

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Terjemah

Ayat	Arti	Hlm
<p>الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ</p>	<p>“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”</p>	4
<p>كُنِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (البقرة/ ٢١٦)</p>	<p>Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.</p>	5

Lampiran 2 Homesick Questioner**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : _____

Kelas : _____

Usia : _____

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi dengan benar dan sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Hulu Sungai Selatan, _____ 2025

Responden

(_____)

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak pernah memikirkan rumah				
2.	Saya tidak bisa berhenti memikirkan rumah				
3.	Ketika saya tidak memikirkan apa-apa, pikirkan saya selalu ke rumah				
4.	Saya sulit berkonsentrasi karena selalu memikirkan rumah				
5.	Saya tidak pernah memikirkan rumah karena terlalu banyak aktivitas				
6.	Saya sangat kesal ketika memikirkan rumah				
7.	Memikirkan rumah membuat saya menangis				
8.	Saya mengunjungi rumah sesering mungkin				

9.	Saya memikirkan tentang rumah setiap minggu				
10.	Saya merasa kesal jika saya tidak dapat menghubungi rumah				
11.	Saya hampir tidak pernah memikirkan tentang rumah				
12.	Saya tidak pernah mengunjungi rumah selama masa liburan				
13.	Saya selalu bermimpi tentang rumah				
14.	Saya selalu bermimpi tentang teman-teman dari lingkungan saya dulu				
15.	Saya sering bermimpi tentang keluarga di rumah				
16.	Saya merasa tidak bisa menetap di pondok pesantren				
17.	Saya merasa gelisah ketika berada di pondok pesantren				
18.	Saya bisa beradaptasi di pondok pesantren dengan sangat baik				
19.	Saya sulit berkonsentrasi pada aktivitas di pondok pesantren				
20.	Saya tidak suka pondok pesantren				
21.	Teman-teman di lingkungan pondok suka mengganggu saya				
22.	Orang tua saya yang mendorong saya untuk masuk ke pondok pesantren				
23.	Saya sangat senang berada di pondok pesantren				

24.	Saya berharap tidak pernah sekolah dipondok pesantren				
25.	Saya menyalahkan diri sendiri karena datang ke pondok pesantren				
26.	Hati saya terasa kosong berada di pondok pesantren				
27.	Saya merasa seolah sebagian diri saya ada di rumah				
28.	Saya mencoba membuat kamar saya persis seperti di rumah				
29.	Saya hanya tertarik pada teman-teman yang datang dari kota asal saya				
30.	Saya mencoba untuk tidak memikirkan tentang rumah				
31.	Jika saya pulang kerumah, saya tidak ingin kembali ke pondok pesantren				
32.	Saya mencegah pulang ke rumah karena itu membuat saya kesal				
33.	Jika saya pulang pada akhir pekan, saya merasa senang dengan rencana kembali ke pondok				

