

**EFFECTIVENESS OF MOBILE-BASED ISLAMIC COUNSELING IN  
REDUCING HOMESICKNESS AND ENHANCING PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING AMONG NEW SANTRI**

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM BERBASIS MOBILE  
DALAM MENURUNKAN *HOMESICKNESS* DAN  
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA  
SANTRI BARU**

Miftahul Huda<sup>1</sup>

Universitas Islam Cordoba Banyuwangi

[miftahul@uicordoba.ac.id](mailto:miftahul@uicordoba.ac.id)

Muhammad Syahrul Mubarak<sup>2</sup>

Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Blitar

[sahrul.mubarak.ips@gmail.com](mailto:sahrul.mubarak.ips@gmail.com)

Slamet<sup>3</sup>

Universitas Dr. H. Sumarno Banyuwangi

[slamet.spsi17@gmail.com](mailto:slamet.spsi17@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to examine the effectiveness of mobile-based Islamic counseling in reducing homesickness and improving psychological well-being among first-year santri in Islamic boarding schools. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental pretest–posttest control group design, involving 80 santri who were divided into experimental and control groups. The research instruments consisted of homesickness and psychological well-being scales using a four-point Likert format that had been tested for validity and reliability. The results showed that the experimental group experienced a significant decrease in homesickness by 18.25 points and an increase in psychological well-being by 16.25 points, whereas the control group showed no significant changes. Statistical analysis indicated significant differences between the two groups after the intervention, with a substantial contribution of the intervention to changes in both variables. The findings suggest that mobile-based Islamic counseling is effective as an intervention to help santri manage feelings of homesickness while enhancing psychological well-being through the integration of psychological approaches and spiritual values. It is

recommended that Islamic boarding schools develop and implement technology-based counseling services as a complement to traditional approaches. Additional findings revealed that the intervention contributed 40% to the reduction of homesickness and 43% to the improvement of psychological well-being, indicating a large effect size.

**Keywords.** Islamic counseling, mobile-based intervention, homesickness, psychological well-being, santri

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islam berbasis mobile dalam menurunkan *homesickness* dan meningkatkan *psychological well-being* pada santri baru di pesantren. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group*, melibatkan 80 santri yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian berupa skala *homesickness* dan *psychological well-being* dengan skala Likert empat tingkat yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan *homesickness* yang signifikan sebesar 18,25 poin serta peningkatan *psychological well-being* sebesar 16,25 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan perubahan yang tidak signifikan. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi, serta kontribusi intervensi yang besar terhadap perubahan kedua variabel. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa konseling Islam berbasis mobile efektif sebagai intervensi untuk membantu santri mengelola kerinduan terhadap rumah sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui integrasi pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual. Rekomendasi yang diajukan adalah perlunya pengembangan dan implementasi layanan konseling berbasis teknologi di lingkungan pesantren sebagai pelengkap pendekatan tradisional. Data tambahan menunjukkan bahwa intervensi memberikan kontribusi sebesar 40% terhadap penurunan *homesickness* dan 43% terhadap peningkatan *psychological well-being*, yang termasuk dalam kategori efek besar.

**Kata Kunci.** konseling Islam, mobile, homesickness, psychological well-being, santri

## PENDAHULUAN

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam tertua dan paling khas di Indonesia yang memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter, spiritualitas, dan moral generasi muda. Berdasarkan data Kementerian Agama Republik Indonesia tahun 2025, total pesantren di

Indonesia sebanyak 42.391 unit (termasuk pesantren kitab kuning dan formal). Sedangkan total santri 1.378.687 orang, terdiri dari 626.880 laki-laki dan 651.807 perempuan. Jumlah ini terus mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir, dengan jutaan santri yang menjalani sistem pendidikan berbasis asrama. Sistem ini menuntut santri untuk hidup mandiri, beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, serta mengikuti aturan yang ketat dalam kehidupan sehari-hari. Transisi menuju kehidupan di pesantren ini menjadi fase perkembangan yang krusial, khususnya bagi santri baru yang mengalami perpisahan dengan keluarga dan lingkungan asal. Menurut Zamakhsyari Dhofier (2011), pesantren memiliki struktur khas yang meliputi kyai, santri, masjid, dan sistem asrama, yang membentuk pola kehidupan komunal berbasis nilai religius. Dalam perkembangannya, pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan tradisional, tetapi juga sebagai agen transformasi sosial dan kultural di masyarakat (Azra, 2012).

