

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REMAJA TANGGUH UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT *HOMESICKNESS* PADA SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**Salsabila Aulia Rahma**

**15710049**

**Pembimbing:**

**Lisnawati, S. Psi., M. Psi.**

**19750810 201101 2 001**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-488/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh untuk Menurunkan Tingkat Homesickness pada Santri di Pondok Pesantren

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SALSABILA AULIA RAHMA  
Nomor Induk Mahasiswa : 15710049  
Telah diujikan pada : Rabu, 25 Mei 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 62ab2ba983fec



Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,  
SIGNED

Valid ID: 62a99552cf57f



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.  
SIGNED

Valid ID: 62abee1a95b42



Yogyakarta, 25 Mei 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62afd20d61c84

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Aulia Rahma

NIM : 15710049

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh untuk Menurunkan Tingkat *Homesickness* Santri di Pondok Pesantren” adalah asli karya peneliti dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 April 2022

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Salsabila Aulia Rahma  
15710049

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi  
Saudari Salsabila Aulia Rahma

Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudari:

Nama : Salsabila Aulia Rahma

NIM : 15710049

Program Studi : Psikologi

Judul : Efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh untuk Menurunkan Tingkat  
*Homesickness* Santri di Pondok Pesantren

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) Psikologi.

Harapan saya semoga saudari tersebut dipanggil untk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, terima kasih.

*Wassalamu'alaikumWr. Wb.*

Yogyakarta, 22 April 2022



Lisnawati, S.Psi., M.Psi

NIP. 19750810 201101 2 001

## HALAMAN MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*La yukallifullahu nafsan illa wus'aha*

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al-Baqarah ayat 286)

*“A journey of a thousand miles begins with single step”*

-Lao Tzu

당신의 미래는 지금 당신이 무엇을 하고 있는가에 달려 있다.

Your future depends on what you do in the present.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, nikmat, serta karunia yang diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Karya ini saya persembahkan kepada:

**ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Robbil 'Alamiin*, segala puji bagi Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Selanjutnya peneliti ingin menghaturkan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari banyak pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang I dan Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang II, dan Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si selaku wakil Dekan Bidang III.
4. Ibu Lisnawati, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas kesabaran, bimbingan, semangat serta dukungan yang telah diberikan.
5. Ibu Maya Fitria, S.Psi., M.A dan Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi, M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan support dan nasehat-nasehat yang membangun kepada peneliti.
6. Ibu Dr. Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan dukungan, inspirasi, masukan dan ilmunya kepada peneliti baik selama seminar proposal dan saat munaqosyah.
7. Ibu Denisa Apriliawati, M.Res, selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan dukungan, inspirasi, masukan dan ilmunya kepada peneliti saat munaqosyah.

8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas segala ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada peneliti selama ini.
9. Terimakasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia membantu untuk terwujudnya penelitian ini.
10. Terimakasih kepada Kang Ihsan selaku trainer yang telah membantu dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua tercinta, bapak dan mama yang tidak pernah lelah mendoakan, membimbing, memberi nasehat, memberikan kasih sayang, serta memberikan dukungan penuh kepada putrinya. Kakak, adik, dan keponakanku tersayang yang selalu memberikan dukungan dan memberikan semangat kepada peneliti.
12. Sahabatku, Dersanala Sinta dan Sulis Sholikha yang selalu menghibur, memberi motivasi, dan menyemangati di masa-masa perkuliahan.
13. Teman-teman psikologi angkatan 2015 untuk do'a, semangat, dan bantuan selama di dalam maupun diluar proses perkuliahan.
14. Semua yang telah berpartisipasi membantu dalam penyelesaian karya ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah.

Kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan dan jasa yang telah diberikan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti berharap agar karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan khazanah psikologi dan ilmu pengetahuan pada umumnya.

Yogyakarta, 23 April 2022

Peneliti,

Salsabila Aulia Rahma

NIM 15710049



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK/GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>Intisari .....</b>	<b>xv</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
A. <i>Homesickness</i> .....	16
1. Pengertian <i>Homesickness</i> .....	16
2. Aspek-aspek <i>Homesickness</i> .....	18
3. Dampak <i>Homesickness</i> .....	20
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Homesickness</i> .....	21
B. Pelatihan Remaja Tangguh.....	24
1. Pengertian Pelatihan.....	24
2. Remaja Tangguh .....	25

3. Pelatihan Remaja Tangguh .....	25
4. Tahapan dan Proses Pelatihan Remaja Tangguh .....	27
C. Santri .....	28
D. Dinamika Pelatihan Remaja Tangguh Terhadap <i>Homesicknes</i> Pada Santri ..	30
E. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Identifikasi Variabel .....	35
B. Definisi Operasional Variabel .....	35
C. Partisipan Penelitian .....	39
D. Desain Eksperimen.....	40
E. Prosedur Penelitian.....	41
F. Metode Pengumpulan Data .....	44
G. Validitas dan Reliabilitas .....	45
H. Analisis Data Penelitian .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kancah .....	47
B. Persiapan Penelitian .....	48
1. Pertimbangan Etika ( <i>Ethical Consideration</i> ) .....	48
2. Persiapan Alat Ukur .....	49
C. Pelaksanaan Penelitian .....	53
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	53
2. Seleksi Subjek dan <i>Pretest</i> .....	54
3. Pelaksanaan Eksperimen.....	55
4. Pengambilan Data <i>Post-test</i> dan <i>Follow Up</i> .....	56
D. Deskripsi Partisipan dan Data Penelitian .....	57
E. Hasil dan Analisis Data .....	58
1. Hasil Kategorisasi .....	58
2. Hasil Analisis Data Kelompok.....	59
3. Uji Hipotesis .....	60

F. Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>DAFTAR LAMAN.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Tahapan Pelatihan Remaja Tangguh .....	27
<b>Tabel 2.</b> Proses Pelatihan Remaja Tangguh .....	36
<b>Tabel 3.</b> Sebaran Item Kuesioner <i>Homesickness</i> .....	45
<b>Tabel 4.</b> Pedoman Skoring .....	45
<b>Tabel 5.</b> <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Homesickness</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	50
<b>Tabel 6.</b> <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Homesickness</i> Setelah <i>Tryout</i> .....	51
<b>Tabel 7.</b> Koefisien Reliabilitas Alpha Kuesioner <i>Homesickness</i> .....	52
<b>Tabel 8.</b> Perbaikan Modul Pelatihan .....	52
<b>Tabel 9.</b> Jadwal Pelatihan Remaja Tangguh.....	53
<b>Tabel 10.</b> Kategorisasi Kuesioner <i>Homesickness</i> .....	54
<b>Tabel 11.</b> Jumlah Partisipan Yang Mengalami Penurunan .....	58
<b>Tabel 12.</b> Gain Score <i>Homesickness</i> Kelompok Eksperimen .....	59
<b>Tabel 13.</b> Gain Score <i>Homesickness</i> Kelompok Kontrol .....	59
<b>Tabel 14.</b> Hasil Uji Kruskal Wallis H .....	60
<b>Tabel 15.</b> Hasil Uji Friedman .....	60
<b>Tabel 16.</b> Hasil Uji N-Gain Score .....	60

