variabel *homesickness*. Regulasi diri dan perilaku adaptif memiliki pengaruh secara simultan yang signifikan dengan *homesickness* pada para santri tahun pertama pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Mijen dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemudian, regulasi diri dan perilaku adaptif terhadap *homesickness* memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 0,617 atau 61,7%.

B. Saran

Setelah penelitian ini dilakukan, peneliti akan memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian/santri
 - a. Diharapkan para santri tahun pertama untuk dapat terus mempertahankan regulasi diri yang ada dalam diri para santri karena para santri sudah memiliki tingkat regulasi diri yang cukup tinggi.
 - b. Diharapkan para santri untuk dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan kemampuan beradaptasi atau perilaku adaptifnya

karena para santri sudah memiliki perilaku adaptif yang cukup tinggi.

- c. Diharapkan para santri tahun pertama untuk dapat mempertahankan kecenderungan pada regulasi diri dan perilaku adaptif agar para santri tidak mengalami kondisi *homesickness* ketika berada di pondok pesantren.

2. Bagi guru dan orang tua

Pengajar dan orang tua merupakan pengendali santri dalam proses pembelajaran agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai khususnya terhadap regulasi diri dan perilaku adaptif. Pengajar dan orang tua hendaknya memberi pengawasan terhadap para santri yang mengalami *homesickness*. Pengawasan ini dimaksudkan agar para pengajar dan orang tua mengawasi serta dapat melakukan pencegahan para santri ketika gejala-gejala *homesickness* muncul pada diri santri.

3. Bagi pondok pesantren

Lingkungan pondok pesantren yang merupakan wadah bagi para santri dalam menuntut ilmu. Diharapkan setelah dilakukannya penelitian dapat memberikan gambaran mengenai dinamika fenomena *homesickness* yang terjadi di lingkungan pondok. Pada hasil analisis pengkategorisasian yang telah dilakukan peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa santri yang mengalami keadaan *homesickness* dari tingkat sedang hingga tinggi yaitu sebesar 83,2% dari 131 santri tahun pertama. Oleh karena itu, diharapkan bagi pondok pesantren agar lebih memperhatikan kestabilan kondisi santri untuk dilakukannya upaya pencegahan dan juga penanganan terhadap fenomena tersebut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti yang tertarik untuk mengangkat topik yang sama agar dapat lebih memperluas referensi serta dapat melihat faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi variabel *homesickness*. Selain itu, hendaknya peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas populasi yang akan di teliti serta mencakup bahasan yang lebih luas lagi dengan melihat variabel lain yang dapat mempengaruhi variabel *homesickness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Irfan. (2020). "Strategi Menghadapi Cobaan Dalam Al-Qur'an (Pemaknaan Tekstual dan Kontekstual terhadap Qs. Al-Baqarah : 155)." *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam* 18 (2): 350. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v18i2.398>.
- Agung Nugraha, Rahmad. (2019). *Model-Model Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa*. (Skripsi). Badan Penerbit Universitas Pancasakti Tegal.
- Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Artha, W. W., Aghastya, A., & Laylya, A. L. (2019). Pemodelan alat penghitung jumlah penumpang berbasis mikrokontroler atmega 2560. *Jurnal Perkeretaapian Indonesia*, 3 (1), 55-61.DOI: <https://doi.org/10.37367/jpi.v3i1.66>
- Arywibowo, D. M., Prihartanti, N., & NA, N. R. (2009). *Penurunan berat badan pada obesitas melalui pengaturan diri*.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). *Introduction to psychology* (11th ed.). Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologis (Edisi Dua)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*.Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas, edisi keempat*. Pustaka Belajar.

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Brown, J. M., Miller, W. R., Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A sourcebook* (Vol. 17, pp. 281-289), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Byron, R.A. & Byrne, D. (1991). *Social Psychology, Understanding Human Interaction, Sixth Edition*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Choirunnisa, Farida Anggun, and Agus Aprianti. (2021). “Adaptasi antarbudaya di kalangan satuan Nindya Praja Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) di Jatinangor.” *Islamic Communication Journal* 6 (1): 17–30. <https://doi.org/10.21580/icj.2021.6.1.7453>.
- Danim, S. (2003). *Riset Keperawatan: Sejarah & Metodologi* (M. Ester (Ed.)).
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. PT. Remaja Rosdakarya offset.
- Dewi, K.S. (2009). *Kesehatan mental (mental health); penyesuaian dalam Kehidupan sehari-hari*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Deepublish.
- Firdaus, Muhammad. (2022). “Hubungan Self Compassion Dengan Homesickness Pada Siswa Baru Di Pondok Pesantren.”

