

## Examining the Effectiveness of Reality Counseling with Dhikr Therapy to Reduce Homesickness: A Study in Junior High School

Wulan Nurviana, Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri Salatiga  
wulannurfiana@gmail.com

---

### Article History

accepted 25/6/2024

approved 25/7/2024

published 31/7/2024

---

### Abstract

*Homesickness can have a negative impact on daily life, disrupting psychological and academic development, this is why it is important to carry out special treatment. The aim of this research is to determine the effectiveness of reality counseling with dhikr therapy to treat homesickness in junior high school students. This research method is quantitative Pre-Experimental Design using One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study consisted of 12 class VII students at MTs SA Pancasila Salatiga obtained using a purposive sampling technique. The data collection technique uses a questionnaire, namely the homesickness scale adapted from Oberg (1960). The data analysis technique uses Paired sample t-test. The validity value is  $> 0.3$  and the reliability is  $.769$ . The results of the paired t-test show  $p = .000$ ;  $p < 0.05$ . This means that reality counseling with remembrance therapy is effective in reducing homesickness in junior high school students.*

**Keywords:** Reality Counseling, Dhikr Therapy, Homesickness

### Abstrak

Kerinduan pada kampung halaman (homesickness) dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, terganggunya perkembangan psikologis, dan akademis, inilah sebab pentingnya untuk melakukan penanganan khusus. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling realita dengan terapi zikir untuk menangani homesickness siswa SMP. Metode penelitian ini adalah kuantitatif Pre-Experimental Design menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa kelas VII di MTs SA Pancasila Salatiga yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yakni skala homesickness adaptasi dari Oberg (1960). Teknik analisis data menggunakan Paired sample t-test. Adapun nilai validitas  $> 0.3$  dan reliabilitas  $.769$ . Hasil uji paired t-test menunjukkan  $p = .000$ ;  $p < 0,05$ . Artinya, konseling realita dengan terapi zikir efektif untuk menurunkan homesickness siswa SMP.

**Kata kunci:** Konseling Realita, Terapi Zikir, Homesickness

---



## PENDAHULUAN

*Homesickness* merupakan kesedihan mendalam akibat berada jauh dari rumah (Kirana dkk., 2021). Zu'am (2022) menyatakan bahwa *homesickness* adalah melemahnya kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru dan kuatnya keterikatan terhadap lingkungan lama akibat kerinduan. Menurut Mozafarina dkk. (2014), *homesickness* adalah terjadinya emosi negatif yang ditandai dengan pikiran terus-menerus tentang rumah, kerinduan terhadap teman, keinginan kuat untuk kembali ke lingkungan lama, dan seringkali munculnya keluhan fisik. Karena itu, *homesickness* adalah keadaan reaksi emosional merugikan yang dipicu oleh kerinduan akan rumah dan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.

*Homesickness* menunjukkan gejala dan sering terjadi pada tahun pertama setelah berpindah dari lingkungan lama ke lingkungan baru. Menurut Nejad dkk. (2013), *homesickness* adalah kemungkinan besar terjadi pada tahun pertama relokasi sehingga menimbulkan berbagai gejala. Menurut Oberg (1960), ada enam gejala *homesickness*: 1) Ketegangan karena mencoba beradaptasi secara psikologis; 2) Merasa ada yang kurang atau kurang dari segi teman, profesi, status, dan harta benda; 3) Tidak diterima dengan baik oleh anggota baru budaya; 4) Merasa bingung mengenai ekspektasi peran, nilai, emosi, dan identitas; 5) Merasa kaget, khawatir, cemas, bahkan jijik dan marah ketika menyadari budaya perbedaan; dan 6) Merasa lemah atau tidak mampu menghadapi lingkungan baru.

Berbagai gejala *homesickness* pada pelajar dapat menimbulkan dampak yang beragam. Kirana dkk. (2021) menyatakan bahwa *homesickness* dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan kehidupan sehari-hari. Pendapat lain dari Biasi dkk. (2018) mengemukakan dampak lain dari *homesickness*, seperti fungsi kognitif, kontrol emosi, aspek sosial, dan aspek somatic individu. Prastama (2019) menyebutkan dampak negatif *homesickness* dalam kehidupan sehari-hari aktivitas seperti berdiam diri di kamar, menangis berkepanjangan, tidak mau makan, takut bergaul di tengah keramaian, ketidakmampuan mengendalikan emosi, mencari cara untuk melarikan diri, dan dalam kasus yang parah, mengambil hal-hal yang bukan miliknya dan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri.