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

<b>Gambar 1.</b> Bagan Dinamika Psikologis.....	34
<b>Gambar 2.</b> Rancangan Eksperimen .....	40
<b>Grafik 1.</b> Data Kelompok Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
<b>Grafik 2.</b> Data Kelompok Berdasarkan Usia .....	58



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Tabulasi Data <i>Try-out</i> Kuesioner <i>Homesickness</i> .....	76
<b>Lampiran 2.</b> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Homesickness</i> .....	80
<b>Lampiran 3.</b> Tabulasi Data <i>Pretest</i> .....	85
<b>Lampiran 4.</b> Tabulasi Data <i>Posttest</i> .....	87
<b>Lampiran 5.</b> Tabulasi Data <i>Follow Up</i> .....	89
<b>Lampiran 6.</b> Uji Kruskal Wallis H .....	90
<b>Lampiran 7.</b> Uji Friedman .....	90
<b>Lampiran 8.</b> Uji N-Gain Score <i>Pretest-posttest</i> .....	91
<b>Lampiran 9.</b> Uji N-Gain Score <i>Pretest- Follow Up</i> .....	92
<b>Lampiran 10.</b> Skala Penelitian <i>Pretest</i> .....	94
<b>Lampiran 11.</b> Skala Penelitian <i>Posttest</i> .....	97
<b>Lampiran 12.</b> Skala Penelitian <i>Follow Up</i> .....	100
<b>Lampiran 13.</b> Dokumentasi Penelitian .....	103
<b>Lampiran 14.</b> Curriculum Vitae Peneliti .....	106

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**EFEKTIVITAS PELATIHAN REMAJA TANGGUH UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT *HOMESICKNESS* SANTRI DI PONDOK  
PESANTREN**

**Initisari**

**Salsabila Aulia Rahma**

*Homesickness* merupakan satu masalah yang sering terjadi di lingkungan pondok pesantren. Salah satu cara untuk mengatas *homesick* adalah melalui pelatihan konsep resiliensi. Pelatihan Remaja Tangguh yang beradasar konsep resiliensi penting dilakukan untuk membantu menangani permasalahan *homesickness*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan remaja tangguh terhadap penurunan tingkat *homesickness* santri di pondok pesantren. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 18 remaja berusia 12-15 tahun yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu sebanyak 9 orang pada kelompok eksperimen dan 9 orang berada dalam kelompok kontrol. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen *two group pretest dan posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner *Homesickness* model likert yang disusun oleh Archer dkk (1998). Metode analisis data menggunakan teknik statistik N-Gain score, Kruskal Wallis H, dan Friedman.

Hasil analisis hipotesis melalui Kruskal Wallis H menunjukkan bahwa adanya perbedaan nilai *homesickness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol skor *pretest-posttest* ( $H= 5.977$  dan  $p=0.014$ ) dan skor *pretest-follow up* ( $H=9.867$  dan  $p=0.002$ ). Hasil analisis hipotesis melalui Friedman menunjukkan bahwa pelatihan remaja tangguh efektif dalam penurunan *homesickness* pada kelompok eksperimen ( $Chi Square=8.000$  dan  $p=0.005$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan remaja tangguh efektif untuk menurunkan tingkat *homesickness* pada santri di pondok pesantren dengan nilai N-Gain score sebesar 52,1% saat *posttest* dan 78.1% saat *follow up*.

Kata kunci: *Homesickness*, Pelatihan Remaja Tangguh, Santri, Pondok Pesantren.

**THE EFFECTIVENESS OF RESILIENT ADOLESCENTS TRAINING  
(PELATIHAN REMAJA TANGGUH) TO DECREASE THE HOMESICKNESS  
LEVEL OF STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

***Abstract***

**Salsabila Aulia Rahma**

*Homesickness is a problem that often occurs in Islamic boarding schools. A way to overcome homesickness is through training with the concept of resilience. Resilient Adolescents Training (Pelatihan Remaja Tangguh) based on the concept of resilience is important to help dealing with homesickness problems.*

*This study aims to determine the effectiveness of Resilient Adolescents Training on reducing the homesickness level of students in Islamic boarding school. Participants in this study consisted of 18 adolescents aged 12-15 years who were divided into two groups, 9 people are in the experimental group and 9 people are in the control group. The design in this study was quasi experimental design with two groups pretest and posttest. Data collection in this study used the Likert-style Homesickness Questionnaire created by Archer et al (1998). The data analysis method used statistical techniques N-Gain score, Kruskal Wallis H, and Friedman test.*

*The results of hypothesis analysis through Kruskal Wallis H showed that there were differences in homesickness values between the experimental group and the control group in the pretest-posttest ( $H= 5.977$  and  $p=0.014$ ) and pretest-follow-up ( $H=9.867$  and  $p=0.002$ ). The results of hypothesis analysis through Friedman showed that the training of resilient adolescents was effective in reducing homesickness in the experimental group ( $Chi\ Squire=8,000$  and  $p=0.005$ ). The results of this study show that resilient adolescents training is effective in reducing the level of homesickness in students in Islamic boarding schools with N-Gain score of 52.1% during the posttest and 78.1% during the follow up.*

*Keywords: Homesickness, Resilient Adolescent Training, Student, Islamic Boarding School.*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam perkembangan hidup, seseorang seringkali harus meninggalkan keluarga dan rumahnya untuk berbagai kepentingan. Kepentingan tersebut berupa pekerjaan, sosial, ekonomi, dan pendidikan. Ketika manusia melakukan mobilitas sehingga terjadi perpindahan tempat tinggal, maka akan menimbulkan tuntutan bagi individu untuk beradaptasi. Individu yang dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dapat mengurangi risiko frustrasi, ketegangan dan kecemasan, serta memiliki kemampuan sosial dan emosional yang baik (Sarkar dan Banik, 2017). Sebaliknya, apabila individu mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka akan menimbulkan beberapa kendala dan masalah (Fisher, 1985; Hidayat, 2012).

Beberapa masalah yang terjadi akibat perpindahan (*relocation*) individu yaitu *culture shock*, stress akulturasi, dan *homesickness*. Beberapa kondisi tersebut memiliki keterkaitan, namun juga memiliki perbedaan. Stress akulturasi merupakan konsekuensi dari *culture shock*, sementara *culture shock* dapat dipandang sebagai pengalaman menyenangkan dan menyedihkan yang berkaitan dengan kultur budaya, sedangkan *homesickness* hampir selalu dipandang sebagai pengalaman negatif. Selain itu, *homesickness* juga dipandang memiliki sifat yang lebih lemah daripada *culture shock* (Furnham A., 1997).

