

Pelatihan Remaja Tangguh Untuk Menurunkan *Homesickness* Santri Di Pondok Pesantren

Salsabila Aulia Rahma¹, Lisnawati²

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: *salsabilaauliarahma@gmail.com, ²lisnawati@uin-suka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: January 2025
Revised: March 2025
Accepted: April 2025

Abstract. Homesickness is a problem that often occurs in students who live in dormitories, including Islamic boarding schools. Resilience is a protective factor in cases of homesickness. The Resilient Youth Training was prepared by researchers based on the concept of resilience to help deal with the problem of homesickness. This research aims to determine the effectiveness of Resilient Youth Training in reducing the level of homesickness in participants. Participants consisted of 18 students aged 12-15 years who were divided into experimental and control groups with 9 participants each. The research design is a two-group pretest and posttest design. Data collection used the Homesickness Questionnaire in the Likert model. Data analysis used the Mann Whitney U-Test, Wilcoxon Signed Rank Test and N-Gain-Score. The results showed significant differences between the experimental and control groups (post-test: $p=.012$; follow-up: $p=0.000$). Resilient Youth Training was effective in reducing the level of homesickness in research participants (pretest-posttest: $p=0.001$; posttest-follow-up: $p=0.002$), with an N-Gain Score of 52.1%

Keywords: Homesickness, Resilient Youth Training, Islamic Boarding School, Teenagers.

Abstrak. *Homesickness* merupakan permasalahan yang sering terjadi pada siswa yang tinggal di asrama, termasuk pondok pesantren. Ketangguhan atau resiliensi menjadi salah satu faktor protektif pada kasus *homesickness*. Pelatihan Remaja Tangguh disusun peneliti berdasar konsep resiliensi untuk membantu menangani permasalahan *homesickness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh dalam menurunkan tingkat *homesickness* pada partisipan. Partisipan terdiri dari 18 santri berusia 12-15 tahun yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol dengan masing-masing berjumlah 9 partisipan. Desain penelitian adalah *two-group pretest and posttest design*. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Homesickness model Likert. Analisis data menggunakan Mann Whitney U-Test, Wilcoxon Signed Rank Test dan N-Gain-Score. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol (post-test: $p=0.012$; follow-up: $p=0.000$). Pelatihan Remaja Tangguh efektif dalam mengurangi tingkat homesickness pada partisipan penelitian (pretest-posttest: $p=0.001$; posttest-follow-up: $p=0.002$), dengan N-Gain Score sebesar 52.1%.

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

Homesickness adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kerinduan terhadap rumah dan kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru. Thurber & Walton (2012) menyebutkan bahwa *homesickness* sering kali ditandai dengan keinginan yang kuat untuk pulang dan suasana hati yang buruk, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi baru. Mereka juga mencatat bahwa individu yang mengalami *homesickness* bisa menunjukkan perilaku seperti menarik diri dari interaksi sosial, yang lebih lanjut memperburuk perasaan kesepian dan ketidakpuasan.

Fenomena *homesickness* merupakan hal yang umum. *Homesickness* terjadi pada sebagian besar individu yang meninggalkan rumah, khususnya dialami pada tahun pertama perpindahan (Demetriou et al., 2022). *Homesickness* juga umum terjadi di antara mahasiswa yang berasal dari luar daerah, yang sering mengalami rasa kehilangan yang mendalam dan disorientasi ketika menghadapi perbedaan budaya dan lingkungan yang tidak familiar (Taušová et al., 2019; Gibbs et al., 2020).

Kondisi *homesickness* juga sering dialami oleh santri di pondok pesantren. Yasmin dkk (2017) menemukan adanya indikasi *homesickness* pada sebagian santri baru di pondok pesantren, dengan reaksi negatif seperti murung, menangis hampir sepanjang hari, sakit, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mencoba lari dari pesantren, serta resiko *drop out*. Yunawan (2019) dalam penelitiannya menemukan beberapa santri yang merindukan rumah, keluarga, dan teman lamanya sehingga menyebabkan fokus saat pelajaran menjadi terganggu, serta merasa kesepian sehingga kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Bonache, dkk (2018) menyebutkan 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%.

Hasil studi pendahuluan penelitian dengan metode wawancara terhadap seorang ustadzah dan dua orang santri juga menemukan adanya permasalahan *homesickness* di Pondok Pesantren "X" di Ponorogo. Hasil wawancara kemudian disusun dalam bentuk angket dengan 12 item pernyataan yang berkaitan dengan *homesick* yang sering dialami oleh santri, yang kemudian diberikan pada 38 santri yang terdiri dari 26 orang santri putra dan 12 orang santri putri. Berdasarkan hasil angket diperoleh data seperti yang tampak melalui grafik berikut:

Tabel 1
Data pre-liminary study

Permasalahan homesickness	Jumlah		
	Laki-laki	Perempuan	Total
Merindukan fasilitas di rumah	19	12	31
Merindukan anggota keluarga	16	10	26
Pulang lebih dari sekali dalam sebulan	9	7	26
Kabur dari pondok	6	3	9
Meminta kunjungan orang tua	18	9	27
Merasa emosional (sedih/marah)	10	8	18
Kesulitan berkonsentrasi	12	8	20
Melabeli asrama dengan kata "penjara"	19	6	25
Merasa kesepian	8	5	13
Merasa malas kembali ke pondok	17	10	27
Kesulitan Tidur	10	6	16
Kehilangan nafsu makan	5	8	13

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari total jumlah santri laki-laki dan perempuan, sebanyak 31 orang santri merindukan fasilitas yang ada di rumah, 26 orang santri merindukan anggota keluarga, 16 orang santri pulang lebih dari sekali dalam satu bulan, 9 orang santri pernah kabur/melarikan diri dari pondok, 27 orang santri meminta kunjungan kepada orang tua, 18 orang santri merasa emosional saat merindukan rumah, 15 orang santri mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, 13 orang santri menggunakan kata “penjara” untuk melabeli asrama, 27 orang santri merasa malas kembali ke pondok selama pulang ke rumah, 16 orang santri mengalami kesulitan/gangguan tidur, dan 13 orang santri mengalami kehilangan nafsu makan selama tinggal di asrama.