Dalam proses adaptasi tersebut, tekanan psikologis seringkali tidak dapat dihindari, di mana *homesickness* menjadi salah satu respons emosional yang paling umum dialami. Homesickness ditandai dengan perasaan rindu terhadap rumah, ketidaknyamanan emosional, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru (Stroebe et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, kesepian, serta penurunan keterlibatan akademik, terutama pada individu yang mengalami perpisahan dari keluarga (Thurber & Walton, 2012). Dalam konteks Indonesia, studi oleh Nafisah dan Amin (2023) menunjukkan bahwa santri baru di pesantren memiliki tingkat *homesickness* yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh faktor penyesuaian diri dan dukungan sosial. Temuan serupa juga diungkap oleh Aqil dan Fakhurrozi (2025) yang menekankan pentingnya *sense of belonging* dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada santri.

Dinamika *homesickness* dalam konteks pesantren menjadi lebih

kompleks karena santri dihadapkan pada kombinasi kehidupan komunal, kedisiplinan tinggi, serta internalisasi nilai-nilai religius. Meskipun lingkungan pesantren memiliki potensi besar dalam membentuk karakter dan spiritualitas, tekanan adaptasi yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya *psychological well-being* santri. Konsep *psychological well-being*, sebagaimana dikemukakan oleh Carol Ryff (1989), mencakup dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dalam konteks pesantren, kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting keberhasilan adaptasi santri, tidak hanya dalam aspek emosional tetapi juga dalam perkembangan spiritual dan sosial.

Berbagai penelitian telah mengkaji intervensi untuk mengatasi *homesickness*, terutama pada populasi mahasiswa. Pendekatan berbasis Cognitive Behavioral Therapy terbukti efektif dalam membantu individu mengelola pikiran maladaptif dan emosi negatif (Hofmann et al., 2012). Seiring dengan perkembangan teknologi, intervensi kesehatan mental berbasis digital, khususnya melalui perangkat mobile, semakin banyak dikembangkan karena menawarkan kemudahan akses, fleksibilitas, dan efisiensi (Firth et al., 2017). Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi digital mampu menurunkan gejala kecemasan dan depresi secara signifikan (Torous et al., 2020). Namun demikian, sebagian besar intervensi tersebut masih didominasi oleh perspektif psikologi Barat dan belum sepenuhnya mengakomodasi konteks budaya serta religius, termasuk dalam lingkungan pesantren. Penelitian terdahulu terkait beberapa subjek yang masih sering menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian tentang *homesickness*, momentum kali ini peneliti mencoba dari sudut pandang lain yaitu subjek santri di Banyuwangi sebagai sampel.

Di sisi lain, praktik konseling di pesantren selama ini lebih banyak mengandalkan pendekatan tradisional berbasis nilai-nilai Islam, seperti

bimbingan kyai, nasihat keagamaan, serta praktik ibadah. Pendekatan ini memiliki kekuatan pada aspek makna spiritual dan kedekatan emosional, namun belum banyak diintegrasikan dengan pendekatan psikologis modern maupun teknologi digital. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa layanan konseling di pesantren masih bersifat konvensional dan belum terstruktur secara sistematis dalam kerangka intervensi berbasis bukti (Huda, 2023). Selain itu, kajian oleh Khoirot et al. (2024) menegaskan bahwa meskipun pesantren memiliki potensi sebagai lingkungan *protektif* bagi kesehatan mental, belum banyak inovasi intervensi yang mampu menjembatani antara nilai tradisional dan pendekatan modern.