Lebih dalam lagi mengenai *homesickness*, pengertiannya menurut kamus Oxford ([www.lexico.com](http://www.lexico.com)) adalah keadaan dimana seseorang mengalami kerinduan terhadap rumah selama periode absen di rumah. Definisi *homesick* menurut Thurber (1999) adalah keadaan *distress* yang disebabkan oleh adanya peristiwa pemisahan individu dengan rumah dan dicirikan dengan pikiran rindu serta preokupasi terhadap rumah dan objek lainnya yang melekat. Menurut Fisher (1985) *homesick* adalah istilah kolektif untuk sejumlah pengalaman kognitif dan emosional yang berkaitan dengan kerinduan terhadap rumah dan keinginan untuk mengunjunginya.

Fenomena *homesickness* merupakan hal yang umum. Menurut Fisher (1989) memaparkan bahwa 50-75% populasi umum setidaknya pernah mengalami *homesickness*. Lebih lanjut, *homesickness* merupakan salah satu contoh fenomena yang dilaporkan banyak terjadi pada tentara, pengungsi perang, orang yang berlibur, anak yang mengikuti perkemahan, mahasiswa tahun pertama, dan murid di sekolah asrama (van Tilburg & Vingerhoets, 2005).

Demikian halnya seseorang yang harus meninggalkan rumah dan keluarga demi kepentingan pendidikan. Menurut Downs (2001) pada tahun pertama 90% siswa di sekolah asrama mengalami *homesick* dan pada tahun berikutnya tetap menjadi masalah bagi 20% siswa.

Penelitian Fisher (1984) menyebutkan bahwa hanya sebanyak 16% anak remaja yang tinggal di sekolah asrama mengalami *homesickness*. Menurut Thurber (2005) menyatakan bahwa prevalensi *homesick* yang terjadi pada murid yang tinggal di sekolah asrama berkisar antara 16-91%. Sebaliknya, pemeriksaan yang lebih mendalam pada sektor pendidikan menemukan tingkat prevalensi *homesickness* sebanyak 60%-70%, banyak literatur rindu rumah menyebutkan bahwa insiden *homesickness* seringkali tidak dilaporkan (Bonache et al, 2018).

Menurut van Tilburg et al., (1996) reaksi *homesickness* terjadi pada empat domain yaitu domain perilaku, somatis, kognitif, dan afektif. Keempat hal ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menggambarkan keadaan kompleks dari *homesickness*. Fenomena *homesickness* pada remaja dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti kecenderungan berdiam diri dan tidak melakukan sesuatu karena percaya bahwa hal tersebut tidak membantu membuat suasana yang lebih baik, berharap agar sekolah berakhir besok, membuat kekaduan agar dipulangkan, dan mencoba pulang (melarikan diri) (Thurber & Walton, 2007).

. Selain siswa di asrama yang mengalami *homesickness* saat mencari ilmu, juga terdapat santri yang mengalami keadaan serupa saat tinggal di asrama pondok pesantren. Pondok pesantren adalah bentuk lembaga pendidikan yang paling tua di Indonesia (<https://ditpdpontren.kemenag.go.id>). Di dalam pondok pesantren pada

dasarnya memiliki asrama untuk menunjang pendidikan para siswa. Berdasarkan informasi sebelumnya, maka bervariasinya rentang prevalensi di atas akhirnya mengindikasikan bahwa *homesick* mungkin terjadi pada pelajar di pondok pesantren.

Berdasarkan penelitian Yasmin dkk tahun 2017 yang berjudul “*Gambaran Homesickness pada Mahasiswa Baru di Lingkungan Pesantren*” mengungkapkan bahwa terindikasi *homesickness* pada sebagian santri baru di pondok pesantren. Adapun pengalaman yang dialami santri adalah reaksi negatif seperti murung, menangis hampir sepanjang hari, sakit, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mencoba lari dari pesantren. Juga risiko *drop out* rentan terjadi pada santri akibat keterikatan dengan rumah dan merasa kesulitan untuk menjalani hidup di lingkungan baru (Yasmin, 2017).

Berdasarkan pemaparan Arifin, menjelaskan bahwa beberapa masalah yang menjadi kecenderungan para santri di pesantren adalah mereka tidak tahan dengan peraturan yang terlalu ketat, merasa jenuh akibat jadwal aktivitas yang padat dan monoton, serta tidak betah dan merasa ingin pulang. Selain itu, menurut ungkapan salah satu pengajar di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 3 Karangbanyu Widodaren Ngawi juga menunjukkan bahwa santri kelas satu dan sebagian kelas dua merasa tidak betah pada tahun pertama di pondok (dalam Pritaningrum dan Hendriani, 2013).

Berikutnya penelitian oleh Yuniar dkk yang berjudul “*Penyesuaian Diri Santri Putri terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Modern Islam Assalam Surakarta*” menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami beberapa masalah seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena terpisah dengan orang tua, serta melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok (dalam Pritaningrum dan Hendriani, 2013).

Pada penelitian Yunawan tahun 2019 mengenai *homesickness* pada santri di Pondok Pesantren Assalam, menjelaskan bahwa beberapa santri merindukan rumah, keluarga, dan teman lamanya sehingga menyebabkan fokus saat pelajaran menjadi



terganggu. Selain itu, juga mereka merasa kesepian sehingga kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Yunawan, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, kasus *homesickness* juga terjadi di Pondok Pesantren Sulamul Huda. Santri juga seringkali mengalami rindu rumah (*homesick*). Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 12 Februari 2021 dengan metode wawancara terhadap seorang ustadzah dan 2 orang santri di Pondok Pesantren Sulamul Huda. Adapun gambaran umum *homesickness* berdasarkan hasil wawancara adalah:

*“... santri kalau rindu rumah sukanya nangis, mbak. Terutama yang cewek itu kalau udah nangis bisa mogok makan trus diem di kamar nggak mau sekolah. Kadang juga ada yang sampek mukul-mukul kepalanya sendiri sambil teriak-teriak manggil ibunya minta pulang. .... kalau yang santri putra biasanya ya suka kabur-kaburan gitu kalau nggak dibolehin pulang. Tiba-tiba udah nggak ada di kamar, pas dicariin ternyata udah di rumah. .... yang paling parah biasanya, ya ngancem-ngancem ustadzah mau bunuh diri padahal ya kita juga ngasih mereka hape buat telpon orang tuanya supaya nggak kangen lagi, eh malah semakin pingin pulang. Ada juga yang minta boyong dari pondok .... nggak mondok lagi tapi pulang pergi atau malahan pindah sekolah”.* (Narasumber 1, ustadzah pengasuh)

*“... kangen rumah mah hampir setiap hari, dzah. Yang paling dikangenin ya orangtua. Selain itu, ya kangen hape. Kalau di rumah kan bisa main hape sepuasnya, kalau disini mah nggak bisa. ... Aku sering nggak bisa tidur malem, dzah, sebenarnya ngantuk tapi kalau kepikiran rumah ya susah. .... ya aku sih minta jemput setiap bulan sekali, dzah. .... tapi aku kalau udah pulang tuh mau kembali ke pondok rasanya males”.* (Narasumber 2, santri kelas 1)



“... Ana paling kangen sama keluarga sama temen di rumah, dzah. ... Ana dari Lampung, dzah, nggak pernah dijenguk dan nggak bisa pulang sering-sering kayak temen-temen disini. Kalau mau pulang ya nunggu libur lebaran. ... paling ngganggu pas masuk kelas, dzah suka nggak fokus, soalnya ya itu, keinget rumah”. (Narasumber 3, santri kelas 2)