Fenomena *homesickness* banyak ditemui di pesantren. Fisher (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa 71% santri yang bersekolah atau tinggal di pesantren akan mengalami *homesickness*. Penelitian yang dilakukan Yusrina dkk. (2023) menunjukkan bahwa siswa baru MTSS Babun Najah di Banda Aceh mengalami *homesickness* kategori, terdiri dari 44 siswa (49,4%). Fenomena *homesickness* juga terlihat pada beberapa siswa kelas VII MTs SA Pancasila Salatiga yang diharuskan tinggal di pesantren, berdasarkan wawancara dan observasi santri yang mengalami *homesickness* yang berdampak pada akademik dan kehidupan sehari-hari. Mengetahui fenomena *homesickness* membuat para peneliti tertarik untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hasil studi pendahuluan pada MTs SA Pancasila Salatiga pada 90 siswa hanya 31,46% (28 siswa) yang berada pada kategori rendah dan sisanya pada kategori sedang dan tinggi. Artinya perlu adanya pengobatan untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada siswa.

Upaya-upaya yang dilakukan sebelumnya untuk mengurangi *homesickness* meliputi berbagai pendekatan: 1) menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dan kesabaran terapi (Kirana et al., 2021); 2) kegiatan psikoedukasi seperti ceramah, *focus group diskusi* (FGD), dan lomba poster (Dewi et al., 2020); 3) remaja tangguh pelatihan (Rahma, 2022); 4) pengobatan tanaman harapan *Orchidaceae* (Kristanto et al., 2017); 5) konseling individu (Prastama, 2019); 6) upaya klinis (Strobe et al., 2015); 7) digital teknologi (Kelly et al., 2021); 8) dukungan sosial (Ferrara, 2020); 9) konseling profetik (Safinah, 2020); 10) bimbingan kuratif (Rassi, 2020); 11) pelatihan coping yang berfokus pada masalah

(Adhani, 2016); 12) strategi coping (Rumaisa et al., 2023); 13) berbagai coping mekanisme seperti berdiskusi dengan teman, berpikir positif, melakukan aktivitas fisik beraktivitas, dan menyibukkan diri dengan aktivitas positif (Saravana et al., 2019); dan 14) sebelumnya penelitian Febrianto dkk. (2019) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu cara untuk mengurangi tingkat *homesickness* pada klien masyarakat. Merujuk pada penelitian terdahulu, upaya untuk mengurangi *homesickness* telah dilakukan sebagian melalui pendekatan kognitif, perilaku, dan keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggabungkan pendekatan-pendekatan tersebut secara komprehensif melalui konseling realitas. Konseling realitas dapat memberikan intervensi berdasarkan perubahan pemikiran dan perilaku yang berdampak perubahan fisiologis dan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Burdenski dan Wubbolding yang menyatakan bahwa perubahan perilaku total ibarat mobil yang bergerak secara konsisten mengikuti arah roda depan. Roda depan merupakan analogi pikiran dan perilaku, sedangkan roda belakang merupakan analogi perasaan dan fisiologi (Burdenski & Wubbolding, 2011; Prabawa & Antika, 2021a; Prabawa & Antika, 2021b). Jusoh et al. (2015) mendukung bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas membantu konseli *homesickness* menghadapi realitas kehidupannya.

