

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun semua bentuk tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil plagiarisme atau mencontek karya tulis ilmiah orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya siap bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku.

Serang, 11 Oktober 2024



Idaa Oktavia Nur Halijah

NIM: 201520076

ABSTRAK

Nama: **Idaa Oktavia Nur Halijah** NIM: **201520076**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2024 M/1445 H.

Peneliti mengambil judul penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kesepian ini karena dari teknik yang diambil oleh peneliti membantu dalam mengubah persepsi yang irasional dan diharapkan dapat mengganti pikiran yang merusak diri. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1). Bagaimana kondisi kesepian yang dirasakan oleh santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten? 2). Bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten? 3). Bagaimana hasil dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten? Tujuan dalam penelitian ini yaitu: 1). Untuk mengetahui kondisi kesepian yang dirasakan oleh santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten. 2). Untuk mengetahui proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten. 3). Untuk mengetahui hasil dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kesepian pada santri di Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang santri perempuan. Tempat penelitian di Jl. Baru Ciomas Tembong, Tembong, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten. Teknik pengumpulan data untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik restrukturisasi kognitif, gambaran kondisi kesepian yang dirasakan oleh santri yaitu merasa terasingkan, tidak dianggap, tidak berguna, tidak dicintai, tidak berharga, malas membuka diri, bosan dan gelisah. Penerapan teknik yang dilakukan yaitu rasional, identifikasi pikiran negatif konseli pada situasi masalah, pengenalan dan latihan mendebat keyakinan irasional, pemindahan pikiran negatif ke positif, pengenalan dan pelatihan penguatan pikiran positif dan tugas rumah/tindak lanjut. Setelah diterapkan teknik restrukturisasi kognitif dapat ditandai dengan perubahan pada santri yang di mana pikiran dan persepsi menjadi konstruktif dan positif, meningkatkan rasa percaya diri, pola pikiran yang lebih baik dan membangun keyakinan diri menjadi rasional dan baik.

Kata Kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, Kesepian, Santri

ABSTRACT

Name: **Idaa Oktavia Nur Halijah** NIM: **201520076**, Thesis title: **Application of Cognitive Restructuring Techniques to Overcome Loneliness in Bani Zen Islamic Boarding School Students**. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2024 M/1445 H.

Researchers took the title of applying cognitive restructuring techniques to overcome loneliness because the techniques used by researchers help in changing irrational perceptions and are expected to replace self-destructive thoughts. The formulation of the problem in this research is:1). What is the condition of loneliness felt by the students of the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang Banten City?2). What is the process of applying cognitive restructuring techniques to overcome loneliness among students at the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang City, Banten?3). What are the results of applying cognitive restructuring techniques in overcoming loneliness among students at the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang City, Banten? The objectives of this research are:1). To determine the condition of loneliness felt by the students of the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang Banten City.2).To find out the process of applying cognitive restructuring techniques in overcoming loneliness in students at the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang Banten City.3).To find out the results of applying cognitive restructuring techniques in overcoming loneliness among students at the Bani Zen Cipocok Jaya Islamic Boarding School, Serang City, Banten. The type of research used is descriptive qualitative. The subjects in this research were four female students. Research location on Jl. Baru Ciomas Tembong, Tembong, District. Cipocok Jaya, Serang City, Banten. Data collection techniques to achieve the objectives of this research used observation, interview and documentation techniques. The results of this research show that before applying cognitive restructuring techniques, the description of the condition of loneliness felt by students was feeling isolated, not considered, useless, unloved, worthless, lazy to open up, bored and anxious. The techniques applied are rational, identifying the client's negative thoughts in problem situations, introducing and practicing debating irrational beliefs, transferring negative thoughts to positive ones, introducing and training to strengthen positive thoughts and homework/follow-up assignments. After applying cognitive restructuring techniques, it can be marked by changes in students where thoughts and perceptions become constructive and positive, increasing self-confidence, better thought patterns and building self-confidence to be rational and good.

Keywords: Cognitive Restructuring Techniques, Loneliness, Santri



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n Idaa Oktavia Nur Halijah	Di-
NIM: 201520076	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Idaa Oktavia Nur Halijah NIM: 201520076 dengan judul **“Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (Cognitive Restructuring) Untuk Mengatasi Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 11 Oktober 2024

Pembimbing I

Dr. Hunainah, M.M
NIP. 19670414 199303 2 003

Pembimbing II

A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
(COGNITIVE RESTRUCTURING) UNTUK MENGATASI
KESEPIAN PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN BANI ZEN
CIPOCOK JAYA KOTA SERANG BANTEN**

Oleh:

Idaa Oktavia Nur halijah
201520076

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Hunainah, M.M
NIP. 19670414 199303 2 003

Pembimbing II



A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Saad, Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Idaa Oktavia Nur Halijah**, NIM: **201520076**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) Untuk Mengatasi Kesenjangan Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Oktober 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 24 Oktober 2024

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Nur Asia T., M.Si.
NIP. 1920316 201903 2 017

Sekretaris Merangkap Anggota



Ubedillah, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19780918 200801 1 007

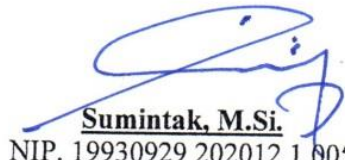
Anggota

Penguji I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II



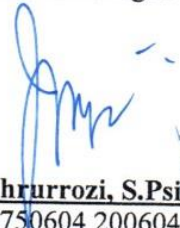
Sumintak, M.Si.
NIP. 19930929 202012 1 005

Pembimbing I



Dr. Hunainah, M.M
NIP. 19670414 199303 2 003

Pembimbing II



A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat Allah swt yang Maha Kuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, Bapak Agus Lestari dan Ibu Nabsiatin yang telah merawat, membesarkan, mendidik serta selalu mendoakan dan mendukung. Serta kepada kakak kandung saya dan teteh ipar saya yang selalu mendukung dan memberikan semangat lahir dan batin serta selalu ada dan tidak lupa kepada para dosen serta teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan memberi motivasi sehingga saya sampai dititik sekarang ini. Semoga Allah swt membalas semua kebaikan dan menyertai semua langkah kita.

MOTTO

“Bangkitlah melampaui hal-hal biasa, berjuanglah untuk hal-hal yang luar biasa”

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Idaa Oktavia Nur Halijah adalah anak kedua dari Bapak Agus Lestari dan Ibu Nabsiatin yang lahir di Serang, 22 Oktober 2001. Penulis beralamat di Komplek Taman Ciruas Permai Blok E3 No.15 Desa Pelawad Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang Banten.

Jenjang pendidikan penulis yang ditempuh SD Negeri 1 Ciruas lulus pada tahun 2014, SMP Negeri 1 Ciruas lulus pada tahun 2017, SMA Nuur El-Bantany Kota Serang lulus pada tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis hanya mengikuti komunitas yang ada di Jurusan yaitu sebagai anggota Community Of Counselor (COC).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Sholawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya semoga kita diberikan syafaat sampai hari akhir. Berkat pertolongan Allah SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (Cognitive Restructuring) Untuk Mengatasi Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Kota Serang Banten”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan masih jauh dari kata kesempurnaan, Namun dengan ini penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah keilmuan bagi para pembaca. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Ketua Jurusan Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Dr. Hunainah, M.M. Pembimbing I yang senantiasa telah memberikan banyak arahan, bimbingan dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kebahagiaan dan keberkahan oleh Allah SWT.
5. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Pembimbing II yang senantiasa telah memberikan banyak arahan, bimbingan dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kebahagiaan dan keberkahan oleh Allah SWT.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus perpustakaan, Staff Akademik, dan karyawan UIN yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Agus Lestari dan Ibu Nabsiatin, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dibanggakan.
8. Kepada kakak penulis, Wibi Ahda Husaini dan Siti Nawati yang telah memberikan semangat dan memberikan bantuan baik material maupun non-material dan selalu ada disaat suka maupun duka serta kepada keluarga besar dari ibu dan bapak, mbah,.
9. Kepada idola penulis yaitu Saputra Kori yang selalu menjadi penghibur dan moodbooster di saat penulis lelah serta menjadi inspirasi saat penulis mengerjakan skripsi ini.
10. Seluruh responden NKS, NFA, QL, dan RS tanpa mereka penulisan skripsi ini tidak akan selesai.

Serang, 11 Oktober 2024
Penulis

Idaa Oktavia Nur Halijah
NIM.201520076

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	10
BAB II KESEPIAN, TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF, SANTRI.....	15
A. Kesepian.....	15
1. Pengertian Kesepian	15
2. Aspek-Aspek dalam Kesepian	16
3. Faktor Penyebab Terjadinya Kesepian.....	18

4. Jenis-Jenis Kesepian.....	19
5. Perasaan Kesepian dalam Remaja.....	20
B. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	21
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>)	21
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).....	23
3. Karakteristik Teknik Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).....	25
4. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).....	25
5. Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (<i>Cognitive Restructuring</i>).....	26
C. Santri.....	28
D. Kerangka Berpikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Setting Penelitian	33
C. Instrumen Penelitian.....	33
D. Sumber Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
G. Teknik Keabsahan Data	38
H. Definisi Operasional.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Kondisi kesepian yang dirasakan oleh santriwati Pondok Pesantren Bani Zen Cipocok Jaya Serang Banten	43
2. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi	

Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen	56
3. Hasil Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian Pada Santri Pondok Pesantren Bani Zen....	73
B. Pembahasan.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir Kesepian	31
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen.....	34
Tabel 3.2 Profil Informan.....	35
Tabel 4.1 Perbandingan Kondisi Psikologi Sebelum dan Sesudah Layanan	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kondisi Awal Klien.....	82
Gambar 2 Proses Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif	83
Gambar 3 Perubahan Setelah Diberikan Layanan.....	85