

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Homesickness*

2.1.1 Definisi *Homesickness*

Homesick dalam kamus bahasa *online* diartikan sebagai perasaan rindu yang berkeinginan untuk pulang kampung. Fisher menjabarkan *homesickness* sebagai tahapan kognitif afektif yang kompleks, termasuk kenangan akan rumah, keinginan agar kembali ke rumah lagi dan lagi, perasaan depresi dan gejala psikosomatis, dan lainnya (Fisher, 19889). Sedangkan menurut Stroebe et al. (2002) bahwa *Homesickness* yakni sebagai suatu emosi negatif yang disebabkan oleh perpisahan dari keterikatan dengan rumah, yang ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru dan memiliki kerinduan terhadap kegiatan serta suasana rumah dan juga bisa diartikan sebagai emosi negatif yang dipengaruhi oleh perpisahan dari hubungan dengan keluarga, yang dikenali dengan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan keinginan untuk melakukan aktivitas dan suasana rumah (Lestari, 2021).

Selain itu, peneliti selanjutnya menjabarkan *homesickness* sebagai Pikiran yang kuat tentang hal-hal yang berhubungan dengan rumah, kesedihan yang mendalam atas kenangan rumah (keluarga, kebiasaan, benda, tempat, dan lainnya), keinginan untuk kembali ke rumah yang dikombinasikan dengan perasaan tidak bahagia, sakit, kelelahan dikemukakan oleh Tillburg & Vingerhoets (2005).

Homesickness merupakan perasaan tertekan dan cemas yang dapat terjadi ketika seseorang terpisah dari lingkungan rumahnya, timbul dengan emosi negatif, pikiran yang kuat mengenai rumah, dan gejala *homesickness* merupakan keadaan stres yang biasanya dialami oleh orang-orang yang sering berada jauh dari rumah atau berada di lingkungan yang baru dan asing. *Homesickness* juga dijelaskan sebagai perasaan apabila seseorang

meninggalkan rumah dan dikenal dengan emosi negatif, pikiran terus-menerus tentang lingkungan rumah yang ditinggalkan, dan gejala fisik (Kirana et al., 2021).

Kecenderungan untuk pulang kampung ditandai dengan sikap selalu memikirkan kampung halaman dan sanak saudara serta memiliki keinginan terus menerus untuk kembali ke kampung halaman. Karena individu dapat menyelesaikan masalah, namun tidak dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan di lingkungannya. Perasaan kesepian muncul karena ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Rasa rindu mengacu pada keadaan merindukan keluarga Anda dan merasa bergantung pada mereka. Nostalgia untuk lingkungan yang akrab. Orang tersebut merasa rindu pada teman dan lingkungan sebelumnya (Nuri et al., 2022).

Berdasarkan berbagai definisi ahli diatas mampu dijelaskan bahwa *homesickness* merupakan suatu emosi negatif yang disebabkan oleh perpisahan dari suasana kehidupan rumah serta melakukan aktivitas yang ada dalam lingkungan rumah dan ditandai dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru.

2.1.2 Aspek-Aspek *Homesickness*

Stroebe et al. (2002) menjelaskan bahwa lima aspek *homesickness*, yaitu:

1. Merindukan rumah

Merindukan rumah didefinisikan sebagai ketika seseorang mengalami kerinduan yang mendalam pada orang tua dan anggota keluarga yang lain, merasakan kesepian tanpa keluarga, dan merindukan suasana rumah, contohnya kegiatan-kegiatan yang selalu dilaksanakan atau ditemukan di lingkungan rumah.

2. Kesepian

Kesepian merupakan perasaan kehilangan dan ketidakbahagiaan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan diantara jenis hubungan sosial

yang diinginkan dan jenis hubungan sosial yang benar-benar tersedia. Mereka yang menderita rindu rumah dapat menunjukkan perilaku kesepian seperti merasa sendirian, tidak dicintai, terputus dari lingkungannya, dan disakiti oleh orang-orang terdekatnya.

3. Merindukan Teman

Orang yang merasa rindu tidak hanya merindukan rumah dan keluarga, tetapi juga peran lain seperti kenalan, teman, dan orang yang dipercaya, serta mencari wajah-wajah yang sudah dikenal di lingkungan baru.