- Fisher, S. (2017). *Homesickness, cognition, and health(1st ed.)*. New York, NY: Routledge
- Fisher, S., Murray, K., & Frazer, N. A. (1985). Homesickness, health and efficiency 87 in first year students. *Journal of Environmental Psychology*, 5(2), 181–195. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(85\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(85)80016-5)
- Gujarati, D.N., (2007). *Dasar-dasar ekonometrika*. Erlangga, Jakarta.
- Hack-Polay, D. (2012). When home isn't home - A study of homesickness and coping strategies among migrant workers and expatriates. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 62-72. doi: 10.5539/ijps.v4n3p62
- Hediati, Hilya Diniyya, and Nur Ainy Fandhana Nawangsari. (2020). “Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.”
- Hewstone, M., Stroebe, M., Vliet, T. V., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168.
- Hurlock, & Elizabeth B. (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan manusia*. Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- Istanto, Trinanda Linggayuni, and Agustina Engry. (2019). “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

- Kampus Pakuwon City.” *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia* 7 (1): 19–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>.
- Johnstone, R., & Sarre, R. (2004). *Handbooks, Regulation: Enforcement and Compliance*. Australian Institute of Criminology. ISBN 0 642 53837 9, ISSN 1326-6004
- Kegel, K. (2009). *Homesickness in international college students*. Dalam G. R. Walz, J. C. Bleuer, & R. K. Yep (Eds.), *Compelling counseling interventions: VISTAS 2009* (67-76). Alexandria, VA: American Counselling Association.
- Keller, H. R. (1988). Children's adaptive behavior: Measure and source generalizability. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 371-389.
- Kemenag. (n.d). *Qur'an Kementerian Agama*.
- Kusnadi, Asep, and Ibrohim Saefudin. (2020). “Nilai-Nilai Keragaman Pada Pancasila Perspektif Al-Quran Surah Al-Hujurat Ayat 13.”
- Kusumadewi, M. D. (2011). Peran stresor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam* 8(1), 43-62.
- Lestari, Novia. (2020). “Fenomena Homesickness Pada Santri Di Lingkungan Pesantren.”
- Lokita, Karisa Elisabeth, Frieda Maryam Mangunsong Siahaan, and Pratiwi Widyasari. (2021). “The Mediating Effect of Emotion Regulation on the Mindfulness and Impulsivity of High School Students.” *Psikohumaniora*:

Jurnal Penelitian Psikologi 6 (2): 199–214.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>.

Manab, Abdul. (2016). “Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual.”

Psychology Forum UMM.

Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat

al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora:*

Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 30-48.

Margaret Stroebe., Tony Van Vliet., Miles Hewstone.,& Hazel Willis. (2002).

”Homesickness Among Students in Two Cultures : Antecedents and

Consequences” dalam *British Journal of Psychology*,.(Preston : The British

Psychological Society, Mei 2002) , p.147

Marhaeni, A. A. I. N. (2008). Pengaruh Evaluasi-Diri Terhadap Kemampuan

Menulis Bahasa Inggris. *Universitas Pendidikan Ganesha*.

Mariska, Asti. (2018). “Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi

Terhadap Homesickness.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6 (3).

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4642>.

Matondang, Z. (2019). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal*

Tabularasa Pps Unimed, 6 (1), 87-97.

Meichati.S.(1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fak. Psikologi Universitas

Yogyakarta.

Meidianawaty, V. (2019). Refleksi Diri dalam Pendidikan Kedokteran. *Tunas*

Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan, 5(2).

- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and Coping Strategies among International Students Studying in University Technology Malaysia. *Health Education & Health Promotion*, 2(1), 53-61
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Newland, J., & Furnham, A. (1999). *Perceived availability of social support*. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 659–663.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00254-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00254-2)
- Nijhof, K., & Engels, R. (2007). Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness. *Journal of Adolescence*, 30, 709–720.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.11.009>
- Nurfitriana, Pipit. (2016). “Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.”
- Nuryadi, Astuti, T. d., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2007). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*. Sibuku Media.
- Pintrich, P., R., & DeGroot, E., V. (1990). Motivational And Self-Regulated Learning Components Of Classroom Academic Performance. *Journal of educational Psychology*, (82) 33 – 40..

