Psikoedukasi *homesick* santri di Ummul Mukminin Makassar

Eva Meizara Puspita Dewi[1], Muhammad Nur Hidayat Nurdin[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstract. The Homesick issue was raised as the focus of these community service activities because the results of the survey showed that the problem of homesickness were still considered by 8th and 9th grade students. The assumptions of this uncomfortable feeling have long been corrected by the students and it needs special improvement. The number of participants in this study are 186 students. The method used are open questionnaire to describe the homesickness of the students, pretest, psychoeducation, focuss group discussion, poster competition, and post-test. The result indicates that it seems the students of the Islamic Boarding School Ummul Mukminin and Meanwhile, they feel comfortable being at boarding school. The pre-test shows that there is a decrease in the level of homesickness for students after participating in psychoeducation activities by comparing the number of pretest and posttest per class. The number of students in high level has become moderate even low, and moderate level has become low.

Keywords: education, homesickness, psychoeducation

I. PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia menawarkan berbagai pilihan, ada sekolah formal, pesantren, sekolah alam, sekolah inklusi dan sebagainya. Istilah boarding school seringkali identik dengan pondok pesantren. Boarding school pada umumnya hanya memberikan kesempatan pada siswanya untuk tinggal berasarama disekolah. Pritaningrum dan Hendriani (2013) mengemukakan bahwa berbeda dengan sekolah umum, pondok pesantren menawarkan kurikulum yang memadukan kurikulum pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pesantren, sehingga santri memiliki kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren dan menyesuiakan diri terhadap segala aktivitas, budaya, dan kebiasaan yang dan di lingkungan pesantren.

Biasi, Mallia, Russo, Menozzi, Cerutti, dan Vilani (2018) mengemukakan bahwa memisahkan diri dari rumah tidak selalu berdampak negatif, namun cenderung dapat menimbulkan risiko bagi indiviu yang rentan secara mental, yakni dapat mengalami peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan menimbulkan efek negatif pada kesehatan. Sunbul dan Cekici (2018) mengemukakan bahwa terkadang pengambilan keputusan santri untuk meninggalkan rumah memiliki kemungkinan untuk menimbulkan tingkat stres tertentu baginya karena akan menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Selama proses penyesuaian diri, santri mungkin mengalami rasa pergeseran mendadak dari lingkungan yang akrab sebelumnya. Sunbul dan Cekici (2018) mengemukakan bahwa santri kemungkinan mengalami problem psikologis yang disebut dengan homesickness atau keriduan yamg mendalam pada anggota keluarga dan perasaan keterasingan ketika berada dalam keadaan baru yang tidak dikenal. Homesickness dapat dianggap sebagai permasalahan serius bagi individu meskipun hingga saat ini homesickness belum memiliki perhatian besar dalam keilmuan. Biasi, Mallia, Russo, Menozzi, Cerutti, dan Vilani (2018) mengemukakan bahwa homesickness merupakan permasalahan rumit pada diri individu yang memiliki dampak pada fungsi emosional, kognitif, sosial, dan somatik individu. Fisher mengemukakan bahwa 50% dan 75% individu dari populasi umum telah mengalami homesickness satu kali dalam hidupnyadan antara 10% hingga 15% dari homesick tersebut melibatkan rasa rindu. Meski belum diketahui seberapa besar tingkat kerinduan memiliki kontribusi, homesick memiliki dampak besar bagi emosional individu.

Psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memberikan wawasan pengetahuan dan meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha untuk pencegahan gangguan psikologis pada manusia. Psikoedusikasi ini dilakukan berdasarkan hasil dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan selama dua minggu. Salah satu masalah yang ditemukan di lapangan, yaitu santri kelas VII rata-rata masih sulit beradaptasi, sehingga keinginan untuk kembali ke rumah masing-masing sangat tinggi. Hal tersebut mengakibatkan santri kurang fokus dalam melakukan aktivitas sehari-hari di pondok. Tujuan diadakannya pelatihan ini adalah peserta diharapkan mampu mengurangi homesick pada santri di Ummul Mukminin Makassar.

II. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan Program Psikoedukasi yang diikuti oleh peserta oleh seluruh santri/ siswi baru baik MTs. Maupun SMP Pesantren Ummul Mukminin yang berjumlah 186 santri. Melihat dari diskripsi diatas, nampak bahwa usia santri rentang antara 12-14 tahun cukup banyak.

Gambar 1. Kegiatan sesi tanya jawab setelah menerima materi

Kegiatan dilaksanakan di Aula Ummul Mukminin dengan pelaksanaan kegiatan dilakukan 3 minggu dengan rangkaian kegiatan yang secara beruntun. Adapun metode yang digunakan adalah: pemberian angket untuk data gambaran tentang homesick santriwati, pretsest, psikoedukasi, FGD, serta lomba poster.

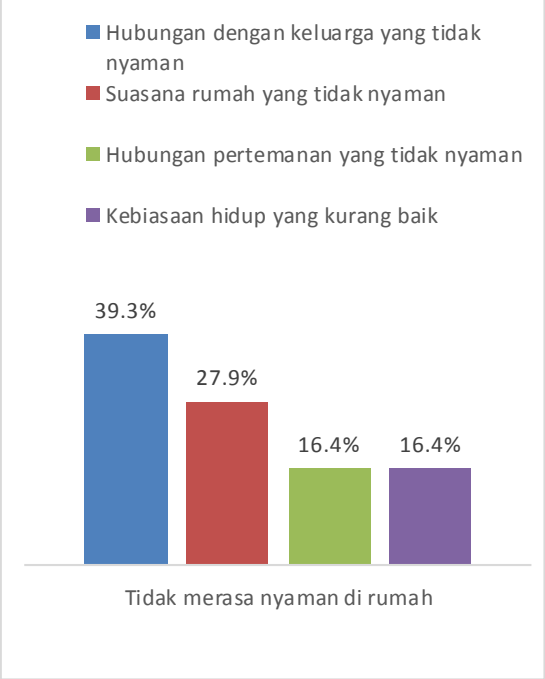
Gambar 2. Lomba Poster dengan tema Homesick pada Santri

Gambar 3. Foto bersama Tim UNM setelah kegiatan

Dengan dilakukannya lomba poster, menjadikan santri antusias dan kreatif menuangkan pemikirannya tentang bagaimana mencegah homesick berdasarkan materi yang telah disajikan dan pengalaman mereka sendiri.

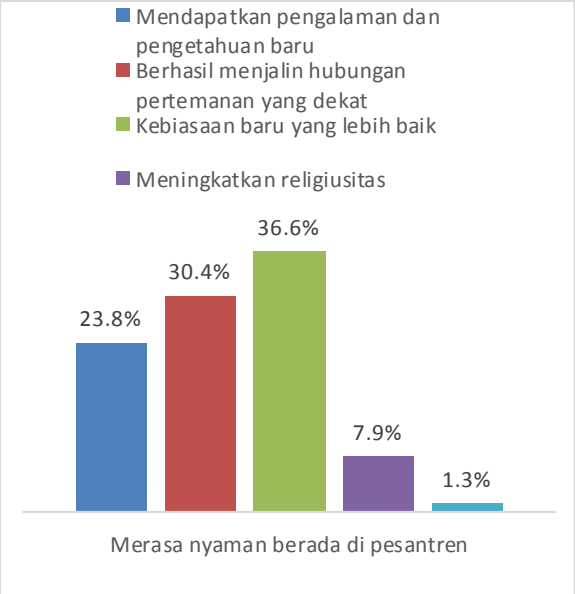
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada 2 hal yang dapat dihasilkan dalam kegiatan ini, yaitu gambaran kondisi psikologis santri dan hasil pretes dan pos tes santriwati. Kondisi psikologis santri berkenaan dengan homesick digambarkan dalam 2 aspek yakni: alasan santriwati merasa nyaman dirumah dan alasan santri tidak nyaman di pesantren. Kedua hal ini merupakan penyebab homesick sehingga dapat dilakukan penangannya baik secara internal maupun eksternal. Alasan santriwati merasa nyaman dirumah mendapatkan hasil yang diprosentasekan sehingga dapat dilihat bahwa santri Pondok Pesantren Ummul Mukminin merasa tidak nyaman berada di rumah dengan beberapa alasan seperti terlihat pada Gambar 1.



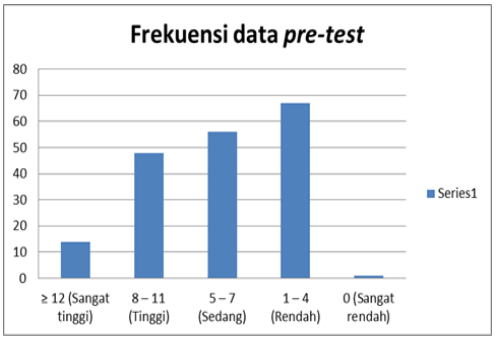
Gambar 1. Kategorisasi alasan santri tidak merasa nyaman di rumah

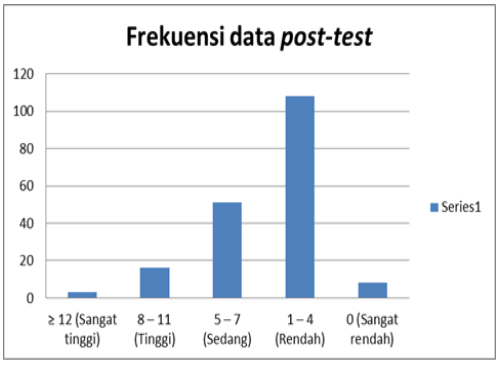
Jawaban santri merasa nyaman di pesantren dapat dilihat bawa santri Pondok Pesantren Ummul Mukminin dengan beberapa alasan, seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Kategorisasi santri merasa nyaman dipesantren

Hasil post-test menunjukkan bahwa adanya penurunan homesick yang dialami santri setelah dilakukan psikoedukasi. Berikut ini dapat dilihat hasil pre-test dan post-testnya pada Tabel 1.





Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pihak pengasuh mengungkapkan bahwa remaja yang baru tinggal di pesantren rentan mengalami berbagai masalah yang berdampak pada proses akademik dan kehidupan sehari-hari, yaitu salah satunya adalah homesickness.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan kesimpulannya sebagai berikut:

a. Santri Pondok Pesantren Ummul Mukminin merasa tidak nyaman berada di rumah dengan alasan hubungan dengan keluarga yang tidak nyaman sebesar 39.3%, suasana rumah yang tidak nyaman 27.9%, hubungan pertemanan yang tidak nyaman 16.4%, dan kebiasaan hidup yang kurang baik 16.4%. Kondisi ini menjadikannya motivasi untuk masuk pesantren saat ini dan hal ini juga dapat menjadi faktor penghambat berkembangnya homesick.
b. Subyek merasa nyaman berada di pesantren dengan alasan mendapatkan pengalaman dan

pengetahuan baru sebesar 23.8%, berhasil menjalin hubungan pertemanan yang dekat 30.4%, kebiasaan baru yang lebih baik 36.6%, dapat meningkatkan religiusitas 7.9%, dan keinginan membanggakan orang tua 1.3%. Kondisi ini dapat dijadikan motivasi bagi para santri untuk bertahan dipesantren sehingga dapat menghambat homesick.

c. Kegiatan Psikoedukasi yang dilakukan (berupa penyuluhan, FGD dan lomba poster) dapat menurunkan tingkat homesick para santri. Hal ini dapat dilihat dengan membandingkan jumlah santri yang homesick yang ada pada tingkat tinggi menurun jumlahnya cukup signifikan. Jumlah subyek yang mengalami homesick sangat tinggi awalnya 14 menjadi 1 santri saja, dan yang berada pada grade tinggi 48 menjadi 15, bahkan yang tingkat rendah sebanyak 67 orang naik menjadi 110 santri.

DAFTAR PUSTAKA

Biasi, V., Mallia, L., Russo, F., Cerutti, R., & Violani, C. (2018). Homesickness Experience, Distress and Sleep Quality of First-Year University Students Dealing with Academic Environment. Journal of Educational and Social Research. 8 (1). Hal: 9-18. ISSN 2239-978X.

Pritaningrum, M. & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. 2(3). Hal:134-143.

Sunbul, Z. A., & Cekici, F. (2018). Homesickness in the first-year college students: The role of personality and attachment styles. International Journal of Social Sciences and Education Research. 4(3). Hal: 412-421. ISSN: 2149-5939.