4. Kesulitan Beradaptasi

Ini adalah tantangan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Adaptasi ini dapat berupa memodifikasi diri sendiri sesuai dengan status lingkungan sekitar, atau dapat juga berupa memodifikasi lingkungan sekitar sejalan dengan kebutuhan. Individu yang mengalami kerinduan terhadap rumah sering kali kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan dan rutinitas baru.

5. Memikirkan rumah

Orang yang rindu rumah menyesal pindah dari lingkungan lama mereka dan terus-menerus memikirkan rumah. Mereka percaya bahwa tinggal di rumah adalah situasi yang lebih baik di masa lalu daripada tinggal di tempat yang baru.

Tilburg & Vingerhoets (2005) menyatakan bahwa kerinduan akan rumah terdiri dari empat karakteristik yang saling terkait yakni:

1. Situasi yang Sebelumnya

Situasi yang pertama merupakan inti dari definisi rindu. Rindu merupakan perpindahan dari lingkungan lama yang sudah dikenal ke lingkungan atau keadaan yang baru. Kerinduan akan rumah adalah reaksi langsung dari seseorang karena jauh dari rumah atau kampung halaman. Kebanyakan orang sudah merasa rindu rumah sebelum pindah ke lingkungan baru. Tilburg dan Wingelhoots juga mengamati sebuah fenomena yang disebut anticipated *homesickness*. Fenomena

ini dapat dimulai atau dirasakan bahkan sebelum meninggalkan rumah. Pada situasi seperti itu, "obsesi yang berfokus pada lingkungan lama dan menyebabkan kerinduan akan rumah menghambat dan menghalangi pencarian adaptasi dengan lingkungan baru".

2. Individu

Kecenderungan terhadap rasa rindu akan kampung halaman ini menciptakan pertanyaan mengenai bagaimana karakteristik individu mampu mempengaruhi perkembangan rasa rindu akan kampung halaman. Orang-orang bereaksi secara tidak sama apabila berada jauh dari rumah atau kampung halaman mereka dalam jangka waktu yang singkat atau lama. Beberapa orang lebih rentan terhadap rasa rindu akan kampung halaman daripada yang lain. Agar rasa rindu akan kampung halaman bisa berkembang, diperlukan ketegasan. Kepatuhan yang kuat terhadap rutinitas yang sudah mendarah daging dan keengganannya terhadap situasi yang baru merupakan indikasi kekakuan. Oleh karena itu, orang yang kaku lebih mungkin mengalami kerinduan akan rumah karena mereka merasa lebih sulit untuk meninggalkan lingkungan yang sudah dikenal dan memasuki lingkungan yang baru.

3. Respon dan Reaksi

Baik keadaan sebelumnya maupun orang tersebut menjadikan kekuatan dan penyebab reaksi emosional saat meninggalkan rumah. Pola respons meliputi kognisi, gejala psikologis, kecenderungan perilaku, dan ekspresi emosional. Pada tingkat kognitif, individu yang terkena dampak merasa rindu akan rumah dan terganggu oleh pikiran tentang rumah, menghindari lingkungan baru, dan pikiran negatif. Dalam hal kecenderungan perilaku, homesickness dikenali sebagai depresi reaktif dan sering digambarkan sebagai sikap apatis, lesu, kurang spontan, dan ketidakpedulian terhadap lingkungan baru tempat tinggal saat ini. Gejala emosional dari *homesickness* umumnya ditandai dengan suasana hati yang tertekan, dan orang sering mengalami perasaan cemas,

kehilangan kendali, mudah tersinggung, dan kesepian.

4. Regulasi dan Kontrol Sosial

Rasa rindu sering terjadi dalam situasi yang tidak diketahui atau intrapersonal, dan mereka yang mengalami rasa rindu biasanya diminta untuk menekan emosinya. Siswa yang merasa rindu akan rumah dianggap memiliki nilai yang lebih rendah, kecerdasan yang lebih rendah, dan popularitas yang lebih rendah di antara siswa lainnya. Ketika seseorang merasa rindu akan rumah, harga diri mereka cenderung turun secara signifikan.

