

**PENGARUH TEKNIK *COGNITIF RESTRUCTURING*  
ISLAM TERHADAP PENURUNAN *HOMESICKNES*  
MAHASISWA RANTAU FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)



Oleh:

Nanda Alifiya Rahmawati  
NIM 04040321129

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
SURABAYA  
2025**

## LEMBAR PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nanda Alifiya Rahmawati

NIM : 04040321129

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Islam Terhadap Penurunan *Homesickness* Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal – hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut di beri tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 2 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan,



Nanda Alifiya Rahmawati  
MIN. 04040321129

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nanda Alifiya Rahmawati  
NIM : 04040321129  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Cognitif Restructuring* Islam Terhadap Penurunan *Homesickness* Mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 2 Januari 2025

Dosen Pembimbing I                      Menyetujui                      Dosen Pembimbing II



**Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes.**  
NIP. 19760518200712022



**Dr. H. Cholik M.Pd.I**  
NIP. 196506161993031005

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *COGNITIF RESTRUCTURING* ISLAM  
TERHADAP PENURUNAN *HOMESICKNESS* MAHASISWA  
RANTAU FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN  
SUNAN AMPEL SURABAYA

## SKRIPSI

Disusun oleh:  
Nanda Alifiya Rahmawati  
NIM. 04040321129

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 07 Januari 2025

Penguji I



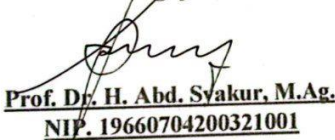
Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes.  
NIP. 19760518200712022

Penguji II



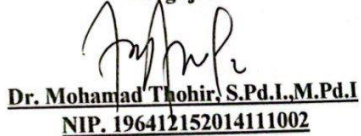
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506161993031005

Penguji III



Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.  
NIP. 19660704200321001

Penguji IV



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I  
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 07 Januari 2025  
Dekan,



Dr. Moch Choirul Arif, S. Ag. M. Fil. I.  
NIP. 097110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nanda Alifiya Rahmawati  
NIM : 04040321129  
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI  
E-mail address : nandaalifiya9@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 teknik kognitif Restructuring Islam terhadap Penurunan  
Homesickness mahasiswa Rantau Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Ampel 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, 16 April 2025.

Penulis

( Nanda Alifiya R )

## ABSTRAK

Nanda Alifiya Rahmawati, 04040321129, 2024. pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Islam terhadap Penurunan *Homesickness* Mahasiswa Rantau BKI UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* islam terhadap penurunan *homesickness* mahasiswa rantau bki uin sunan ampel surabaya dengan target perilaku kesepian, murung, menarik diri dari lingkungan sosial dan kegiatan, merasa terisolasi dan sendirian, menyesal, merasa tidak aman.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi eksperimen satu grup pretest posttest. Peneliti ingin melihat apakah hasil tes berbeda sebelum dan sesudah perlakuan terhadap subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* ialah sebesar 0.043 lebih kecil dari 0,05 yang berarti maikai artinya terdapat perbedaan antara pretest dan post test, dapat kita simpulkan bahwa terdapat pengaruh. Berdaraskan dari hasil uji di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Maka terdapat pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Islam terhadap Penurunan *Homesickness* Mahasiswa Rantau BKI UIN Sunan Ampel Surabaya setelah diberikan perlakuan khusus atau treatment dengan baik dan signifikan.

**Kata Kunci** : Teknik *Cognitive Restructuring* Islam, *Homesickness*

## **ABSTRAC**

Nanda Alifiya Rahmawati, 04040321129, 2025. *The influence of Islamic Cognitive Restructuring Techniques on Reducing Homesickness of Overseas Students at BKI UIN Sunan Ampel Surabaya.*

*The aim of this research is to determine the effect of Islamic cognitive restructuring techniques on reducing homesickness in overseas students at BKI Uin Sunan Ampel Surabaya with the target behavior of loneliness, moodiness, withdrawal from social environments and activities, feeling isolated and alone, regret, feeling insecure.*

*The research method used in this research is a quantitative method with a quasi-experimental research type, one group pretest posttest. Researchers want to see the difference between test results before and after giving treatment to the research object.*

*The research results show that the value of Asymp. Sig. (2-tailed) is 0.043, which is smaller than 0.05, which means maikai means there is a difference between the pretest and posttest, we can conclude that there is an influence. Based on the test results above, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. So there is an influence of the Islamic Cognitive Restructuring Technique on the reduction in Homesickness of Overseas Students at BKI UIN Sunan Ampel Surabaya after being given special treatment or treatment well and significantly.*

**Keywords:** *Islamic Cognitive Restructuring Techniqe, Homesickness*

## خلاصة

ناندا أليفيا رحماواتي، 04040321129، 2024. تأثير تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية سونان BKI UIN الإسلامية في تقليل الحنين إلى الوطن لدى الطلاب الأجانب في جامعة أميل سورابايا.

الهدف من هذا البحث هو تحديد تأثير تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية في تقليل الحنين مع السلوك BKI Uin Sunan Ampel Surabaya إلى الوطن لدى الطلاب الأجانب في المستهدف المتمثل في الوحدة، وتقلب المزاج، والانسحاب من البيئات والأنشطة الاجتماعية، والشعور بالعزلة والوحدة، والندم، الشعور بعدم الأمان.

ومنهج البحث المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكمي ذو نوع البحث شبه التجريبي، بين نتائج والاختبار القبلي لمجموعة واحدة، والاختبار البعدي. يريد الباحثون رؤية الفرق الاختبار قبل وبعد إعطاء العلاج لموضوع البحث.

وهو أصغر من 0.05، 43 هو 0.0 (2-tail). سيج. Asymp. تظهر نتائج البحث أن قيمة يعني أن هناك فرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، يمكننا أن maikai مما يعني أن Ho مقبولة و Ha نستنتج أن هناك تأثير. بناءً على نتائج الاختبار أعلاه، يمكن استنتاج أن مرفوضة. إذن هناك تأثير لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية على تقليل الحنين إلى بعد إعطائهم BKI UIN Sunan Ampel Surabaya الوطن لدى الطلاب الأجانب في معاملة خاصة أو معاملة جيدة وكبيرة.

الكلمات المفتاحية: تقنية إعادة الهيكلة المعرفية الإسلامية، الحنين إلى الوطن

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

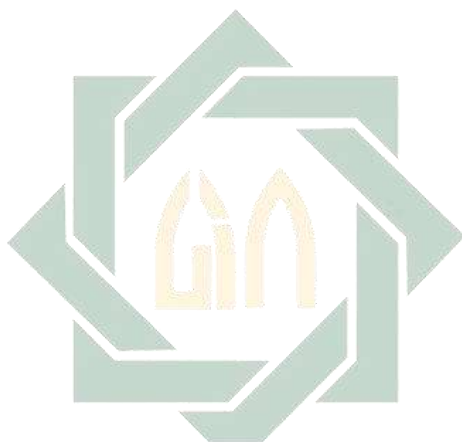


## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>       | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>     | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>               | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI .....</b> | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAC .....</b>                             | <b>viii</b> |
| <b>خلاصة .....</b>                               | <b>ix</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I .....</b>                               | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>    |
| <b>Latar Belakang Masalah .....</b>              | <b>1</b>    |
| B. Rumusan Masalah .....                         | 6           |
| C. Tujuan Penelitian .....                       | 6           |
| D. Manfaat Penelitian .....                      | 6           |
| E. Definisi Operasional .....                    | 7           |
| F. Hipotesis Penelitian .....                    | 9           |
| G. Sistematika Pembahasan .....                  | 9           |
| <b>BAB II .....</b>                              | <b>11</b>   |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>KAJIAN TEORETIK .....</b>                   | <b>11</b> |
| A. Landasan Teori .....                        | 11        |
| B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....        | 22        |
| C. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....     | 24        |
| <b>BAB III .....</b>                           | <b>34</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                 | <b>34</b> |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....       | 34        |
| B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling ..... | 35        |
| C. Variabel dan Indikator Variabel .....       | 36        |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....               | 36        |
| E. Teknik Validitas Instrumen Penelitian ..... | 38        |
| F. Teknik Analisis Data .....                  | 39        |
| <b>BAB IV .....</b>                            | <b>40</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>40</b> |
| A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....        | 40        |
| B. Penyajian Data .....                        | 43        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                   | 70        |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....           | 73        |
| 1. Perspektif Teoretis .....                   | 73        |
| 2. Perspektif Keislaman .....                  | 77        |
| <b>BAB V .....</b>                             | <b>79</b> |
| <b>PENUTUP .....</b>                           | <b>79</b> |
| A. Kesimpulan .....                            | 79        |
| B. Saran .....                                 | 79        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| C. Keterbatasan.....        | 79        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>81</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>        | <b>84</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Indikator Homesickness .....                      | 36 |
| Tabel 3. 2 Pemberian Skor .....                              | 38 |
| Tabel 4. 1 Daftar Mahasiswa yang Diberikan Perlakuan ...     | 45 |
| Tabel 4. 2 Identifikasi Masalah dan pikiran negatif konseli  | 48 |
| Tabel 4. 3 Pemikiran Positif Konseling .....                 | 53 |
| Tabel 4. 4 Pindah Dari Pikiran Negatif Ke Choping Thought    | 57 |
| Tabel 4. 5 Kategorisasi Hasil Posttest.....                  | 62 |
| Tabel 4. 6 Data Hasil Post-test .....                        | 62 |
| Tabel 4. 7 Data Hasil Pre Test dan Post Test .....           | 71 |
| Tabel 4. 8 Hasil Analisis Pre Test dan Post Test Ranks ..... | 72 |
| Tabel 4. 9 Uji Wilcoxon.....                                 | 73 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

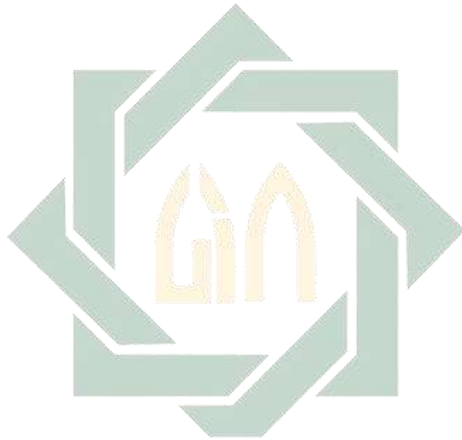
|   |    |
|---|----|
| Gambar 4. 1 Hasil Pretest.....            | 45 |
| Gambar 4. 2 Diagram Hasil Post-test ..... | 63 |
| Gambar 4. 3 Hasil Subyek HFL .....        | 65 |
| Gambar 4. 4 Hasil Subyek MR.....          | 66 |
| Gambar 4. 5 Hasil Subyek EDF .....        | 67 |
| Gambar 4. 6 Hasil Subyek MISR .....       | 69 |
| Gambar 4. 7 Hasil Subyek MPS.....         | 70 |
| Gambar 4. 8 Grafik Perbandingan .....     | 72 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. 1 Angket Homesickness .....  | 84 |
| Lampiran 1. 2 Dokumentasi Kegiatan ..... | 87 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Fitriani, and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.” *Pinisi Journal of Education* 3, no. 3 (2023): 115–29.
- Bahari, Rafidah, and Amyra Lyana Mohamad Muzafar. “Islamic Cognitive Restructuring for Posttraumatic Stress Disorder.” *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 15, no. April (2019): 2–6.
- Biasi, Valeria, Luca Mallia, Paolo Russo, Francesca Menozzi, Rita Cerutti, and Cristiano Violani. “Homesickness Experience, Distress and Sleep Quality of First-Year University Students Dealing with Academic Environment.” *Journal of Educational and Social Research* 8, no. 1 (2018): 9–17. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0001>.
- Damayanti, Rika, and Puti Ami Nurjannah. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 219–32. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>.
- Dewi, Augustin Chandra. “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Restrukturisasi Kognitif Islami Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Zainuddin Waru,” 2023.
- DEWI NASRU IZATIN. “Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan,” 2019.
- Fajrah Sunali, Nurul, Abdullah Pandang, and Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Di SMP Negeri 5 Makassar Kota Makassar Application Of

- Cognitive Restructuring Techniques To Improve Self-Regulation In Student Learning At SMP Negeri 5 Makassar,” 2023, 1–9.
- FIRDAUS, PRIYANKA MUNZILATUL. “PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI SCHOOL REFUSAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 LAMONGAN,” 2023, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- Kirana, Dyah, Rendra Khaldun, and Aiba Alfaizi. “Penanganan Kasus Homesickness Melalui Cognitive Behaviour Terapi Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Terapi Sabar Di Yayasan Peduli Anak.” *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming* 15, no. 1 (2021): 69–88. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i1.3437>.
- Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 76–86.
- NURIMBAWAN, IMAM. “EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PESERTA DIDIK KELAS OLAHRAGA SMP N 1 KRETEK BANTUL Oleh;” 2016, 1–23.
- RUMAISA, AULIA. “Strategi Coping Mahasiswa Rantau Yang Mengalami Homesickness” 5 (2023): 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- Sinantia, Vemita, Anindia Tri Nariswari, Istiqomah Dwi Ramadhani, Muhammad Musa Alghifari, Khansa Anindyaputri Tjarliman, and Yasmine Kayla Qisthi. “Konstruksi Alat Ukur Homesickness Pada Mahasiswa Rantau.” *Jurnal EMPATI* 13, no. 2 (2024): 97–105. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.43890>.
- Stroebe, Margaret. “Review of General Psychology Homesickness : A Systematic Review of the Scientific



- Literature Homesickness : A Systematic Review of the Scientific Literature,” no. January (2015).
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- SYAFRINIA, BERTINA. “Bimbingan Individu Bagi Santri Homesickness Di Pondok Pesantren Manbaul Hikmah Wonogiri” 5 (2023): 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- Thomas, Darrin. “Factors That Contribute to Homesickness among Students in Thailand.” *Kasetsart Journal of Social Sciences* 41, no. 1 (2020): 136–41. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2018.07.011>.
- Thurber, Christopher A., and Edward A. Walton. “Homesickness and Adjustment in University Students.” *Journal of American College Health* 60, no. 5 (2012): 415–19. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>.
- Watt, Susan E., and Alison J. Badger. “Effects of Social Belonging on Homesickness: An Application of the Belongingness Hypothesis.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, no. 4 (2009): 516–30. <https://doi.org/10.1177/0146167208329695>.
- Wenita, Rosalia. “Strategi Koping Siswa Kelas X Sma Pl Van Lith Muntilan Yang Mengalami Homesickness” 01 (2017): 1–23.