Homesickness tidak hanya merupakan respon emosional, tetapi juga dapat mengakibatkan berbagai efek psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam konsentrasi (Hack Polay & Mahmoud, 2020); mengakibatkan ketidaktinginan belajar, kehilangan minat dalam hidup, serta pikiran dan perasaan negatif (Mozafrinia dan Tavafian, 2014); berdampak pada terganggunya kemampuan untuk berkonsentrasi yang disebabkan oleh isolasi diri terhadap sosial, kesulitan adaptasi, dan terganggunya daya ingat yang mengakibatkan resiko putus sekolah (*drop out*) pada siswa (Thurber & Walton, 2012).

Idealnya santri yang tergolong pada kategori perkembangan remaja tidak mengalami *homesickness*. Neto dan Mullet (2020) menyebutkan bahwa masa remaja melibatkan tantangan-tantangan unik yang dapat meningkatkan perasaan rindu (*homesickness*), tetapi juga merupakan

fase di mana remaja dapat mengembangkan ketahanan dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Selain itu, santri di pondok pesantren biasanya hidup dalam komunitas yang dekat, di mana interaksi antar teman dan dukungan dari pendidik dapat sangat membantu dalam memfasilitasi adaptasi mereka. Menurut penelitian Khoerunnisa dan Grafiyana (2021), adaptasi yang baik di lingkungan baru dapat menciptakan rasa nyaman dan bahagia yang meminimalkan perasaan *homesickness*.

Selanjutnya, santri juga sering dilatih untuk menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk adaptasi budaya dan sosial. Resiliensi yang dikembangkan melalui pengalaman ini bisa menjadi faktor yang membantu mengurangi perasaan *homesickness* (Mohamud dan Madderla, 2024). Terlebih lagi, pengalaman di pondok pesantren membantu siswa mengembangkan keterampilan baru yang membuat mereka lebih fokus pada pencapaian tujuan daripada kerinduan akan rumah. Penelitian oleh Reardon et al. (2023) menunjukkan bahwa pengalaman belajar dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan asrama, berhubungan dengan kesejahteraan psikologis siswa.

Meninjau dampak *homesickness* yang merugikan individu, penanganan dan intervensi yang tepat sangat penting untuk mengatasi masalah *homesickness*, terutama di kalangan pelajar yang tinggal di asrama atau mahasiswa yang berasal dari daerah yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang baik dapat mengurangi tingkat *homesickness* dan meningkatkan kesehatan mental individu secara keseluruhan. Pertama, pentingnya intervensi dalam menangani *homesickness* dapat dilihat melalui temuan Stroebe et al. (2015), yang menggambarkan *homesickness* sebagai bentuk *mini-grief*, yang memerlukan pendekatan *dual process model* untuk mengelola emosi. Modifikasi emosi dan strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu yang mengalami *homesickness* untuk mengatasi perasaan kehilangan dan rindu. Mereka yang terpapar intervensi yang dirancang dengan baik lebih mampu mengadaptasi diri dengan lingkungan baru dan mengelola kerinduan terhadap rumah.

Selanjutnya, penelitian oleh Rosner et al. (2022) menyoroti pentingnya pendekatan bertingkat yang menggabungkan elemen kesehatan mental dan faktor terkait perpindahan tempat dalam perencanaan intervensi. Mereka mengusulkan model pemrosesan ganda yang membantu individu untuk beradaptasi atas kehilangan dan tantangan sehari-hari, yang mengarah pada pengurangan gejala *homesickness*. Pendekatan semacam ini sangat relevan bagi pelajar yang mungkin mengalami transisi budaya yang signifikan dan perasaan terasing. Di arena pendidikan,

Iloakasia (2024) menekankan perlunya sistem dukungan komprehensif yang meliputi konseling dan program peningkatan ketahanan, yang dapat membantu mengurangi dampak *homesickness* terhadap prestasi akademis. Intervensi semacam ini tidak hanya membantu dalam mengatasi *homesickness* tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Penelitian oleh Moeini et al. (2018) menunjukkan bahwa program intervensi yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental pelajar, termasuk pemahaman dan pengelolaan *homesickness*, sangat penting untuk mempertahankan kesehatan psikologis yang baik di kalangan mahasiswa. Sulastri et al. (2020) juga mengemukakan bahwa program psikoedukasi, terbukti efektif dalam mengurangi *homesickness* di kalangan siswa pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan psikologis dapat memberikan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan baru. Intervensi yang diberikan mampu memberi siswa cara untuk mengelola perasaan mereka, yang pada gilirannya membantu mereka beradaptasi lebih baik di lingkungan baru. Akhirnya, dalam konteks psikologis yang lebih luas, penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan *mood* dan mengurangi stres di kalangan pelajar. Misalnya, program-program yang menggabungkan teknik *mindfulness* dan keterampilan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi rasa kerinduan, sementara juga meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi di lingkungan baru (Bane & Haymaker, 2019).

Selanjutnya, dalam konteks intervensi terdapat pula beberapa program intervensi yang pernah dilakukan yaitu penggunaan *problem focused coping* sebagai pelatihan untuk menurunkan tingkat *homesickness* pada santriwati (Adhani, 2016); terapi bantuan hewan (*animal-assisted therapy*) untuk mengurangi *homesickness* pada mahasiswa tahun pertama (Bin fet, 2016); dan konsep *cognitive-behavioral management of stress* untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada mahasiswa tahun pertama yang tinggal di asrama (Shahmohammadi, dkk., 2011). Keseluruhan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program intervensi efektif untuk menangani kasus *homesickness*.