Dalam konteks empiris, fenomena tersebut juga ditemukan pada dua pesantren salaf di wilayah selatan Kabupaten Banyuwangi, yang menjadi lokasi penelitian ini. Kedua pesantren tersebut menerapkan sistem pendidikan tradisional berbasis kitab kuning dengan pola kehidupan berasrama yang ketat, serta minimnya integrasi layanan konseling berbasis teknologi. Berdasarkan observasi awal, santri baru di kedua pesantren tersebut menunjukkan kecenderungan mengalami *homesickness* yang cukup tinggi, ditandai dengan kesulitan beradaptasi, penurunan motivasi belajar, serta munculnya perasaan terisolasi dari keluarga, dalam hal lain sering mengadu ke pengurus untuk segera pulang, dijemput, dll. Kondisi ini memperkuat urgensi pengembangan intervensi yang tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga kontekstual dengan karakteristik pesantren salaf.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menemukan terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu terbatasnya pengembangan dan pengujian intervensi kesehatan mental berbasis digital yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis berbasis bukti dalam konteks kehidupan santri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi konseling Islam berbasis mobile dalam menurunkan *homesickness* dan meningkatkan *psychological well-being* pada

santri tahun pertama. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam, teknik konseling berbasis bukti, serta pemanfaatan teknologi digital dalam satu model intervensi yang kontekstual dengan kehidupan pesantren. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis digital, tetapi juga memperkaya khazanah psikologi pesantren sebagai pendekatan *indigenous psychology* yang relevan dalam konteks lokal dan global.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimental* berupa *pretest-posttest control group design* untuk menguji efektivitas intervensi konseling Islami berbasis mobile dalam menurunkan *homesickness* dan meningkatkan *psychological well-being* pada santri baru. Desain *quasi-eksperimental* dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam konteks penelitian lapangan yang tidak memungkinkan randomisasi penuh, namun tetap mampu menguji hubungan kausal secara memadai (Creswel, 2018). Melalui desain ini, perubahan kondisi psikologis partisipan dapat diamati secara komparatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan (Shadish et al., 2002). Kelompok eksperimen diberikan intervensi berbasis aplikasi mobile, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima layanan konseling konvensional yang tersedia di pesantren. Setting tempat penelitian ini dilaksanakan pada 2 pesantren salaf yang terletak di sebuah selatan Kabupaten Banyuwangi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah santri baru yang tinggal di lingkungan pesantren salaf dan menunjukkan tingkat *homesickness* pada kategori sedang hingga tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang

relevan dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Kriteria inklusi meliputi: santri baru (tahun pertama), berusia 12–18 tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta memiliki akses terhadap perangkat mobile. Jumlah sampel 80 partisipan, mengacu pada rekomendasi ukuran sampel minimum untuk penelitian eksperimen sosial agar memiliki kekuatan statistik yang memadai (Fraenkel et al., 2012).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu skala homesickness dan skala *psychological well-being*. Skala *homesickness* disusun berdasarkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku yang mengacu pada konsep Thurber dan Walton (2012), yang menekankan bahwa *homesickness* melibatkan kerinduan terhadap rumah dan kesulitan adaptasi lingkungan baru. Sementara itu, skala *psychological well-being* diadaptasi dari model yang dikembangkan oleh Carol Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat dan telah melalui uji validitas isi melalui *expert judgment* serta uji validitas konstruk dan reliabilitas menggunakan analisis statistik seperti *Corrected Item-Total Correlation* dan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal (Hair et al., 2019).

