

PERAN SABAR DALAM PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENGATASI *HOMESICKNESS* PADA SANTRI BARU

Aghnia Sukma Rizqia¹, Norzahraturun Nufus², Anissa Regita Putri³, Irwandi Winata⁴, Arini Safitri⁵
Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

Aghniarizqia31@gmail.com¹, Nufusnorzahraturun@gmail.com², anissaregita9@gmail.com³,
mirwan.0406@gmail.com⁴, arini.safitri@uin-palangkaraya.ac.id⁵

Abstract

This study aimed to describe (1) the manifestations of homesickness among new students, (2) how patience was understood and practiced as an active emotional self-regulation strategy, and (3) the perceived roles of ablution and breathing exercises as complementary practices in managing homesickness. A qualitative descriptive design with an exploratory focus was used with five first-year students at the Bani Ibrahim Islamic Boarding School for Tahfizd Putri, selected through purposive sampling. This study was not designed as an experiment and did not test causal effectiveness. Data were obtained through participant observation, written reflection sheets, brief psychoeducation on patience, ablution, and breathing exercises, one week of independent practice, and a follow-up questionnaire containing open-ended items and a 1–5 response scale. Written narratives were analyzed thematically through repeated reading, initial coding, categorization, theme development, and comparison across data sources; numerical responses were used only as descriptive support. Three themes emerged: emotional instability as a manifestation of homesickness, patience as an active pause that supports self-control, and the complementary functions of ablution and breathing exercises. Ablution provided a spiritual and ritual pause, while breathing exercises were directed toward regulating physiological arousal. Participants perceived their emotions as more manageable after one week. However, the separate contribution of each practice could not be determined because both were implemented as one package. These findings indicate the practical potential of patience-based psychospiritual support, while longitudinal research with richer qualitative data is needed..

Keywords: *Psychotherapy, Patience, Homesickness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan (1) manifestasi *homesickness* pada santri baru, (2) cara santri memaknai dan mempraktikkan sabar sebagai regulasi emosi yang aktif, serta (3) peran yang dirasakan dari *wudhu* dan olah napas sebagai dua praktik pendukung yang saling melengkapi dalam mengelola *homesickness*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus eksploratif terhadap lima santri tahun pertama di Pondok *Tahfizd* Putri Bani Ibrahim yang dipilih secara *purposive*. Penelitian ini tidak dirancang sebagai eksperimen dan tidak menguji efektivitas secara kausal. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, lembar refleksi tertulis, psikoedukasi singkat mengenai sabar, *wudhu*, dan olah napas, praktik mandiri selama satu minggu, serta kuesioner tindak lanjut yang memuat pertanyaan terbuka dan skala respons 1–5. Narasi tertulis dianalisis secara tematik melalui pembacaan berulang, pemberian kode awal, pengelompokan kategori, penyusunan tema, dan perbandingan antar sumber data; skor digunakan sebagai data deskriptif pendukung. Hasil analisis menghasilkan tiga tema, yaitu instabilitas emosi sebagai manifestasi *homesickness*, sabar sebagai jeda aktif untuk mengendalikan respons emosional, serta fungsi *wudhu* dan olah napas yang berbeda namun saling melengkapi. *Wudhu* memberi ruang jeda ritual-spiritual, sedangkan olah napas diarahkan untuk menurunkan ketegangan fisiologis. Subjek merasakan emosi lebih terkendali setelah satu minggu, tetapi kontribusi masing-masing praktik belum dapat dipisahkan karena keduanya diberikan dalam satu rangkaian. Temuan ini menunjukkan potensi praktis pendampingan psiko-spiritual berbasis sabar dan memerlukan pengujian lanjutan dengan data kualitatif yang lebih mendalam serta waktu pengamatan yang lebih panjang.

Kata kunci: *Psikoterapi, Sabar, Homesickness*

Perpindahan dari lingkungan keluarga menuju kehidupan pesantren menempatkan santri baru pada perubahan rutinitas, relasi sosial, dan tuntutan belajar yang berlangsung secara bersamaan. Pada fase ini, *homesickness* dapat muncul dalam bentuk kerinduan terhadap rumah, kegelisahan, kesepian, kesedihan, kejenuhan, serta kesulitan menyesuaikan diri. Kondisi tersebut

berpotensi memengaruhi stabilitas emosi, konsentrasi belajar, dan keterlibatan sosial santri. Temuan mengenai santri dan mahasiswa rantau menunjukkan bahwa keterpisahan fisik dari keluarga merupakan salah satu pemicu penting munculnya tekanan adaptasi (Novella et al. 2025; Maharani et al. 2025).