Permasalahan di atas merupakan gambaran umum yang terjadi di pondok pesantren tersebut. Berdasarkan pendapat narasumber 1 pengalaman emosional seperti menangis, kehilangan nafsu makan, dan penarikan diri seringkali dialami oleh santri perempuan, sementara santri laki-laki lebih banyak menunjukkan sikap penolakan seperti kabur dari asrama pesantren. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara terhadap 2 orang santri bahwasanya mereka merindukan orangtua, anggota keluarga, teman-teman di lingkungan rumah, dan bahkan fasilitas yang tersedia di rumah. Risiko pindah sekolah, kesulitan konsentrasi ketika belajar, dan keengganan untuk kembali ke asrama pondok pesantren juga dilaporkan terjadi pada santri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, maka gejala *homesickness* yang muncul di pondok pesantren tidak sesuai dengan teori *homesickness*. Di mana menurut Bergsma (1963 dalam van Tilburg 2005) menyatakan bahwa *homesickness* dipandang sebagai hal yang reaksi yang normal dan sehat yang terjadi setelah peristiwa pemisahan individu dengan rumah dan menurut Thurber (1999) intensitas gejalanya menurun seiring bertambahnya pengalaman, namun hal ini tidak sesuai dengan fakta lapangan di mana santri masih mengalami gejala *homesickness* meskipun sudah tinggal di dalam asrama selama 6 bulan.

Adapun faktor yang melatarbelakangi terjadinya *homesickness* menurut Thurber dan Walton (2012) yaitu, a) usia yang masih muda, b) sedikitnya pengalaman jauh dari rumah, c) memiliki kontrol yang rendah terhadap diri, d) jarak rumah yang jauh, e) ketergantungan dengan anggota keluarga yang tinggi, f) memiliki kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) dengan orang tua, g) keluarga yang tidak mendukung, h) memiliki kepribadian dependen, dan i) memiliki kecemasan sosial dan

kesulitan untuk berteman. Selain itu, menurut Khademi (2013) faktor yang mempengaruhi *homesickness* adalah usia, gender, resiliensi, dan kepribadian.

Selanjutnya, dampak *homesickness* khususnya yang terjadi pada siswa meliputi; terganggunya kemampuan untuk berkonsentrasi yang disebabkan oleh isolasi diri terhadap sosial, kesulitan adaptasi, dan terganggunya daya ingat yang mengakibatkan risiko putus sekolah (*drop out*) (Thurber & Walton, 2012; Burt, 1993; Fisher & Hood, 1987). Menurut Archer (1998), meskipun kecemasan dan depresi lebih sering dan lebih banyak memiliki efek bagi penderita *homesickness*, namun pikiran obsesif dan kegagalan kognitif juga memiliki efek yang cukup besar bagi akademik siswa.

Apabila *homesickness* diabaikan maka kemungkinan dampak yang terjadi pada santri adalah mereka tidak dapat mencapai tujuan akademik yang sudah direncanakan karena seringkali menderita *stress* baik pada psikologis dan fisik sehingga menyebabkan patologi (Pruitt, 1978). Menurut van Tilburg (1997) juga menyatakan bahwa, gejala akan terus meningkat dan akhirnya berubah menjadi *homesickness* akut/kronis yang dapat menimbulkan gejala yang lebih berat yaitu depresi. Selain itu, menurut Eurelings-Bontekoe (1994) pengalaman *homesickness* di masa muda juga dapat menjadi prediktor penting bagi *homesickness* saat dewasa (*adult homesickness*).

*Homesick* merupakan hal yang normal yang mungkin terjadi pada siapa saja namun, menurut van Tilburg (1997) apabila seseorang yang mengalaminya menjadi terganggu dan *homesick* tidak kunjung reda setelah minimal 6 bulan maka dibutuhkan intervensi sebagai salah satu penanganan terhadap *homesick*. Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menyarankan agar menyediakan program pencegahan dan penanganan yang fokus kepada murid laki-laki dan perempuan untuk menangani pengalaman negatif mereka dengan lingkungan yang baru serta untuk menambah kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan sosial dan tantangan di lingkungan akademik (Thurber & Walton, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, maka *homesickness* yang dialami santri bersifat merugikan apabila tidak segera mendapatkan penanganan. Apabila dilihat dari segi *homesick* pada umumnya, cara penanganan yang paling mudah dan efektif adalah

memulangkan individu tersebut ke tempat asalnya (van Vliet 2001), namun pulang ke rumah bukan menjadi pilihan untuk koping *homesickness* (Thurber, 1997). Meskipun pada akhirnya *homesickness* bukan dipandang sebagai penyakit mental dan tidak membutuhkan sebuah *treatment*, akan tetapi program intervensi dapat membantu seseorang untuk lebih menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Thurber & Walton, 2007). Demikian menurut Stroebe et al (2015) memaparkan bahwa adanya usaha klinis dapat membantu mengurangi tingkat *homesickness*.

Mengatasi *homesickness* dengan program intervensi dapat menormalkan perasaan rindu terhadap rumah, melatih para remaja untuk mengatasi *homesick* dengan cara yang efektif, membantu untuk membangun sosial dengan sekitar, memberi wawasan selama masa pemisahan (*separation*), dan mendorong mereka untuk terlibat di dalam lingkungan baru dengan cara yang lebih bermakna (Thurber, 2005; Tognoli, 2003).

Beberapa usaha yang telah dilakukan untuk mengatasi *homesickness* adalah diberikannya program intervensi. Program yang sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya seperti pada penelitian Adhani tahun 2016 yang menggunakan konsep *problem focused coping* sebagai pelatihan untuk menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati. Selanjutnya penelitian Binfet tahun 2016 menggunakan terapi bantuan hewan (*animal-assisted therapy*) untuk mengurangi *homesickness* pada mahasiswa tahun pertama. Pada penelitian Shahmohammadi dkk tahun 2011 menggunakan konsep *cognitive-behavioral management of stress* untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada mahasiswa tahun pertama yang tinggal di asrama. Selain itu, pelatihan *assertiveness* juga pernah digunakan pada penelitian Bordbar dkk pada tahun 2009 untuk mahasiswa perempuan tahun pertama. Keseluruhan hasil penelitian di atas menyatakan bahwa program intervensi efektif untuk menangani kasus *homesickness* (Adhani, 2016; Binfet, 2016; Shahmohammadi, 2011; Bordbar, 2009).

Faktor protektif menurut kamus APA adalah faktor yang membantu individu untuk mengurangi keparahan kondisi suatu patologis atau mengurangi efek stres yang ada. Menurut Stroebe (2015) resiliensi merupakan faktor protektif pada kasus

*homesickness* sehingga dapat mengurangi dampak/resiko yang lebih buruk. Demikian menurut Thurber (dalam Geram, 2018) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat mengatasi *homesickness*.