Lampiran 3 Lampiran Hasil Pretest Homesick

No	Nama	Kelas	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	P.21	P.22	P.23	P.24	P.25	P.26	P.27	P.28	P.29	P.30	P.31	P.32	P.33	Total	
1	Nurul Azkiya	XI	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	2	79	
2	Mira Amalia Khairatuzayyha	XI	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	2	77
3	Fitriana Salsabila	XI	4	2	2	2	4	4	2	1	3	2	3	4	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	1	2	2	2	3	3	1	4	1	1	2	73	
4	Eka Laura Anggraini	XI	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	78	
5	Hilwaton Najwa	XI	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	78	
6	Zahrattunisa	XI	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	80	
7	Zulfa Murjiatul Zahwa	XI	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	4	4	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	63
8	Riska Aulia Rahmah	XI	3	1	2	1	3	4	1	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	1	3	70		
9	Riska Hidayatul Azkia	XI	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	76	
10	Fika Herlinda	XI	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	80	
11	Helyatul Atqia	XI	4	3	2	2	3	3	1	2	2	2	4	4	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	2	67	
12	Riri Artiarini	XI	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	68	
13	Salsha Fuji Safitri	XI	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
14	Nila Niya Najwa	XI	3	1	1	1	3	4	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	75		
15	Rizkia Rahmah	XI	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	1	2	3	4	73	
16	Norhayatun Nisa	X	3	1	1	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	2	3	1	3	72		
17	Nor Farah Zulfa	X	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	1	2	4	2	2	3	4	3	2	1	2	4	2	3	87		
18	Lisma Alfilyanti	X	4	1	2	1	3	4	3	3	2	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	2	3	1	3	3	3	72		
19	Khiesya Aprilia	X	1	2	4	1	1	3	3	1	2	4	3	3	4	4	4	2	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	4	3	4	1	4	1	3	85	
20	Prida Paridah	X	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	1	1	2	4	2	4	83	
21	Karina Handayani	X	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	68	
22	Siti Nur Miliyani	X	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	2	81	
23	Siti Fadhliah	X	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	2	81	
24	Desti Rezliyani	X	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	80		
25	Resti Hayla	X	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	3	85	
26	Muna Magfirah	X	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	81	
27	Sultanah Khairin N	X	4	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	2	70
28	Noor Aulia	X	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	80	
29	Wafiyah Azizah Ar-Rasyid	IX	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	76	
30	Shaumi K.P.S	IX	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	74	
31	Siti Zafarah	IX	4	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	83	
32	Siti Nur Miliyani	IX	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	87	
33	Nur Aminah	IX	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	75
34	Saparina Risydwati	IX	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
35	Fathiyah Nur Sa'adah	IX	4	2	2	1	2	4	4	1	3	4	4	4	3	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	67	
36	Cantika Wulan Sari	IX	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
37	Miftahur Rahmah	IX	4	3	2	1	3	2	3	1	3	1	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	4	80	
38	Eva Annisa Zahra	IX	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	76	
39	Nur Maulidiy Latifah	IX	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
40	Laili Maghfiroh	IX	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	81		
41	Hayatun Nufus	IX	3	2	3	2	4	3	1	3	3	1	3	4	2	4	3	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	66	
42	Nur Hafidha Nur Hafidha	IX	4	3	2	2	4	4	1	4	1	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81	
43	Azwa M. A	IX	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	74	
44	Aida Fitriani	IX	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	
45	Shofiq Damar Hafidha	IX	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
46	Khuzaimah	IX	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	70	
47	Aisyah Salsabila	IX	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	78	
48	Shopia Az-Zahra	IX	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	73	
49	Mulla A.	IX	4	1	1	2	2	3	2	1	3	3	4	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	62	
50	Farros Dilya Ulhaq	IX	3	2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	57	
51	Humaira Nabila	IX	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	70	
52	Nabila Dini Rizqika	VIII	3	2	2	2	3	2	2	2																											

Lampiran 4 Lampiran hasil Posttest

No	Nama	Kelas	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	P.21	P.22	P.23	P.24	P.25	P.26	P.27	P.28	P.29	P.30	P.31	P.32	P.33	Total Pratest	Total Posttest	
1	Noom Amara khalimatus Syifa	XI	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	115	81	
2	Alla Rahmah	X	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	90	54
3	Nairaini Hayati	IX	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	91	63	
4	Putri Dewi Ariyanti	IX	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	94	64
5	Siti Nor Halisa putri	VIII	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	91	54	
6	Julia Rezeki Amelia	VIII	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	95	64	
7	Annisa Nur Qonita	VIII	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	91	53
8	Sayyidatun Nafisah	VII	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	96	57
9	Annisa Azkia L	VII	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	94	56
10	Amalia Nur Hasanah	VII	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	90	61	



PEDOMAN



PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI
PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI HOMESICK
DI PONDOK PESANTREN IBNU MAS'UD PUTRI,
KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN

DISUSUN OLEH :

WINA LAISA ARLIYANI

NIM. 210101060070



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT., Tuhan semesta alam. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menunjukkan jalan keselamatan bagi umat manusia di dunia maupun di akhirat.