Penanganan *homesickness* di lingkungan pendidikan berasrama selama ini banyak diarahkan pada dukungan sosial, pendampingan pengasuh, dan penguatan relasi teman sebaya. Pendekatan tersebut penting, tetapi kajian mengenai strategi internal yang dapat dipraktikkan santri secara mandiri masih terbatas. Dalam psikologi Islam, sabar dapat dipahami sebagai kemampuan menahan impuls, mengatur respons, dan tetap bertahan pada tujuan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dengan pengertian ini, sabar berfungsi sebagai kontrol diri dan resiliensi aktif, bukan penerimaan pasif terhadap tekanan (Mujib & Gazi 2025; Musdalifah & Jannah 2025; Maknun 2026).

Penelitian ini menempatkan *wudhu* dan olah napas sebagai praktik yang membantu santri mengaktualisasikan sabar. Keduanya merupakan dua tindakan yang berbeda. *Wudhu* memiliki dimensi ritual dan spiritual yang dapat memberi jeda dari arus emosi, sedangkan olah napas berfungsi sebagai latihan pengaturan respons tubuh ketika ketegangan muncul. Literatur sebelumnya membahas *wudhu* sebagai salah satu metode psikoterapi untuk kecemasan dan teknik pernapasan dalam sebagai strategi relaksasi untuk stres (Khoirunnisak et al. 2024; Robaiyani et al. 2024). Dalam penelitian ini, keduanya tidak dibandingkan dan tidak diuji secara terpisah, melainkan dipraktikkan sebagai satu rangkaian pendampingan berbasis nilai sabar.

Celah penelitian terletak pada belum jelasnya bagaimana santri baru memaknai sabar ketika *homesickness* muncul dan bagaimana mereka menggunakan praktik sederhana tersebut dalam keseharian di pesantren. Kajian yang hanya menyatakan adanya penurunan *homesickness* tanpa menjelaskan proses pengalaman subjek berisiko menimbulkan kesan sebagai penelitian eksperimen. Oleh sebab itu, penelitian ini ditempatkan sebagai penelitian kualitatif deskriptif yang berfokus pada pengalaman, narasi tertulis, dan respons subjek. Aktivitas psikoedukasi digunakan sebagai konteks untuk menggali pengalaman, bukan sebagai dasar untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk *homesickness* yang dialami santri baru, menganalisis pemaknaan sabar sebagai strategi regulasi emosi, dan menjelaskan peran yang dirasakan dari *wudhu* serta olah napas dalam membantu pengelolaan *homesickness*. Tujuan tersebut menjadi dasar penyusunan prosedur pengumpulan data, analisis narasi tertulis, penyajian hasil secara tematik, dan penarikan kesimpulan yang dibatasi pada pengalaman lima subjek penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus eksploratif. Desain tersebut dipilih untuk memahami pengalaman subjektif santri baru ketika menghadapi *homesickness* dan mempraktikkan sabar melalui *wudhu* serta olah napas. Penelitian ini bukan eksperimen karena tidak menggunakan kelompok kontrol, pengukuran prates-pascates yang terstandar, randomisasi, atau uji pengaruh. Skor pada kuesioner tindak lanjut diperlakukan sebagai informasi deskriptif pendukung, bukan sebagai bukti efektivitas kausal.

Subjek penelitian berjumlah lima santri tahun pertama di Pondok Tahfizd Putri Bani Ibrahim. Pemilihan dilakukan secara *purposive* berdasarkan kriteria bahwa subjek berada pada masa awal pendidikan pesantren, pernah merasakan rindu rumah atau ketidaknyamanan adaptasi, bersedia mengikuti kegiatan, dan mampu menuangkan pengalaman dalam bentuk tulisan. Identitas subjek disamarkan dengan inisial ANP, HK, NNA, RF, dan US.