Resiliensi merupakan konsep yang menjanjikan yang dianggap sebagai faktor perlindungan dalam melawan masalah sosial dan gangguan mental (Wadsworth & Santiago, 2008; Haddadi, 2010). Beberapa peneliti percaya bahwa resiliensi merupakan bentuk pengendalian yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Grotberg (1995) menjelaskan bahwa nilai positif yang ada dalam diri individu dapat terbentuk melalui resiliensi. Menurut Masten (2001) resiliensi merupakan sumber pertahanan yang memainkan peran dalam coping *stress* dan masalah. Menurut Carle, tingkat resiliensi yang tinggi dapat membantu individu untuk menggunakan emosi positif dan kebahagiaan untuk mengatasi peristiwa yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan kembali ke keadaan semula (dalam Geram, 2018).

Pike, Cohen, dan Pooley (dalam pers) menyatakan bahwa mempromosikan resiliensi (*promoting resilience*) pada siswa dapat berperan penting, karena merupakan prasyarat untuk mencapai keberhasilan akademis dengan mengembangkan kemampuan sosial dan emosional (dalam Munro, 2007). Selain itu, untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan akademis, seseorang hendaknya memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Compas et al., 1986).

Selanjutnya definisi resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) adalah keterampilan yang dimiliki seseorang untuk merespons kesulitan pada kehidupan sehari-hari dengan cara sehat dan produktif. Menurut Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan ketahanan dalam mewujudkan kualitas individu yang memungkinkan untuk seseorang berkembang dalam menghadapi kesulitan. Sementara menurut Daryl Conner (1992) resiliensi adalah kapasitas untuk menyerap perubahan dan menampilkan perilaku disfungsional yang minim.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penelitian ini akan menggunakan konsep resiliensi sebagai dasar teori program intervensi/pelatihan. Pelatihan remaja tangguh

pada penelitian ini merupakan serangkaian aktivitas yang disusun berdasarkan tujuh karakteristik resiliensi Conner dalam ODR (Wang, 2009), yaitu: positif terhadap dunia, positif terhadap diri, fokus, fleksibel dalam pikiran, fleksibel dalam sosial, terorganisir, dan proaktif.

Ketujuh karakteristik resiliensi merupakan satu set elemen yang dapat membantu individu untuk menangani gangguan. Untuk mengembangkan resiliensi, individu dapat berlatih dan menerapkan 7 karakteristik di atas. Dalam praktiknya, intervensi resiliensi berpotensi mengubah perspektif individu dalam jangka pendek, dan dalam jangka panjang dapat menciptakan perubahan yang lebih dalam mengenai bagaimana individu mendekati dan menanggapi sebuah perubahan (Hoopes, L. dalam Venkat 2013).

Karakteristik resiliensi dapat diterapkan pada berbagai situasi, namun pada situasi perubahan tertentu dapat menekankan salah satu atau beberapa dari 7 karakter di atas. Individu yang memiliki resiliensi yang kuat dan seimbang dapat menerapkan berbagai karakteristik pada berbagai situasi. Sebaliknya individu yang hanya menguasai beberapa karakteristik mungkin berhasil untuk mengatasi masalah dan merespons perubahan akan tetapi kurang efektif dan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah (ODR, dalam Wang 2009).

Penelitian yang menggunakan pelatihan resiliensi terhadap *homesickness* sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Sharaf, P., dkk tahun 2019 yang berjudul “*Effectiveness of Resiliency Training on Enhancing Girl Students’ Adjustment (Homesickness Reduction)*”. Hasil dari penelitian di atas adalah bahwa pelatihan resiliensi yang dilakukan di Universitas Razi, pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang signifikan. Oleh sebab itu, pelatihan ini efektif untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada mahasiswa (Sharaf, et al., 2019).

Selanjutnya pelatihan resiliensi dalam penelitian ini akan dinamakan dengan “Pelatihan Remaja Tangguh”. Pelatihan ini menggunakan dasar teori karakteristik resiliensi Conner (1992) dan menggunakan modifikasi dari modul Save The Children yang berjudul “*The Youth Resilience Programme: Psychosocial Support In and Out of*



*School*". Modul tersebut sebelumnya digunakan oleh organisasi *Save The Children* untuk mengatasi berbagai masalah pada anak dan remaja di beberapa negara sehingga modul ini tersedia dalam bahasa Inggris, Perancis, Arab, dan Rusia. Selain itu, juga digunakan pada penelitian Ambelu et al. yang berjudul "*Resilience Dynamics After Intervention Made Among School Children of Rural Ethiopia*". Hasil temuannya adalah adanya peningkatan pemecahan masalah pada anak-anak. Selain itu, memberi dampak terhadap performa di sekolah, interaksi, dan relasi sosial anak. Dalam hasil evaluasi keseluruhan, interval kepercayaan penelitian ini menunjukkan angka 95% yang artinya terjadi peningkatan resiliensi signifikan pada populasi penelitian setelah program intervensi diadakan (Ambelu, et.al., 2019).

Berdasarkan pemaparan fenomena *homesickness* yang dialami oleh santri di pondok pesantren dan pentingnya pemberian intervensi, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui efektivitas pelatihan resiliensi terhadap kasus *homesickness* yang dialami santri di pondok pesantren. Berdasarkan uraian di atas maka judul penelitian ini adalah "*Efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh Untuk Menurunkan Homesickness Pada Santri Di Pondok Pesantren*".

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena permasalahan yang ada, maka fokus peneliti tertuju pada dua variabel yaitu pelatihan remaja tangguh dan *homesickness*. Rumusan masalah dalam penelitian ini berupa "Bagaimana efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh terhadap penurunan tingkat *homesickness* yang dialami santri di Pondok Pesantren Sulamul Huda".

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana efektivitas pelatihan Remaja Tangguh untuk menurunkan tingkat *homesickness* pada santri di Pondok Pesantren Sulamul Huda.



### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada ilmu psikologi pada umumnya, psikologi klinis dan psikologi pendidikan khususnya mengenai *homesickness* yang terjadi pada remaja di pondok pesantren melalui Pelatihan Remaja Tangguh.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin melakukan riset mendalam terhadap tema-tema ini.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi partisipan penelitian, mendapat informasi tambahan dan keterampilan dalam mengatasi *homesickness*.
  - b. Bagi lembaga pendidikan pondok pesantren, sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanganan terhadap kasus *homesickness* yang dapat terjadi pada santri.
  - c. Bagi masyarakat, selain menambah wawasan, juga menggugah kesadaran masyarakat bahwa remaja dapat mengalami dampak *homesickness* yang cukup merugikan, serta memberikan saran penanganan terhadap *homesickness*.

### **E. Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tentang pelatihan remaja tangguh (resiliensi) dan *homesickness*. Berdasarkan jurnal penelitian dengan tema tersebut, peneliti menemukan beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut adalah beberapa penelitian terkait dengan variabel-variabel penelitian di atas:

1. Penelitian berjudul “*The Effectiveness of Behavior Cognitive Therapy in Reducing Homesickness on an Internship Doctor in Karimun Hospital*”. Penelitian ini dilakukan oleh Sheilla H. dan Nilam W pada tahun 2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan CBT untuk menurunkan *homesickness* pada dokter *internship*. Desain penelitian ini berupa eksperimen

dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Archer 1998. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan terbukti efektif untuk menurunkan tingkat *homesickness*. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian.