Ditinjau dari penyebabnya, terdapat faktor yang melatarbelakangi terjadinya *homesickness* yaitu usia, gender, resiliensi, dan kepribadian (Khademi, 2013). Stroebe (2015) menyebutkan, resiliensi merupakan faktor protektif pada kasus *homesickness*. Untuk itu, melatih resiliensi menjadi kunci dalam strategi intervensi untuk mengatasi *homesickness* di kalangan santri. Dengan fokus pada pengembangan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan

mengelola emosi, santri akan lebih siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademis mereka.

Resiliensi merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk merespon kesulitan pada kehidupan sehari-hari dengan cara sehat dan produktif (Reivich dan Shatté, 2002); ketahanan dalam mewujudkan kualitas individu yang memungkinkan untuk seseorang berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor dan Davidson, 2003); dan kapasitas untuk menyerap perubahan dan menampilkan perilaku disfungsional yang minim (Conner, 1992).

Terdapat beberapa penelitian yang menggunakan pelatihan resiliensi untuk mengatasi *homesickness*. Sharaf, et.al., (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “*Effectiveness of Resiliency Training on Enhancing Girl Students' Adjustment (Homesickness Reduction)*”, menemukan bahwa pelatihan resiliensi yang dilakukan di Universitas Razi efektif untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamud & Madderla (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat resiliensi dan tingkat *homesickness* di kalangan siswa yang berasal dari luar daerah. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi perasaan *homesickness*, dan intervensi yang fokus pada pengembangan resiliensi terbukti efektif dalam mengurangi gejala *homesickness* tersebut. Selanjutnya, penelitian oleh Lewis (2023) menunjukkan bahwa *homesickness* dapat menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, yang berdampak negatif pada kinerja akademis siswa. Melalui pengembangan keterampilan *coping* yang efektif dan dukungan sosial, siswa dapat belajar untuk mengelola emosi mereka, sehingga meminimalkan dampak *homesickness* pada kesehatan mental dan keberhasilan akademik mereka.

Pelatihan resiliensi dalam penelitian ini dinamakan “Pelatihan Remaja Tangguh”, merujuk pada Connor (1992) yang menggunakan pelatihan resiliensi yang dimodifikasi dari modul *Save The Children* yang berjudul “*The Youth Resilience Programme: Psychosocial Support In and Out of School*”. Adapun Pelatihan Remaja Tangguh pada penelitian ini merupakan serangkaian aktivitas yang disusun berdasarkan tujuh karakteristik resiliensi menurut Conner (ODR dalam Wang, 2009). Tujuh karakteristik tersebut yaitu positif terhadap dunia, positif terhadap diri, fokus, fleksibel dalam pikiran, fleksibel dalam sosial, terorganisir, dan proaktif.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh terhadap penurunan tingkat *homesickness* yang dialami santri di Pondok Pesantren “X” di Ponorogo.

Metode

Identifikasi Variabel

Penelitian ini menguji *homesickness* sebagai variabel tergantung dan Pelatihan Remaja Tangguh sebagai variabel bebas. *Homesickness* adalah sejumlah reaksi yang muncul akibat adanya peristiwa perpisahan antara individu dengan rumah sehingga menyebabkan resiko pada kesehatan fisik dan kesehatan mental. Adapun aspek *homesickness* adalah kelekatan dengan rumah dan ketidaksukaan terhadap lingkungan baru (sekolah).

Pelatihan Remaja Tangguh merupakan bentuk intervensi psikososial non klinis yang mengacu pada teori karakteristik resiliensi yang dikemukakan oleh Connor D (1992). Adapun proses pelatihan remaja pada penelitian ini memiliki 7 sesi. Berikut penjelasannya:

Tabel 2
Proses Pelatihan Remaja Tangguh

Kegiatan	Tujuan	Peralatan	Durasi
0.1 Perkenalan Program	Untuk menjelaskan struktur dan tujuan program.	-	10 menit
0.2 Pembentukan kontrak	Untuk menyetujui peraturan yang ditetapkan bersama	<ul style="list-style-type: none">● Papan tulis● Marker● Kertas.	15 menit
Positif terhadap dunia			
1.1 Berlatih optimis	Melatih dan membiasakan partisipan untuk melakukan sikap optimis melalui berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari mereka.	<ul style="list-style-type: none">● Lembar <i>Grow your gratitude</i>	20 menit
Positif terhadap diri			
2.1 <i>Mirror in the box</i>	Untuk kepercayaan membangun diri dan penghargaan diri partisipan.	<ul style="list-style-type: none">● Kardus● Cermin	20 menit
2.2 <i>What I like about myself</i>	Untuk menguatkan <i>self-esteem</i> dan mengajak partisipan untuk berfokus pada hal positif yang ada dalam diri mereka	<ul style="list-style-type: none">● Papan kardus● Template pohon● Pulpen● Gunting● Kertas berwarna● Lem	50 menit

Fokus				
3.1 <i>My personal goal</i>	Untuk mengidentifikasi tujuan hidup pribadi.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pulpen/pensil ● Kertas 	20 menit	
3.2 <i>Project of Life</i>	Membantu partisipan memikirkan goal/tujuan partisipan untuk masa depan	<ul style="list-style-type: none"> ● Kertas ● Pulpen 	20 menit	
Fleksibel Pemikiran				
4.1 <i>Problem solving scenario</i>	Mengidentifikasi strategi yang memberikan dukungan di masa-masa sulit.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lembar <i>scenario problem solving</i> ● Kertas ● Pulpen 	25 menit	
Kegiatan	Tujuan	Peralatan	Durasi	
4.2 <i>Meeting different people</i>	Untuk belajar menghormati dan mempromosikan toleransi terhadap perbedaan	<ul style="list-style-type: none"> ● Video “Are you okay” dan laptop ● Papan tulis ● Marker 	15 menit	
Fleksibel Sosial				
5.1 <i>People around us</i>	Untuk meningkatkan kesadaran dan penghormatan terhadap sistem dukungan sosial	<ul style="list-style-type: none"> ● Pulpen ● Figur pohon dari aktivitas “What I like about my self” 	20 menit	
Teroraganisir				
6.1 <i>Fight, flight, flow</i>	Untuk mengidentifikasi reaksi partisipan terhadap masalah mereka	<ul style="list-style-type: none"> ● Flipchart ● Marker ● Tiga tanda jarang, kadang, dan sering 	15 menit	
6.2 <i>My Daily Schedule</i>	Untuk melatih peserta manajemen waktu dan membantu peserta untuk mengatur jadwal dan rutinitas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lembar <i>daily planner</i> ● Pulpen 	20 menit	
Proaktif				
7 <i>Making a decision</i>	Untuk mengidentifikasi langkah-langkah utama dalam membuat keputusan yang dipertimbangkan	<ul style="list-style-type: none"> ● Papan tulis/Flipchart ● Marker ● Lembar 	20 menit	