Pedoman ini disusun sebagai salah satu syarat dalam persiapan penelitian lapangan. Penulis menyadari bahwa penyusunan dokumen ini tidak terlepas dari dukungan dan partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam proses penyusunan dokumen ini.
2. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik moral maupun material, terutama keluarga dan teman-teman, sehingga penyusunan dokumen ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dokumen ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, saran dan masukan akan sangat dihargai untuk memperbaiki isi dokumen ini agar lebih baik di masa mendatang. Semoga dokumen ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi para pembaca, termasuk bagi penulis sendiri.

Banjarmasin, Juni 2025

Wina Laisa Arliyani

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I.....	1
A. Rasional	1
B. Tujuan.....	3
C. Sasaran Pengguna.....	4
D. Sasaran Intervensi	5
E. Peran Konselor.....	5
F. Peran Konseli.....	5
G. Waktu Pelaksanaan Konseling.....	6
BAB II	7
A. Layanan Konseling Individu dengan Teknik Konseling CBT.....	7
B. <i>Homesickness</i>	9
BAB III.....	11
A. Tahap Awal.....	11
B. Tahap Pertengahan (Kerja).....	12
C. Tahap Akhir	13
BAB IV	14
A. Pertemuan I.....	14
B. Pertemuan II.....	15
C. Pertemuan III	16
D. Pertemuan IV	17
BAB V.....	19
A. Kesimpulan	19
B. Saran.....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 22

BAB I

PEDOMAN UMUM

A. Rasional

Dalam proses pembelajaran, aspek emosional siswa tidak kalah penting dari pencapaian akademik. Salah satu masalah emosional yang sering dialami adalah *homesickness*, yaitu perasaan rindu terhadap rumah atau lingkungan yang sudah dikenal. Kondisi ini umum terjadi ketika siswa berada di lingkungan baru, seperti saat mulai sekolah di tempat baru atau tinggal jauh dari keluarga. *Homesickness* dapat berdampak pada konsentrasi belajar, motivasi, serta kesejahteraan psikologis jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut Eurelings Bontekoe, Vingerhoets & Fontjin *homesickness* merupakan reaksi meninggalkan lingkungan lama disertai dengan perenungan tentang keakraban dengan lingkungan lama, serta kerinduan yang amat kuat untuk kembali ke lingkungan lama. *Homesickness* didefinisikan sebagai stress dan gangguan fungsional, disebabkan oleh pemisahan dari rumah, benda dan orang-orang disekitarnya. Rindu kampung halaman berfokus pada rumah (orang-orang terkasih, lingkungan, sahabat, teman, hewan peliharaan dan masakan rumah). Ketika pemisahan rumah terjadi, muncul stressor gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan penyesuaian.⁵¹

Siswa yang mengalami *homesickness* sering kali menunjukkan gejala fisik dan emosional, seperti kecemasan, penurunan performa akademis, dan gangguan

⁵¹ Margot J. Verschur, Elisabeth HM Eurelings-Bontekoe dkk. "*Homesickness, Temperament and Character*", *Personality and Individual Differences*, (2003), hal 258.

tidur. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik mereka, serta mengurangi kualitas pengalaman belajar. Melalui layanan konseling individu, diharapkan siswa dapat mengatasi perasaan *homesickness* dengan lebih efektif. Konseling individu memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka, mengeksplorasi penyebab kerinduan, dan mengembangkan strategi untuk mengelola emosi ini. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi.⁵² Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pedoman layanan konseling individu yang fokus pada penanganan masalah *homesickness*. Pedoman ini akan membantu konselor dalam memberikan dukungan yang sesuai, sehingga siswa dapat mengatasi kerinduan mereka dan kembali fokus pada proses belajar.

Konseling *Cognitive BEHAVIORAL Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada interaksi antara pikiran (kognisi), perilaku, dan emosi seseorang. Dengan menggunakan teknik konseling *Cognitive*

⁵² Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya”* (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019), 138–139.

Behavioral Therapy (CBT), siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada perasaan *homesickness*. CBT membantu siswa mengeksplorasi pikiran dan keyakinan yang mendasari kecemasan mereka, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar untuk mengubah cara mereka memandang situasi, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi dampak emosional dari kerinduan.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dibuat suatu pedoman umum layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive BEHAVIORAL Therapy* (CBT) agar pelaksanaan layanan di lapangan dapat terarah dan jelas serta memahami penerapannya secara lebih mendalam. Selain itu, pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling individu dengan teknik CBT untuk mengatasi *homesick* pada siswa.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pedoman ini dibuat untuk membantu pelaksanaan praktik konseling individu di lapangan, khususnya dalam proses layanan konseling bagi siswa yang mengalami *homesick*, sehingga konseling dapat dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan berjalan dengan efektif.

2. Tujuan Khusus

Santriwati atau Konseli diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya yang berkaitan dengan kerinduan pada rumah (*Homesick*).

C. Sasaran Pengguna

Adapun sasaran dari pengguna pedoman ini adalah:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru BK Pedoman ini diharapkan dapat membantu Guru BK dalam melaksanakan layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick* yang dialami oleh Santriwati di Pondok Pesantren.

2. Bagi Peneliti

Bagi Peneliti Pedoman ini diharapkan dapat membantu peneliti dalam melaksanakan layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick* yang dialami oleh Santriwati kelas VII, VIII, IX, dan XI di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri.

D. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi ini ditujukan kepada Santriwati kelas VII, VIII, IX, X, dan XI di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Yang mengalami Masalah *Homesick* yang berlebihan/tinggi.

E. Peran Konselor

Layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan oleh konselor, yaitu Guru BK, di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri. Konselor harus memiliki pemahaman yang baik tentang teori konseling individu dengan teknik CBT dan mampu membangun hubungan yang baik dengan Santriwati atau konseli. Dalam penelitian ini, peran konselor atau Guru BK adalah sebagai fasilitator yang membantu Santriwati mengatasi masalah *homesick* di pondok pesantren.

F. Peran Konseli

Dalam penelitian ini, konseli /Santriwati yang teridentifikasi mengalami *homesick* yang berlebihan di pondok pesantren. Peran Santriwati (konseli) dalam pelaksanaan layanan konseling individu adalah sebagai target intervensi yang diharapkan dapat mendapatkan bantuan untuk mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi.

G. Waktu Pelaksanaan Konseling

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling individu dengan teknik CBT dilakukan selama 1 bulan atau secara fleksibel yang mana hal ini dirancang selama 4 kali pertemuan, dimana setiap masing-masing pertemuan memiliki durasi 1x 45 menit. Pada setiap pertemuan konseling akan terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.

NO	Pertemuan	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	Pretest	Senin, 19 Mei 2025	45 Menit	Ruang Kelas
2	Pertemuan I	Senin, 26 Mei 2025	45 Menit	Mushalla
3	Pertemuan II	Senin, 2 Juni 2025	45 Menit	Mushalla Gajebo
4	Pertemuan III	Senin, 9 Juni 2025	45 Menit	Mushalla Gajebo
5	Pertemuan IV	Kamis, 19 Juni 2025	45 Menit	Mushalla
6	Posttest	Kamis, 19 Juni 2025	15 Menit	Ruang Kelas

BAB II

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL* *THERAPY*

A. Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavioral* *Therapy*

1. Pengertian Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavioral* *Therapy*

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.⁵³

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁵⁴

⁵³ Hellen, "Bimbingan Dan Konseling", (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hal 84.

⁵⁴ Prayitno, "Konseling Perorangan" (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), hal 52.

