

**PENGARUH RELAKSASI ISTIGHFAR TERHADAP
HOMESICKNESS PADA MAHASISWA RANTAU DI PONDOK
PESANTREN AL JIHAD SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Nabila Aulia Putri Alfina

NIM 07040621098

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : NABILA AULIA PUTRI ALFINA

NIM : 07040621098

JURUSAN : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 16 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



Nabila Aulia Putri Alfina

NIM.07040621098

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Pengaruh Relaksasi Istighfar Terhadap *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya” yang ditulis oleh Nabila Aulia Putri Alfina dengan ini telah disetujui pada tanggal 9 Juni 2025

Surabaya, 9 Juni 2025

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Herliyana Isnaeni', with a stylized flourish at the end.

Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog

NIP.198210292023212020

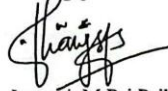
PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Pengaruh Relaksasi Istighfar Terhadap *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya” yang ditulis oleh Nabila Aulia Putri Alfina ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada tanggal 17 Juni 2025

Tim Penguji

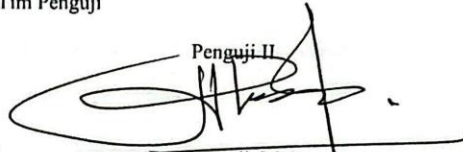
Penguji I



Herliyana Isnacni, M.Psi.Psikolog

NIP.198210292023212020

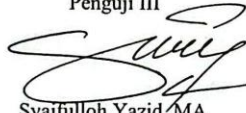
Penguji II



Dr. Tasmuji, M.Ag.

NIP.196209271992031003

Penguji III



Syaifulloh Yazid, MA

NIP.197910202015031001

Penguji IV



Latifah Anwar, M.Ag.

NIP. 198806182020122004

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Dr. H. Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabila Aulia Putri Alfina
NIM : 07040621098
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin & Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : nabilaapa3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Relaksasi Istighfar Terhadap Homesickness

Pada Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya

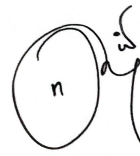
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Juni 2025

Penulis ,



(Nabila Aulia Putri Alfina)

ABSTRAK

Nama : Nabila Aulia Putri Alfina

NIM : 07040621098

Judul : Pengaruh Relaksasi Istighfar Terhadap *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau di Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya

Fenomena *homesickness* kerap dialami oleh mahasiswa rantau, terutama mereka yang tinggal di lingkungan pesantren. *Homesickness* adalah perasaan rindu terhadap rumah yang disertai kesulitan beradaptasi, menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres. Penelitian ini memiliki dua rumusan masalah yakni bagaimana implementasi relaksasi istighfar dan bagaimana pengaruh relaksasi istighfar terhadap *homesickness*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Sampel terdiri dari 30 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan *teknik purposive sampling*. Pengukuran *homesickness* dilakukan dengan menggunakan *Homesickness Questionnaire* (HQ) dari Archer. Perlakuan berupa relaksasi napas dalam disertai pembacaan lafaz istighfar “*Astaghfirullah*” diberikan secara terstruktur. Suatu variabel dikatakan berpengaruh apabila uji t ($>1,96$) dan nilai p -values ($<0,05$) sedangkan hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh relaksasi istighfar terhadap *homesickness* karena skor peroleh uji t (6,26) dan nilai p -values (0,000) setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi istighfar merupakan metode efektif dan aplikatif untuk membantu mahasiswa perantauan dalam menjaga kesehatan mental mereka.

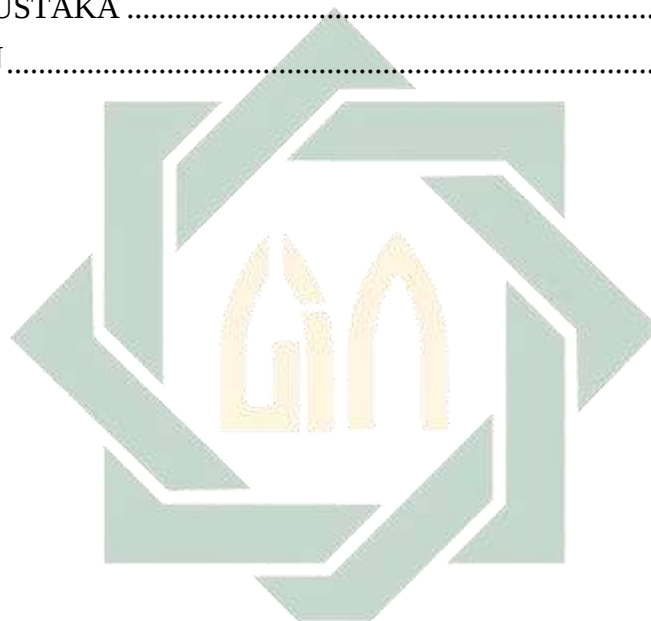
Kata Kunci: *homesickness, relaksasi, istighfar, mahasiswa rantau, psikoterapi Islam*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN LITERASI	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu	9
F. Metodologi.....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II RELAKSASI ISTIGHFAR DAN <i>HOMESICKNESS</i>	22
A. Relaksasi Istighfar.....	22
B. <i>Homesickness</i>	28
C. Hubungan Relaksasi Istighfar dengan <i>Homesickness</i>	35
D. Kerangka Teoritis	38
BAB III PONDOK PESANTREN AL JIHAD SURABAYA DAN DATA <i>HOMESICKNESS</i> MAHASISWA RANTAU	39
A. Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya	42
B. Data Umum <i>Homesickness</i> Mahasiswa Rantau	44
C. Prosedur dan Pelaksanaan <i>Treatment</i>	49
D. Hipotesis Penelitian.....	51

BAB IV IMPLEMENTASI & PENGARUH RELAKSASI ISTIGHFAR TERHADAP <i>HOMESICKNESS</i>	52
A. Implementasi Relaksasi Istighfar	52
B. Pengaruh Relaksasi Istighfar Terhadap <i>Homesicknesss</i> Mahasiswa Rantau Pondok Pesantren Al jihad Surabaya	53
BAB V PENUTUP.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	15
Tabel 2 Kriteria <i>Purposive Sampling</i>	17
Tabel 3 Dampak Homesickness menurut penelitian terdahulu.....	31
Tabel 4 Rumus Kategori Hasil.....	44
Tabel 5 Batas Nilai Kategori <i>Homesickness</i>	45
Tabel 6 Presentase Hasil <i>Homesickness</i>	46
Tabel 7 Presentase Hasil <i>Homesickness</i>	47
Tabel 8 Usia Responden.....	47
Tabel 9 Asal Daerah.....	48
Tabel 10 Durasi Tinggal.....	48
Tabel 11 hasil pretest subjek tingkat <i>homesickness</i>	55
Tabel 12 Hasil Post Test Tingkat <i>Homesickness</i>	57
Tabel 13 Hasil Uji Validitas Konvergen.....	59
Tabel 14 Hasil Uji Validitas Diskriminan.....	59
Tabel 15 Hasil Uji Reabilitas	61
Tabel 16 Hasil Perbandingan pretest posttest tingkat <i>Homesickness</i>	62
Tabel 17 Perbandingan tingkat <i>homesickness</i>	63
Tabel 18 hasil uji t pendekatan <i>bootstrapping</i>	64

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Masood, 'Arabic-An Attempt To Correct The Credentials Errors Occurred In Al-Mu'jam Al-Awsat Written By Imam Al-Tabrani (A Critical Study Of Hadith)', *The Scholar Islamic Academic Research Journal*, 7.2 (2021)
- Amalia, Siti Rizki, Sudirman, and Sri Endang Pujiastuti, *Kombinasi Murotal Al-Qur'an, Asmaul Husna, Dzikir Dan Aromaterapi 'Muasda' Dalam Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase Dan Meningkatkan Spiritual Wellbeing*, 2022
- Asdhar, Haztika Jihadania, and Suryanto Suryanto, 'Strategies for Facing Homesickness among Non-Local Students in Starting College at Airlangga University', 19.2 (2024)
- Azwar, Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2nd edn (Pustaka Pelajar, 2012)
- Chen, Xiaoting Xiaoyu Xian Xun, and others, 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang', *Nucleic Acids Research*, 6.1 (2018)
- Claborn, Robyn D, and Steven T Kane, 'First-Year College Students' Homesickness and Separation Anxiety: Implications for Orientation, Retention, and Social Integration', *Journal of College Orientation and Transition*, 19.2 (2012)
- Ekawaldi, Ikromi Zufri, and Liftiah, 'Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding', *Intuisi. (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, 6.1 (2014)
- Faturochman, Faturochman, and Agus Dwiyanto, 'Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Keluarga Sejahtera', *Populasi*, 9.1 (2016) doi:10.22146/jp.11710
- Ghofur, Farid Abdul, 'Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety', *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, IV.1 (2024)
- Hair, Joseph F., and others, 'When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM', *European Business Review*, 31.1 (2019), doi:10.1108/EBR-11-2018-0203
- Hair, Joseph Franklin, Christian M Ringle, and Marko Sarstedt, 'A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)', no. September 2021 (2022),
- Istanto, Trinanda Linggayuni, and Agustina Engry, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City', *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7.1 (2019)

- John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad and Lisa Currid, 'Derivation of a Homesickness Scale', *The British Psychological Society*, (1998)
- Juliawati, Dosi, and others, 'Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional', *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2.1 (2019)
- Juniati, Novita, and Saelan, 'Pengaruh Intervensi Zikir Istighfar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Dewasa Di Instalasi Rawat Inap RSI Amal Sehat Sragen', 000 (2023)
- Kartikasari, Mada, and Fuad Nashori, 'Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga', *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5.2 (2022), doi:10.36341/psi.v5i2.1942
- Kurniawati, Erina, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul' (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019)
- Lestari, Mita, 'Hubungan Antara Sense of Belonging Dengan Homesickness Pada Siswa Baru Di Pondok Pesantren', *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12.1 (2021)<<https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2214>>
- Lolla, Aruna, 'Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study', *Journal of Religion and Health*, 57.1 (2018)
- Ma'rufa, Nazula Hidayatul, Assyifa Nur Rumaisha, and Fuad Nashori, 'Pengaruh Terapi Zikir Istighfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa', *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7.1 (2023), doi:10.36341/psi.v7i1.3319
- Mahasiswa Rantau, Derita, and Homesickness Mahasiswa Rantau Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Rohmatun, "Building and Maintaining Humanity in the Midst of Human Tragedies and Global Changes", *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6 (2024)
- Maya Yasmin, Zulkarnain, and Debby Anggraini Daulay, 'Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru Di Lingkungan Pesantren', *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12.3 (2018)
- Nadila, Annisa, 'Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stress Pada Ssiswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Mas Miftahussalam', *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 2023 <repository.uma.ac.id>
- Nafisah, Nur Azza, and Abdul Amin, 'Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Homesickness Santri Baru Di Pondok Senatren Al Amien Jember', *Jurnal Psikolohi, Filsafat Dan Saintek*, 2.4 (2023)
- Nasuha, Dyah Widodo, and Widiani Esti, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang',

Nursing News, 1 (2016)

- Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum, 'Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa', *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1.1 (2023), doi:10.28926/pyschoaksara.v1i1.740
- Noventi, Iis, and others, 'The Effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction and Sama Vritti Pranayama on Reducing Blood Pressure, Improving Sleep Quality and Reducing Stress Levels in the Elderly with Hypertension', *Bali Medical Journal*, 11.1 (2022)
- Nugrahati, Dian, Qurotul Uyun, and Sumedi P Nugraha, 'Pengaruh Terapi Taubat Dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10.1 (2018), doi:10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3
- Nurjanah, Ulfah, Andromeda Andromeda, and Bintu Muâ, 'Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat', *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10.1 (2018)
- Patawari, Muhammad Yunus, 'Adaptasi Budaya Pada Mahasiswa Pendatang Di Kampus Universitas Padjadjaran Bandung', *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4.2 (2020), doi:10.24198/jmk.v4i2.25900
- Pokhrel, Sakinah, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Homesickness Mahasiswa Rantau Di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro', *Ayan*, 15.1 (2024)
- Purnama, Rahmad, 'Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual', *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12.1 (2017)
- Purwanti, Kirani Sarah, and others, 'Pengaruh Frekuensi Istighfar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi', 5.1 (2025)
- Putri, Ganesya Silvia, and others, 'Psikoterapi Taubat: Model Terapi Islam Program Studi Magister Psikologi , Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim , Riau Submitted : 10-05-2025 Abstrak Accepted : 16-05-2025', 2. April (2025)
- Rahmawati, 'Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Operasi Fraktur Tibia Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Di Rsud', *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*, 2019
- Retnowati, Sofia, 'Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama', *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8.1 (2011)
- Salmi, Nailatul Fadhlila, and Maya Yasmin, 'Attachment Dan Homesickness Siswa Baru Di Lingkungan Pondok Pesantren ', *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 3.1 SE-Articles (2023), doi:10.35316/psycmedia.2023.v3i1.1-8
- Sholihin, Mahfud, and Dwi Ratmono, *Analisis SEM-PLS Dengan WarpPLS 7.0 Untuk Hubungan Nonlinier Dalam Penelitian Sosial Dan Bisnis* (Penerbit Andi, 2021)

- Stanciulescu, Traian D, 'The Harmonizing Language of the "Living Light": A Biophotonic Explanation', *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149 (2014)
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020
- Sulistiani, Sulistiani, 'Urgensi Organisasi Mahasiswa Gayo Perantauan Sebagai Wahana Akulturasi Budaya: Sebuah Tinjauan Teori Identitas Sosial', *Jurnal Kewarganegaraan*, 18.2 (2021), p. 103, doi:10.24114/jk.v18i2.27287
- Sylvia NH, Rika, 'Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Perempuan Pasien Kanker Payudara', *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI*, 16 (2024)
- Terry, Meredith L., Mark R. Leary, and Sneha Mehta, 'Self-Compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College', *Self and Identity*, 12.3 (2013)
- Thurber, Christopher A, and Edward A Walton, 'Homesickness and Adjustment in University Students.', *Journal of American College Health : J of ACH*, 60.5 (2012)
- Trenggonowati, Dyah Lintang, and Kulsum Kulsum, 'Analisis Faktor Optimalisasi Golden Age Anak Usia Dini Studi Kasus Di Kota Cilegon', *Journal Industrial Servics*, 4.1 (2018)
- Ummul Aiman, S.Pd. Ph.D., Dr. Karimuddin Abdullah S.HI. M.A. CIQnR Misbahul Jannah M.Pd., and others, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*, 2022
- Wilke, Annette, 'Sonic Consciousness in Hindu India', in *Consciousness Studies in Sciences and Humanities: Eastern and Western Perspectives* (Springer, 2024)
- Wulan Nurviana, Abi Fa'izzarahman Prabawa, 'Examining the Effectiveness of Reality Counseling with Dhikr Therapy to Reduce Homesickness: A Study in Junior High School', 7.3 (2016)
- Yeh, Christine J, and Mayuko Inose, 'International Students' Reported English Fluency, Social Support Satisfaction, and Social Connectedness as Predictors of Acculturative Stress', *Counselling Psychology Quarterly*, 16.1 (2003)
- Yusrina, Nura, Husna Hidayati, and Yuni Arnita, 'Gambaran Homesickness Pada Siswa Di Pesantren Kota Banda Aceh', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11.1 (2023)