Berdasarkan penjelasan terkait aspek diatas, peneliti menerapkan aspek-aspek kerinduan akan rumah (*homesickness*) yaitu merindukan rumah, kesepian, merindukan teman, kesulitan beradaptasi, dan memikirkan rumah.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Homesickness*

Faktor-faktor yang menyebabkan kerinduan akan pulang kampung berbeda-beda pada setiap orang, karena setiap orang mempunyai solusi dan pengalaman yang berbeda. Menurut Thurber & Walton (2007) faktor individu yang membuat Anda berisiko mengalami rindu rumah adalah :

1. Orang yang kurang atau tidak memiliki pengalaman di luar keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri dan dapat menyebabkan rasa rindu akan rumah. Berbeda dengan siswa yang sebelumnya bersekolah di sekolah berasrama, mereka sudah terbiasa hidup mandiri dan jauh dari keluarga.
2. Keterikatan pada pengasuh atau orang tua dan ketergantungan pada orang lain, terutama anggota keluarga, membuat mereka sulit untuk melanjutkan hidup mandiri.
3. Kontrol diri yang rendah, kontrol diri perlu diajarkan untuk mengendalikan individu dalam pengambilan keputusan.
4. Persiapan sikap negatif dalam arti sikap negatif dengan sikap ketidaktahuan dan ketidakpedulian terhadap diri sendiri atau orang

lain.

5. Pemisahan sosial dari lingkungan sekitar.
6. Karena perubahan besar dalam budaya dan lingkungan, setiap kota memiliki budaya dan adat istiadatnya sendiri. Hal ini membantu siswa terbiasa dengan budaya dan kebiasaan baru di lingkungan mereka.

Menurut Kegel (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *homesickness* yaitu :

1. Faktor Intrapersonal

Faktor-faktor intrapersonal yang berkontribusi terhadap pengalaman rindu rumah meliputi usia, jenis kelamin, kemampuan berbahasa, kepribadian (neurotisme dan keterbukaan), lokus kendali eksternal, dan regulasi emosi.

2. Faktor Interpersonal

Kualitas hubungan interpersonal, hubungan sosial, interaksi dengan lingkungan, serta ekspektasi dan interpretasi terhadap situasi sosial merupakan beberapa faktor interpersonal yang berkontribusi terhadap kerinduan akan rumah.

3. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan rasa rindu termasuk keberhasilan atau kegagalan adaptasi dengan lingkungan baru dan lamanya orang tersebut tinggal di lingkungan baru.

4. Faktor Perbedaan Budaya

Tingkat kerinduan akan rumah meningkat seiring dengan tingkat perbedaan budaya antara lingkungan lama dan baru. Ikatan keluarga yang lebih kuat juga memainkan peran penting dalam meningkatnya insiden kerinduan akan rumah.

2.2 Self Disclosure

2.2.1. Definisi Self Disclosure

Altman & Taylor (1973) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri

kepada orang lain yang bertujuan mencapai hubungan yang akrab. Baker & Gaut (1996) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Sedangkan menurut DeVito (1997) menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi saat seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang.

West & Turner (2008) mengatakan bahwa *self-disclosure* dapat membantu membentuk keakraban dan kedekatan dengan orang lain. Dengan demikian, *self-disclosure* merupakan pengungkapan informasi pribadi yang bertujuan untuk membentuk keakraban dan kedekatan kepada orang lain

Menurut Floyd (2009), *self-disclosure* adalah tindakan menyampaikan informasi tentang diri sendiri dengan sengaja dan kita yakin bahwa informasi tersebut benar, tetapi orang lain belum mengetahuinya. Dalam berkomunikasi, ada dua syarat yang harus dipenuhi sebagai *self-disclosure*, yaitu individu harus dengan sengaja memberikan informasi tentang dirinya sendiri dan individu yang membaca harus percaya dengan informasi tersebut.

Menurut Wood (2012) *self-disclosure* adalah pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Individu membuka diri ketika individu tersebut membagikan informasi pribadi mengenai diri sendiri, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran dan pengalaman. Membuka diri cenderung mengundang orang lain untuk membuka diri juga (Wood, 2012). Hal ini dikarenakan adanya sikap saling percaya satu sama lain sehingga individu yang mengetahui informasi pribadi orang lain akan membukadiri juga kepada orang tersebut.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan atau tindakan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain dan bertujuan untuk

membentuk keakraban dan kedekatan kepada orang lain.

2.2.2. Aspek-Aspek *Self Disclosure*

Altman & Taylor (1973) mengemukakan bahwa *self disclosure* memiliki 5 aspek yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

1. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan peristiwa pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan di sini). *Self disclosure* sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma, karena individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. *Self disclosure* yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif termasuk kategori puji.

2. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan keinginan atau tujuan seseorang melakukan *self disclosure*, sedangkan dari luar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

3. Waktu

Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Waktu yang kurang tepat yaitu ketika individu dalam keadaan capek atau sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. sedangkan waktu yang tepat yaitu ketika individu dalam keadaan bahagia maka ia cenderung mudah untuk terbuka dengan orang lain.

4. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, yaitu teman dekat, orangtua, teman biasa, atau orang yang baru dikenal.

5. Kedalaman dan Keluasan

Ada dua aspek kedalaman *self disclosure* yakni dangkal dan dalam. *Self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal dan menceritakan aspek-aspek geografis tentang diri seperti nama, daerah asal, dan alamat. *Self disclosure* yang dalam diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang sangat dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang sangat akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Keluasan berkaitan dengan topik umum dan khusus. Pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau baru dikenal, topik pembicaraan umum dan kurang mendalam. Sedangkan bila seseorang terbuka dengan teman dekat maka topik pembicaraan khusus dan lebih mendalam (Gainau, 2009).

Berdasarkan uraian tentang aspek-aspek diatas menurut beberapa ahli, maka dapat disimpulkan aspek-aspek tentang *self disclosure* yaitu menurut Altman & Taylor (1973) adalah ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan,kedalaman dan keluasan.

2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

DeVito (1997) mengemukakan ada tujuh faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, antara lain:

1. Besar kelompok

Self-disclosure lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Dengan satu pendengar (jika berada di kelompok yang

terdiri atas dua orang), pihak yang melakukan pengungkapan diri dapat merasapi tanggapan dengan cermat.

2. Perasaan menyukai

Individu membuka diri kepada orang-orang yang disukai atau dicintainya, dan individu tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak disukai. Hal ini dikarenakan orang yg disukai (dan mungkin menyukai balik) akan mendukung dan positif.

3. Efek diadik

Individu melakukan *self-disclosure* bila orang yang mengetahuinya juga melakukan *self-disclosure*. Pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

4. Kompetensi

Individu yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada individu yang kurang kompeten. Hal ini dikarenakan individu yang kompeten memiliki rasa percaya diri dan memiliki banyak hal yang positif untuk diungkapkan.

5. Kepribadian

Individu yang pandai bergaul dan *ekstrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan dengan individu yang kurang pandai bergaul dan lebih *introvert*. Demikian juga individu yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri dibandingkan individu yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

6. Topik

Pada umumnya informasi yang lebih pribadi seperti seks atau keadaan keuangan serta topik-topik negatif lebih kecil kemungkinannya untuk diungkapkan sehingga individu cenderung membuka diri tentang topik tertentu.

7. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor terpenting yang mempengaruhi

pengungkapan diri . Namun, perbedaan jenis kelamin ini bukan dari segi biologis, tetapi dari perbedaan *gender*. Contohnya, wanita yang maskulin kurang membuka diri ketimbang wanita yang memiliki skala maskulinitasrendah dan pria feminim melakukan pengungkapan diri yang lebih besar daripada pria yang memiliki skala femininitas yang lebih rendah.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Penelitian yang meneliti terkait hubungan atau pengaruh dari *self-disclosure* terhadap *homesickness* masih jarang dilakukan di Indonesia. Namun, terdapat beberapa penelitian yang dilakukan di luar negeri yang membahas keterkaitan antara dua variabel tersebut. Russo dan Valeri (2019) melakukan penelitian eksperimen terkait pengaruh *self-disclosure* terhadap *closeness* dan *homesickness*. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan untuk meningkatkan kemampuan *self-disclosure*, terdapat pengurangan skor yang signifikan terhadap mahasiswa yang mengalami *homesickness*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap *homesickness*.

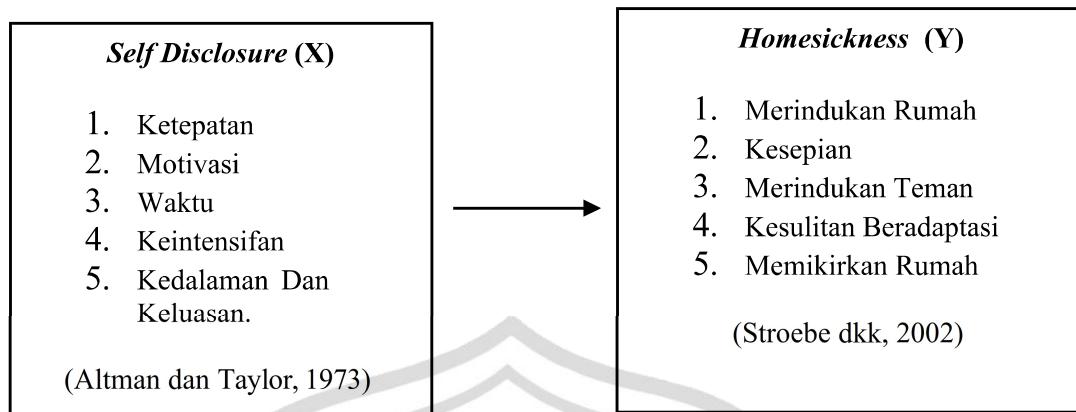
Penelitian Imai & Imai (2019) menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh positif dalam mengurangi *homesickness* pada mahasiswa internasional dengan cara memperbaiki kesejahteraan sosial dan psikologis mereka. Melalui keterbukaan diri, mahasiswa dapat merasa lebih diterima, mengurangi perasaan kesepian, dan memperkuat jaringan sosial mereka, yang pada akhirnya membantu mereka mengatasi *homesickness* lebih efektif. *Self-disclosure* memungkinkan mahasiswa untuk membangun jaringan dukungan sosial yang lebih kuat, yang pada gilirannya mengurangi kesepian dan *homesickness*. Ketika mahasiswa internasional merasa diterima dan dipahami oleh orang lain melalui proses keterbukaan diri, mereka dapat lebih mudah mengatasi perasaan terasing dan kesepian, yang sering kali terkait dengan *homesickness*.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Fanari et al. (2021) tentang pengaruh *self-disclosure* pada mahasiswa yang mengalami *reverse culture shock* setelah kembali dari studi di luar negeri justru mengalami *homesickness* atau perasaan sedih karena mengingat kenangan masa lalu ketika sudah kembali ke rumah. Artinya, dalam penelitian ini menemukan fenomena baru dimana perasaan *homesick* tidak hanya dirasakan oleh seseorang yang meninggalkan tempat asalnya, tetapi juga dirasakan oleh individu yang baru saja kembali ke tempat asalnya setelah cukup lama meninggalkan tempat tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek-aspek *self-disclosure* mempengaruhi perasaan *culture shock* mahasiswa yang dimanifestasikan sebagai perasaan *homesick*.

Berdasarkan kedua penelitian diatas, peneliti semakin memiliki dugaan yang kuat bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh dengan *homesickness* terutama pada santri di Pondok Pesantren X. Dimana peneliti menduga terdapat pengaruh negatif antara dua variabel tersebut. Peneliti menduga bahwa semakin tinggi tingkat *self-disclosure* yang dimiliki oleh santri, maka semakin rendah rasa *homesickness* santri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-disclosure* yang dimiliki oleh santri, maka semakin tinggi rasa *homesickness* santri.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual mampu dijadikan acuan sementara dari semua variabel bebas (independen) dengan variabel *Self Disclosure* (X) dan Variabel terikat (dependen) yaitu *homesickness* (Y). Penelitian ini menguji atau mencari adanya pengaruh signifikan dari variabel bebas dan terikat.



Gambar 1: Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikiran penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan yakni sebagai berikut:

H1= Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self disclosure* terhadap *homesickness* pada santri di Pondok Pesantren X