Konseling realitas dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok dengan harapan dapat mereduksi *homesickness* dengan berbagai dukungan dari anggota kelompok lainnya. Penelitian lain yang dilakukan Efrila (2019) menggunakan konseling kelompok untuk mengatasi *homesickness* siswa di MTs Darel Hikmah. Gharavi dkk (2015) penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok secara signifikan mengurangi tingkat *homesickness* tahanan. Febrianto et al. (2019) mendefinisikan konseling realitas sebagai proses komunikasi antara konselor dan konseli mengenai pilihan-pilihan konseli dalam hidupnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan terapi zikir dengan konseling realitas. Zikir terapi dalam penelitian ini menggunakan Shalawat Jibril sebagai terapi penanganan *homesickness*. Widyastuti (2019) mengartikan terapi zikir sebagai upaya mengingat Allah secara berulang-ulang SWT yang diiringi kesadaran Allah SWT untuk menyembuhkan kondisi patologis. Zikir terapi dapat mengatasi berbagai kecemasan, seperti mengatasi kecemasan pada lansia (Widyastuti, 2019), mengatasi tingkat kecemasan pada ibu hamil (Rahman, 2020), dan mengatasi kecemasan pada individu (Kamila, 2020). Shalawat Jibril dalam penelitian ini diyakini memiliki manfaatnya menghilangkan *homesickness*, menjadikan individu mampu menerima dirinya sendiri dan merasa istimewa. Chakimah (2017) menyoroti manfaat Sholawat Jibril diantaranya menghilangkan perasaan khawatir, cemas, dan depresi serta mengalami suatu keunikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas konseling realitas dengan zikir terapi dalam mengatasi *homesickness* pada siswa SMP.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental dan onegroup pretest-posttest design (Sugiyono, 2017). Menurut Nursalam (2013), Sampel dalam penelitian ini adalah 12 siswa kelas tujuh MTs SA Pancasila Salatiga, Indonesia. Sampel diambil dengan menggunakan metode pengambilan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *homesickness*. Skala *homesickness* adalah salah satu jenis skala psikologis. Menurut Azwar (2022), skala psikologis adalah alat yang digunakan untuk mengukur atribut-atribut psikologi sebagai alat ukur subjek, diungkapkan secara tidak langsung atau melalui indikator perilaku, dan dijelaskan dalam bentuk berbagai item. Skala *homesickness* dikembangkan dari teori Oberg (1960) dengan jumlah enam

indikator. Skala yang dikembangkan kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya sebesar 89 responden. Item yang lolos uji validitas dan reliabilitas berjumlah 25 item dengan nilai validitas  $>0,3$  dan nilai reliabilitas 0,769. Teknik analisis data menggunakan *Paired sample t-test*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP. Respondennya berjumlah 12 siswa, terdiri dari enam laki-laki dan enam perempuan. Tabel 1 menjelaskan data demografi penelitian secara lebih rinci. Tabel 1 juga menggambarkan bahwa tingkat *homesickness pretest* lebih tinggi dibandingkan *posttest*. Saat *pretest*, jumlah siswa mengalami *homesickness* tinggi sebanyak 10 orang, dan 2 orang masuk dalam kategori sedang. Pada saat itu dari hasil *post-test* seluruh siswa yang berjumlah 12 orang mengalami penurunan tingkat *homesickness* menjadi rendah.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis berupa uji *paired sample t-test*. Hasilnya adalah nilai Sig. (2 ubin) untuk *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000. Berdasarkan pedoman untuk pengujian hipotesis yang disampaikan pada penjelasan sebelumnya, nilai  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Jadi, ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan skor *posttest*. Artinya layanan konseling realitas dengan terapi zikir dapat menangani *homesickness* siswa kelas VII MTs SA Pancasila Salatiga. Ini didukung berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama proses penelitian. Hasil data Analisis diperoleh perbedaan *homesickness* dari *pretest* dan *post-test* sebesar 25,67. mengalami penurunan rata-rata sebesar 25,67 seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Data Demografi Penelitian

	N	N (pretest)	N(posttest)
<b>Seks</b>			
Laki-laki	6		
perempuan	6		
<b>Tingkat <i>homesickness</i></b>			
Tinggi		10	-
Sedang		2	-
Rendah		-	12

**Catatan.** N = jumlah responden

Tabel 2. Uji Efektivitas Konseling Realitas dengan Terapi Dzikir Terhadap Penurunan *homesickness*

	M	N	P
pretest	84.5	12	
posttest	58.83	12	
	25.67	12*	.000

**Catatan.** Uji hipotesis menggunakan uji beda berpasangan (*paired sample t-test*). M = Berarti. hal  $< 0,05$ . \* = Peringkat negatif (*pretest > posttest*)