Data utama berupa narasi tertulis pada lembar refleksi dan jawaban terbuka dalam kuesioner tindak lanjut. Observasi partisipatif digunakan untuk mencatat situasi umum, ekspresi, dan keterlibatan subjek selama kegiatan. Kuesioner tindak lanjut juga memuat tujuh pernyataan dengan skala respons 1–5 untuk memperoleh gambaran deskriptif mengenai pengalaman subjek

setelah satu minggu. Wawancara tidak digunakan; konsekuensinya, kedalaman data bergantung pada kelengkapan tulisan subjek dan dicatat sebagai keterbatasan penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam lima tahap. Pertama, peneliti melakukan pengamatan awal dan menetapkan subjek sesuai kriteria. Kedua, pada kunjungan pertama subjek menuliskan kondisi perasaan dan pengalaman adaptasi pada lembar refleksi. Ketiga, peneliti memberikan psikoedukasi singkat mengenai sabar sebagai pengendalian respons, kemudian memperagakan *wudhu* sebagai jeda ritual-spiritual dan olah napas sebagai latihan pengaturan ketegangan tubuh. Keempat, subjek diminta mempraktikkan rangkaian tersebut secara mandiri ketika rasa tidak nyaman muncul selama satu minggu. Kelima, pada kunjungan kedua subjek mengisi kuesioner tindak lanjut untuk menjelaskan pengalaman, penerapan latihan, dan perubahan yang mereka rasakan.

Analisis data dilakukan dengan analisis tematik terhadap narasi tertulis. Tahap analisis meliputi pembacaan data secara berulang, pemberian kode pada ungkapan yang berkaitan dengan emosi, rindu rumah, sabar, *wudhu*, olah napas, dan kemandirian; pengelompokan kode ke dalam kategori; penyusunan tema; perbandingan antara lembar refleksi, catatan observasi, dan kuesioner tindak lanjut; serta penarikan kesimpulan. Konsistensi temuan diperiksa melalui perbandingan antar sumber data. Hasil skala respons diringkas dalam jumlah jawaban setuju dan sangat setuju agar tetap sesuai dengan tujuan deskriptif penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisis terhadap lembar refleksi, catatan observasi, dan kuesioner tindak lanjut menghasilkan tiga tema utama: (1) *homesickness* hadir melalui instabilitas emosi dan kerinduan terhadap keluarga; (2) sabar dipahami sebagai usaha aktif untuk menghentikan reaksi spontan dan menerima kondisi sementara; serta (3) *wudhu* dan olah napas berfungsi sebagai dua praktik berbeda yang digunakan secara berurutan untuk mendukung ketenangan spiritual dan pengaturan respons tubuh.

Tema pertama terlihat dari variasi emosi yang ditulis subjek pada kunjungan awal. ANP menuliskan, “untuk hari ini suasana hatiku sangat senang, namun ada sedikit gelisah dan kesal.” HK menyatakan, “hari ini mood saya lagi baik, tapi cuman beda sedikit hehe.” NNA menuliskan, “isi hati lagi ga senang soalnya libur pondok lama.” RF menulis, “hari ini aku lagi sedih ga tau kenapa bisa sedih mungkin karena kangen rumah atau keluarga dan juga cape karena menghafal,” sedangkan US menyampaikan, “sedikit sedih dan senang *badmood* karena baru bangun tidur.” Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa *homesickness* tidak selalu disebut secara langsung. Gejalanya dapat hadir sebagai gelisah, kesal, sedih, jenuh, dan keinginan agar masa libur segera tiba.

Tema kedua menunjukkan bahwa sabar dipraktikkan sebagai regulasi emosi yang aktif. Dalam rangkaian kegiatan, santri diarahkan untuk mengenali rasa tidak nyaman, menunda respons impulsif, mengingat tujuan tinggal di pesantren, dan memilih tindakan yang dapat menenangkan diri. Pada evaluasi satu minggu, seluruh subjek memilih kategori sangat setuju pada pernyataan bahwa mereka mencoba bersabar ketika perasaan tidak nyaman datang. Respons tersebut mengindikasikan bahwa sabar telah dipahami sebagai tindakan sadar untuk mengelola emosi, meskipun penelitian ini belum dapat memastikan perubahan jangka panjang.

Tema ketiga menjelaskan posisi *wudhu* dan olah napas. *Wudhu* digunakan sebagai jeda ritual-spiritual: subjek menghentikan kegiatan sejenak, membasuh anggota tubuh, dan mengarahkan perhatian pada ibadah. Olah napas digunakan setelah atau bersamaan dengan proses menenangkan diri untuk memperlambat ritme napas dan mengurangi ketegangan fisik. Dengan demikian, keduanya merupakan praktik yang berbeda, tetapi ditempatkan dalam satu rangkaian yang saling melengkapi. Data penelitian tidak mengukur *wudhu* dan olah napas secara terpisah sehingga tidak dapat ditentukan praktik mana yang memberikan kontribusi lebih besar.

Tabel 1
Ringkasan Respons Evaluasi Setelah Satu Minggu

Indikator Pertanyaan	ANP	HK	NNA	RF	US
Perasaan rindu rumah jadi lebih terkendali	4	4	5	4	5
Lebih mampu menerima kondisi jauh dari keluarga	5	4	4	5	4
Terapi sabar membantu mengurangi homesickness	5	5	4	5	5
Merasa lebih mandiri setelah pelaksanaan terapi	4	4	4	4	5
Mencoba bersabar saat perasaan tidak nyaman datang	5	5	5	5	5
Hati lebih tenang saat beribadah	5	5	4	5	5
Menerapkan latihan diluar sesi bersama peneliti	4	4	5	4	4

Catatan: skor 4 = setuju; skor 5 = sangat setuju; jumlah subjek = 5. Kategori lain (sangat tidak setuju, tidak setuju, dan netral) tidak dipilih oleh subjek. Skor digunakan sebagai data deskriptif pendukung.

Tabel 1 memperlihatkan kecenderungan respons positif terhadap rangkaian kegiatan. Seluruh subjek menyatakan sangat setuju bahwa mereka mencoba bersabar ketika rasa tidak nyaman muncul. Empat subjek sangat setuju bahwa sabar membantu mengurangi *homesickness* dan hati terasa lebih tenang saat beribadah. Sebagian besar subjek juga menyatakan telah menerapkan latihan di luar sesi. Data ini menunjukkan manfaat yang dirasakan subjek, tetapi tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan bahwa kegiatan tersebut secara pasti menyebabkan penurunan *homesickness*.

Secara keseluruhan, peran sabar tampak pada proses mengubah respons terhadap kerinduan. Sabar tidak menghilangkan rasa rindu secara langsung, melainkan membantu santri memberi jeda, menerima keberadaan emosi, dan memilih tindakan yang lebih terarah. *Wudhu* menyediakan ruang ritual untuk mengalihkan perhatian kepada ibadah, sedangkan olah napas membantu mengatur ketegangan tubuh. Kombinasi tersebut dirasakan subjek sebagai mekanisme koping yang dapat dilakukan secara mandiri dalam lingkungan pesantren.

DISKUSI

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sabar dipahami oleh subjek sebagai strategi regulasi emosi yang aktif. Pemaknaan ini selaras dengan pandangan psikologi Islam yang menempatkan sabar sebagai kemampuan mengendalikan impuls, mempertahankan arah perilaku, dan menghadapi tekanan secara sadar (Mujib & Gazi 2025; Musdalifah & Jannah 2025). Pada konteks santri baru, fungsi utama sabar bukan menghapus kerinduan, tetapi mencegah emosi berkembang menjadi reaksi yang mengganggu proses adaptasi. Sabar memberi kerangka kognitif dan spiritual agar rasa rindu dapat dikenali, diterima, dan dikelola.

Wudhu dan olah napas mendukung proses tersebut melalui jalur yang berbeda. *Wudhu* terkait dengan orientasi spiritual, kesiapan beribadah, dan pengalaman jeda melalui kontak air serta gerakan yang berurutan. Kajian sebelumnya menempatkan *wudhu* sebagai praktik yang dapat mendukung ketenangan pada individu yang mengalami kecemasan (Khoirunnisak et al. 2024). Olah napas diarahkan pada pengaturan ritme pernapasan dan respons somatis ketika gelisah muncul. Temuan Robaiyani et al. (2024) juga menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat digunakan sebagai strategi relaksasi untuk mengelola stres. Dalam penelitian ini, kedua praktik tersebut dipadukan di bawah nilai sabar sehingga aspek spiritual dan fisiologis bekerja dalam satu urutan koping.