2. Penelitian oleh Binfet pada tahun 2016 berjudul “*Hounds and Homesickness: The Effect of an Animal-assited Therapeutic Intervention for The First-Year University Students*”. Tujuan penelitian ini mendukung selama transisi kehidupan mahasiswa dengan menyediakan kesempatan untuk manusia dengan hewan berinteraksi dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan 3 skala pengukuran yaitu *Homesickness*, *Satisfaction with life*, dan *Connected to campus*. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan berkala pada *homesickness* dan peningkatan pada kepuasan hidup ketekerhubungan dengan kampus. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas, subjek, dan skala pengukuran.
3. Penelitian berjudul “*Effectiveness Problem Focused Coping Training to Reduce the Level of Homesickness Student of Ummul Mukminin Boarding School*” oleh Azizah Ika tahun 2016. Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah strategi pelatihan *problem focused coping* dapat mengurangi tingkat *homesickness* yang dialami santriwati di pondok pesantren Ummul Mukminin. Penggunaan skala pengukuran *homesickness* berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Kamae dan Weizani. Adapun hasil penelitian ini adalah strategi training *problem focused coping* menunjukkan penurunan signifikan terhadap tingkat *homesickness* santri. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas dan skala pengukuran.
4. Penelitian berjudul “*Effectiveness of Cognitive-Behavior Management of Stress on Students’ Homesickness*” oleh Nayereh Shahmohammadi tahun 2011. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk

mengetahui efektivitas pelatihan *Cognitive-Behavior Management of Stress* terhadap *homesickness*. Alat ukur penelitian ini juga menggunakan 33 item Homesick Questionnaire yang dikembangkan oleh Archer et al tahun 1998. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas pelatihan mampu mengurangi rasa rindu terhadap rumah dan membantu siswa mempersiapkan lingkungan baru di universitas. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian.

5. Penelitian lainnya berjudul “*Effectiveness of Social Skills Training in Homesickness, Social Intelligence and Interpersonal Sensitivity in Female University Student Resident in Dormitory*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pelatihan keterampilan sosial terhadap kecerdasan sosial, sensitivitas intrapersonal, dan *homesickness*. Desain penelitian ini juga menggunakan eksperimen dengan membagi partisipan ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Adapun hasil dari penelitian ini ialah pelatihan keterampilan sosial memiliki pengaruh untuk mengurangi ketiga variabel tergantung di atas. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas, subjek penelitian, dan skala pengukuran.

Penelitian mengenai pelatihan resiliensi juga pernah dilakukan sebelumnya seperti:

1. Penelitian oleh Zainal Abidin pada tahun 2011 yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Perilaku Asertif pada Remaja”. Penelitian yang dimuat dalam Jurnal Pamator ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan resiliensi terhadap perilaku asertif siswa SMA. Skala pengukuran perilaku asertif ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Alerti dan Emmons. Adapun temuan akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku asertif siswa dalam kelompok eksperimen lebih tinggi daripada siswa yang berada di dalam kelompok kontrol. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel tergantung, subjek penelitian, dan skala pengukuran.

2. Penelitian berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa” yang diteliti oleh Fatimah Azzahra pada tahun 2017. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis mahasiswa. Selain itu, skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* dan *Connor Davidson Resilience Scale* yang diaplikasikan kepada 342 mahasiswa. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat menurunkan *distress* psikologis. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel tergantung, subjek penelitian, dan skala pengukuran.
3. Penelitian berikutnya berjudul “Study the Effect of Resilience Training on Reducing Stress and Communication Problems in the Main Caregivers of the Elderly with Alzheimer Disease” yang diteliti oleh Mehdi Ghezelsheflo, Nadereh S., Zahra Y., dan Malihe Zamanpour pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan resiliensi untuk mengurangi stress dan masalah komunikasi pada pengasuh lansia yang menderita Alzheimer. Pengumpulan data menggunakan *perceived stress scale* dan questionnaire keterampilan komunikasi. Adapun hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi resiliensi ini signifikan pada kelompok eksperimen. Selain itu pelatihan ini efektif untuk mengurangi stress dan masalah. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel tergantung, subjek penelitian, dan skala pengukuran.
4. Tema penelitian yang berkaitan dengan pelatihan resiliensi lainnya yaitu berjudul “Improving Vulnerable School Children’s Psychosocial Health Outcomes through Resilience-Based Training and Peer-Support Activities: A Comparative Prospective Study” yang diteliti oleh Adekemi Olowokere dan Funmilayo Okanlawon. Penelitian eksperimen ini melibatkan 339 anak sekolah yang rentan untuk mengatasi tekanan psikososial di Nigeria. Efektivitas pelatihan resiliensi dan *peer-support group* dievaluasi melalui 4 *outcomes* psikososial yaitu kecemasan, depresi, *self-esteem*, dan hubungan sosial. Hasil

menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi lebih baik dalam meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi kecemasan namun kedua intervensi tersebut juga memiliki efek yang sama terhadap depresi dan hubungan sosial. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel tergantung dan skala pengukuran.

Beberapa penelitian di atas merupakan penelitian yang juga menggunakan variabel *homesickness* dan pelatihan remaja tangguh (resiliensi). Berdasarkan ringkasan hasil penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan baik pada penggunaan variabel bebas maupun tergantung, lokasi penelitian, alat ukur, dan subjek penelitian. Dengan demikian, berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian sebelumnya, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dinyatakan asli.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan uji hipotesis Kruskal Wallis H *pretest-posttest* ( $H= 5.977$  dan  $p=0.014$ ) dan *pretest-follow up* ( $H=9.867$  dan  $p=0.002$ ). Hasil analisis Friedman menunjukkan nilai *Chi Square*=8.000 dan  $p=0.005$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu pelatihan remaja tangguh efektif untuk menurunkan tingkat *homesickness* pada santri di pondok pesantren dengan nilai N-Gain score sebesar 52,1% dan 78.1%.