Berdasarkan hasil *pretest* sebagian besar siswa kelas VII tergolong memiliki *homesickness* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pengamatan awal yang menggambarkan fenomena *homesickness* pada siswa kelas VII MTs SA Pancasila, dibuktikan dengan perilaku seperti gagap dan kehilangan fokus, tidak mau makan hingga berpura-pura sakit untuk pulang, menyendiri di kelas atau di asrama, menangis berkepanjangan untuk menghindari mengaji dan sekolah, tindakan pemberontakan

termasuk berlari jauh dari asrama, dan diam ketika ditanyai. Ini sesuai dengan penelitian sebelumnya mengidentifikasi tanda-tanda perilaku *homesickness*, termasuk pratingkat *homesickness* akan perpisahan, sikap negatif terhadap perpisahan, dan kurangnya pengalaman pemisahan sebelumnya (Thurber et al., 1999). Individu mengalami *homesickness* cenderung menampilkan ciri-ciri kepribadian seperti somatisasi, kekakuan, dan ikatan emosional yang kuat dengan orang tuanya (Eurelings-Bontekoe, 1994). Selain itu, *homesickness* sering dikaitkan dengan gejala depresi dan masalah perilaku internalisasi, khususnya pada anak laki-laki (Thurber et al., 1999; Thurber 1995). Temuan ini menunjukkan bahwa *homesickness* dapat terwujud dalam berbagai cara dan mungkin lebih umum pada individu dengan ciri-ciri kepribadian dan pengalaman tertentu.

Berbagai faktor mempengaruhi munculnya perilaku terkait *homesickness*. *Homesickness* merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor pribadi dan lingkungan. Usia, jenis kelamin, budaya, sikap, dan kepribadian bisa berkontribusi pada kerentanan individu terhadap *homesickness* (Sünbül & Çekici, 2018). Faktor lingkungan, meliputi lingkungan baru secara fisik, sosial, dan aspek budaya, dapat berdampak pada *homesickness* (Sünbül & Çekici, 2018). Memusuhi elemen lingkungan, seperti trauma akibat perang, dapat memperburuk *homesickness* dan masalah kesehatan mental lainnya (Ferrara, 2020). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sun et al. (2017), latar belakang demografi termasuk di antaranya faktor-faktor yang mempengaruhi *homesickness*, dan penelitian menunjukkan bahwa siswa internasional dengan kemampuan berbahasa Inggris yang lebih rendah mempunyai tingkat *homesickness* yang lebih tinggi terhadap kampung halaman.

Penelitian lain mengenai penyebab *homesickness*, seperti Borg et al. (2014), menjelaskan bahwa perubahan diakibatkan oleh perpisahan teman dan keluarga dapat mempengaruhi mereka. Remaja mungkin merasa kehilangan sosok yang akrab dan kekurangan intensitas interaksi dengan keluarganya. Dewi dkk. (2020) juga menyatakan perasaan nyaman di rumah dan tidak nyaman di pesantren berkontribusi pada *homesickness*.

Berbagai dampak yang ditimbulkan dari *homesickness*, bermacam-macam karena berbeda-beda faktor kontribusi. Dampak negatif dari *homesickness* antara lain depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan. Dewi dkk. (2020) menunjukkan bahwa dampak jauh dari rumah tidak selalu merugikan; Namun, untuk mental individu yang rentan, ada peningkatan risiko mengalami gejala seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan. Dampak negatif lainnya antara lain stres akulturatif, kebiasaan makan yang buruk, dan rutinitas tidur yang terganggu (Yusuf et al., 2014). Gangguan emosi, keinginan kuat untuk pulang kampung, gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti merajuk, menangis, sulit makan, perilaku antisosial, dan keinginan keluar pesantren juga menjadi dampaknya (Prastama, 2019). Kasus yang parah mungkin terjadi mengarah pada tindakan seperti mengambil barang-barang yang bukan miliknya dan melakukan perikatan dalam menyakiti diri sendiri. Selain itu, *homesickness* yang parah berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan menurunnya prestasi akademis dan dapat menyebabkan putus sekolah (Kelly dkk., 2021).

Selain berdampak negatif, *homesickness* juga mempunyai dampak positif karena dapat melahirkan karya kreatif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kerinduan dapat menginspirasi berbagai kreasi seni, seperti seni grafis (Pratomo, 2016), lukisan yang mencerminkan nostalgia kampung halaman (Agapitus, 2023), dan gambar artistik yang menggambarkan dinamika migrasi (Albahi, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *homesickness* pada siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Penurunan skor terjadi setelah kenyataan konseling dengan terapi zikir. Hal ini sejalan dengan penelitian Matondang (2022) yang

mana membuktikan bahwa konseling realitas berbeda secara signifikan dalam mengelola berbagai kecemasan, termasuk *homesickness* siswa. *homesickness* pada konseli pun juga demikian berhasil diatasi melalui konseling realitas. Konseling realitas dapat mengubah perilaku, pemikiran, persepsi, dan keyakinan individu yang dilanda *homesickness*, berfokus pada kenyataan saat ini daripada memikirkan masa lalu (Prabawa & Antika, 2021a; 2021b).

Pengurangan ini disebabkan oleh konseling realitas, yang membantu siswa mengatur perilakunya untuk mengatasi *homesickness*. Konseling realitas menyediakan siswa mempunyai kesempatan untuk mendiskusikan masalahnya, menyelesaikannya, dan memikirkan diri sendiri. memantau untuk secara mandiri mengatasi masalah mereka, memungkinkan mereka mengendalikan perilaku menyebabkan tingkat *homesickness* yang tinggi. Menurut Mulawarman dkk. (2020), itu. Keuntungan dari konseling realitas antara lain tidak memerlukan waktu yang lama untuk mendengarkan keluhan, menekankan pilihan dan tanggung jawab, fokus pada masa kini, dan tidak memikirkan masa lalu. Didukung oleh penelitian Istiqomah (2019), kenyataan konseling terbukti efektif mengatasi *homesickness*. Sukses dalam kenyataan konseling dengan terapi zikir untuk mengurangi *homesickness* difokuskan pada hal yang telah ditentukan tahapan menggunakan model WDEP. Menurut Wubbolding (2017), WDEP adalah singkatan dari keinginan, pengarahan, evaluasi, dan perencanaan serta merupakan konsep pelaksanaan yang praktis untuk konseling realitas.

Selain itu, kajian ini mengintegrasikan sentuhan keagamaan melalui zikir. Individu yang mengalami *homesickness* akan merasakan kesedihan dan ketidaknyamanan. Melalui zikir, rasa cemas, tidak nyaman, dan sedih saat *homesickness* dapat dikurangi. Hal ini didukung oleh Muniruddin (2018) yang menyatakan bahwa zikir atau mengingat dan Alhamdulillah, memiliki efek menenangkan pada individu, membantu mereka menjaga keseimbangan dan kedamaian pikiran. Zikir dianggap sebagai aspek penting dari kehidupan muslim, memberikan kenyamanan dan ketenangan di saat stres atau kecemasan. Shalawat Jibril, salah satu bentuk zikir khusus yang digunakan dalam penelitian ini, dapat menjadi sarana berharga bagi individu yang mencari kedamaian batin.

Apalagi zikir, merupakan amalan keagamaan yang melibatkan pengulangan tertentu doa atau ungkapan, menawarkan berbagai manfaat dalam meredakan kecemasan. Hal ini termasuk meningkatkan relaksasi dengan membantu individu melepas lelah dan melepaskan ketegangan dalam tubuh (Sulistyawati dkk., 2019). Studi menunjukkan bahwa terapi zikir efektif mengurangi kecemasan, terutama pada pasien kanker dan orang lanjut usia, menyucikan hati sikap dan emosi negatif, sehingga membebaskan individu dari tekanan duniawi dan kecemasan (Juniarni et al., 2022). Selain itu, praktik ini berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan dan vitalitas spiritual, membangkitkan semangat hidup dalam hati (Sulistyawati dkk., 2019). Khususnya, teknik relaksasi zikir jauh lebih rendah tingkat stres, yang sangat bermanfaat bagi pasien hipertensi (Septiawan & Idris, 2021). Selain itu, terapi zikir menimbulkan rasa tenang pada lansia, pada akhirnya mengurangi tingkat kecemasan mereka (Bahtiar et al., 2020).

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa konseling realitas dengan terapi zikir adalah efektif dalam mengurangi *homesickness* pada siswa SMP. Pertama rekomendasinya adalah perlunya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan bervariasi populasi sekolah, termasuk sekolah non-Islam, untuk memvalidasi dan memperluas generalisasi temuan ini. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan variabel tambahan, seperti dukungan sosial siswa dan faktor lingkungan sekolah, yang mungkin mempengaruhi efektivitas intervensi ini.

Saran lebih lanjut melibatkan penyelidikan kontekstual faktor-faktor yang dapat memoderasi atau mengubah dampak positif konseling realitas dengan terapi zikir. Selain itu, disarankan agar dilakukan studi longitudinal memahami keberlanjutan manfaat intervensi ini dalam jangka waktu yang lebih lama. Kolaborasi dengan lembaga pendidikan dan praktisi konseling diharapkan dapat mendukung penerapan pendekatan ini dan pengembangan lebih lanjut untuk mengatasi *homesickness* dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa di tingkat sekolah menengah. Dengan menyempurnakan metodologi dan mempertimbangkan variabilitas faktor kontekstual, hal ini dapat dilakukan. Upaya ini dapat membawa dampak positif yang lebih luas terhadap pengobatan *homesickness* pengaturan pendidikan.

Hasil dari penelitian ini signifikan bahwa konseling realitas dipadukan dengan terap zikir dengan shalawat Jibril dapat menurunkan tingkat *homesickness* secara efektif. Penelitian ini menjadi kontribusi berharga dalam mengembangkan teori dan praktik konseling di bidang pendidikan untuk memahami dan merespon permasalahan siswa dengan lebih baik.

Keterbatasan dalam penelitian ini pada ukuran sampel dan terbatasnya fokus penelitian pada populasi Islam. Oleh karena itu, penelitian masa depan dapat menggunakan sampel yang lebih besar termasuk sekolah non-Islam dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti, tingkat pergaulan siswa, dukungan sosial, dan faktor lingkungan sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, I. A. (2016). Efektivitas Pelatihan Problem-Focused Coping Untuk Menurunkan Tingkat Homesickness Santriwati Ummul Mukminin. (Tesis, Universitas Negeri Makassar). Diakses dari <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/9152>
- Agapitus, R. (2023). Rindu Kampung Halaman Sebagai Penciptaan Karya Seni Lukis. (Tesis, Institut Seni Indonesia Yogyakarta). Diakses dari <http://digilib.isi.ac.id/14976/>
- Albahi, H. D. (2020). Dinamika Merantau Penciptaan Karya Lukis Drawing dengan Ide Dinamika Kehidupan di Perantauan. (Tesis, Institut Seni Indonesia). Diakses dari <http://repository.isi-ska.ac.id/4603/>
- Azwar, S. (2022). Penyusunan skala psikologi (2 ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahtiar, B., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2020). Music, dhikr, and deep breathing technique to decrease depression level in older adults: Evidence-based practice in Depok City, Indonesia. *ASEAN Journal of Community Engagement*, 4(2), 468-484. Diakses dari <https://doi.org/10.7454/ajce.v4i2.1093>
- Biasi, V., Mallia, L., Russo, P., Menozzi, F., Cerutti, R., & Violanis, C. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first-year university students dealing with academic environment. *Journal Of Educational And Social Research*, 8(1), 9-18. Diakses dari <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0001>
- Borg, C., & Cefai, C. (2014). Stress, Health And Coping Among International Students At The University Of Malta. Malta: Centre For Resilience And Socio Emotional Health, University Of Malta. Diakses dari <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/22019>
- Burdenski, T. & Wubbolding, R. (2011). Extending reality therapy with focusing: A humanistic road for the choice theory total behavior car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy: An On-Line Journal*, 31(1), 14-30. Diakses dari [https://www.wglasserinternational.org/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/24\\_IJCTRT\\_FALL2011.PDF](https://www.wglasserinternational.org/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/24_IJCTRT_FALL2011.PDF)
- Chakimah, & Lia, R. (2017). Pembentukan Karakter Cinta Rasul pada Santri Melalui Kegiatan Pembacaan Sholawat Di Pondok Pesantren al- Hidayah Karangsucu