Penutup & Evaluasi

8	Penutup dan evaluasi	Untuk menutup kegiatan pelatihan dan untuk menerima feedback dan evaluasi pelatihan	• Lembar evaluasi • Pulpen	10 menit
---	----------------------	---	-------------------------------	----------

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan Skala *Homesickness* yang dikembangkan oleh Arlindie (2019) yang sudah dimodifikasi dan sebelumnya mengacu kepada *Questionnaire Homesickness* berdasarkan Archer (1998). Setelah melalui uji *try-out*, skala ini berisi 23 item. Skala menggunakan model Likert dengan 5 alternatif jawaban.

Subjek Penelitian

Partisipan yang akan terlibat dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Remaja awal yang berusia 12-15 tahun, 2) Santri yang tinggal di asrama pondok pesantren selama lebih dari 6 bulan, 3) Memiliki skor *homesick* sedang hingga berat, 4) Mengikuti seluruh kegiatan eksperimen yang telah dijalankan dan disepakati. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 18 santri (6 laki-laki dan 12 perempuan) yang terbagi menjadi 2 kelompok eksperimen ($N=9$) dan kelompok kontrol ($N=9$). Penentuan partisipan dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik non-probabiliti, di mana peneliti membuat batasan atau ciri-ciri dalam menentukan subjek penelitian.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif eksperimen dengan desain *Quasi Experiment* (eksperimen kuasi). Eksperimen kuasi adalah metode eksperimen yang tidak menggunakan randomisasi penuh dalam pemilihan subjek, tetapi tetap melibatkan perlakuan terhadap satu kelompok dan membandingkannya dengan kelompok lain yang tidak mendapatkan perlakuan (Sugiyono, 2016); pendekatan yang digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan sebab akibat dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi tanpa randomisasi penuh dalam pembagian subjek penelitian (Creswell, 2012); metode yang menyerupai eksperimen sejati tetapi tanpa pengacakan kelompok secara penuh (Neuman, 2014). Adapun pengukurnya dapat dilakukan menggunakan tes *pretest* dan *posttest*, kuisioner atau skala *Likert*, observasi terstruktur, dan analisis data sekunder (Creswell, 2012). Dalam penelitian ini digunakan *pretest*, *posttest* dan *follow up* untuk pengukurnya.

Terdapat dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kontrol yang akan diberikan pengukuran pada saat *pre-test*, *post-test* dan *follow up*. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa Pelatihan Remaja Tangguh, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan (Latipun, 2008). Untuk melihat apakah hasil intervensi tetap bertahan pada subjek penelitian, dilakukan pengukuran pada *follow up* dalam jangka waktu yang ditentukan. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik *single-blind experiment* dimana hanya peneliti yang dapat mengetahui tujuan dari penelitian yang dilakukan. Peneliti tidak memberitahukan beberapa informasi mengenai jalannya penelitian dan tidak diberikan secara keseluruhan (Myers & Hansen, 2002). Hal tersebut dilakukan untuk menghindari ancaman bias pada *outcome* intervensi yang sudah dilakukan. Adapun desain penelitian menggunakan *pretest-posttest nonequivalent control groups design*. Berikut format rancangan eksperimen:

E : Pengukuran (HQ1)	<input type="checkbox"/>	Perlakuan (X)	<input type="checkbox"/>	(HQ2)	<input type="checkbox"/>	HQ3
E : Pengukuran (HQ1)	<input type="checkbox"/>	-	<input type="checkbox"/>	(HQ2)	<input type="checkbox"/>	HQ3

Gambar 1.
Rancangan Eksperimen

Keterangan:

E: Kelompok Eksperimen

K: Kelompok Kontrol

HQ₁: Skor *homesickness* sebelum perlakuan

HQ₂: Skor *homesickness* sesudah perlakuan

HQ₃: Skor *homesickness* pada saat *follow up*

X: Perlakuan (Pelatihan Remaja Tangguh)

Teknik Analisis

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test*, *Mann-Whitney U-Test*, dan *N-Gain Score*. *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan untuk menganalisis perubahan tingkat *homesickness* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan Remaja Tangguh pada subjek. Sedangkan *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan tingkat *homesickness* yang disebabkan oleh pelatihan Remaja Tangguh pada data kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Teknik analisis nonparametrik digunakan karena ukuran sampel yang digunakan adalah kelompok kecil sehingga distribusi statistik pengambilan sampel tidak mendekati normal (Supranto, 2001). Proses analisis dan pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS 26 (Statistical Package Social Science)*.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian, diketahui bahwa skor *homesickness* partisipan penelitian kelompok eksperimen mengalami penurunan pada saat pengukuran *posttest* dan *follow up*. Berikut kategorisasi partisipan pada pengukuran saat *posttest* dan *follow up*:

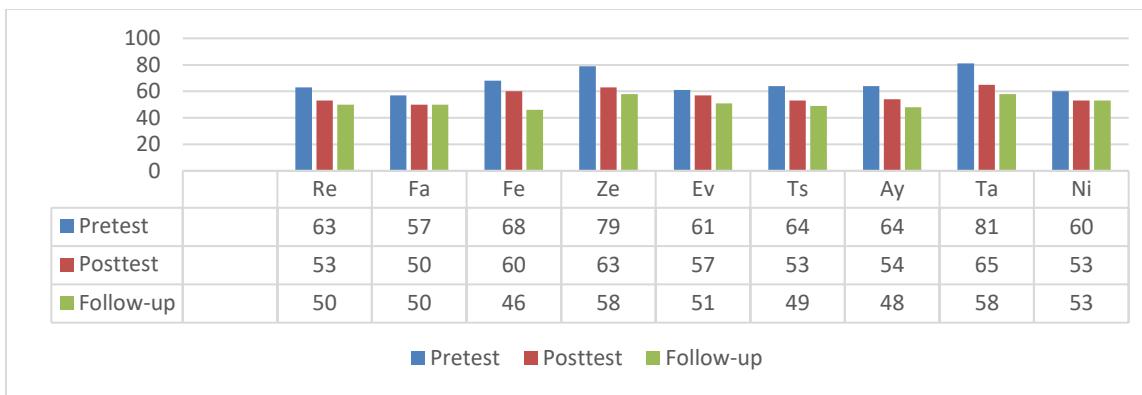
Tabel 3

Jumlah Partisipan Yang Mengalami Penurunan Skor Berdasarkan
Kategorisasi *Homesickness*

No	Kategori <i>Homesickness</i>	Eksperimen			Kontrol		
		Pre- test	Post- test	Follow- up	Pre- test	Post- test	Follow -up
1	Ringan	-	5	7	-	-	-
2	Sedang	7	4	2	7	9	9
3	Berat	2	-	-	2	-	-
Jumlah		9	9	9	9	9	9

Berdasarkan data tersebut, sebanyak 7 orang partisipan kelompok eksperimen berada pada kategori sedang pada pengukuran saat *pretest* dan 2 orang berada pada kategori berat. Pada pengukuran saat *posttest*, terdapat 5 orang partisipan berada di kategori ringan dan 4 orang berada pada kategori sedang. Sedangkan pada pengukuran saat *follow up* diketahui sebanyak 6 orang partisipan mengalami penurunan skor sehingga berada di kategori ringan sementara 3 orang partisipan tetap berada di kategori sedang. Sementara pada kelompok kontrol, pada pengukuran saat *pretest* terdapat 7 orang partisipan tergolong kategori sedang dan 2 orang partisipan tergolong kategori berat. Pada pengukuran saat *posttest*, terdapat 2 orang partisipan yang mengalami penurunan skor menjadi kategori sedang dan pada saat *follow up* terdapat 9 orang partisipan tetap berada di kategori sedang.

Secara individual, perubahan skor pada masing-masing partisipan pada kelompok kontrol dapat dilihat melalui gambar 2 berikut:



Gambar 2. Perubahan Skor Partisipan Kelompok Eksperimen

Adapun lebih jauh uraian perubahannya disajikan melalui tabel 3 berikut:

Tabel 4

Perubahan skor partisipan antara pengukuran saat *Pretest*, *Posttest*, dan *Follow Up*

Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori	Skor <i>Follow Up</i>	Kategori
Re	63	Sedang	52	Ringan	50	Ringan
Fa	57	Sedang	50	Ringan	50	Ringan
Fe	68	Sedang	60	Sedang	46	Ringan
Ze	79	Berat	63	Sedang	58	Sedang
Ev	61	Sedang	57	Sedang	51	Ringan
Ts	64	Sedang	53	Ringan	49	Ringan
Ay	64	Sedang	54	Ringan	48	Ringan
Ta	81	Berat	63	Sedang	58	Ringan
Ni	60	Sedang	53	Ringan	53	Ringan

Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan dilaksanakan, keseluruhan partisipan tampak mendengarkan dan memperhatikan dengan baik jalannya aktivitas pelatihan secara keseluruhan. Partisipan Re tampak tenang, sedangkan Fa cukup percaya diri untuk memberikan *feedback*, dan Fe serta Ni terlihat lebih pasif daripada partisipan lainnya selama pelatihan. Adapun partisipan Ze cukup aktif bertanya dan meminta bantuan kepada fasilitator, Ev cukup aktif dalam pelatihan, sedangkan Ts tampak aktif dalam mengikuti setiap kegiatan. Ay merupakan partisipan yang sering memberikan *feedback* selama pelatihan, dan Ta cukup aktif selama berdiskusi dengan partisipan lainnya.

Pada lembar evaluasi, partisipan Re, Ze, Ev, dan Ta, menyebutkan bahwa pelatihan yang telah diikuti bersifat seru dan menyenangkan. Partisipan Fa melihat bahwa pelatihan yang telah dilakukan bersifat seru dan Fe juga menyebutkan bahwa pelatihan yang telah dilakukan bersifat

seru serta meningkatkan kreatifitasnya. Berbeda dengan partisipan Ts yang menyebutkan bahwa pelatihan yang telah dilakukan selain bersifat seru dan menyenangkan, juga memberi pengalaman baru. Sedangkan Ay menyebutkan bahwa pelatihan yang telah dilakukan bersifat seru dan menghibur. Adapun Ni menyebutkan bahwa pelatihan yang telah dilakukan bermanfaat.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis uji hipotesis melalui Uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan skor *homesickness* antara kelompok eksperimen dan kontrol pada saat *pretest-posttest* ($p= 0.012$, $p<0.5$) dan *pretest-follow up* ($p=0.001$, $p<0.05$). Artinya bahwa terdapat perbedaan skor *homesickness* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Remaja Tangguh. Sedangkan berdasarkan hasil analisis data kelompok eksperimen melalui uji Wilcoxon Signed Rank, terdapat perbedaan skor pada pengukuran antara *pretest-post test* dengan nilai Z sebesar -3.415 dan $p=0,001$ ($p<0,05$). Sementara pada pengukuran saat *post test-follow up* diperoleh nilai Z -3.058 dan signifikansi $p=0,002$ ($p<0,05$), dan pada pengukuran saat *pretest-follow up* diperoleh nilai Z sebesar -3.530 dan nilai signifikansi $p= 0,00$ ($p<0,05$).

Adapun berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain score terdapat perbedaan mean selama *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen sebesar 52.1% dan pada kelompok kontrol 24,5%. Sehingga berdasarkan tabel efektivitas N-Gain menurut Hake, R (1999) menunjukkan bahwa Pelatihan Remaja Tangguh efektif untuk digunakan terhadap *homesickness*.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis, Pelatihan Remaja Tangguh efektif untuk mengurangi *homesickness* pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa pelatihan resiliensi efektif untuk menurunkan *homesickness* pada siswa (Sharaf et al, 2019); menurunkan tingkat *homesickness* pada siswa (Supriyadi & Kartini, 2022); dan *homesickness* memiliki korelasi yang negatif dengan resiliensi (Khademi, 2013).

Pelatihan Remaja Tangguh merupakan bentuk intervensi psikososial non klinis yang terdiri 7 sesi utama, yang mengembangkan kemampuan pemahaman terkait sikap positif terhadap dunia, positif terhadap diri, fokus, fleksibel dalam pikiran, fleksibel dalam sosial, terorganisir, dan proaktif. Sebelumnya diberikan pula sesi *building rapport* yang berisi perkenalan pelatihan dan pembentukan kontrak. Melalui *building rapport* peserta diajak untuk lebih terbuka dan percaya sehingga dapat mengikuti pelatihan dengan baik. Pelatihan kemudian diakhiri dengan sesi penutup.

Pada sesi pertama yaitu **Positif Terhadap Dunia**, partisipan diajak untuk memiliki optimisme sehingga individu secara efektif dapat mengidentifikasi kesempatan yang ada pada situasi yang tak menentu. Secara umum optimisme digambarkan sebagai istilah mengenai harapan masa depan. Menurut Schreier, *et.al.* (1986) seseorang dapat memulihkan upaya mereka untuk mencapai tujuan selama menghadapi masalah dan rintangan melalui optimisme. Dengan menerapkan optimisme selama periode *homesickness*, maka santri memiliki dorongan positif dalam diri dan dapat mencegah memiliki pandangan negatif pada lingkungan baru.

Melalui sesi kedua yaitu **Karakteristik Positif Terhadap Diri** yang mengembangkan harga diri, partisipan dituntut untuk percaya bahwa akan ia akan berhasil melewati rintangan. Harga diri mengukur sejauh mana seseorang merasa positif. Baron & Byrne (1994) menyebutkan bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku yang berisiko. Dalam konteks santri, contohnya melarikan diri (kabur) dari pondok selama periode *homesick*.

Pada sesi ketiga yang membahas mengenai **Fokus**, partisipan diajak untuk memiliki visi dan tujuan hidup yang jelas mengenai apa yang ingin dicapai. Menurut Fisher (1989), seseorang yang mengalami perpindahan tempat tinggal memiliki pikiran yang negatif terhadap lingkungan baru yang terus berkembang dalam individu. Hal ini menjadi penyebab bagi individu untuk melupakan tujuan utama mereka. Dengan mengingat kembali dan fokus terhadap tujuan yang ditetapkan sebelumnya, diharapkan individu tidak menyerah dan dapat melawan keinginan untuk pulang ke rumah. Moomal (1999) memaparkan bahwa orang yang memiliki dan mengerti akan tujuan hidup mereka secara positif berkorelasi dengan kesejahteraan mental. Sehingga, dengan menetapkan tujuan hidup akan mengurangi fokus santri terhadap pikiran obsesif terhadap rumah.

Pada sesi berikutnya mengenai materi **Fleksibilitas Berpikir**, partisipan diajak untuk memiliki fleksibilitas dalam berpikir meliputi; menciptakan ide-ide yang digunakan untuk menghadapi dan merespons rintangan. Dalam hal ini Shadowen et.al, (2015) menyebutkan bahwa toleransi terhadap ambiguitas merupakan kemampuan untuk merasa nyaman dan kompeten di lingkungan atau situasi yang baru. Siswa yang memiliki kemampuan toleransi terhadap ambiguitas yang tinggi dapat mengatur situasi *homesickness* dengan dampak *stress* yang lebih sedikit. Individu dicirikan dengan keterbukaan terhadap perbedaan dan menikmati tantangan belajar, bersosialisasi dan tinggal di lingkungan dengan kultur yang berbeda. Selain toleransi terhadap ambiguitas, fleksibilitas juga memuat konsep kreativitas. Kreativitas digunakan untuk

menciptakan ide-ide dalam menangani masalah yang ada. Menurut Amabile (Vidal, 2004) keterampilan berpikir kreatif menentukan seberapa fleksibel dan imajinatif seseorang di dalam mendekati masalah dan tugas. Selain itu, dibutuhkan keberanian untuk menjadi kreatif karena individu akan mengubah status *quo*-nya. Dengan mengembangkan toleransi terhadap ambiguitas dan keterampilan berpikir kreatif pada individu yang mengalami *homesickness* dapat mengurangi penarikan diri terhadap lingkungan serta memiliki keterampilan pemecahan masalah.

Selain sesi Fleksibilitas Berpikir, materi pada sesi berikutnya adalah **Fleksibilitas Sosial**. Individu yang memiliki karakteristik fleksibel dalam sosial dapat memanfaatkan sumber daya orang lain untuk memberikan bantuan dan dukungan terhadap diri mereka selama menghadapi permasalahan diantaranya adalah dukungan sosial. Dengan meminta dukungan sosial terhadap orang tua, saudara, dan teman dapat mengurangi intensitas *homesickness*. Selain itu, dengan memiliki dukungan sosial maka individu yang *homesick* tidak akan merasa kesepian ataupun terisolasi karena mereka mengingat bahwa terdapat orang lain yang mendukung dan membantu.

Pada sesi materi yang berjudul **Terorganisir**, partisipan diajak untuk secara efektif dapat merancang dan mengembangkan system dan struktur untuk mengatasi kesulitan melalui *consciousness*. Dengan melatih sifat kehati-hatian dapat membantu untuk mengatasi emosi (sedih/marah) akibat *homesickness* karena dapat mengontrol impuls dalam diri. Menurut Shaifa & Supriyadi (2013) *consciousness* atau sifat kehati-hatian adalah dimensi kepribadian yang memiliki kontrol impuls dan *goal-oriented*. Kehati-hatian dicirikan sebagai perilaku yang berpikir sebelum bertindak, mengikuti norma dan aturan, terorganisir, serta memprioritaskan tugas.

Sesi terakhir berisi materi mengenai **Proaktif**, yang merupakan karakter individu untuk bersiap dalam pengambilan keputusan dan mengambil resiko selama menghadapi masalah. Conner (1992) menyebutkan orang yang proaktif bersedia mengambil resiko untuk peluang berharga dan terlibat dalam perubahan daripada bertahan melawan situasi tak seimbang. Pengambilan resiko disini bukan berarti mengambil resiko untuk melakukan hal-hal yang berbahaya (*risky behavior*) seperti remaja membolos atau kabur selama periode *homesick*, melainkan memiliki inisiatif untuk melakukan tindakan perubahan atas kesenjangan-kesenjangan yang terjadi. Dengan pengambilan keputusan dan resiko artinya individu *homesick* mempersiapkan diri untuk melakukan perubahan (keluar dari zona nyaman) dan mengurangi pikiran obsesif terhadap rumah, penarikan diri, maupun gangguan fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pelatihan Remaja Tangguh ataupun resiliensi pada umumnya, dapat menjadi faktor protektif untuk *distress* psikologis yang dapat membantu individu mengatasi masalahnya. Enrique et al (2019) menyatakan bahwa program pelatihan resiliensi tampaknya memiliki manfaat sederhana namun konsisten untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental. Abbott, Hamilton, & Rosenthal (2009) menyebutkan bahwa resiliensi menurunkan resiko tekanan psikologis, membantu pengelolaan tuntutan akademik dan memfasilitasi strategi coping yang efektif untuk siswa. Dijelaskan pula pada penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa keberhasilan program intervensi resiliensi secara langsung dapat membantu mengatasi masalah dalam jangka panjang dan pendek dengan mengubah representasi ketakutan dan kecemasan oleh *homesickness* di amigdala yang mempengaruhi sirkuit MPFC (*Medial Prefrontal Cortex*) yang dapat membantu dalam penanggulangan masalah di masa depan. Selain itu berdasarkan psikobiologi, resiliensi dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan (Tabibnia & Radecki, 2018).

Keberhasilan penelitian tidak terlepas dari faktor internal partisipan dan faktor eksternal yang mendukung. Adapun faktor internal partisipan adalah faktor yang berasal dari kondisi partisipan yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan. Berdasarkan hasil observasi saat pelatihan, dapat disimpulkan bahwa secara umum partisipan tampak mengikuti kegiatan pelatihan dengan serius dan antusias. Hal ini dapat dibuktikan melalui kesungguhan partisipan untuk mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh *trainer* dari awal hingga akhir pertemuan.

Sedangkan dari sisi faktor eksternal, meliputi materi pelatihan yang dirancang sedemikian rupa untuk mengatasi *homesickness*. Dengan metode pelatihan yang menyenangkan dengan jenis pelatihan psikososial, partisipan tidak membutuhkan aktivitas berpikir yang dalam maupun kegiatan yang membuat jemu, sehingga mereka tidak merasa bosan. Hal ini diketahui berdasarkan lembar evaluasi pelatihan yang diisi peserta diakhir pelatihan, yang secara umum menyatakan bahwa pelatihan yang diikuti bersifat seru dan menyenangkan. Adapun modul pelatihan disusun sedemikian rupa melalui proses validasi yaitu *professional judgement* dan *try out* modul, sebelum diberikan kepada partisipan penelitian. *Trainer* dipilih berdasarkan pemahaman dan kedekatan dengan partisipan, serta memiliki kemampuan komunikatif yang baik.

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini. *Pertama*, jumlah partisipan yang sedikit mengakibatkan *effect size* penelitian menjadi kecil sehingga hasil penelitian hanya bisa digeneralisasi untuk partisipan bukan dalam populasi. *Kedua*, keterbatasan

waktu dalam melaksanakan penelitian dirasa sangat singkat sehingga kurang sesuai dengan rancangan pelatihan. *Ketiga*, peneliti kesulitan untuk mengontrol variabel *extraneous* yang mungkin terjadi pada penelitian ini, hal ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti untuk mengontrol aktivitas serta pengaruh dari lingkungan partisipan selama jeda pengambilan data antara pelatihan-*posttest* dan *posttest-follow up*. *Keempat*, penggunaan *trainer* professional dalam pelatihan belum tercapai. *Kelima*, kecenderungan terjadinya *conflict of interest* pada penelitian yang diakibatkan oleh peneliti, *trainer*, dan subjek sebagai bagian dari pondok pesantren.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data statistik dengan uji hipotesis Mann Whitney U-Test adalah posttest $p=0.012$ dan follow-up $p=0.000$. Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi pretest-post test 0,001 ($p<0,05$), posttest-follow up 0,002 ($p<0,05$), dan pretest-follow up 0,000 ($p<0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu pelatihan remaja tangguh efektif untuk menurunkan tingkat homesickness pada responden penelitian di pondok pesantren dengan nilai N-Gain score sebesar 52,1%.

Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Kepada partisipan, hendaknya tetap melanjutkan beberapa aktivitas pada Pelatihan Remaja Tangguh yang dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, agar semakin dapat menurunkan tingkat homesickness selama tinggal di asrama pesantren.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, dapat menambah jumlah partisipan penelitian sehingga dapat memperluas generalisasi hasil penelitian. Selain itu, kontrol terhadap variable extraneous lebih diperketat untuk mengetahui perubahan yang terjadi lebih maksimal. Selain itu, dapat mempertimbangkan variabel lain dari homesickness guna memperkaya hasil penelitian untuk mengatasi homesick. Kualifikasi trainer akan lebih maksimal apabila melibatkan professional seperti misalnya psikolog. $0,001$ ($p<0,05$), *posttest-follow up* $0,002$ ($p<0,05$), dan *pretest-follow up* $0,000$ ($p<0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu pelatihan remaja tangguh efektif untuk menurunkan tingkat homesickness pada responden penelitian di pondok pesantren dengan nilai N-Gain score sebesar 52,1%.

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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.7790/ejap.v5i1.145>
- Adhani, Ika., & Azizah. (2016). Efektivitas pelatihan problem-focused coping untuk menurunkan tingkat homesickness santriwati Ummul Mukminin. *Thesis*: UPT Perpustakaan Negeri Makasar (UNM).
- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Board, H., & Currid, L. (1998). Derivation of a homesick scale. *British Journal of Psychology*, 89, 205-221. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1998.tb02681.x>
- Arlindie, Oktavia. (2019). Hubungan antara *homesickness* dan *self efficacy* dengan *peak performance* pada atlet di PPOM Kabupaten Bogor. *Skripsi*: Universitas Negeri Jakarta.
- Bane, M., & Haymaker, C. (2019). An improvisation, mindfulness, and stress workshop for incoming first-year students. *Journal of College Orientation Transition and Retention*, 19(2), 1-12. <https://doi.org/10.24926/jcotr.v19i2.2800>
- Baron, R. & Byrne, D. (1994). *Social psychology*: Understanding human interaction. Boston: Alyn and Bacon Inc.
- Bin fet, 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. [10.1080/08927936.2016.1181364](https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181364)
- Bonache, C., Bewster J., Suutari, V. (2018). The changing nature of expatriation. *Thunderbird International Business Review*, 60(6): 815-821. <https://doi.org/10.1002/tie.21957>
- Conner, D. (1992). *Managing at the speed of change*: How resilient managers succeed 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.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Demetriou, E. A., Boulton, K. A., Bowden, M. R., Thapa, R., & Guastella, A. J. (2022). An evaluation of homesickness in children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 297. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.068>

- 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.
- Gibbs et al. (2020). Birds of a feather fare less well together: Modeling predictors of international student adaptation. *Sustainability*, 12, 2317.
- Hack-Polay, D., Mahmoud, Ali, B. (2020). Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. *German Journal of Human Resource Management: Zeitschrift für Pe*, 35 (3), 285-308. <http://dx.doi.org/10.1177/2397002220952735>
- Iloakasia, I. (2024). The correlation between homesickness and academic achievement in mathematics: Implications for psychological well-being of secondary school students. *JETTI*, 2(1), 45-67. <https://doi.org/10.61227/jetti.v2i1.110>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.305>
- Khoerunnisa, E., & Grafiyana, G.A. (2021). Relationship of adaptation and homesickness in rantaui students in faculty of psychology of Muhammadiyah Purwokerto University. *Sains Humanika*, 13(2-3), 7-11. <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-3.1907>
- Latipun. (2008). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press
- Moeini, M., Abdi, R., & Fadakar, A. (2018). Homesickness, depression and happiness in university students of Hamadan, Iran. *International Journal of Epidemiologic Research*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.15171/ijer.2018.17>
- Mohamud, G., Madderla, S.R. (2024). An investigation into the effects of personality traits and resilience on homesickness among international students. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 12(3), 966-981. <https://doi.org/10.56025/IJARESM.2023.1201242970>
- Moomal, Z. (1999). The relationship between meaning in life and mental well-being. *South African Journal of Psychology*, 29(1), 36-41. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/008124639902900106>
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. 2014. Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education and Health Promotion*, 2(1), 53-61.
- Neto, F., & Mullet, E. (2020). Development of a prototype-based scale for assessing saudade. *Imagination, Cognition, and Personality*, 40, (2), 93-110. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0276236620913008>

Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson.

Reardon, A et al. (2023). Boarding versus day-students: A mixed-methods analysis of sleep and its relationship with psychological distress. *British Journal of Educational Psychology*, 93(4), 1146-1170. <https://doi.org/10.1111/bjep.12624>

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Rosner, R., Willing, J., & Felten, G. (2022). Homesickness in asylum seekers: The role of mental health and migration-related factors. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1034370>

Scheier, M., Weintraub, J., & Carver, C. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal Pers Social Psychology*, 51(6): 12 57-64. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>

Shahmohammadi, N. (2011). Effectiveness of cognitive-behavioral management of stress on students' homesickness. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2 (6): 142-147. <https://doi.org/10.36941/mjss>

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. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p08>

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. <https://doi.org/10.29252/rooyesh>

Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of scientific literature. *Review of General Psychology*:1-15. <https://doi.org/10.1037/gpr0000037>

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.

Sulastri, S., Wibowo, A., & Hasanah, U. (2020). Effectiveness of psychoeducation to reduce homesickness in Islamic boarding school students. *Indonesian Journal of Counseling Science*, 1(1), 25-34. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.039>

Supriyadi, S., Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16-25. <https://doi.org/10.56186/jkb.99>

Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 70(1):59-88. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cpb0000110>

Taušová et al. (2019). The role of perceived cultural distance, personal growth initiative, language proficiencies, and tridimensional acculturation orientations for psychological adjustment among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 6, 11-23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.004>

Thurber, C. (1997). Children's coping with homesickness: Phenomenology and intervention. *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*, 127-145. <http://dx.doi.org/10.1017/9789048504169.010>

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>

Vidal, Rene. (2004). Creativity for operational researchers. *Online Research Database in Technology*, 1-24.

Yasmin, M., Zulkarnain, Daulay, D. (2017). Gambaran homesickness pada mahasiswa baru di lingkungan pesantren. *Psikologia*, 12, 165-172. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.10708>

Yunawan, Aurora. (2019). *Homesickness* pada santri. *Naskah Publikasi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta.