

---

---

**PENANGANAN KASUS HOMESICKNESS MELALUI  
COGNITIVE BEHAVIOUR TERAPI DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURSASI KOGNITIF DAN TERAPI SABAR DI  
YAYASAN PEDULI ANAK**

**Dyah Luthfia Kirana<sup>1</sup>, Rendra Khaldun<sup>2</sup>, Aiba Fauzi Alfaizi<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>*Universitas Islam Negeri Mataram*

[luthfiadyah@uinmataram.ac.id](mailto:luthfiadyah@uinmataram.ac.id)

**Abstrak:** Pengalaman berpisah dari lingkungan tempat tinggal dan keluarga menyebabkan timbulnya kasus *homesickness*. Homesickness merupakan kondisi emosi seseorang yang muncul akibat reaksi alami karena ketiadaan keluarga, teman dan keadaan sekitar yang tidak familiar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau library research dengan melihat kasus homesickness yang terjadi di YPA. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kasus *Homesickness* dapat diatasi dengan cognitive behavior terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar. Kedua teknik tersebut berusaha untuk merestrukturisasi perasaan atau emosi-emosi negative dan menerima segala keadaan yang ada serta melakukan pengendalian diri, emosi serta menerima keadaan yang terjadi..

**Abstract:** The experience of being separated from the neighborhood and family causes homesickness cases to arise. Homesickness is a person's emotional condition that arises due to natural reactions due to the absence of family, friends, and unfamiliar surroundings. The method of this research was using library research . Data collection technique used in this research is documentation method. Data analysis technique used in this research was content analysis by looking at the cases and handling of homesickness that occurs at the Child Care Foundation (YPA). Data collection techniques in this study using observation, interviews, and documentation. The results showed that cases of Homesickness could be overcome with cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques and patient therapy. Both techniques seek to restructure negative feelings or emotions and accept all existing circumstances and exercise self-control, emotions and accept the circumstances that occur.

**Keywords:** Homesickness, Cognitive, Patient

## **PENDAHULUAN**

Pengalaman berpisah dari lingkungan tempat tinggal, dan keluarga menimbulkan reaksi psikologis yang ditampilkan melalui emosi perilaku dan kognisi. Adapun gejala-gejala yang timbul tersebut diakibatkan oleh beberapa

Dyah Luthfia Kirana, Dkk.

faktor seperti belum bisa beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru, kurang mampunya berkomunikasi dengan teman baru, terlalu kangen dengan lingkungan tempat tinggal dan keluarga. Dan reaksi yang di timbulkan dari gejala tersebut adalah *homesickness*.

*Homesickness* adalah kondisi tertekan yang sering dialami oleh mereka yang sering meninggalkan rumah atau berada pada lingkungan yang baru dan asing. *Homesickness* juga di definisikan sebagai emosi individu ketika terpisah dengan tempat tinggal, dan dicirikan dengan emosi-emosi negatif, fikiran-fikiran yang terus menerus tentang lingkungan rumah yang ditinggalkan, serta munculnya simptom-simpom somatis. Reaksi tersebut adalah reaksi alami karena ketiadaan keluarga, teman dan keadaan sekitar yang tidak familiar<sup>1</sup>(Wenita, 2017).

*Homesickness* merujuk pada keadaan emosional yang negatif karena terpisah dari rumah dan figur terdekat yang di karakteristik dengan kerinduan dan pemikiran yang kuat mengenai segala hal yang terkait dengan rumah diiringi dengan kesulitan beradaptasi pada lingkungan baru. Mengacu pada hasil riset menunjukkan bahwa *homesickness* dialami oleh berbagai usia dan dalam berbagai setting dimana salah satunya adalah pada siswa yang mengalami perpindahan dan transisi sekolah seperti siswa yang berada di asrama atau *boarding school*<sup>2</sup>.

*Homesickness* ini sering terjadi dikalangan santri dan mahasiswa yang melanjutkan sekolahnya dan meninggalkan tempat asalnya, selain itu juga anak-anak yang tinggal di panti asuhan berpotensi terkena kasus *homesickness* ini, tak terlebih lagi bagi anak-anak jalanan dan anak-anak yang tidak memiliki orang tua yang kemudian direkomendasikan Peksos untuk masuk dan tinggal di Yayasan peduli anak (YPA). Dalam hal ini anak-anak yang sudah terbiasa hidup di jalanan dan anak-anak yang sudah biasa hidup tanpa adanya sosok

---

<sup>1</sup> Rosalia wenita, " strategi koping siswa kelas X SMA pangudi luhur van lith yang mengalami homesick", *skripsi*. Fakultas psikologi Universitas Shanata Darma Yogyakarta Tahun, 2017 12-13

<sup>2</sup> Fisher, S., Murray, F., & Frazer, N. (1984). The transition from home to boarding school: A diary-style analysis of the problems and worries of boarding school pupils. *Journal of Environmental Psychology*, 4(3), 211-221.  
70 Qawwam Vol. 15, No. 1 (2021)

orang tua dan peraturan dalam hidupnya tiba-tiba dimasukkan di (YPA) pasti akan mengalami tekanan psikologis dan akan menimbulkan suatu reaksi emosi dan reaksi tersebut adalah *homesickness* seperti yang di jelaskan di atas.

Fenomena *homesickness* juga tampak pada sebagian anak baru yang berada di Yayasan Peduli Anak (YPA) desa Langko dimana berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu anak bahwa dia merasa tidak betah dan tidak nyaman di tempat tinggalnya yang baru, hal ini berdampak pada kondisi dan perkembangan psikologis dan kehidupan sehari-hari dimana salah satunya adalah *homesickness*.

Berdasarkan fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi *homesickness* juga terjadi pada sebagian besar anak baru yang berada di YPA (Yayasan Peduli Anak), sebagian besar santri baru, dan mahasiswa yang merantau yang cukup berdampak pada kondisi psikologi. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Poyrazi & Lopez bahwa *homesickness* dapat memberi pengaruh yang negatif dalam proses adaptasi, performa akademik dan keterlibatan sosial<sup>3</sup>. Lebih lanjut Stroebe et al juga menekankan bahwa pada tingkatan yang lebih berat, kondisi *homesickness* dapat memicu berbagai masalah psikologis seperti stres dan depresi<sup>4</sup>.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hernawati bahwa kesulitan beradaptasi dengan tempat baru, kesulitan membangun relasi dengan teman baru, belum pernah tinggal jauh dengan keluarga, dan *homesickness* menjadi sumber stres bagi mahasiswa baru<sup>5</sup>. Sebagian besar subjek dalam penelitian tersebut mengalami stres tingkat tinggi dengan persentase gejala emosional lebih besar dibandingkan gejala stres fisik.

---

<sup>3</sup> Poyrazli, S., & Lopez, M. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263-280. <http://doi:10.3200/JRLP.141.3.263-280>

<sup>4</sup> Stroebe, M., Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(Pt 2), 147-168

<sup>5</sup> Hernawati, Neti. Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *J.li. Pert.Lndon. Vol. 1 L(2). 2006*, 43-49

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu<sup>6</sup>. Menurut Rosenvald pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku<sup>7</sup>.

Terapi CBT dengan Teknik restrukturisasi kognitif berfokus pada aspek kognitif individu. Dobson & Dobson menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami distress, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku<sup>8</sup>. Individu yang mengalami *homesickness* jika tidak di tangani dengan cepat maka dapat mengalami stress. Kondisi emosi pada anak yang mengalami *homesickness* dipandang sebagai akibat dari kondisi pikiran yang salah suai. Sehingga restrukturisasi kognitif dilakukan dengan cara mengubah sistem berpikir atau restrukturisasi pada pola pikir dan *beliefs* anak yang mengalami *homesickness* dalam rangka mewujudkan ketahanan emosi dan perubahan perilaku.

Sedangkan Terapi sabar merupakan metode penyembuhan dengan menanamkan ketenangan dalam jiwa individu, sehingga ia tidak lagi berkeluh kesah atas cobaan yang menimpa kepada selain Allah, karena ia menyadari bahwa setiap cobaan hidupnya merupakan takdir Allah<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Dian Fitri. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 Juni 2017* 64-73

<sup>7</sup> Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.

<sup>8</sup> Deborah Dobson & Keith Dobson . 2009. *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavior Therapy*. The Guilford Press: New York 117

<sup>9</sup> Luluk Dina Islamiyah," *Terapi Sabar Dengan Teknik Sufistik* (Takhalli, Tahalli, Tajalli) Untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat Sudden Death Pada Anak Di Desa Mentaras Dukun Gresik", Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017. 116

72 Qawwam Vol. 15, No. 1 (2021)

Oleh karena itu, pemberian terapi CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar cocok digunakan untuk menangani kasus *homesickness* ini., karena dalam terapi CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dan sabar anak akan mampu mengubah pikiran-pikiran negatifnya sehingga dengan berubahnya pola pikir anak maka anak akan dapat mengelola dan mengatur emosinya dengan baik serta menyerahkan keluhan kesahnya kepada Allah dan mampu beradaptasi serta mampu membangun relasi terhadap teman baru dan tempat tinggal barunya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kajian kepustakaan atau library research yaitu penelitian yang menitikberatkan pada kajian-kajian literature dengan cara menganalisis kandungan dari literatur-literatur yang ada dan terkait dengan penelitian ini, baik dari sumber primer maupun sekunder. Dalam penelitian ini setelah data yang dikumpulkan telah terkumpul, maka data tersebut dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Teknik pengumpulan data dengan melakukan studi penelaahan terhadap buku-buku, literature-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang ingin dipecahkan<sup>10</sup>. Langkah-langkah yang dilakukan adalah: mengumpulkan data-data yang ada baik melalui buku-buku, dokumen, majalah internet (web) dan kemudian melakukan analisa data-data tersebut sehingga peneliti bisa menyimpulkan tentang masalah yang dikaji.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan *Content analysis* atau analisis isi. Analisis isi (*content analysis*) dalam penelitian berasal dari suatu isu dan informasi tertulis atau yang terdapat di media massa bersifat cetak, media social, hasil survey lapangan dan hal lainnya yang terkait dari permasalahan yang ada. Analisis isi ditekankan pada bagaimana peneliti memaknakan isi dari penelitian yang bersifat komunikasi interaksi secara simbolik. Dalam content analysis peneliti menuturkan, menggambarkan, dan mengklasifikasi secara obyektif data yang dikaji sekaligus menginterpretasikan dan menganalisisnya sehingga melahirkan sebuah kesimpulan yang jelas dan

---

<sup>10</sup> Sutrisni Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Fak. Psikologi UGM, 1990).

utuh tentang penanganan *homesickness* dengan *cognitive behaviour therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar pada anak di YPA.

## PEMBAHASAN

*Homesickness* merupakan suatu kesedihan atau penderitaan yang disebabkan karena berpisah dari lingkungan asal. *Homesickness* ditandai dengan kerinduan yang kuat dan pikiran tentang rumah dan objek kelekatan secara terus menerus<sup>11</sup>. *Homesickness* adalah perasaan ingin kembali ke lingkungan asal, lingkungan yang akrab dengan pribadi kita. Terkadang *Homesickness* menggambarkan gejala seperti, kesepian ketidak nyamanan dan gangguan kesulitan dalam penyesuaian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Homesickness* adalah kondisi emosi seseorang yang muncul akibat adanya perasaan kehilangan setelah meninggalkan rumah atau lingkungan yang sudah sangat dekat, yang ditandai dengan munculnya emosi-emosi negatif, fikiran tentang rumah yang ditinggalkan, dan gejala yang tampak secara fisik.

*Homesickness* sering dialami oleh sebagian besar santri baru, mahasiswa yang merantau namun hal tersebut dapat dihindari ketika individu dapat mengendalikan emosinya. Lingkungan sekitar dapat dijadikan faktor eksternal terjadinya *homesickness*, akan tetapi hal tersebut dapat menjadikan faktor pendukung dalam pencegahan *homesickness*. Teman yang baik dan ruangan yang cukup nyaman dapat menjadi penghambat *homesickness* pada santri baru. Selain itu individu harus memahami gejala-gejala *homesickness* yang mulai dialami santri baru, sehingga pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan baik<sup>12</sup>.

Polay<sup>13</sup> dalam penelitiannya menyebutkan Gejala *homesickness* yang dialami setiap individu tentunya berbeda, ada yang murni dari psikologis ada

---

<sup>11</sup> Rosalia wanita, " *strategi coping siswa kelas X SMA pangudi luhur van lith yang mengalami homesick*", skripsi fakultas psikologi Universitas Shanata Darma Yogyakarta Tahun, 2017, 11

<sup>12</sup> Dewi Nasru Izatin, " *Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan Homesickness Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri*", skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung 2019, 25

<sup>13</sup> Dieu Hack-Polay, Ali B Mahmoud. Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. *German Journal of Human Resource Management* 00(0) 2020, 1-24

juga yang bersifat fisiologis. Gejala psikologi meliputi: 1) Perubahan suasana hati, 2) Gelisah, yang kemungkinan disebabkan oleh disorientasi dan ketakutan, 3) Kecemasan, yang menyebabkan kegembiraan menjadikan ketidakbahagiaan, 4) Ketidakpercayaan diri, Terkadang tidak ramah, 5) Males dalam beraktivitas, 6) Menemukan ruang untuk menyalahkan orang lain atas kondisi psikisnya yang kurang baik, 7) Pengiriman uang yang terlambat. Gejala *homesickness* tersebut dapat menjadikan individu sering menyendiri dan menangis. Secara umum *homesickness* menyebabkan gangguan psikologis dan sosial pada individu.

Tilburg mengklasifikasikan *homesickness* memiliki tiga aspek, yakni aspek kognitif, perilaku, dan emosional<sup>14</sup>.

#### 1) Aspek kognitif

Karakteristik kognitif individu yang mengalami *homesickness* adalah pikiran yang muncul secara terus menerus tentang rumah yang ditinggalkan, tidak hanya orang-orang terdekat, tapi juga bangunan fisik rumah, tanah kelahiran, masakan rumah, binatang peliharaan, dan keinginan-keinginan untuk pulang ke rumah. Karakteristik kognitif lain yang muncul pada individu yang mengalami *homesickness* adalah munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai lingkungan baru yang ditempatinya.

Penelitian Fisher & Hood menunjukkan bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung memandang rumah yang tinggalkannya secara positif. Penelitian Thurber & Sigman menyatakan bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung memiliki tingkat *perceived control* yang rendah terhadap situasi yang dijalannya.

#### 2) Aspek perilaku

Individu yang mengalami *homesickness* cenderung menampilkan perilaku apatis, lesu, kurang inisiatif, dan juga kurang memiliki minat pada lingkungan baru yang mereka hadapi. Individu yang mengalami *homesickness* cenderung

---

<sup>14</sup> Rosalia wanita, " *strategi koping siswa kelas X SMA pangudi luhur van lith yang mengalami homesick*", skripsi fakultas psikologi Universitas Shanata Darma Yogyakarta Tahun, 2017 12-13

menarik diri (*withdraw*) dari lingkungan sosialnya yang menyebabkan individu kesulitan dalam mendapatkan teman. Individu yang mengalami *homesickness* juga memiliki kecenderungan menjaga kedekatan dengan orang-orang yang ditinggalkan di rumah.

### 3) Aspek emosi

Individu yang mengalami *homesickness* cenderung membenci dan merasa tidak puas dengan tempat barunya. Kane menyatakan bahwa ketidakpuasan yang dirasakan individu yang mengalami *homesickness* lebih tertuju pada teman-teman dan kehidupan sosial di tempat baru, daripada akomodasi dan kehidupan akademis. *Homesickness* cenderung melibatkan emosi marah (*anger*) sebagai aksi protes terhadap keharusan meninggalkan rumah dan protes terhadap orang-orang atau kondisi lingkungan baru. Penelitian Burt mengemukakan individu yang mengalami *homesickness* dicirikan dengan munculnya simptom-simptom kecemasan dan depresi.

Beberapa Faktor Penyebab *Homesickness* disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa peneliti telah menjelaskan dan menggolongkan faktor-faktor penyebab terjadinya *homesickness* yang dialami oleh individu yang jauh dari rumah salah satunya adalah seperti yang disebutkan oleh Willis dkk dalam penelitian Kegel. Willis dkk merangkum faktor-faktor *homesickness* dalam lima faktor diantaranya: Jauh dari keluarga, Meninggalkan teman, Merasa kesepian, Masalah dalam penyesuaian, Pikiran terfokus pada rumah<sup>15</sup>. Faktor-faktor pendorong terjadinya *homesickness* sebisa mungkin harus dihindari oleh anak yang di YPA. Individu harus memahami faktor pendorong serta individu harus kuat dalam menghindari faktor-faktor tersebut. Dengan demikian anak-anak dapat menghindari agar tidak mengalami *homesickness*.

### **Cognitive Behaviour Therapy**

Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah perpaduan pendekatan kognitif dan teknik behavioristik (untuk mengendalikan kecemasan

---

<sup>15</sup> Dewi Nasru Izatin, "Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan *Homesickness* Santriwati Baru Pondok Pesantren Assalafiy Al-Ikhlas Tarokan Kediri", skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung 2019, 26



dan perilaku menghindar) yang dapat menimbulkan perubahan kognitif maupun perubahan perilaku dalam menangani masalah kecemasan berbicara di depan umum yang bersifat aktif, direktif, terstruktur, berorientasi tujuan dan mempunyai batas waktu. Norton dan Hope menjelaskan komponen CBT antara lain, psikoedukasi, pendekatan kognitif (cognitive restructuring), dan pendekatan behavior (exposure). Terdapat treatment tambahan yaitu berupa latihan relaksasi dan teknik pemantauan diri<sup>16</sup>.

Tujuan dari konseling kognitif adalah mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Konseling Kognitif berfokus pada distorsi kognitif yang berlebihan seperti pola pikir, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri dan personalisasi<sup>17</sup>. Aaron T.Beck mendefinisikan Konseling Kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif pada perilaku yang menyimpang. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi. Beck juga mengatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah “proses aktif melibatkan data inspektif dan instrospektif”. Oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku juga akan berubah. Jadi konseling kognitif beranggapan bahwa cara seseorang merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana dia mengartikan dunianya<sup>18</sup>.

Konseling Kognitif memiliki banyak ternik dalam pelaksanaan konseling dan dimungkinkan untuk menggunakan teknik-teknik dari pendekatan lain. Dalam awal konsep teori konseling ini dicetuskan, teori ini

---

<sup>16</sup> Peter J.Norton, Debra A.Hope. Preliminary evaluation of a broad-spectrum cognitive-behavioral group therapy for anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* Volume 36, Issue 2, June 2005, Pages 79-97

<sup>17</sup> Krisnayana dkk, Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja , *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 20141-10*

<sup>18</sup> Krisnayana dkk, Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja , *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014 1-10*

lebih dikenal dengan Cognitive Theraphy (CT) kemudian berkembang menjadi Cognitive Behavior Theraphy (CBT). Konsep dasar pada pendekatan ini tidaklah jauh berbeda namun terjadi proses integrasi dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan menggunakan teknik dari pendekatan kognitif dan pendekatan behaviorial. Sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh cognitive theraphy dan behaviour theraphy ada dalam konseling yang dilakukan CBT<sup>19</sup>.

Salah satu teknik yang dirasa tepat digunakan dalam permasalahan *homesickness* adalah teori Konseling Kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* karena dengan penerapan konseling kognitif teknik restrukturisasi konseli dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Senada dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Edy Irawan dkk., pada tahun 2013 di SMA Negeri Pagelaran dengan judul *The Counseling Model Through Cognitive Restructuring Techniques To Improve Self-Efficacy Of Underachiever Students* telah membuktikan efektifitas restrukturisasi kognitif<sup>20</sup>. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan menggunakan pendekatan model konseling kognitif. Cormier & Nurius (2009:383)<sup>21</sup> menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya<sup>22</sup>. Oleh karena itu permasalahan *homesickness* dapat dibangun

---

<sup>19</sup> Ibid

<sup>20</sup> Eddy Irawan. 2013. *The Counseling Model Through Cognitive Restructuring Technique To Improve Self-Efficacy Of Underachiever Students*. *Prosiding Kongres, Konvensi XVIII ABKIN dan Seminar Internasional Konseling*, 2

<sup>21</sup> Sherry Cormier, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. 2007. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA : Brooks/Cole Cengage Learning 3 83.

<sup>22</sup> Krisnayana dkk, Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja , *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014 1-10*  
78 Qawwam Vol. 15, No. 1 (2021)

dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.

Fenomena *homesickness* memerlukan adanya rekomendasi penanganan yang dapat dilakukan oleh guru BK/Konselor pada Yayasan Peduli Anak (YPA) tersebut. Rekomendasi penanganan yang diberikan dapat berupa layanan konseling yang berfokus dalam membantu anak melakukan perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Konseling cognitive behavioral therapy memiliki asumsi pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan (Jeffrey, 2005, hlm. 113)<sup>23</sup>. Penelitian yang dilakukan Saravanan, Alias, dan Mohammed (2016, hlm. 1) membuktikan konseling cognitive behavioral therapy terbukti efektif dapat mengurangi *homesickness* pada kelompok experiment mahasiswa internasional semester pertama di Universitas Malaysia<sup>24</sup>. Penelitian akan menghasilkan rekomendasi layanan konseling individual cognitive behavioral therapy dengan teknik restrukturisasi kognitif yang berfokus mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sebagai upaya dalam menangani anak yang mengalami *homesickness* <sup>25</sup>.

Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam implementasi teknik restrukturisasi kognitif oleh para praktisi konseling (Dobson & Dobson, 2009) yaitu; (1) identifikasi pikiran-pikiran negatif konseling, (2) metode pengumpulan pikiran-pikiran negatif (3) intervensi pikiran-pikiran negatif konseli<sup>26</sup>. Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi

---

<sup>23</sup> Jeffrey S. Nevid, Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 113

<sup>24</sup> Coumaravelou Saravanan ,Alizi Alias, Mardiana Mohamad . The effects of brief individual cognitive behavioural therapy for depression and homesickness among international students in Malaysia *Journal of Affective Disorders* Volume 220, 1 October 2017, Pages 108-116

<sup>25</sup> Novia Lestari, 2020. Fenomena Homesickness Pada Santri Di Lingkungan Pesantren. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 4

<sup>26</sup> Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.

dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan. Intervensi diarahkan kepada mendesain cara berpikir.

Dalam kasus *homesickness*, anak yang mengalami *homesickness* terlihat memiliki tiga aspek karakteristik yang muncul. Ketiga karakteristik tersebut adalah karakteristik kognitif, perilaku dan emosi. Dengan adanya ketiga karakteristik tersebut, maka kognitif behaviour terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif sangat tepat di gunakan pada anak yang mengalami *homesickness*. Hal tersebut dapat dilihat dari: Karakteristik kognitif dari anak yang mengalami *homesickness* adalah memiliki pikiran yang secara terus menerus tentang rumah yang ia tinggalkan, anak yang mengalami *homesickness* juga memikirkan tentang orang-orang terdekat yang ditinggalkan serta lingkungan rumah baik fisik ataupun suasana dalam rumah tersebut,, masakan yang biasa dihidangkan di rumah, binatang peliharaan dan lain-lain<sup>27</sup>. Selain pikiran tentang lingkungan asalnya, pikiran yang muncul pada individu yang mengalami *homesickness* adalah munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai lingkungan baru yang ditempatinya. Perilaku yang muncul pada anak yang mengalami *homesickness* ialah apatis, lesu, kurang inisiatif, dan juga kurang memiliki minat pada lingkungan baru yang mereka hadapi dan cenderung menarik diri yang membuatnya kesulitan dalam mendapat teman baru<sup>28</sup>. Karakteristik emosi yang muncul pada Individu yang mengalami *homesickness* cenderung membenci dan merasa tidak puas dengan tempat barunya. Kane menyatakan bahwa ketidakpuasan yang dirasakan individu yang mengalami *homesickness* lebih tertuju pada teman-teman dan kehidupan sosial di tempat baru<sup>29</sup>. *Homesickness* cenderung melibatkan emosi marah (*anger*) sebagai aksi protes terhadap keharusan meninggalkan rumah dan protes terhadap orang-orang atau kondisi lingkungan baru.

---

<sup>27</sup> Christopher A. Thurber . The Phenomenology of Homesickness in Boys. *Journal of Abnormal Child Psychology* volume 27 1999, pages125-139

<sup>28</sup> Zulkarnain, Debby Anggraini Daulay , Elvi Andriani Yusuf , Maya Yasmin . Homesickness, Locus of Control and Social Support among First-Year Boarding-School Students Psychology in Russia: State of the Art Volume 12, Issue 2, 2019 136

<sup>29</sup> John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad and Lisa Currid . Derivation of homesickness scale. *British Journal of psychology* (1998)89-205-221

Adanya distorsi pada aspek kognitif, perilaku dan emosi pada anak yang mengalami *homesickness* sangat tepat jika di berikan restrukturisasi kognitif pada pikiran-pikiran yang muncul tersebut. Dengan melakukan tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam mengatasi *homesickness* adalah sebagai berikut: (1) Asesmen dan Diagnosa (2) Mengidentifikasi pikiran negatif anak (3) Melakukan pengumpulan pikiran-pikiran anak melalui *thought record* (4) Memberikan umpan balik kepada anak dan memberikan motivasi untuk mengikuti terapi sampai akhir (5) Memodifikasi pikiran negatif anak menjadi pikiran positif. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui terlaksananya kegiatan dan pencapaian tujuan dari implementasi teknik. Aspek-aspek yang dievaluasi yaitu proses dan hasil. Penilaian proses dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi *homesickness* dilihat dari proses konseling, sedangkan penilaian hasil dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi *homesickness* anak dilihat dari hasil yang diperoleh<sup>30</sup>.

Dengan adanya identifikasi pada pikiran-pikiran negative serta dilakukannya intervensi pada pemikiran-pemikiran negative tersebut diharapkan anak yang mengalami homesickness akan mengalami persepsi baru yang positif mengenai lingkungan baru yang ia tinggali sekarang. Yang pada akhirnya akan memberikan perubahan pada perilaku dan emosi yang ditunjukkan pada anak yang mengalami *homesickness* tersebut.

### **Sabar**

Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) *online* terapi berarti “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit” (KBBI, 2021). Kata terapi dalam bahasa arab sepadan dengan kata “*shafa-yashfi-shifan*” yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan<sup>31</sup>.

---

<sup>30</sup> Rahmawati. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia* Vol. 3 No. 1, Oktober 2016. hlm. 22 – 30

<sup>31</sup> Agus Santoso, dkk., Terapi islam (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hal. 7.

Kartini Kartono mengatakan bahwa terapi merupakan metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan<sup>32</sup>. Sedangkan sabar berasal dari bahasa arab yang berarti *Shabara- yashbiru-shabran* yang berarti menahan, mencegah, kuat, menyatu. Al-Munawi mendefinisikan sabar sebagai kekuatan untuk melawan berbagai kesedihan dan derita, baik nyata maupun maknawi, sehingga tidak lagi mengeluhkan musibah yang di alami kepada selain Allah<sup>33</sup>.

Dzunnun al-Misri, dalam bukunya Ashad Kusuma Djaya berpendapat bahwa sabar artinya menjauhi larangan, bersikap tenang ketika menghadapi cobaan, serta menampilkan sikap tidak membutuhkan meskipun dalam kondisi tidak memiliki apapun. Ia juga berpendapat bahwa sabar merupakan bentuk usaha dalam rangka menjauhi larangan Allah. Suatu sikap untuk tetap tenang dalam menghadapi segala macam problem hidup. Dengan cukup jelas, ia mengungkapkan bahwa sabar ialah menerima dengan tenang dan tabah atas segala cobaan yang dialaminya<sup>34</sup>.

Jenis Sabar Menurut Konteksnya, dapat dibagi menjadi 3, yakni; *Al-Shabru 'ala al-Thaa'ah*, yaitu sabar dalam ketaatan. Kesabaran seperti ini dilakukan secara istiqomah (terus menerus) dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, termasuk dalam menggapai cita-cita yang mendekatkan diri kepada Allah dan memberikan manfaat kepada sesama. Jenis sabar yang kedua yaitu *Al-Shabru 'an al-ma'shiyyah*, yaitu sabar menjauhi maksiat. Kesabaran seperti ini dilakukan dengan cara mujahadah dengan bersungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu. Jenis sabar yang terakhir adalah *Al-Shabru 'ala al-Mushibah*, yaitu sabar saat tertimpa musibah. Kesabaran seperti ini dilakukan ketika tertimpa musibah atau kemalangan.

Selain itu sabar juga dibagi dalam jenis sabar menurut subjeknya. Yang pertama, *Kesabaran badany ikhtiyary*, kesabaran anggota badan secara sukarela. Seperti halnya sabar dalam menjalankan puasa, sholat, haji dan sebagainya. *Kesabaran badany dharury*, kesabaran anggota badan secara terpaksa. Seperti

---

<sup>32</sup> Kartini Kartono. 2000. Hygiene Mental. Bandung: Mandar Maju,h. 128

<sup>33</sup> Musthafa Syeikh Ibrahim Haqqi, Dahsyatnya Energi Sabar (Solo: Multazam, 2013), hal. 22-31

<sup>34</sup> Ashad Kusuma Djaya, Akhlak Menggapai Makrifat ( Yogyakarta: Kreasi Kencana, 2016), hal. 78

sabar merasakan sakitnya dipukul, merasakan musibah fisik, kepanasan, kedinginan dan lain sebagainya. *Kesabaran nafsany ikehtiyary*, kesabaran jiwa secara sukarela. Misalnya kesabaran untuk mencintai sesuatu yang diberikan Allah meskipun semula ia tidak menyukainya. *Kesabaran nafsany dharury*, kesabaran jiwa secara terpaksa. Misalnya kesabaran jiwa ketika dipaksa harus berpisah dengan orang terdekatnya <sup>35</sup>.

### **Sabar sebagai Terapi**

Merujuk kepada pengertian sabar serta manfaat sabar maka sabar ini dapat digunakan sebagai terapi. sabar merupakan salah satu terapi kesehatan mental. Permasalahan apapun yang terjadi dalam kehidupan setiap individu dapat menggunakan terapi sabar untuk menghadapi berbagai persoalan ,tak terkecuali pada kasus *homesickness*, disini anak dapat diberikan terapi sabar agar mampu mengendalikan emosi sehingga tidak berdampak pada kehidupan sehari –hari.

Sabar sebagai terapi kesehatan mental mengandung banyak makna atau pengertian. Pertama, sabar dalam bentuk Pengendalian diri merupakan sabar dalam perspektif psikologi dimana seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang mampu mengatur atau mengelola emosinya. Kedua, sabar dalam pengertian manpu menerima kenyataan hidup, terlebih lagi apabila kenyataan hidup berbanding terbalik dengan harapannya. Ketiga, sabar dalam pengertian hati-hati dalam bertindak dan berfikir jauh kedepan sehingga setiap individu manpu mengontrol setiap tindakannya. Keempat, sabar dalam pengertian teguh pendirian dan tidak mudah putus asa sehingga manpu melahirkan pribadi-pribadi pekerja keras dan ulet dalam berikhtiar sehingga serta mudah putus asa. Kelima, sabar dalam pengertian bersikap tenang dan tidak terburu-buru dalam setiap aktivitas dan pengambilan keputusan. Keenam, sabar dalam pengertian mudah memaafkan, karena sikap memaafkan akan membuat setiap orang lebih tenang dan mudah membangun ukhuwah. Ketujuh, sabar dalam pengertian ikhlas dalam menerima berbagai ujian,

---

<sup>35</sup> Ashad Kusuma Djaya, *Akhlaq Menggapai Makrifat*, ( Yogyakarta: Kreasi Kencana, 2016), hal. 82-88

tantangan dan musibah sehingga melahirkan pribadi yang kokoh dan tidak mudah menyerah. Kedelapan, sabar dalam pengertian mampu mengendalikan emosi, sehingga tercipta pribadi yang luwes dan tidak gampang marah ketika menghadapi masalah<sup>36</sup>. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi sabar merupakan metode penyembuhan dengan menanamkan ketenangan dalam jiwa individu, sehingga ia tidak lagi berkeluh kesah atas cobaan yang menimpa kepada selain Allah, karena ia menyadari bahwa setiap cobaan hidupnya merupakan takdir Allah.

Pada Kasus *homesickness* anak dapat diberikan pemahaman untuk sabar dalam menghadapi berbagai persoalan, dengan mengendalikan dirinya sehingga mampu mengatur diri dan juga emosinya, yang kedua anak juga dapat diberikan pemahaman untuk dapat menerima kenyataan hidupnya meskipun berbanding terbalik dengan kenyataan hidup yang diharapkan anak, yang ketiga anak dapat diberikan pemahaman agar hati-hati dalam bertindak dan berfikir sehingga setiap tindakannya dapat terkontrol. Kemudian anak juga harus selalu diberikan motivasi agar tidak putus asa. Anak juga dapat diberikan pemahaman agar hati-hati dan tenang dalam bersikap serta tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. Berikutnya anak diberikan pengertian agar mudah memaafkan, karena sikap memaafkan akan membuat setiap orang lebih tenang dan mudah menjalin hubungan pertemanan dengan teman baru di lingkungan yang baru. Yang terakhir anak diberikan pemahaman untuk ikhlas menerima keadaan, tantangan dan musibah yang terjadi pada kehidupannya sehingga anak dapat menjadi pribadi yang kuat, luwes dan tidak mudah menyerah.

## KESIMPULAN

Adanya identifikasi pada pikiran-pikiran negative pada anak yang mengalami *homesickness* serta dilakukannya intervensi dengan memberikan pemahaman untuk sabar dalam menghadapi berbagai persoalan, mengendalikan dirinya, mudah memaafkan, menerima kenyataan hidupnya,

---

<sup>36</sup> Ernadewita, Rosdialena . Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental . *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat Vol. 3 No. 1 Tahun 2019* 45-65



berhati-hati dalam bertindak serta diberikan motivasi agar tidak putus asa, dan tenang dalam bersikap serta tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan pada pemikiran-pemikiran negative anak melalui cognitive behavior terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif serta terapi sabar.

Adanya bantuan berupa pemberian cognitive behaviour terapi dan terapi sabar maka anak akan memiliki persepsi baru yang positif mengenai lingkungan baru yang ia tinggali sekarang yang pada akhirnya akan memberikan perubahan pada perilaku dan emosi yang ditunjukkan sehingga permasalahan *homesickness* dapat teratasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan *homesickness* dapat di tangani dengan cognitive behavior terapi dengan teknik restrukturisasi kognitif dan terapi sabar dimana permasalahan ini merupakan masalah yang timbul yang berasal dari aspek kognitif, perilaku dan emosi. Sehingga dengan penanganan pada aspek kognitif nantinya akan mempengaruhi emosi yang pada akhirnya perilaku pun akan bisa berubah

## DAFTAR PUSTAKA

Agus Santoso, dkk., *Terapi islam* Surabaya: IAIN SA Press, 2013

Christopher A. Thurber . The Phenomenology of Homesickness in Boys. *Journal of Abnormal Child Psychology* volume 27 1999, pages125–139

Coumaravelou Saravanan ,Alizi Alias, Mardiana Mohamad . The effects of brief individual cognitive behavioural therapy for depression and homesickness among international students in Malaysia *Journal of Affective Disorders* Volume 220, 1 October 2017, Pages 108-116

Deborah Dobson & Keith Dobson . 2009. *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavior Therapy*. The Guilford Press: New York 117

Dewi Nasru Izatin,“ *Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Tingkat Penurunan Homesickness Santrivati Baru Pondok Pesantren Assala'iy Al-Ikhlâs Tarokan Kediri*”,skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung 2019

Dian Fitri. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* Vol. 10 No. 1 Juni 2017 64-73

Dyah Luthfia Kirana, Dkk.

Dian rahayu ningtias, "*hubungan homesickness dengan depresi pada siswa siswi SMA yang tinggal di asrama*", skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Tahun, 2018

Dieu Hack-Polay, Ali B Mahmoud. Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. *German Journal of Human Resource Management* 00(0) 2020, 1-24

Eddy Irawan. 2013. The Counseling Model Through Cognitive Restructuring Technique To Improve Self-Efficacy Of Underachiever Students. *Prosiding Kongres, Konvensi XVIII ABKIN dan Seminar Internasional Konseling*.

Ernadewita, Rosdialena . Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental . *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat Vol. 3 No. 1 Tahun 2019* 45-65

Fisher, S., Murray, F., & Frazer, N. (1984). The transition from home to boarding school: A diary-style analysis of the problems and worries of boarding school pupils. *Journal of Environmental Psychology*, 4(3), 211-221.

Gede Agus Utama, dkk "*penerapan teori behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas ak c smk negeri 1 singaraja*" vol, 2 No. 1, tahun 2014

Hernawati, Neti. Tingkat Stres Dan Strategi Koping Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005/2006. *J.Ii. Pert.Lndon. Vol. 1 L(2). 2006, 43-49*

Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016

Jeffrey S. Nevid, Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), hlm.113

John Archer, Jane Ireland, Su-Ling Amos, Helen Broad and Lisa Currid . Derivation of homesickness scale. *British Journal of psychology* (1998)89-205-221

Kamus besar bahasa indonesia (KBBI) online, (<http://kbbi.web.id/terapi>) diakses pada senin , 03 oktober 2016

Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Tangerang (Indonesia) : BINARUPA AKSARA; 2010

Kartini Kartono. 2000. Hygiene Mental. Bandung: Mandar Maju, h. 128

- Krisnayana dkk, Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja , *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014*
- Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* . Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001.
- Luluk Dina Islamiyah,” *Terapi Sabar Dengan Teknik Sufistik* (Takhalli, Tahalli, Tajalli) Untuk Mengatasi Stres Seorang Ibu Akibat Sudden Death Pada Anak Di Desa Mentaras Dukun Gresik”, Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017
- Maya yasmin, dkk “*gambaran homesickness pada siswa baru di lingkungan pesantren*” vol. 12, No. 3, tahun 2017
- Novia Lestari, 2020. Fenomena Homesickness Pada Santri Di Lingkungan Pesantren. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurmalasari dkk. EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA. *Journal UPI Bandung* 75-89
- Peter J.Norton, Debra A.Hope. Preliminary evaluation of a broad-spectrum cognitive-behavioral group therapy for anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* Volume 36, Issue 2, June 2005, Pages 79-97
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Rosalia wanita, “ *strategi koping siswa kelas X SMA pangudi lubur van lith yang mengalami homesick*”, skripsi fakultas psikologi Universitas Shanata Darma Yogyakarta Tahun, 2017
- Saebani, *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Sherry Cormier, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. 2007. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA : Brooks/Cole Cengage Learning.
- Sigit Sanyata, “Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling”, dalam *Jurnal Paradigma*, no. 14, th. 7, Juli 2012
- Stroebe, M., Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(Pt 2), 147- 168.

Dyah Luthfia Kirana, Dkk.

Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009, cet. ke-8.

Susilo Rahardjo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana, 2013.

Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (2005). Psychological aspect of geographical moves: Homesickness and acculturation stress. Amsterdam Academic Archive. Amsterdam University Press

Zulkarnain, Debby Anggraini Daulay , Elvi Andriani Yusuf , Maya Yasmin . Homesickness, Locus of Control and Social Support among First-Year Boarding-School Students Psychology in Russia: State of the Art Volume 12, Issue 2, 2019 136