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap, dimulai dengan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengidentifikasi tingkat *homesickness* dan *psychological well-being* pada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi konseling Islami berbasis mobile selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi serupa. Intervensi dirancang dalam bentuk aplikasi yang memuat modul refleksi Islami berbasis ayat Al-Qur'an dan hadits, latihan pengelolaan emosi yang diadaptasi dari pendekatan *Cognitive Behavioral*

*Therapy*, fitur jurnal harian untuk monitoring emosi, serta layanan konseling berbasis digital (Kadarisman, 2026). Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam intervensi ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa intervensi berbasis digital dan spiritual dapat meningkatkan efektivitas penanganan masalah kesehatan mental (Koenig, 2012). Setelah intervensi berakhir, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi perubahan pada kedua variabel penelitian. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, sedangkan uji *independent sample t-test* digunakan untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Field, 2018). Untuk meningkatkan kekuatan analisis, digunakan uji ANNOVA dengan mengontrol skor pretest sebagai kovariat guna meminimalkan bias awal antar kelompok (Tabachnick & Fidell, 2013). Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 80 santri tahun pertama yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen ( $n = 40$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 40$ ). Hasil uji awal (*pretest*) menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada variabel Homesickness dan Psychological Well-Being ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa kondisi awal partisipan relatif homogen.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest**

Variabel	Kelompok	Pretest Mean (SD)	Posttest Mean (SD)	$\Delta$ (Perubahan)
Homesickness	Eksperimen	78,45 (8,12)	60,20 (6,75)	-18,25
Homesickness	Kontrol	77,90 (7,85)	74,10 (7,20)	-3,80
Psychological Well-Being	Eksperimen	62,30 (7,10)	78,55 (6,40)	+16,25

<b>Psychological Well-Being</b>	Kontrol	63,10 (6,95)	66,20 (7,05)	+3,10
---------------------------------	---------	-----------------	--------------	-------

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor homesickness yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yaitu sebesar -18,25 poin, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar -3,80 poin. Sebaliknya, pada variabel *psychological well-being*, kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar +16,25 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat sebesar +3,10 poin.

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test**

Variabel	Kelompok	t	Sig. (p)
<b>Homesickness</b>	Eksperimen	9,87	0,000
<b>Homesickness</b>	Kontrol	1,92	0,061
<b>Psychological Well-Being</b>	Eksperimen	-10,24	0,000
<b>Psychological Well-Being</b>	Kontrol	-1,75	0,085

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada *homesickness* serta peningkatan signifikan pada *psychological well-being* dalam kelompok eksperimen ( $p < 0,001$ ). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 3. Hasil Uji Independent Sample t-test (Posttest)**

Variabel	t	Sig. (p)
<b>Homesickness</b>	-8,15	0,000
<b>Psychological Well-Being</b>	7,62	0,000

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor posttest, baik pada *homesickness* maupun *psychological well-being* ( $p < 0,001$ ).

**Tabel 4. Hasil Uji ANNOVA**

Variabel	F	Sig. (p)	Partial Eta Squared
<b>Homesickness</b>	52,31	0,000	0,40

<b>Psychological Well-Being</b>	58,47	0,000	0,43
---------------------------------	-------	-------	------

Analisis ANNOVA menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kedua variabel setelah mengontrol skor pretest. Nilai *partial eta squared* menunjukkan bahwa intervensi memberikan kontribusi sebesar 40% terhadap penurunan *homesickness* dan 43% terhadap peningkatan *psychological well-being*, yang termasuk dalam kategori efek besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling Islam berbasis mobile secara signifikan menurunkan *homesickness* pada santri baru, yang ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata dari 78,45 menjadi 60,20 pada kelompok eksperimen, dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  dan *effect size* sebesar 1,25 (kategori besar). Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan marginal dari 77,90 menjadi 74,10 yang tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar akibat proses adaptasi alami, melainkan dipengaruhi secara kuat oleh intervensi yang diberikan. Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui kerangka *cognitive behavioral therapy*, di mana individu belajar mengidentifikasi dan merekonstruksi pikiran maladaptif terkait perpisahan dengan keluarga menjadi lebih rasional dan adaptif (Hofmann et al., 2012). Dalam konteks ini, fitur refleksi Islami dalam aplikasi berperan sebagai penguat kognitif sekaligus emosional, sehingga santri tidak hanya memahami situasi secara logis, tetapi juga memaknainya secara spiritual. Dalam perspektif pesantren, adaptasi santri bukan sekadar proses psikologis, tetapi juga proses kultural dan spiritual. Zamakhsyari Dhofier (2011) menjelaskan bahwa kehidupan pesantren membentuk pola relasi sosial yang khas, di mana santri belajar hidup mandiri, disiplin, dan patuh terhadap otoritas kyai. Namun, proses ini tidak selalu berjalan mulus, terutama bagi santri baru yang belum memiliki kesiapan psikologis. Oleh