- Purwokerto Kabupaten Banyumas. (Tesis, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto). Diakses dari [https://eprints.uinsaizu.ac.id/2732/1/COVER\\_BAB\\_I\\_BAB\\_V\\_DAFTAR\\_PUSTAKA.pdf](https://eprints.uinsaizu.ac.id/2732/1/COVER_BAB_I_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf)
- Dewi, E., & Nurdin, M. (2020). Psikoedukasi homesick santri di ummul mukminin makassar. *Jurnal Dedikasi*, 22(1), 1-4. Diakses dari <https://doi.org/10.26858/dedikasi.v22i1.13814>
- Efrilla, M. (2020). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk mengatasi kecemasan siswa di sekolah madrasah tsanawiyah darel hikmah pekanbaru. (Tesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/25409/>
- Eurelings-Bontekoe, E.H., Vingerhoets, A.J., & Fontijn, T. (1994). Personality and behavioral antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences*, 16(2), 229-235. Diakses dari [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90161-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90161-9)
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01). 132-146. Diakses dari <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>
- Ferrara, T. (2020). Understanding homesickness: A review of the literature. *Journal For Leadership And Instruction*, 19(1). 1-15. Diakses dari <https://eric.ed.gov/?id=EJ1255848>
- Fisher, S. (2016). *Homesickness, Cognition and Health*. Routledge: London. Diakses dari <https://doi.org/10.4324/9781315636900>
- Gharavi, M. M., Kashani, H., Lotfi, M., & Borhani, M. (2015). Comparison of depression, anxiety, general mental health and self-esteem among prisoners in consultancy and ordinary wings. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(1). 7-52. Diakses dari <https://www.magiran.com/paper/1351141/comparison-of-depression-anxiety-general-mental-health-and-self-esteem-among-prisoners-in-consultancy-and-ordinary-wings?lang=en>
- Istiqomah, D., & Bakhrudin, A. H. (2019). Keefektifan konseling realita untuk mengatasi kecemasan mengemukakan pendapat pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 61-70. Diakses dari <https://doi.org/10.30653/001.201931.48>
- Juniarni, L., Putri, T. A. R. K., Rachma, A. (2022). The efficacy of dhikr therapy on anxiety in the elderly people with decreased cognitive function. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(17), 139-146. Diakses dari <https://doi.org/10.9734/acri/2023/v23i8613>
- Jusoh, A. J., & Hussain, S. P. (2015). Choice theory and reality therapy (CTRT) group counseling module. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 3(04). 19-25. Diakses dari <https://www.ajouronline.com/index.php/AJHSS/article/view/2961>
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi zikir dalam menangani kecemasan. *Happiness*, 4(1). 40-49. Diakses dari <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Kelly, R., Cheng, Y., McKay, D., Wadley, G., & Buchannan, G. (2021). It's about missing much more than the people: How students use digital technologies to alleviate homesickness. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 1-17. Diakses dari <https://doi.org/10.1145/3411764.3445362>
- Kirana, D. L., Khaldun, R., & Alfaizi, A. F. (2021). penanganan kasus homesickness melalui cognitive behavior terapi dengan teknik restrukturasi kognitif dan terapi sabar di yayasan peduli anak. *Journal For Gender Mainstreaming*, 15(1), 1-20. Diakses dari <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>

- Kristanto, A. A., Apriliani, N. A., Doni, S. R., & Saputra, P. (2017). Harapan Etam: Hope Plant (Orchidaceae) Treatment Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi Homesickness. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 41-49. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2362>
- Matondang, F. S. P., Netrawati., & Karneli, Y. (2022). Konseling kelompok realitas sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan siswa. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Sains*, 11(1), 47-55. Diakses dari <https://ejournal.yana.or.id/index.php/algebra/article/view/97>
- Mozafarina, 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. Diakses dari <https://hehp.modares.ac.ir/article-5-2569-en.html>
- Muniruddin, M. (2018). Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 1-17. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>
- Mulawarman, M., Ajeng, I. N. R., & Imam, A. (2020). Konseling kelompok pendekatan realita; pilihan tanggung jawab. Jakarta :Prenada Media
- Nejad, S. B., Pak, S., & Zarghar, Y. (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university student resident in dormitory. *International journal of psychology and behavioral research*, 2(3), 168-175. Diakses dari <https://doi.org/10.4324/9781315639600>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177-182. Diakses dari <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Prabawa, A., & Antika, E. R. (2021a). The Effectiveness of Reality Cybercounseling in Improving Senior High School Students' Academic Honesty. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 35-47. Diakses dari <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i2.47504>
- Prabawa, A., & Antika, E. R. (2021b). Keterampilan Berfikir (Mindskills) dalam Perspektif Pengubahan Perilaku Konseling Realita. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(1), 1-13. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.18326/pamomong.v2i1.1-13>
- Prastama, N. R. (2019). Bimbingan Kuratif Terhadap Santri Remaja Dalam Menangani Homesickness. (Tesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). Diakses dari <https://digilib.uinsgd.ac.id/41863/>
- Pratomo, R.K. (2016). Homesickness Sebagai Ide Dasar Penciptaan Karya Seni Grafis. (Tesis, Institut Seni Indonesia). Diakses dari <http://digilib.isi.ac.id/1553/>
- Rahma, S. A. (2022). Efektivitas Pelatihan Remaja Tangguh Untuk Menurunkan Tingkat Homsickness Pada Santri di Pondok Pesantren. (Tesis, UIN Sunan Kalijaga). Diakses dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/51994/>
- Rahman, D. H. (2015). Keefektifan teknik metafora dalam bingkai konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(1), 47-53. Diakses dari <https://doi.org/10.21067/jki.v1i1.856>
- Rassi, N. (2020). Bimbingan kuratif terhadap santri remaja dalam menangani homesickness. (Tesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung, Indonesia. Diakses dari <https://etheses.uinsgd.ac.id/41863/>
- Rumaisa, A. & Triyono, T. (2023). Strategi coping mahasiswa rantau yang mengalami homesickness. (Tesis, UIN Raden Mas Said). Diakses dari <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6261/>

- Safinah, T. N. (2020). *Konseling profetik dalam menanggulangi rindu pada pesantren santri muhammadiyah, prambanan, sleman, Yogyakarta*. (Tesis, UIN Sunan Kalijaga). Diakses dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/43645>
- Sarvanan, C., Alias, A., & Mohammed, M. (2017). The Effects Of Brief Individual Cognitive Behavioral Therapy For Depression And Homesickness Among International Students In Malaysia. *Jurnal Of Affective Disorders*, 220. 108-116. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.037>
- Septiawan, T. & Idris, M. T. (2021). The effect of dhikr relaxation techniques on stress level in hypertension patients literature review. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 2(2), 89-106. Diakses dari <https://doi.org/10.37287/picnhs.v2i2.930>
- Strobe, M., Schut, H., & Nauta, M. H. (2015). Is Homesickness A Mini-Grief? Development Of A Dual Process Model. *Clinical psychological science*, 4(2), 344-358. Diakses dari <https://doi.org/10.1177/2167702615585302>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, R. A., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 6(4), 411–416. Diakses dari [https://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_33\\_19](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19)
- Sünbül, Z. A., & Çekici, F. (2018). Homesickness in the first-year college students: The role of personality and attachment styles. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(3), 412-420. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.24289/ijsser.426764>
- Thurber C. A. (1995). The experience and expression of homesickness in preadolescent and adolescent boys. *Child development*, 66(4), 1162–1178. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.1995.TB00929.X>
- Thurber, C. A., Sigman, M. D., Weisz, J. R., & Schmidt, C. K. (1999). Homesickness in preadolescent and adolescent girls: risk factors, behavioral correlates, and sequelae. *Journal of clinical child psychology*, 28(2), 185–196. Diakses dari [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2802\\_6](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2802_6)
- Widyastuti, T., Hakim, M.A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Journal of professional psychology*, 5(2), 147-158. Diakses dari <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy and Self-Evaluation: They key to client change*. USA: American Counseling Association. Diakses dari <https://doi.org/10.1002/9781119376248>
- Yusrina, N., Hidayat, H., & Arnita, Y. (2023). Gambaran Homesickness Pada Siswa Di Pesantren Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 8-16. Diakses dari <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/32832>
- Zu'am, F. A. (2022). Hubungan internal locus of control dan dukungan sosial dengan homesickness pada santri baru di pondok pesantren Al Ishlah Mangkang Kulon. (Tesis, UIN Walisongo). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16637/>
- Johnson, B. & Christensen, Larry. (2012). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches (4th ed)*. London: SAGE Publication Ltd.
- Hakim, C.. (2016, Juni 16). Kode Morse THR. *Kompas Online*. Diakses dari <http://www.kompas.com>
- Young, R.F. (2007). *Crossing Boundaries in Urban Ecology (Doctoral Dissertation)*. Tersedia dari Proquest Dissertation & Theses Database.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2011). *Peraturan Mendiknas tentang Satuan Pengawasan Internal (Permendiknas Nomor 47 tahun 2011)*. Jakarta: Penulis.