- Poyrazli, S., & Lopez, M. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and home-sickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263–280. <http://doi:10.3200/JRLP.141.3.263-280>
- Prastihastari Wijaya, Intan. (2012). “Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 1 (1). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Priyatno, D. (2012). *Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 pengolah data terpraktis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Rahayu, E. (2010). Perilaku adaptif tunagrahita dewasa ditinjau dari klasifikasi tunagrahita. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ratu Balqis, Rizqiyah. (2021). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Adaptif Anak Usia Dini.” *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 3 (1): 85–90. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.511>.

- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rozali, Yuli Asmi. (2014). “Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, Ipk \leq 2.75, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta).”
- Sahab, A. (2019). *Buku Ajar Analisis Kuantitatif Ilmu Politik dengan SPSS*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi Ke-6). Jakarta : penerbit erlangga
- Sattler, J. M. (1992). *Assesment of children*. San Diego: Jerome M. Sattler Publisher, Inc.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). *Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling*. Reading and Writing Quarterly, 23, 7-25.
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.

Sparrow S.S; Balla D. A; Cicchetti D. V, Vineland Adaptive Behavior Scale: Interview Edition Survey Form Manual (USA: *American Guidance Service, Inc*, 1984). hlm. 28.

Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171.
<https://doi.org/10.1037/gpr0000037>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif (1st ed.)*. Bandung: Penerbit Alfabeta

Syahrum, & Salim. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.

Thurber, C. A. (1999). The phenomenology of homesickness in boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 27(2), 125–139.
<https://doi.org/10.1023/A:1021911514768>

Thurber CA, Walton E. (2007). *Preventing and Treating Homesickness*. USA: Elsevier

Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60, 415-419.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>

- Thurber, C. A., & Weisz, J. R. (1997). "You can try or you can just give up": the impact of perceived control and coping style on childhood homesickness. *Developmental Psychology*, 33(3), 508–517. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.3.508>
- Tiara, Supriadi. (2016). "Studi Korelasi Perilaku Adaptif Dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Underachiever Di Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 3 No. 1, 35-44.
- Tognoli, J. (2003). Leaving Home: Homesickness, Place Attachment, and Transition Among Residential College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 18(1), 35–48. <https://doi.org/10.1300/J035v18n01>
- Usman, M. I. (2013). Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam (Sejarah Lahir, Sistem Pendidikan, dan Perkembangannya Masa Kini). *Jurnal Al Hikmah*, XIV(01), 101–119.
- Utari, Riyanda. (2021). "Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya)." *Bayani* 1 (1): 43–51. <https://doi.org/10.52496/bayaniV.1I.1pp43-51>.
- Wahyuni, E. N. (2012, September). Keefektifan teknik observasi diri dan mengubah dialog internal untuk meningkatkan kemampuan remaja mengelola marah.
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru Di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Psikologia*, 12(03), 165–172.

Zahro, Wafa' Maulida, and Giyoto Giyoto. (2021). "Analisis Regulasi Diri Santri dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an pada Sekolah Full Day." *Journal of Education and Instruction (JOEAI)* 4 (1): 134–43.
<https://doi.org/10.31539/joeai.v4i1.2017>.

Zimmerman, Barry J. (2010). Self-regulated learning and academic achievement: an overview.

http://www.unco.edu/cebs/psychology/kevi_pough/motivation.project/

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.DOI:
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B.J. (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview, *Educational Psychologist*, 25:1, 3-17

DOI: 10.1207/s15326985ep2501_2

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self regulated learner: An overview. *College of Education*, The Ohio State University, 41(2), 64-70.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Uji Coba Variabel *Homesickness*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Pada awalnya, saya merasa canggung dalam mengikuti kegiatan di pondok				
2	Berada di lingkungan yang mengharuskan saya untuk berbaur dengan banyak orang baru membuat saya kesulitan untuk beradaptasi				
3	Saya mengalami kesulitan untuk fokus karena merasa rindu dan terus menerus memikirkan keluarga di rumah				
4	Saya pernah menyesali keputusan saya untuk tinggal jauh dari orang tua				
5	Pada awal mondok, saya merasa sulit berbaur dengan teman baru				
6	Saya merasa sulit untuk percaya dengan orang-orang baru				
7	Pada awal masuk pondok, saya tidak memiliki teman yang dapat mengerti kesedihan saya				
8	Saya tidak mendapatkan dukungan dari teman-teman saya ketika sedang merasakan sedih				
9	Saya sering merasa ingin pulang ke rumah				
10	Saya merasa kurang nyaman mengikuti aktivitas belajar di lingkungan yang baru				
11	Saya sulit menyesuaikan diri karena lingkungan kurang nyaman				
12	Pada awal mondok, saya sering melamun karena rindu dengan keluarga				
13	Kegelisahan yang saya alami disebabkan karena jauh dari keluarga				
14	Pada awal mondok, saya merasa kesulitan menemukan teman yang cocok dengan saya				
15	Saya merasa kurang yakin dengan orang yang baru saya temui				
16	Pada awal mondok, saya tidak memiliki teman ketika saya sedang merasa sedih karena merindukan keluarga				
17	Teman-teman tidak memberi semangat kepada saya ketika saya sedang terpuruk				
18	Ketika merindukan keluarga, saya ingin segera pulang untuk dapat segera bertemu				

19	Saat awal mondok, saya sering melamun memikirkan rumah				
20	Saya menangis ketika tidak bisa sewaktu-waktu pulang ke rumah				
21	Saya bisa mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di dalam pondok				
22	Saya tidak menyesali keputusan saya untuk berada jauh dari kedua orang tua				
23	Saya cenderung bisa fokus dalam belajar walaupun sedang merindukan keluarga di rumah				
24	Saya merasa tenang walaupun tinggal jauh dari orang tua				
25	Pada awal mondok, saya tidak mengalami kesulitan dalam berbaur dengan teman teman baru				
26	Saya mudah merasa percaya dengan semua orang				
27	Semua orang dapat mengerti saya walaupun saya baru mengenalnya				
28	Saya selalu didukung oleh teman-teman saya dalam segala hal yang saya lakukan				
29	Saya tidak pernah merasakan keinginan untuk pulang saat sedang berada jauh dari keluarga				
30	Saya tidak pernah memikirkan tentang rumah				
31	Meskipun di lingkungan baru, saya tidak merasa keberatan dengan aktivitas yang harus saya jalankan setiap harinya				
32	Saya merasa senang berada jauh dari kedua orang tua saya				
33	Meski sedang sedih, saya tetap bisa fokus menjalankan aktivitas di pondok				
34	Saya merasa tenang meskipun tidak bisa pulang ketika sedang rindu dengan keluarga				
35	Saya merasa cocok berteman dengan semua teman-teman baru di pondok				
36	Saya merasa sangat percaya dengan semua teman-teman baru saya				
37	Teman-teman saya mengerti kondisi saya				
38	Ketika sedang sedih, teman-teman selalu menghibur saya				
39	Saya tidak pernah kepikiran untuk pulang saat sedang berada jauh dari keluarga				

40	Saya tidak pernah merasa sedih ketika berada jauh dari rumah				
----	--	--	--	--	--

Lampiran 2: Skala Uji Coba Variabel Regulasi Diri

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki rencana kegiatan-kegiatan yang akan saya ikuti di pondok				
2	Setelah mengikuti kegiatan yang ada di pondok, saya selalu melakukan evaluasi secara mandiri				
3	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar di pondok				
4	Saya berkeinginan untuk memiliki banyak teman				
5	Saya ingin belajar tentang banyak hal untuk menambah pengetahuan saya				
6	Saya mengikuti banyak kegiatan untuk mengasah keterampilan yang saya miliki				
7	Saya rajin membaca buku untuk menambah pengetahuan saya				
8	Saya menuliskan rencana kegiatan yang akan saya lakukan ketika di pondok				
9	Saya melakukan evaluasi mengenai segala kegiatan yang telah saya ikuti di pondok				
10	Saya ingin mengikuti kegiatan belajar dengan baik				
11	Saya merasa senang apabila memiliki teman yang banyak				
12	Saya ingin menambah pengetahuan dan wawasan saya				
13	Saya mengikuti kegiatan yang dapat mengasah keterampilan saya				
14	Saya mengikuti kegiatan baru untuk menambah pengetahuan saya				
15	Saya tidak merencanakan segala kegiatan yang akan saya lakukan				
16	Saya tidak pernah melakukan evaluasi kegiatan				
17	Saya merasa malas mengikuti kegiatan belajar di pondok				
18	Saya tidak ingin memiliki teman dengan jumlah yang banyak				
19	Saya tidak tertarik untuk belajar hal-hal baru				
20	Saya malas untuk mengasah keterampilan yang saya miliki				
21	Saya malas melakukan apa-apa				
22	Saya tidak pernah menyusun rencana kegiatan yang akan saya ikuti di pondok				

23	Saya tidak pernah melakukan evaluasi kegiatan-kegiatan yang telah saya ikuti selama sehari-hari di pondok				
24	Saya tidak memiliki keinginan untuk mengikuti segala aktivitas belajar di pondok				
25	Saya ingin berteman dengan orang-orang yang saya pilih saja				
26	Saya merasa tidak tertarik untuk menambah pengetahuan saya				
27	Saya merasa tidak ada keterampilan yang perlu diasah, karena saya tidak memiliki keterampilan				
28	Saya tidak melakukan upaya apapun yang dapat menambah pengetahuan saya				

Lampiran 3: Skala Uji Coba Variabel Perilaku Adaptif

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang mengobrol, pada umumnya saya memahami maksud dari lawan bicara saya				
2	Saya merasa senang mengobrol dan berdiskusi dengan orang-orang disekitar saya				
3	Saya makan bersama dengan teman-teman saya				
4	Saya dapat menyelesaikan semua pekerjaan saya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan				
5	Saya bisa berbicara secara baik dengan orang asing yang saya temui				
6	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
7	Saya dapat berjalan sebagaimana mestinya				
8	Saya dapat menulis dengan baik				
9	Saya dapat memahami informasi yang saya peroleh dari lawan bicara saya				
10	Saya tidak merasa keberatan jika harus berbicara dan mengobrol dengan orang lain				
11	Saya mampu melakukan hal-hal keseharian saya sendiri dengan baik				
12	Saya selalu tepat waktu				
13	Saya menyapa orang-orang yang saya kenal ketika tidak				
14	Ketika diberi amanah, saya berusaha menjalankannya dengan baik				
15	Saya mampu membersihkan dan merapikan ruangan saya				
16	Saya dapat menggunting dan melipat kertas dengan baik				
17	Saya tidak dapat memahami informasi yang diungkapkan oleh lawan bicara saya				
18	Saya mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain				
19	Saya tidak bisa makan kalau tidak disuapi ibu saya				
20	Saya sering terlambat dalam mengikuti kegiatan di pondok				
21	Ketika bertemu dengan teman, saya menghindari untuk berbicara dengannya				
22	Saya sering melalaikan tugas saya				
23	Saya tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya				

24	Saya tidak dapat menggunting kertas dengan rapih				
25	Saya merasa kurang mampu menangkap informasi yang saya dengar dari lawan bicara				
26	Saya sering tidak tau mau berbicara apa ketika sedang mengobrol dengan orang lain				
27	Saya tidak dapat tertidur jika saya berada jauh dari rumah dan kedua orang tua				
28	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas				
29	Saya merasa malu ketika harus menyapa terlebih dahulu				
30	Saya tidak dapat menjalankan amanah yang diberikan kepada saya				
31	Saya tidak dapat menggenggam dengan erat				
32	Saya tidak bisa menulis				

Lampiran 4: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Homesickness*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1.1	219.30	756.286	.393	.723
Y1.2	220.27	798.478	-.467	.740
Y1.3	219.53	753.016	.456	.722
Y1.4	219.63	752.585	.341	.723
Y1.5	219.80	754.028	.387	.723
Y1.6	219.80	740.924	.496	.718
Y1.7	219.90	736.576	.598	.716
Y1.8	220.03	745.826	.453	.720
Y1.9	219.50	746.672	.507	.720
Y1.10	219.93	744.271	.454	.719
Y1.11	219.87	764.189	.138	.727
Y1.12	219.57	750.047	.391	.722
Y1.13	219.43	751.426	.409	.722
Y1.14	220.03	751.206	.382	.722
Y1.15	219.50	746.534	.510	.720
Y1.16	219.87	755.430	.292	.724
Y1.17	220.40	755.352	.411	.723
Y1.18	219.40	754.248	.382	.723
Y1.19	219.57	753.013	.386	.722
Y1.20	219.60	739.145	.652	.717
Y1.21	220.23	747.978	.475	.721
Y1.22	219.97	742.033	.577	.718
Y1.23	219.97	749.689	.399	.721
Y1.24	220.50	754.121	.386	.723
Y1.25	220.13	777.982	-.189	.732
Y1.26	219.80	760.028	.261	.725
Y1.27	219.60	755.421	.390	.723
Y1.28	219.83	752.626	.414	.722
Y1.29	219.73	748.892	.410	.721
Y1.30	219.43	749.013	.557	.721
Y1.31	219.90	751.955	.395	.722
Y1.32	220.07	744.340	.406	.720

Y1.33	220.17	749.316	.441	.721
Y1.34	219.73	749.513	.382	.721
Y1.35	220.13	753.775	.314	.723
Y1.36	219.63	764.171	.112	.727
Y1.37	219.87	748.326	.457	.721
Y1.38	219.97	742.033	.577	.718
Y1.39	219.47	752.878	.384	.722
Y1.40	219.63	748.378	.378	.721
TOTAL_Y	111.30	192.700	1.000	.863

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	33

Lampiran 5: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Regulasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	157.93	291.789	.414	.718
X1.2	158.13	294.464	.307	.721
X1.3	158.07	289.237	.404	.716
X1.4	157.77	290.737	.444	.717
X1.5	157.40	292.731	.382	.719
X1.6	157.67	288.713	.605	.714
X1.7	157.87	290.878	.376	.718
X1.8	158.63	290.930	.402	.717
X1.9	158.30	300.010	.082	.727
X1.10	157.77	291.426	.484	.717
X1.11	157.40	290.110	.574	.715
X1.12	157.30	296.079	.373	.721
X1.13	157.63	290.102	.491	.716
X1.14	157.40	286.386	.753	.711
X1.15	158.60	298.524	.196	.724
X1.16	158.60	298.524	.196	.724
X1.17	158.47	295.430	.365	.721
X1.18	158.47	289.568	.454	.716
X1.19	157.80	292.303	.394	.718
X1.20	157.83	290.764	.439	.717
X1.21	158.03	293.551	.398	.719
X1.22	158.27	289.099	.388	.716
X1.23	158.40	297.007	.209	.723
X1.24	158.13	290.120	.518	.716
X1.25	158.50	294.190	.391	.720
X1.26	157.77	293.082	.410	.719
X1.27	157.87	291.568	.395	.718
X1.28	157.83	293.178	.371	.719
TOTAL_X1	80.43	75.702	1.000	.836

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.714	24

Lampiran 6: Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Perilaku Adaptif

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	183.10	365.334	.526	.721
X2.2	183.00	362.759	.528	.719
X2.3	182.77	366.116	.434	.722
X2.4	183.33	374.713	-.017	.730
X2.5	183.83	359.868	.415	.718
X2.6	183.47	354.878	.548	.713
X2.7	182.90	362.783	.455	.719
X2.8	182.83	369.799	.246	.725
X2.9	183.17	362.144	.394	.719
X2.10	183.07	362.478	.435	.719
X2.11	183.40	380.041	-.192	.734
X2.12	183.90	361.128	.401	.719
X2.13	183.67	380.920	-.326	.734
X2.14	183.13	362.602	.420	.719
X2.15	183.10	367.403	.408	.722
X2.16	183.20	365.269	.544	.721
X2.17	183.23	360.530	.545	.717
X2.18	183.30	351.183	.685	.710
X2.19	183.03	362.171	.365	.719
X2.20	184.03	364.516	.380	.721
X2.21	183.07	360.547	.507	.717
X2.22	183.97	362.240	.395	.719
X2.23	183.50	370.466	.126	.726
X2.24	183.40	364.455	.381	.721
X2.25	183.40	353.076	.685	.711
X2.26	183.80	363.545	.321	.721
X2.27	183.30	361.390	.416	.719
X2.28	183.83	359.661	.571	.717
X2.29	183.93	358.754	.540	.716
X2.30	183.23	355.840	.569	.714
X2.31	183.37	364.447	.393	.721
X2.32	183.13	365.223	.383	.721

TOTAL_X2	93.13	93.706	1.000	.848
----------	-------	--------	-------	------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	27

Lampiran 7: Skala Penelitian Setelah Uji Coba

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengerjaan

Anda akan membaca sejumlah pernyataan mengenai perilaku yang muncul pada diri Anda. Anda diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pernyataan-pernyataan tersebut dengan memilih salah satu jawaban yang disediakan. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam skala ini, maka Anda diharapkan untuk memberikan jawaban sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi diri Anda. Sebelum memberikan jawaban hendaknya Anda membaca setiap pernyataan dengan seksama. Berikut petunjuk pengerjaannya:

1. Isilah identitas diri Anda pada bagian yang ditentukan.
2. Pastikan seluruh pernyataan terjawab dan tidak ada yang terlewat.
3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang Anda pilih, dengan keterangan:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Seluruh jawaban serta identitas diri Anda akan dijamin kerahasiaannya dalam penelitian ini.
5. Jika terdapat pertanyaan atau informasi lebih lanjut dapat menghubungi peneliti pada alamat e-mail: mahda.deby@gmail.com.

“SELAMAT MENGERJAKAN”

Peneliti,

Mahda Deby Satya Putri

BAGIAN I

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Pada awalnya, saya merasa canggung dalam mengikuti kegiatan di pondok				
2	Saya mengalami kesulitan untuk fokus karena merasa rindu dan terus menerus memikirkan keluarga di rumah				
3	Pada awal mondok, saya merasa sulit berbaur dengan teman baru				
4	Pada awal masuk pondok, saya tidak memiliki teman yang dapat mengerti kesedihan saya				
5	Saya sering merasa ingin pulang ke rumah				
6	Saya merasa kurang nyaman mengikuti aktivitas belajar di lingkungan yang baru				
7	Pada awal mondok, saya sering melamun karena rindu dengan keluarga				
8	Pada awal mondok, saya merasa kesulitan menemukan teman yang cocok dengan saya				
9	Saya tidak mendapatkan dukungan dari teman-teman saya ketika sedang merasakan sedih				
10	Ketika merindukan keluarga, saya ingin segera pulang untuk dapat segera bertemu				
11	Saya pernah menyesali keputusan saya untuk tinggal jauh dari orang tua				
12	Kegelisahan yang saya alami disebabkan karena jauh dari keluarga				
13	Saya merasa sulit untuk percaya dengan orang-orang baru				
14	Saya merasa kurang yakin dengan orang yang baru saya temui				
15	Teman-teman tidak memberi semangat kepada saya ketika saya sedang terpuruk				
16	Saat awal mondok, saya sering melamun memikirkan rumah				
17	Saya menangis ketika tidak bisa sewaktu-waktu pulang ke rumah				
18	Saya bisa mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di dalam pondok				
19	Saya cenderung bisa fokus dalam belajar walaupun sedang merindukan keluarga di rumah				
20	Saya merasa cocok berteman dengan semua teman-teman baru di pondok				

21	Semua orang dapat mengerti saya walaupun saya baru mengenalnya				
22	Saya tidak pernah merasakan keinginan untuk pulang saat sedang berada jauh dari keluarga				
23	Meskipun di lingkungan baru, saya tidak merasa keberatan dengan aktivitas yang harus saya jalankan setiap harinya				
24	Meski sedang sedih, saya tetap bisa fokus menjalankan aktivitas di pondok				
25	Teman-teman saya mengerti kondisi saya				
26	Saya tidak pernah kepikiran untuk pulang saat sedang berada jauh dari keluarga				
27	Saya tidak menyesali keputusan saya untuk berada jauh dari kedua orang tua				
28	Saya merasa tenang walaupun tinggal jauh dari orang tua				
29	Saya selalu didukung oleh teman-teman saya dalam segala hal yang saya lakukan				
30	Saya tidak pernah memikirkan tentang rumah				
31	Saya merasa senang berada jauh dari kedua orang tua saya				
32	Saya merasa tenang meskipun tidak bisa pulang ketika sedang rindu dengan keluarga				
33	Ketika sedang sedih, teman-teman selalu menghibur saya				
34	Saya tidak pernah merasa sedih ketika berada jauh dari rumah				

BAGIAN II

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki rencana kegiatan-kegiatan yang akan saya ikuti di pondok				
2	Saya memiliki keinginan yang kuat untuk bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar di pondok				
3	Saya mengikuti banyak kegiatan untuk mengasah keterampilan yang saya miliki				
4	Setelah mengikuti kegiatan yang ada di pondok, saya selalu melakukan evaluasi secara mandiri				
5	Saya ingin mengikuti kegiatan belajar dengan baik				
6	Saya mengikuti kegiatan yang dapat mengasah keterampilan saya				

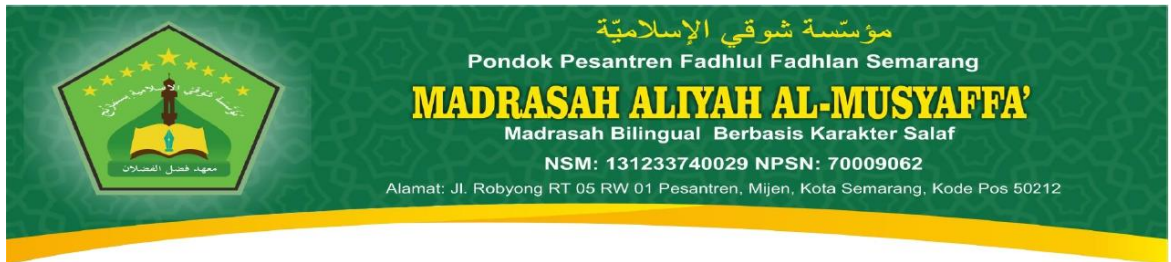
7	Saya melakukan evaluasi mengenai segala kegiatan yang telah saya ikuti di pondok				
8	Saya berkeinginan untuk memiliki banyak teman				
9	Saya rajin membaca buku untuk menambah pengetahuan saya				
10	Saya merasa senang apabila memiliki teman yang banyak				
11	Saya mengikuti kegiatan baru untuk menambah pengetahuan saya				
12	Saya ingin belajar tentang banyak hal untuk menambah pengetahuan saya				
13	Saya ingin menambah pengetahuan dan wawasan saya				
14	Saya tidak pernah menyusun rencana kegiatan yang akan saya ikuti di pondok				
15	Saya merasa malas mengikuti kegiatan belajar di pondok				
16	Saya malas untuk mengasah keterampilan yang saya miliki				
17	Saya tidak memiliki keinginan untuk mengikuti segala aktivitas belajar di pondok				
18	Saya merasa tidak ada keterampilan yang perlu diasah, karena saya tidak memiliki keterampilan				
19	Saya tidak ingin memiliki teman dengan jumlah yang banyak				
20	Saya malas melakukan apa-apa				
21	Saya ingin berteman dengan orang-orang yang saya pilih saja				
22	Saya tidak melakukan upaya apapun yang dapat menambah pengetahuan saya				
23	Saya tidak tertarik untuk belajar hal-hal baru				
24	Saya merasa tidak tertarik untuk menambah pengetahuan saya				

