

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 31 Januari 2025



NENENG SITI RAHMA

NIM: 201520103

ABSTRAK

Nama: **Neneng Siti Rahma**, NIM: 201520103, Judul Skripsi: **“Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi *Homesickness* Pada Mahasiswa”** (Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2025 M / 1446 H.

Homesickness biasa terjadi pada orang perantauan dan tinggal berjauhan dengan keluarga. *Homesickness* juga kerap kali terjadi pada mahasiswa yang menggunakan fasilitas indekos. Mahasiswa kos yang tidak bisa pulang ke rumah sesuka hati mengalami *homesickness* dengan pikiran negatif yang mengganggu, keinginan kuat untuk kembali ke rumah, serta keadaan emosi yang tidak stabil. Hal ini yang mengakibatkan munculnya perasaan sedih karena memikirkan rumah. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis perbedaan pada *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 hingga November 2024, dengan jumlah sampel 5 orang mahasiswa semester V yang didapatkan dari hasil *pretest* dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka hasilnya dapat disimpulkan bahwa skor rata rata pada saat *pretest* sebesar 114,8 dengan kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan pada saat *posttest* hasil rata-rata skornya sebesar 48,6 dengan kategori rendah dan sangat rendah. Pada hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Sig. *pretest* dengan sampel berjumlah 5 orang sebesar $0,076 > 0,05$ dan Sig. *posttest* dengan sampel 5 orang sebesar $0,350 > 0,05$. Dari hasil data tersebut bisa ditemukan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dikarenakan nilai Sig. $> 0,05$. Selain itu, untuk uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon hasilnya Z hitung dapat diketahui sebesar -2,023 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,043 yang kurang dari 0,05, maka dinyatakan H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada *homesickness* yang dialami mahasiswa kos semester V di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Kata Kunci: teknik restrukturisasi kognitif, *homesickness*.

ABSTRACT

Name: **Neneng Siti Rahma**, NIM: 201520103, Thesis Title: ***“Cognitive Restructuring Techniques in Overcoming Homesickness in Students”*** (Study at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2025 M / 1446 H.

Homesickness is common in people who live far from their families. Homesickness also often occurs in students who use boarding facilities. Boarding students who cannot return home at will experience homesickness with disturbing negative thoughts, a strong desire to return home, and an unstable emotional state. This causes feelings of sadness to arise because of thinking about home. The purpose of this study was to analyze the differences in homesickness experienced by fifth-semester boarding students before and after being given individual counseling services with cognitive restructuring techniques. The method used was a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design research design. The population in this study was 30 students of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. The data collection technique in this study used a questionnaire given to students. This study was conducted from October 2024 to November 2024, with a sample of 5 fifth semester students obtained from the pretest results with high and very high categories. Based on the research conducted, the results can be concluded that the average score at the time of the pretest was 114.8 with high and very high categories, while at the time of the posttest the average score was 48.6 with low and very low categories. The results of the normality test show that the Sig. pretest value with a sample of 5 people is $0.076 > 0.05$ and Sig. posttest with a sample of 5 people is $0.350 > 0.05$. From the data results above, it can be found that the pretest and posttest results are normally distributed because the Sig. > 0.05 value. In addition, for the hypothesis test using the Wilcoxon test, the Z count result can be known to be -2.023 and the significance obtained is 0.043 which is less than 0.05, so H_a is accepted and H_o is rejected. The results of the study showed that there was a significant difference in homesickness experienced by fifth-semester boarding students at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten before and after being given individual counseling services with cognitive restructuring techniques.

Keywords: cognitive restructuring techniques, homesickness.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Neneng Siti Rahma
NIM: 201520103

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Neneng Siti Rahma, NIM: 201520103 dengan judul **“Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi Homesickness Pada Mahasiswa”** (Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

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

Serang, 31 Januari 2025

Pembimbing II

Maya Afa, S.Th.I, M.Si.
NIP. 19830613 202321 2 017

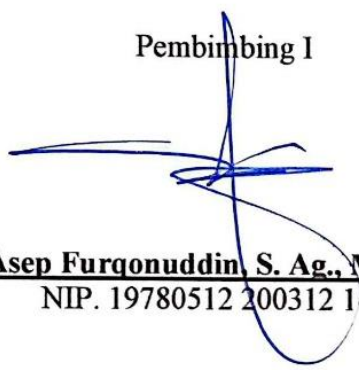
**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGATASI
HOMESICKNESS PADA MAHASISWA
(Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)**

Oleh:

Neneng Siti Rahma
201520103

Menyetujui,

Pembimbing I


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

Pembimbing II


Maya Aufa, S.Th.I, M.Si.
NIP. 19830613 202321 2 017

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah


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

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam


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

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Neneng Siti Rahma**, NIM: 201520103, Judul Skripsi: **Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi *Homesickness* Pada Mahasiswa** (Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 08 Mei 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Mei 2025

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018



Ade Adriadi, M.Pd.I.
NIP. 19870415 202321 1 015

Anggota

Penguji I

Penguji II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Sl.
NIP. 19600808 199103 2 002



Wulan Fauzia, M.Pd.
NIP. 19880625 201903 2 007

Pembimbing I

Pembimbing II



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



Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.
NIP. 19830613 202321 2 017

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku.

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku, Ibu dan Apa tercinta yang telah banyak berkorban. Terima kasih selalu memberikan nasihat dan doa yang tiada hentinya kepadaku. Terima kasih karena sudah bekerja keras pagi, siang, dan malam dalam merawat dan mendidikku serta kakak-kakak. Terkhusus untuk Ibu maaf kalau anak bungsu Ibu selalu merepotkan dan membuat khawatir.

Kepada kakak-kakakku yang cantik, Teh Nisa, Teh Nita, dan Teh Gina, terima kasih sudah menjadi sosok kakak yang bisa menjadi panutan, kakak yang bisa diandalkan, yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada adik kecilnya. Kepada Abang Indra dan keponakanku Zayn, terima kasih karena selalu peduli dan memberikan semangat ke Neng. Serta semua keluarga besar yang senantiasa mendukungku. Terima kasih untuk semua dukungan dan doa tulus yang selalu mengalir untukku.

Terima kasih kepada sahabat-sahabatku, Ara, Yumna, Nurul, Syifa dan Novi yang selalu memberikan motivasi dan menjadi penyemangat satu sama lain. Terima kasih sudah mau berteman denganku untuk waktu yang lama. Terima kasih juga kepada teman seperjuangan, teman-teman BKI angkatan 2020, khususnya kelas BKI C yang sudah berjuang bersama, saling bertukar ilmu dan menjadi penyemangat satu sama lain.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Neneng Siti Rahma, lahir di Sukabumi, 21 November 2001. Saat ini penulis tinggal di Kp. Babakan Jampang RT. 01 RW. 10 Desa Jayabakti, Kecamatan Cidahu, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat. Penulis merupakan anak bungsu dari pasangan Bapak Supian dan Ibu Nyi Odah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Tunas Binangkit pada tahun 2007, SDN Babakan Jampang lulus tahun 2014, kemudian melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Cicurug lulus pada tahun 2017, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Cicurug, dan lulus pada tahun 2020.

Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Selanjutnya mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan dari kecil hingga terdaftar sebagai mahasiswa di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengatasi Homesickness Pada Mahasiswa** (Studi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, 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 yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd, pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikirannya, dan memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Maya Aufa, S.Th.I, M.Si, pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikirannya, dan memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta pengurus perpustakaan daerah kota Serang yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi Bapak Supian dan Ibu Nyi Odah yang senantiasa memberikan segala doanya yang tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
9. Bapak Herman dan Ibu Resti sebagai pemilik indekos di kawasan Kp. Pujuh RT. 06 RW. 02 Kel. Sukajaya, Kec. Curug, Kota Serang, Banten yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran-saran bagi penulis.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 31 Januari 2025

Penulis



NENENG SITI RAHMA
NIM: 201520103

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Definisi Operasional.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	11
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif	11
B. <i>Homesickness</i>	17
C. Kerangka Berpikir	24
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	26
E. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian	30
C. Setting Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Prosedur Penelitian.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data	40

H. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif	16
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	31
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban	34
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas	35
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Homesickness</i>	38
Tabel 3.6 Kategori Skala <i>Homesickness</i>	42
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.1 Tingkat <i>Homesickness</i> Mahasiswa.....	45
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest Homesickness</i> Mahasiswa	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Variabel <i>Homesickness</i>	47
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttest Homesickness</i> Mahasiswa	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Variabel <i>Homesickness</i>	50
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Statistik <i>Homesickness</i> Mahasiswa.....	51
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Variabel <i>Homesickness</i>	52
Tabel 4.8 Kategori Pengelompokkan <i>Homesickness</i> Mahasiswa	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon <i>Homesickness</i>	55
Tabel 4.10 Ranks Uji Wilcoxon.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	30
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Homesickness</i>	54