#### **B. Saran**

Penelitian ini telah diupayakan untuk dilakukan dengan maksimal akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menyarankan:

1. Saran peneliti bagi partisipan yaitu hendaknya tetap melanjutkan beberapa aktivitas latihan remaja tangguh yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menurunkan tingkat *homesickness* selama tinggal di asrama pesantren.
2. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu hendaknya memperhatikan jumlah subjek dalam penelitian sehingga dapat meningkatkan *effect size* dalam penelitian ini. Selain itu, kontrol terhadap *variable extraneous* lebih diperketat untuk mengetahui perubahan yang terjadi lebih maksimal. Selanjutnya mengangkat tema serta menggunakan faktor lain dari *homesickness* guna memperkaya hasil penelitian untuk mengatasi *homesick*. Kualifikasi trainer dalam pelatihan hendaknya melibatkan tenaga profesional seperti mahasiswa S-2 psikologi ataupun psikolog. Analisis statistik hasil penelitian dapat menggunakan *Robust Method*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, J. Hamilton, C., & Rosenthal, A. (2009). The Impact of Online Resilience Training for Sales Manager on Wellbeing and Work Performance. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(1) 89-95.
- Ambelu, A., Mulu, T., Seyoum, A., Ayalew, L., dan Hildrew, S. (2019). Resilience Dynamics After Intervention Made Among School Children of Rural Ethiopia. *Heliyon*, 5(4), 1-22.
- Arlindie, Oktavia. (2019). Hubungan antara *Homesickness* dan *Self Efficacy* dengan *Peak Performance* pada Atlet di PPOM Kabupaten Bogor. Skripsi: Universitas Negeri Jakarta.
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Board, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a Homesick Scale. *British Journal of Psychology*, 89, 205-221.
- Azwar, S. (2009). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. & Byrne, D. (1994). *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Benn, I., Harvey, J., Gilbert, P., Irons C. (2005). Social Rank, Interpersonal Trust and Recall of Parental Rearing In Relation to Homesickness. *Personal Individual Differences*. 38: 13-22.
- Binfet, J., & Passmore, H. (2016). Hounds and Homesickness: The Effects of an Animal-Assisted Therapeutic Intervention for First-Year University Students. *Anthrozoos A Multidisciplinary Journal of the Interactions of People & Animals*. 29 (3): 441-454.
- Bonache, C., Bewster J., Suutari, V. (2018). The Changing Nature of Expatriation. *Thunderbird International Business Review* 60(6): 815-821.
- Bordbar, F., Azad, F., Rasulzadeh, T., Kazem, Samani, S., (2009). Effectiveness of Self Assertiveness Training and Immunization against Stress on Homesickness in Students. *The Journal of Behavioral Sciences*, 2(4): 291-296.
- Burt, C. (1993). Concentration and Academic Ability Following Transition to University: An Investigation the Effect of Homesickness. *Journal of Environmental Psychology*, 13: 333-342.

- Compas, B., Wagner, B., Slavin, L., & Vannata, K. (1986). A Prospectife Study Life Events, Social Support, and Psychological Symptomatology during the Transition from High School to College. *American Journal of Community Psychology*, 14, 241-257.
- Conner, D. (1992). *Managing At The Speed of Change: How Resilient Managers Suced and Prosper Where Others Fail*. Random House Toronto.
- Connor K., & Davidson J. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cook & Campbell. (1979). *Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Houghton Mifflin Co.
- Downs, J. (2001). *Coping with Change: Adolescents' Experience of The Transition to Secondary and Boarding School*. PhD Thesis, James Cook University.
- Enrique, A., Mooney, O., Salamanca-Sanabria., A., Lee, C., Farrell, S., Richards, D. (2019). Assessing the Efficacy and Acceptability of an Internet-Delivered Intervention for Resilience among College Students: A Pilot Randomized Control Trial. *Internet Interventions*, 17.
- Eurelings-Bontekoe, E., Vingerhoets, A., & Fontjin, T. (1994). Personality and Behavioural Antecedents of Homesicknes. *Personality and Individual Differences*, 16: 229-235.
- \_\_\_\_\_, Brouwers, E., Verschuur, M., & Duijsens, I. (1998). DSM-III R and CD-10 Personality Disorder Features Among Women Experiencing Two Types of Self-Reported Homesickness: An Exploratory Study. *British Journal of Psychology*, 89, 405-416.
- \_\_\_\_\_. (2000). Homesickness among Foreign Employee of a Multinational High-Tech Company in Netherlands. *Environment and Behavior*, 32, 443-456.
- Facilitator's Handbook: Life Skill Workshop for Youth (2015). Denmark: Save The Children, The Youth Resilience Programme Psychosocial Support in and out of School.
- Fadeli, S., & Subhan, M. (2012). *Antologi Sejarah Istilah Amaliah Uswah NU*. Surabaya: Khalista.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, Cognition, and Health*. London: Erlbaum.

- \_\_\_\_\_, Frazer, N., & Murray, K. (1984). The Transition from Home to Boarding School: A Diary-Style Analysis of the Problems and Worries of Boarding School Pupils. *Journal of Environmental Psychology*, 4, 211-221.
- \_\_\_\_\_, Murray, K., & Frazer, N., (1985). Homesickness, Health, and Efficiency in First Year Students. *Journal of Environmental Psychology*, 5, 181-195.
- \_\_\_\_\_, & Hood, B. (1987). The Stress of Transition to University: A Longitudinal Study of Psychological Disturbance, Absent-Mindedness and Vulnerability to Homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425-441.
- Furnham, A. (1997). Culture Shock, Homesickness, and Adaptation to a Foreign Culture. Di dalam van Tilburg dan Vingerhoets, *Psychological Aspects of Geographical moves: Homesickness and Aculturation Stress*, 17-38. Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press.
- Geram K. (2018). Relationship between Homesickness and Resilience among Students of Arak University of Medical Sciences in 2018. *Annals of Military and Health Sciences Research* 16(4).
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Haddadi, P., & Bhesarat, M. (2010). Resilience, Vulnerability and Mental Health. *Procedia – Social Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Hake, R. (1999). *Analyzing Change/Gain Score*. Dept of Physics: Indiana University.
- Hammer, A. (1992). Research Mission Statements and International Students Advisory Offices. *International Journal of Intercultural Relations*, 16, 217-236.
- Herlena, B. (2015). *Konsep Pelatihan Efektif*. Yogyakarta: Kurnia Global Diagnostika.
- Hidayat, D. (2012). Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1, 106-126.
- Hoopes, L. (dalam Venkat Pulla, 2013). *Perspective on Coping and Resilience*. Authorpress Global Network.
- Hurlock, E., (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.

- Kamae, A & Weisani, M. (2014). The Relationship between Social Anxiety, Irrational Beliefs, and Emotional Intelligence with Homesickness in Dormitory Student of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4, 285-292.
- Khademi, A., & Aghdam, A. (2013). The Role of Personality Traits and Resilience on Homesickness of College Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 537-541.
- Kalsoom, T. (2020). The Effect of Resilience Intervention on Levels of Optimism. *Sir Syed Journal Education and Social Research*, 3(1): 57-66.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lubis, K. (2008). Pengaruh Pelatihan dan Motivasi Kerja Terhadap Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan. Tesis, Universitas Sumatera Utara.
- Madjid, N. (1997). *Bilik-Bilik Pesantren Sebuah Potret Perjalanan*. Jakarta: Paradina.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Mesidor, J. (2016). Factors that Contribute to the Adjustment of International Students. *Journal of International Students*, 6, 262-282.
- Moomal, Z. (1999). The Relationship between Meaning in Life and Mental Well-Being. *South African Journal of Psychology*, 29(1), 36-41.
- Munandar, A. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Munro, B. (2007). Academic Adjustment and Resilience in Mature Age and School Leaver University Student: A Review of Literature & Difference in Resilience and University Adjustment between School Leaver and Mature Age University Students.
- Myers, A., & Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology* 5<sup>th</sup> edition. United State of America: Wadsworth Thomson Group.
- Nijhof, K., & Engels, R. (2007). Parenting Style, Coping, Strategies, and the Expression of Homesickness. *Journal of Adolescence*, 30(5): 709-20.