Meskipun respons subjek cenderung positif, istilah “efektif” perlu digunakan secara hati-hati. Desain penelitian tidak menyediakan pengukuran awal dan akhir yang terstandar, kelompok pembanding, atau pengamatan jangka panjang. Perubahan yang disajikan merupakan perubahan yang dirasakan dan dilaporkan subjek setelah satu minggu. Karena *wudhu* dan olah napas diberikan dalam satu paket, data juga belum menjelaskan kontribusi independen masing-masing praktik. Kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa rangkaian tersebut dipersepsikan membantu pengendalian emosi dan mendukung penerapan sabar.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penjelasan proses internal santri, bukan pada pengujian suatu terapi. Narasi subjek menunjukkan bahwa *homesickness* dapat muncul melalui emosi yang samar dan tidak selalu diungkapkan sebagai rindu rumah. Temuan ini penting bagi pengasuh pesantren karena pemantauan adaptasi perlu memperhatikan kegelisahan, kesedihan tanpa sebab yang jelas, kejenuhan, dan orientasi berlebihan pada waktu pulang. Pendampingan berbasis sabar dapat digunakan sebagai kegiatan orientasi psikospiritual yang sederhana, tetapi tetap memerlukan pengawasan dan penyesuaian dengan kebutuhan individual santri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah subjek hanya lima orang dan seluruhnya berasal dari satu pesantren, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan. Data kualitatif bersumber terutama dari tulisan singkat, sementara wawancara mendalam tidak dilakukan. Jangka evaluasi satu minggu juga belum cukup untuk menilai keberlanjutan pengalaman. Penelitian berikutnya perlu menggunakan wawancara semi-terstruktur, catatan harian yang lebih panjang, dan pengamatan longitudinal. Apabila tujuan berikutnya adalah membandingkan *wudhu* dan olah napas atau menguji efektivitas, diperlukan desain penelitian yang berbeda dengan instrumen terstandar dan kelompok pembanding.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *homesickness* pada santri baru muncul melalui kerinduan terhadap keluarga dan lingkungan rumah, serta melalui instabilitas emosi berupa gelisah, kesal, sedih, jenuh, dan keinginan untuk segera memasuki masa libur. Sabar dipahami sebagai regulasi emosi yang aktif: santri mengenali rasa tidak nyaman, menunda respons impulsif, menerima keadaan sementara, dan tetap mengarahkan diri pada tujuan selama berada di pesantren.

Wudhu dan olah napas merupakan dua praktik berbeda yang digunakan secara saling melengkapi. *Wudhu* berperan sebagai jeda ritual-spiritual, sedangkan olah napas membantu pengaturan ketegangan fisiologis. Subjek merasakan emosi lebih terkendali dan mampu menerapkan latihan secara mandiri setelah satu minggu. Temuan tersebut menggambarkan manfaat yang dirasakan, bukan bukti efektivitas kausal. Kedalaman kesimpulan masih dibatasi oleh jumlah subjek, penggunaan narasi tertulis tanpa wawancara, penggabungan dua praktik dalam satu rangkaian, dan waktu pengamatan yang singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Khoirunnisak, I., Fattah, D. M., Andreansyah, R. S., & Kibtyah, M. (2024). *Wudhu Sebagai Metode Psikoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan*. *Spiritualita*, 8(2), 106-117. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v8i2.1513>
- Maharani, W. O. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(2), 139-147. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.959>
- Maknun, L. L. I. (2026). Sabar sebagai Resiliensi Spiritual: Analisis Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157 dalam Perspektif Psikologi Islam. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 6(1), 679-689. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v6i1.483>
- Mujib, A., & Gazi. (2025. Maret 25). *Kajian Psikologi Islam Ke-1: Psikologi Sabar Dan Dampak Positif Sabar*. <https://fpsi.uinjkt.ac.id/id/kajian-psikologi-islam-ke-1-psikologi-sabar-dan-dampak-positif-sabar->

- Musdalifah, R., & Jannah, B. (2025). Tinjauan Kasus: Stres Psikologis Akibat Adaptasi Lingkungan Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotul Khuffadz. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 57-61. <https://doi.org/10.47945/publik.v4i2.2269>
- Novella, G. (2025). Perbedaan homesickness mahasiswa rantau tahun pertama antara laki-laki dan perempuan di Universitas Negeri Padang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 69-76. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4698>
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951-2961. <https://doi.org/10.59837/5d6efe57>