karena itu, intervensi yang mampu menjembatani antara tuntutan sistem pesantren dan kebutuhan psikologis individu menjadi sangat penting.

Penurunan *homesickness* yang signifikan ini juga sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa santri baru rentan mengalami distress psikologis akibat keterpisahan dengan keluarga dan perubahan lingkungan sosial (Nafisah & Amin, 2023). Namun, penelitian ini memberikan temuan yang lebih lanjut dengan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis digital mampu mempercepat proses adaptasi tersebut. Hal ini diperkuat oleh data bahwa dalam kurun waktu 4 minggu, terjadi penurunan skor sebesar 23,27% pada kelompok eksperimen, yang menunjukkan efektivitas intervensi dalam jangka waktu relatif singkat.

Pada variabel *psychological well-being*, peningkatan skor dari 62,30 menjadi 78,55 pada kelompok eksperimen ( $p < 0,001$ ;  $d = 1,30$ ) menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga promotif. Peningkatan terbesar terjadi pada dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, yang mengindikasikan bahwa santri mulai mampu menerima kondisi dirinya serta mengelola tuntutan lingkungan pesantren secara lebih efektif. Temuan ini selaras dengan teori Carol Ryff yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis ditandai oleh kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri dan beradaptasi secara optimal terhadap lingkungan (Ryff, 1989).

Jika dianalisis lebih lanjut, peningkatan *psychological well-being* ini dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara pendekatan psikologis dan spiritual. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan makna hijrah yang terintegrasi dalam intervensi memberikan kerangka makna yang lebih dalam terhadap pengalaman santri. Hal ini mendukung pandangan bahwa religiusitas berperan sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan kemampuan coping terhadap stres (Koenig,

2012). Dengan demikian, intervensi ini bekerja pada dua level sekaligus, yaitu kognitif (melalui restrukturisasi pikiran) dan eksistensial (melalui pemaknaan spiritual).

Lebih lanjut, hasil analisis ANNOVA yang menunjukkan nilai  $F = 52,31$  ( $p < 0,001$ ) pada *homesickness* dan  $F = 58,47$  ( $p < 0,001$ ) pada *psychological well-being* memperkuat bahwa intervensi memiliki pengaruh yang signifikan bahkan setelah mengontrol kondisi awal partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel intervensi memiliki kontribusi unik terhadap perubahan yang terjadi. Temuan ini juga memperkuat studi sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi digital memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kesehatan mental, terutama ketika dirancang sesuai dengan kebutuhan pengguna (Firth et al., 2017).

Dalam konteks pesantren, hasil ini memiliki implikasi penting. Penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memiliki dua sisi, yaitu sebagai sumber pembentukan karakter sekaligus potensi tekanan psikologis (Khoirot et al., 2024). Oleh karena itu, kehadiran intervensi berbasis mobile yang terintegrasi dengan nilai-nilai pesantren dapat menjadi solusi inovatif dalam menjembatani kebutuhan psikologis santri tanpa menghilangkan identitas kulturalnya. Pendekatan ini juga sejalan dengan paradigma *indigenous psychology* yang menekankan pentingnya konteks budaya dalam intervensi psikologis (Zahro, 2024).

Meskipun demikian, perlu dicermati bahwa efektivitas intervensi ini juga dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan santri dalam penggunaan aplikasi serta dukungan lingkungan pesantren. Oleh karena itu, implementasi ke depan perlu mempertimbangkan integrasi yang lebih luas antara teknologi, peran pembimbing (pengurus, ustadz, dan pengasuh), serta sistem pendidikan pesantren secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi konseling Islam berbasis mobile efektif dalam menurunkan *homesickness* dan meningkatkan *psychological well-being* pada santri baru di pesantren salaf. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang menegaskan bahwa intervensi yang diberikan memiliki kontribusi nyata dalam membantu santri mengelola tekanan adaptasi akibat kehidupan berasrama. Integrasi pendekatan *cognitive behavioral therapy* dengan nilai-nilai spiritual Islam terbukti mampu memperkuat kemampuan regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, serta pemaknaan pengalaman secara lebih adaptif dalam konteks kehidupan pesantren.

Secara teori, temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan intervensi psikologis berbasis konteks budaya (*culturally adapted intervention*), khususnya dalam lingkungan pesantren sebagai sistem pendidikan berbasis nilai religius. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model layanan konseling yang lebih inovatif dan mudah diakses melalui teknologi digital, tanpa meninggalkan pendekatan tradisional yang telah menjadi kekhasan pesantren. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi dan durasi intervensi, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek, memperpanjang waktu intervensi, serta menguji efektivitas model pada berbagai tipe pesantren untuk meningkatkan validitas eksternal temuan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pengelola pesantren mulai mengintegrasikan layanan konseling berbasis teknologi sebagai pelengkap pendekatan tradisional yang sudah ada. Penguatan kolaborasi antara praktisi pesantren dan ahli psikologi juga menjadi penting untuk

memastikan bahwa intervensi yang dikembangkan tetap relevan secara kultural sekaligus berbasis bukti ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqil, M., & Fakhurrozi. (2025). "Homesickness pada Santri Pesantren: Peran Sense of Belonging dan Pola Asuh", *intelektualita*, vol. 14, no. 1, pp. 122–131, Jul. 2025, [doi: 10.19109/intelektualita.v14i1.27458](https://doi.org/10.19109/intelektualita.v14i1.27458).
- Azra, A. (2012). *Pendidikan Islam: Tradisi dan modernisasi di tengah tantangan milenium III*. Kencana.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi tentang pandangan hidup kyai*. LP3ES.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The efficacy of smartphone-based mental health interventions. *World Psychiatry*, 16(3), 287–298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Huda. Miftahul. (2023). *Psikologi Santri; Menyelami Jiwa dan Kesejahteraan Spiritual*. Dinun Publishing. Kota Malang
- Huda, M. (2023). Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 284-297. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.20649>
- Huda, M., & Slamet, S. (2024). Mental Health Concept in Islamic Education. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 1(3), 169–179. <https://doi.org/10.70177/ijeep.v1i3.1092>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kadarisman, A., Hidayat, H., Rosdiana, A. M., Huda, M. R. L., & Amria, S. (2026). Peningkatan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan

- konselor sebaya di pesantren. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat* (JP2M), 7(2), 374-384.  
<https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i2.24686>
- Khoiroth, U., Syakir, A., & Hanapi, S. (2024). Pesantren sebagai lingkungan protektif kesehatan mental: Narrative literature review. *Proceeding Conference Psychology and Flourishing Humanity*, 1(1), 160-168. <https://doi.org/0.22219/pfh.v1i1.35>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry.  
<https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Nur Azza Nafisah, & Abdul Amin. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Homesickness Santri Baru Di Pondok Pesantren Al Amien Jember. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 11–20.  
<https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.960>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/gpr0000037>
- Tabachnick & Fidell (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Torous & Firth, J. (2020). Digital mental health and COVID-19. *JMIR Mental Health*, 7(3), e18848. <https://doi.org/10.2196/18848>
- Zahro, E. A., Maulidiyah, L., Nuqul, F. L., Ridho, A., & Muallifah, M. (2024). Pengaruh Dukungan emosional dan Toxic Relationship Terhadap psychological well being pada Mahasiswa. *Tabularsa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2), 115-121.  
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i2.2579>