- Nikoogoftar, M., & Shahini, Z. (2021). The Effects of Resilience Training On Self-Efficacy, Empowerment, and Adjustment of Renal Transplant Patients. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 8(3): 137-144.
- Pancer, S., Hunsberger, B., Pratt, M., & Alisat, S. (2000). Cognitive Complexity of Expectations and Adjustment to University in the First Year. *Journal of Adolescent Research*, 15, 38-57.
- Pangabean, S. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Papalia, D. et al. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 2, 141-150.
- Pruitt, France J. (1978). The Adaptation of African Students to American Society. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(1), 90-118.
- Punia, B. & Kant, S. (2013). A Review of Factors Affecting Training Effectiveness VIS-À-VIS Managerial Implications and Future Research Directions. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 2(1), 151-164.
- Rasyid, Hamidi. (2020). Perubahan Perilaku Santri dari Status Santri Menjadi Siswa (Studi Kasus di SMP Plus Miftahul Ulum pada Lingkungan Pondok Pesantren Al-Ussyuni Tarate Pandian Sumenep). *Jurnal Sandhyakala*, 1(2), 93-103.
- Ratnasari, N. (2011). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Activities Daily Living (ADL) Lansia Terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga. Tesis Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Sarkar S., & Banik S. (2017). A Study on The Adjustment and Academic Achievement of Adolescent Students. *International Journal of Research – Granthaalayah*, 5(6), 659-668.
- Scheier, M., Weintraub, J., & Carver, C. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *J Pers Social Psychology*, 51(6): 12 57-64.



- Shadowen, N., Chieffo, L., & Guerra, N. (2015). The Global Engagement Measurement Scale (GEMS): A New Scale for Assessing the Impact of Education Abroad and Campus Internationalization. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 26(1), 231-247.
- Shahmohammadi, N. (2011). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Management of Stress on Students' Homesickness. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 2 (6): 142-147.
- Shaifa, D., & Supriyadi. (2013). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Asing di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1): 72-83.
- Sharaf, P., Karami, J., Mousvi, Z., Maram, F., & Yavari, M. (2019). Effectiveness of Resiliency Training on Enhancing Girl Students' Adjustment. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 7, 45-57.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. Sixth Edition, New York: Mc Graw Hill Inc.
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A Systematic Review of Scientific Literature. *Review of General Psychology*:1-15.
- \_\_\_\_\_, Schut, H., & Nauta, M. (2015). Is Homesickness a Mini-Grief? Development of Dual Process Model. *Clinical Psychology Sciences*: 1-15.
- \_\_\_\_\_, Vliet, T., Hewstone, M., Willis, H. (2002). Homesickness Among Students in Two Cultures: Antecedents and Consequences. *British Journal of Psychology*, 93: 147-168.
- Suharto, B. (2011). *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantren di Era Globalisasi*. Surabaya: Imtiyaz.
- Sun, J. (2015). *Homesick at College: A Predictive Model for First-Year First-Time Students*. Iowa State University: Graduate Theses and Dissertations.
- Supardi. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *UNISIA*, 17, 100-108.
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: As-Shaff.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience Training That Can Change The Brain. *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 70(1):59-88.

- Thurber, C. (1997). Children's Coping with Homesickness: Phenomenology and Intervention, dalam Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress, 127-145.
- \_\_\_\_\_. (1999). The Phenomenology of Homesickness in Boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 27, 125-139.
- \_\_\_\_\_. (2005). Multimodal Homesickness Prevention in Boys Spending 2 Weeks at a Residential Summer Camp. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 555-560.
- \_\_\_\_\_, Sigman, D., Weisz, J., & Schimdt, C. (1999). Homesickness in Preadolescent and Adolescent Girls: Risk Factors, Behavioral Correlates, and Sequelae. *Journal Clinical Child Psychology*, 28, 185-196.
- \_\_\_\_\_, & Walton, E. (2007). Preventing and Treating Homesickness. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 119, 192-201.
- \_\_\_\_\_, & Walton, E. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60, 415-419.
- Tognoli, J. (2003). Leaving Home: Homesickness, Place Attachment, and Training Transition Among Residential College Students. *Journal of College Student Psychotherapy* 18(1), 35-48.
- Van Tilburg M. (1997). Psychological Context of Homesickness. In M. van Tilburg & A. Vingerhoets (Eds.), *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*, 39-54, The Netherlands: Tilburg University Press.
- \_\_\_\_\_, Vingerhoets, A., & van Heck, G. (1996). Homesickness: A Review of Literature. *Psychological Medicine*, 26, 899-912.
- \_\_\_\_\_, Eurelings-Bontekoe, E., Vingerhoets, A., & van Heck, G. (1998). An Exploratory Investigation into Types of Adult Homesickness. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68: 313-318.
- \_\_\_\_\_, Vingerhoets, A., & van Heck, G., Kirschbaum, C. (1999). Homesickness, Mood and Self-Reported Health. *Stress and Health*, 15(3): 189-196.
- \_\_\_\_\_, & Vingerhoets, A., (Eds.), *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*.



- Van Vliet, A. (2001). *Homesickness Antecedents, Consequences, and Mediating Process*. Utrecht, Netherlands: Utrecht University Press.
- Vidal, Rene. (2004). *Creativity for Operational Researchers*. Online Research Database in Technology, 1-24.
- Wadsworth, M., & Santiago, C. (2008). Risk and Resiliency Processes in Ethical Diverse Family in Poverty. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 399-410.
- Wang, Jing (2009). A Study of Resiliency Characteristics in The Adjustment of International Graduate Students at American University. *Journal of Studies in International Education*, 13(1): 22-45.
- Waugh, C., Wager, D., Fredrickson, B., Noll, D., & Taylor, S., (2008). The Neural Correlates of Trait Resilience When Anticipating and Recovering from Threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(4): 322-332.
- Yasmadi. (2005). *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta: Ciputat Press.
- Yasmin, M., Zulkarnain, Daulay, D. (2017). Gambaran Homesickness Pada Mahasiswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia*, 12, 165-172.
- Ying, Y. (2005). Variation in Acculturative Stressors over Time: A Study of Taiwanese Students in The United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 59-71.
- Yunawan, Aurora. (2019). *Homesickness pada Santri*. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
 SUNAN KALIJAGA  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMAN

Website:

Schreier. 2019. <https://www.usnews.com/education/best-college/articles/how-to-homesickness-in-college>

Stokes, V. 2021. Resilience for Every Type: How to Play to Your Strengths to Overcome Difficulty. <https://www.healthline.com/health/mental-health/resilience-for-every-type-how-to-play-to-your-strength-to-overcome-difficulty>

<https://www.lexico.com/definition/homesickness>

<https://www.dictionary.apa.org/protective-factor>

<https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik?id=35>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA