

Pengalaman *Homesickness* Siswa SMP *Boarding School* Sebelum dan Sesudah Konseling: Studi Kualitatif

The Experience of Homesickness Among Boarding School Junior High Students Before and After Counseling: A Qualitative Study

Siti Rahmah

Psikologi Islam, Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: sitirahmahyhy21@gmail.com

Alfia Hasanah*

Psikologi Islam, Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: alfiahsnh1904@gmail.com

Abstrak

Pendidikan di sekolah berasrama (*boarding school*) semakin menjadi pilihan strategis bagi keluarga yang menginginkan pendidikan holistik, namun transisi dari rumah ke lingkungan asrama menimbulkan tantangan psikologis berupa *homesick*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis siswa SMP *Global Islamic Boarding school* dalam menghadapi *homesick* serta strategi *coping* yang mereka gunakan untuk beradaptasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus yang berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif siswa SMP yang mengalami *homesickness* sebelum dan sesudah konseling. Partisipan adalah siswa kelas VII yang mengalami *homesick* pada masa awal tinggal di asrama dan telah mengikuti sesi konseling, dengan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek N dan S mengalami *homesick* dengan intensitas tinggi sebelum konseling, namun keduanya mampu menemukan strategi koping yang lebih adaptif setelah menjalani konseling, sedangkan subjek NM justru merasakan peningkatan *homesick* meskipun sudah mencoba strategi distraksi. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling berperan penting dalam membantu siswa menemukan strategi *coping*, meskipun efektivitasnya bergantung pada kesesuaian metode dengan kondisi individual. Kesimpulan penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan konseling yang lebih personal, fleksibel, serta memperhatikan dukungan sosial dan religiusitas agar siswa dapat beradaptasi secara optimal dengan kehidupan asrama.


Kata kunci : *Homesickness*; *boarding school*; konseling; strategi *coping*; remaja

Abstract

Boarding schools are increasingly chosen by families seeking holistic education, yet the transition from home to dormitory life often creates psychological challenges such as homesickness. his study aims to explore the psychological dynamics of junior high school students at Global Islamic Boarding School in experiencing homesickness and the coping strategies they use to adapt. This research employed a qualitative case study approach focusing on the subjective experiences of students who experienced homesickness before and after counseling. Participants were seventh-grade students selected purposively based on criteria of experiencing homesickness during the early period of living in the dormitory and having attended counseling sessions. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and supported by observation, then analyzed using thematic analysis. The

*results showed that subjects N and S experienced high-intensity homesickness before counseling but were able to develop more adaptive coping strategies after attending counseling, while subject NM reported an increase in homesickness intensity despite applying distraction strategies. These findings highlight that counseling plays an important role in helping students manage homesickness, although its effectiveness depends on the compatibility of strategies with individual conditions. **Conclusion:** The study concludes that counseling in boarding schools needs to be more personal, flexible, and attentive to social support and religiosity so that students can optimally adapt to dormitory life.*

Keywords : Homesickness; boarding school; counseling; coping strategies; adolescents

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 15-10-2025</p> <p>Final Revised : 24-10-2025</p> <p>Accepted : 30-10-2025</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Di era modern, pendidikan di sekolah berasrama (*boarding school*) semakin menjadi pilihan strategis bagi keluarga yang menginginkan pendidikan holistik. Model ini tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pembentukan karakter, kemandirian, dan disiplin spiritual. Popularitasnya, terutama yang berbasis Islam, terus meningkat pesat seiring dengan permintaan akan lingkungan pendidikan yang aman dan terintegrasi. Seperti yang dikaji oleh Rianawaty et al. (2021), model pendidikan holistik di sekolah berasrama berhasil memadukan pengembangan intelektual (*head*), emosional (*heart*), keterampilan (*hand*), dan kesehatan (*healthy*). Selain itu, Zaenuri (2021) secara khusus menunjukkan bagaimana *boarding school* berhasil menerapkan program untuk membentuk karakter siswanya melalui sistem yang terpadu dan terstruktur, menjadikannya pilihan favorit bagi banyak keluarga yang menginginkan pendidikan secara menyeluruh.

Namun, di balik berbagai keuntungan yang dijanjikan, transisi dari lingkungan rumah yang penuh kehangatan dan dukungan emosional langsung ke kehidupan asrama yang baru dan penuh aturan merupakan sebuah tantangan psikologis yang signifikan bagi para siswa. Pada situasi inilah *homesick* sering kali muncul. Seperti yang dijelaskan oleh Yasmin dan Langerya (2022), *homesick* bukanlah sekadar perasaan rindu biasa, melainkan suatu sindrom stres adaptasi yang kompleks. Studi mereka, yang berfokus pada siswa baru di pesantren, menemukan bahwa perasaan sedih, cemas, dan depresi adalah gejala umum akibat keterpisahan dari lingkungan yang familier. Gejala *homesick* ini dapat bermanifestasi secara beragam, mulai dari masalah fisik seperti gangguan tidur dan penurunan nafsu makan, hingga masalah psikologis seperti isolasi sosial, kurangnya motivasi, bahkan penurunan performa akademik.

Kondisi tersebut memerlukan perhatian serius, mengingat siswa SMP berada pada fase perkembangan krusial di mana mereka sedang aktif membentuk identitas diri dan otonomi. Kehidupan di asrama menuntut mereka untuk beradaptasi dengan cepat pada lingkungan yang sangat berbeda, dari rutinitas yang fleksibel di rumah menjadi jadwal yang ketat dan dari privasi yang tinggi menjadi kehidupan yang komunal.

Dalam kerangka Teori Stres dan *Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), *homesick* dapat dipahami sebagai respons stres yang timbul ketika siswa menilai

tuntutan lingkungan asrama melebihi kemampuan mereka untuk mengelolanya. Dinamika psikologis yang terjadi sangat kompleks. Pertama, siswa yang *homesick* sering kali terjebak dalam persepsi kehilangan kendali atas hidup mereka. Mereka merasa rutinitas dan lingkungan yang selama ini memberikan rasa aman tiba-tiba hilang, digantikan oleh aturan dan jadwal yang ketat, yang memicu rasa tidak berdaya dan cemas. Kedua, ruminasi negatif menjadi pola pikir yang dominan. Siswa secara berulang memikirkan kenangan indah di rumah dan membandingkannya dengan kondisi mereka saat ini di asrama. Proses kognitif ini secara konstan memperbarui dan memperkuat perasaan sedih serta menghambat mereka untuk membangun hubungan baru. Penelitian lebih lanjut, menunjukkan bahwa faktor-faktor individu seperti tingkat kecemasan pra-eksisting, rasa percaya diri yang rendah, dan gaya *attachment* yang tidak aman dengan orang tua merupakan predisposisi yang meningkatkan kerentanan seseorang terhadap *homesick*. Hal ini diperkuat oleh studi Humaida dan Savira (2023) yang menemukan adanya perbedaan *attachment* pada santri remaja yang memengaruhi motivasi dan penyesuaian mereka di pesantren.

Di Indonesia, kajian mengenai *homesick* memang sudah cukup banyak dilakukan, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Namun, sebagian besar penelitian berfokus pada mahasiswa perantau atau santri tingkat SMA/MA, sementara konteks siswa SMP relatif jarang diteliti. Padahal, siswa SMP berada pada fase remaja awal dengan kebutuhan afektif yang tinggi terhadap dukungan keluarga, sehingga pengalaman *homesick* mereka bisa berbeda dari kelompok usia yang lebih tua. Selain itu, penelitian yang menyoroti dinamika psikologis dan strategi *coping* siswa di *boarding school* berbasis Islam juga masih terbatas, meski lingkungan religius-komunal ini berpotensi menjadi faktor unik dalam proses adaptasi. Celah inilah yang membuat kajian lebih lanjut menjadi penting.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis siswa SMP Global Islamic *Boarding school* dalam menghadapi *homesick* serta strategi *coping* yang mereka gunakan untuk beradaptasi. Dengan memahami pengalaman subjektif siswa, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah, guru, dan konselor dalam merancang dukungan yang lebih efektif bagi siswa berasrama.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus yang berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif siswa SMP yang mengalami *homesickness* sebelum dan sesudah konseling. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai makna di balik data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2019).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang bersekolah di Global Islamic *Boarding school* dan mengalami *homesickness*. Partisipan terdiri dari beberapa siswa yang bersedia untuk menceritakan pengalaman mereka secara mendalam melalui proses wawancara.

Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive*, yaitu dipilih berdasarkan kriteria tertentu: siswa kelas VII yang berada pada masa awal tinggal di asrama, menunjukkan rasa kerinduan terhadap rumah pada masa awal tinggal di asrama, serta telah mengikuti sesi konseling. Partisipan dipilih karena dianggap memenuhi kriteria dan dianggap mampu memberikan informasi yang valid mengenai pengalaman subjektif mengenai *homesickness* sebelum dan sesudah mengikuti konseling.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi terstruktur. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi siswa mengenai perasaan *homesick*, faktor pemicunya, strategi *coping*, serta perubahan yang dirasakan sebelum dan setelah konseling dilakukan. Pertanyaan wawancara mencakup aspek emosional, perilaku, serta strategi *coping* yang mereka gunakan. Selain itu, data pendukung diperoleh melalui observasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam bagi peneliti terhadap pengalaman siswa tersebut.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik analisis tematik dengan menelaah pengalaman dari ketiga subjek terkait *homesick* sebelum dan sesudah mengikuti konseling. Hal ini meliputi membuat hasil wawancara menjadi verbatim, membaca berulang kali hasil verbatim untuk memahami lebih dalam, kemudian mengkategorikan hasil temuan berdasarkan pola yang muncul seperti perasaan, perilaku, serta strategi *coping* yang digunakan oleh masing-masing subjek

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik subjek N maupun subjek S mengalami *homesick* dengan intensitas tinggi sebelum konseling, namun keduanya mampu menemukan strategi *coping* yang lebih adaptif setelah menjalani konseling.

Subjek N

Subjek N menceritakan bahwa pada awal tinggal di asrama, ia merasa sangat kesulitan menyesuaikan diri. Rasa rindunya terhadap rumah begitu kuat hingga ia menilai intensitasnya berada di angka **10 dari skala 1–10**. Ia mengatakan: “*Kalau awal-awal itu rasanya pengen pulang terus, rindu rumah, rindu sama mama papa. Kadang nangis sendiri di kamar.*” (Wawancara N, 2025). Perasaan rindu itu paling kuat muncul pada saat bangun tidur atau ketika berada di sekolah, karena momen-momen tersebut sangat mengingatkannya pada kebersamaan bersama keluarga. Kondisi ini membuat N sering larut dalam kesedihan, lebih banyak diam, dan merasa kurang mampu menikmati kebersamaan dengan teman-temannya.

Seiring waktu, subjek N mendapatkan kesempatan mengikuti konseling. Dari konseling itu, ia mendapat saran untuk mengalihkan pikirannya dengan kegiatan positif. Ia kemudian memilih aktif di kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Ia menuturkan: “*Kalau ada kegiatan kayak PMR itu lebih enak, soalnya sibuk jadi nggak terlalu mikirin rumah.*” (Wawancara N, 2025). Selain itu, ia juga menyadari bahwa kebersamaan dengan teman-teman membantu meringankan rasa rindu: “*Kalau sama teman-teman jadi nggak terlalu mikirin rindu rumah. Saling cerita, ketawa-ketawa, itu bikin lebih ringan.*” (Wawancara N, 2025). Setelah konseling, intensitas *homesick* yang semula ia nilai **10** menurun menjadi sekitar **8,5**, walaupun ia mengaku rasa rindu itu belum sepenuhnya hilang.

Subjek S

Subjek S juga mengalami *homesick*, namun dengan intensitas yang jauh lebih ekstrem dibandingkan N. Ia bahkan menggambarkan perasaannya dengan ungkapan bahwa *homesick*

yang dialami lebih dari sekadar skala angka: “*Kalau aku tuh lebih dari 10... 100.*” (Wawancara S, 2025). Menurutnya, rasa rindu rumah semakin kuat terutama ketika ia menghadapi masalah dengan teman. Ia mengatakan: “*Kalau ada masalah sama teman, langsung kepikiran rumah, jadi makin rindu.*” (Wawancara S, 2025). Selain itu, perasaan tersebut paling sering muncul menjelang tidur, ketika ia merasa sendiri dan mulai teringat pada rumah dan keluarganya. Pada masa awal, ia lebih sering memilih diam, menarik diri, dan merasa sulit membangun relasi sosial dengan orang-orang di sekitarnya.

Setelah menjalani konseling, S mulai mencoba strategi baru untuk menghadapi *homesick*. Ia perlahan membuka diri kepada teman sekamar, walaupun pada awalnya sulit dilakukan. Ia mengungkapkan: “*Dulu aku tuh orangnya pendiam, tapi setelah ikut konseling aku coba buat ngobrol sama teman sekamar. Lama-lama jadi lebih enak, bisa cerita juga.*” (Wawancara S, 2025). Tidak hanya itu, ia juga menyalurkan emosinya melalui olahraga, terutama basket, yang menurutnya membuat perasaan menjadi lebih lega: “*Kalau main basket itu rasanya lega, capek sih, tapi malah bikin nggak mikirin rumah.*” (Wawancara S, 2025). Berbeda dengan N, perubahan pada S lebih terasa signifikan. Dari yang sebelumnya pendiam, sering menarik diri, dan menggambarkan rasa rindunya “lebih dari 10... 100,” ia kini lebih terbuka, aktif, dan menemukan cara baru untuk mengelola *homesick* yang dialaminya.

Subjek NM

NM menuturkan bahwa perasaan *homesick* sudah ia rasakan sejak awal tinggal di asrama. Ia mengaku rasa rindu rumah sering muncul ketika tidak ada kegiatan atau ketika melihat teman-teman lain dijenguk orang tua mereka. Ia berkata: “*Biasanya kalau nggak ada kegiatan itu muncul rindu rumah, ngeliat kakak-kakak sama orang tuanya.*” (Wawancara NM, 2025). Pada saat diminta menilai intensitas *homesick* sebelum konseling, NM menyebut angka **8/10**, yang menunjukkan bahwa perasaan rindunya cukup kuat namun masih bisa ia kendalikan.

Saat menjalani konseling, NM mendapat saran untuk menyibukkan diri dengan aktivitas sederhana, seperti belajar, menjaga agenda harian, atau mengatur rutinitas sebelum tidur. Ia mencoba menerapkannya dengan cara merapikan meja, mencuci pakaian, hingga membaca buku di malam hari: “*Lebih sibukin diri, malam-malam abis kegiatan itu masih ngurusin laundry lah, beresin meja, lalu baca-baca buku.*” (Wawancara NM, 2025). Namun, berbeda dengan subjek N dan S, NM justru menilai bahwa *homesick* yang ia rasakan meningkat setelah konseling. Jika sebelumnya ia menilai **8/10**, setelah konseling justru naik menjadi **10/10**. Ia menegaskan: “*10/10 keknya deh.*” (Wawancara NM, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun NM sudah mencoba strategi *coping* berupa distraksi melalui aktivitas sehari-hari, rasa rindunya tidak berkurang, bahkan semakin menguat. Hal ini memberi gambaran bahwa tidak semua strategi *coping* efektif dan aptasi setiap individu bisa berbeda-beda.

Pembahasan

Pengalaman subjek N, subjek S, dan subjek NM memperlihatkan dinamika khas remaja *boarding school* saat mengalami *homesick*. Pada tahap awal, ketiganya sama-sama merasakan kerinduan yang kuat terhadap rumah. N menggambarkan perasaan rindunya pada angka 10/10, S menilai *homesick* yang dialaminya bahkan “lebih dari 10... 100,” sedangkan NM menilai intensitas *homesick* sebesar 8/10. Kondisi emosional ini sering disertai dengan kecemasan, kesepian, dan keinginan kuat untuk kembali ke rumah. Fenomena ini sejalan dengan konsep *separation anxiety* yang dijelaskan oleh Santrock

(2018), bahwa perpisahan dari figur kelekatan utama dapat memicu reaksi emosional negatif pada remaja.

Penelitian terdahulu turut menguatkan temuan ini. Mawarti et al. (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kesepian pada remaja putri di *boarding school*. Stroebe et al. (2021) juga menegaskan bahwa *homesick* yang intens dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Lebih jauh, kesulitan regulasi emosi yang dialami remaja dalam masa adaptasi turut memperburuk penyesuaian diri (Criss et al., 2021). Oleh karena itu, kerinduan yang pada awalnya wajar dapat berkembang menjadi tekanan psikologis serius yang menghambat penyesuaian diri.

Sesudah konseling, ketiga subjek menunjukkan perbedaan dalam strategi *coping*. Subjek N cenderung menerapkan *emotion-focused coping* dengan mencari distraksi melalui aktivitas ekstrakurikuler, khususnya mengikuti kegiatan PMR, dan menjalin kebersamaan dengan teman-temannya. Strategi ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan pentingnya pengaturan emosi dalam menghadapi stres, serta penelitian Gani et al. (2025) yang menemukan bahwa penggunaan strategi *emotion-focused* dan *problem-focused coping* berperan signifikan dalam menurunkan *homesick*.

Subjek S justru lebih condong pada *problem-focused coping*. Ia mencoba memperbaiki kondisi sosial dengan berani membuka diri kepada teman sekamar, meskipun awalnya merasa sulit karena terbiasa pendiam. Selain itu, ia menyalurkan emosinya melalui olahraga, terutama basket. Strategi ini konsisten dengan penelitian Rodriguez-Ayllon et al. (2019) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam kesehatan mental remaja dan mampu menurunkan risiko depresi serta kecemasan. Dari perspektif regulasi emosi, strategi S sesuai dengan model Gross (2015) yang menekankan *response modulation* sebagai cara untuk menjaga keseimbangan emosi.

Sementara itu, pengalaman subjek NM memperlihatkan dinamika berbeda. Ia mencoba menerapkan saran konselor dengan menyibukkan diri, seperti merapikan meja, mengurus laundry, dan membaca buku di malam hari. Namun, intensitas *homesick* yang awalnya ia nilai 8/10 justru meningkat menjadi 10/10 setelah konseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan NM belum efektif untuk dirinya. Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa efektivitas *coping* sangat dipengaruhi oleh kesesuaian strategi dengan persepsi individu terhadap stresor. Hal ini juga diperkuat oleh Alheneidi et al. (2021) yang menemukan bahwa strategi *coping* dapat berbeda hasilnya pada setiap individu; strategi yang berhasil bagi sebagian orang mungkin tidak efektif bagi orang lain.

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses adaptasi ketiga subjek. N merasa lebih ringan saat bisa bercanda dan berbagi cerita dengan teman, S merasa terbantu setelah terbuka pada teman sekamarnya, sedangkan NM justru masih menunjukkan keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial yang memadai, sehingga *homesick* yang ia alami semakin berat. Hal ini konsisten dengan *buffering hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif stres. Selain itu, penelitian Favotto et al. (2019) menegaskan bahwa komunikasi dengan keluarga melalui media digital mampu membantu mengurangi kesepian pada remaja yang tinggal di asrama.

Dimensi religiusitas juga muncul dalam pengalaman subjek N. Ia menuturkan bahwa doa mampu menenangkan dirinya ketika rasa rindu semakin kuat. Hal ini selaras dengan Rohmayani (2022) yang menunjukkan bahwa religiusitas berperan protektif terhadap stres, serta Hasanudin (2024) yang menegaskan bahwa *coping* religius pada santri berkontribusi dalam menurunkan stres akademik. Dengan demikian, aspek spiritualitas dapat menjadi sumber daya internal yang memperkuat daya tahan psikologis remaja dalam menghadapi *homesick*.

Secara psikososial, pengalaman N dan S konsisten dengan teori perkembangan Erikson (1968) mengenai tahap *identity vs role confusion*, di mana *homesick* yang awalnya menjadi hambatan justru dapat berfungsi sebagai sarana untuk membangun kemandirian, keterampilan sosial, serta resiliensi. N yang sebelumnya larut dalam kesedihan kini menemukan kenyamanan melalui kegiatan kelompok, S yang semula pendiam mulai lebih terbuka dalam relasi sosial, sementara NM menunjukkan bahwa tidak semua remaja mengalami penurunan *homesick* setelah konseling. Dengan demikian, konseling di *boarding school* tidak hanya berfungsi sebagai wadah menyalurkan emosi, tetapi juga sebagai sarana penting untuk membantu remaja menemukan strategi *coping* yang sesuai dengan kebutuhan individualnya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa siswa SMP yang tinggal di *boarding school* mengalami *homesickness* dengan intensitas tinggi pada masa awal tinggal di asrama, yang ditandai dengan perasaan rindu rumah, kesepian, dan kecemasan. Melalui sesi konseling, sebagian siswa mampu menemukan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, menjalin interaksi sosial dengan teman, serta menyalurkan emosi melalui aktivitas fisik sehingga tingkat *homesick* berangsur-angsur menurun.

Namun, hasil yang berbeda dialami oleh salah satu partisipan yang justru merasakan adanya peningkatan *homesick* setelah konseling. Hal ini menandakan bahwa efektivitas strategi *coping* sangat bergantung pada kecocokan metode dengan kondisi individual masing-masing siswa. Hasil temuan ini menegaskan bahwa konseling di *boarding school* berperan penting dalam membantu siswa mengelola *homesick*, sekaligus menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal, fleksibel, dan memperhatikan dukungan sosial maupun religiusitas agar siswa dapat beradaptasi secara optimal dengan kehidupan asrama.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak lagi, tidak hanya berfokus pada satu gender saja dan memperhatikan kondisi keluarga, serta tingkat religiusitas partisipan, agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika *homesickness* dan efektivitas konseling dalam membantu adaptasi siswa di lingkungan *boarding school*.

Daftar Pustaka

- Barus, E. M. A., Mandang, J. H., Kumaat, T. D., & Febrianto, R. (2024). Hubungan Antara Problem Focused *Coping* dan Emotion Focused *Coping* dengan *Homesick* pada Mahasiswa Rantau. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 95-109. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8519>
- Claborn, R. D., & Kane, S. T. (2012). First-year college students' *homesickness* and separation anxiety: implications for orientation, retention, and social integration. *Journal of College Orientation, Transition, and Retention*, 19(2). <https://doi.org/10.24926/jcotr.v19i2.2795>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Criss, M. M., Cui, L., Wood, E. E., & Morris, A. S. (2021). Associations between emotion regulation and adolescent adjustment difficulties: Moderating effects of parents and peers. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1979-1989. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01972-w>

- Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PloS one*, 14(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015). Handbook of emotion regulation.
- Hasanudin, D. (2024). Pengaruh religiusitas terhadap *coping* stress remaja dalam menghadapi masa depan: Studi pada siswa-siswi MAS YPI Ciwangi (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). <https://digilib.uinsgd.ac.id/94771/>
- Humaida, V. A., & Savira, S. I. (2023). Analisis Perbedaan Attachment Orang Tua Dengan Santri Remaja Ditinjau Dari Motif Masuk Pesantren. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 868-877. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54060>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Mawarti, S. D., Nurlinawati, N., & Nasution, R. A. (2023). *Hubungan Kecemasan dengan Kesepian pada Remaja Putri Boarding school di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI). <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16655>
- Rianawaty, I., Dwiningrum, S. I. A., & Yanto, B. E. (2021). Model of Holistic Education-Based *Boarding school*: A Case Study at Senior High School. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 567-580. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.567>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J.H., ... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rohmayani, R. P. W. (2022). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan psychological well-being pada santri Madrasah Mualimat Roudlotut Thullab Paciran Lamongan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/45246>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yasmin, M., & Langerya, G. (2022). Homesickness pada Siswa Baru di Pesantren: Peran Self Compassion dan Friendship Quality. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6. <https://doi.org/10.25077/jip.6.1.75-89.2022>

Zaenuri, A. (2021). *Pendidikan Karakter Melalui Konsep Boarding school: Evaluasi Program Boarding school SMP Islam Terpadu Abu Bakar Yogyakarta: Bintang Pustaka*. Bintang Pustaka Madani.