BAGIAN III

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang mengobrol, pada umumnya saya memahami maksud dari lawan bicara saya				
2	Saya makan bersama dengan teman-teman saya				

3	Saya bisa berbicara secara baik dengan orang asing yang saya temui				
4	Saya dapat berjalan sebagaimana mestinya				
5	Saya dapat memahami informasi yang saya peroleh dari lawan bicara saya				
6	Saya selalu tepat waktu				
7	Saya dapat mengerjakan tugas dengan baik				
8	Saya mampu membersihkan dan merapikan ruangan saya				
9	Saya merasa senang mengobrol dan berdiskusi dengan orang-orang disekitar saya				
10	Ketika diberi amanah, saya berusaha menjalankannya dengan baik				
11	Saya dapat menggunting dan melipat kertas dengan baik				
12	Saya tidak merasa keberatan jika harus berbicara dan mengobrol dengan orang lain				
13	Saya tidak dapat memahami informasi yang diungkapkan oleh lawan bicara saya				
14	Saya tidak bisa makan kalau tidak disuapi ibu saya				
15	Ketika bertemu dengan teman, saya menghindari untuk berbicara dengannya				
16	Saya tidak dapat menggenggam dengan erat				
17	Saya merasa kurang mampu menangkap informasi yang saya dengar dari lawan bicara				
18	Saya tidak dapat tertidur jika saya berada jauh dari rumah dan kedua orang tua				
19	Saya merasa malu ketika harus menyapa terlebih dahulu				
20	Saya tidak dapat menggunting kertas dengan rapih				
21	Saya mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain				
22	Saya sering terlambat dalam mengikuti kegiatan di pondok				
23	Saya sering melalaikan tugas saya				
24	Saya tidak bisa menulis				
25	Saya sering tidak tau mau berbicara apa ketika sedang mengobrol dengan orang lain				
26	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas				
27	Saya tidak dapat menjalankan amanah yang diberikan kepada saya				

Lampiran 8: Surat Keterangan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor: 73/MA-PPFF/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MA Al-Musyaffa' Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen menerangkan bahwa :

Nama : Mahda Deby Satya Putri
Nomor Induk Mahasiswa : 1907016102
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
Jurusan : Psikologi
Universitas : UIN Walisongo Semarang

Telah melaksanakan penelitian tentang Pengaruh Regulasi Diri dan Perilaku Adaptif Terhadap *Homesickness* Para Santri Tahun Pertama Pendidikan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen pada Rabu, 31 Mei 2023 di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Mijen.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan dapat menjadi pertimbangan bagi semua pihak yang memerlukan. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 14 Juni 2023

Kepala MA Al-Musyaffa',



Umi Khabibah

Lampiran 9: Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Mahda Deby Satya Putri
Tempat dan Tanggal Lahir : Jaya Bhakti, 01 Mei 2001
Alamat Rumah : Blok H Jaya Bhakti, Mesuji, Ogan
Komerling Ilir, Sumatera Selatan
HP : 0852-6868-9337
Email : mahda.deby@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri 01 Jaya Bhakti
2. SMP Negeri 4 Mesuji
3. SMA Negeri 3 Unggulan Kayuagung

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. GEMA SC FPK UIN Walisongo Semarang
2. DEMA FPK UIN Walisongo Semarang

Semarang, 13 Juni 2023

Penulis,


Mahda Deby Satya Putri

NIM: 1907016102