Konseling *Cognitive BEHAVIORAL Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada interaksi antara pikiran (kognisi), perilaku, dan emosi seseorang. Pendekatan ini beranggapan bahwa pola pikir dan perilaku seseorang dapat mempengaruhi emosi dan gejala psikologisnya. Oleh karena itu, CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih sehat dan efektif.

2. Tahap-Tahap Konseling Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*

Teknik yang digunakan dalam *Cognitive BEHAVIORAL Therapy* (CBT) antara lain:

- a) Identifikasi kognisi otomatis dan distorsi kognitif. Misalnya, generalisasi berlebihan, membaca pikiran orang lain, dan sebagainya.
- b) Penilaian diri yang lebih rasional dengan menggunakan bukti-bukti nyata dan tidak melulu berspekulasi.
- c) Mengubah pola pikir dengan mengganti pemikiran negatif dengan yang positif dan konstruktif.
- d) Tindakan perilaku seperti mengajarkan keterampilan sosial, asertivitas, relaksasi, dan lainnya untuk mengembangkan pola pikir dan tingkah laku yang sehat.
- e) Tugas-tugas rumah yang berkaitan dengan implementasi teknik CBT dalam kehidupan sehari-hari.
- f) Evaluasi dan umpan balik berkala untuk menilai perubahan dan kemajuan yang dicapai.

B. *Homesickness*

Arti kata *homesick* dalam kamus bahasa online diartikan sebagai rindu yang berkeinginan untuk pulang kampung. Sedangkan menurut Christopher A. Thurber dan Edward A. Walton adalah sebagai penderitaan yang terjadi karena pemisahan dari rumah.⁵⁵ *Homesickness* didefinisikan sebagai stress dan gangguan fungsional, disebabkan oleh pemisahan dari rumah, benda dan orang-orang disekitarnya. Rindu kampung halaman berfokus pada rumah (orang-orang terkasih, lingkungan, sahabat, teman, hewan peliharaan dan masakan rumah). Ketika pemisahan rumah terjadi, muncul stressor gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan penyesuaian.⁵⁶

Menurut Turber dan Walton sebagaimana dikutip dari Edward A. Walton bahwa gejala dari *homesickness* ada 4 yaitu aspek emosi, aspek fisik, aspek sosial dan aspek kognitif.

1. Aspek emosi

Individu pada saat berpindah di lingkungan baru akan mengalami keresahan didalam hati. Muncul berbagai macam emosi negatif, dengan rasa ketidakpuasan dalam lingkungan baru. Individu merasa marah dan benci ketika lingkungan barunya tidak sesuai dengan yang diharapkan, merasakan kesepian, stress berkelanjutan hingga depresi dan gangguan kecemasan.

2. Aspek fisik/somatic

⁵⁵ Darrin Thomas, "Factors that contribute to *homesickness* among student in Thailand", *Kasetsart Journal of Social Sciences*, (2018),hal 2.

⁵⁶ Margot J. Verschur, Elisabeth HM Eurelings-Bontekoe dkk. "*Homesickness*, Temperament and Character", *Personality and Individual Differences* , (2003), hal 258.

Individu yang mengalami *homesickness* akan kesusahan dalam melakukan hal yang baru, dikarenakan adanya perasaan ketidaknyamanan individu pada orang yang baru dikenal dalam hidupnya. Individu dalam kondisi fisik akan mengalami insomnia, nafsu makan hilang, gangguan pencernaan, sistem kekebalan tubuh menurun, dan juga diabetes.

3. Aspek sosial

Dalam aspek sosial individu kesusahan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru dan mengalami kesulitan untuk berinteraksi di lingkungan baru. Hal ini menyebabkan individu mengalami penarikan diri yaitu menarik diri dari lingkungan masyarakat sekitar kos ataupun asrama dan penarikan diri dari sekolah yang menyebabkan tidak adanya pertemanan akrab.

4. Aspek Kognitif

Karakteristik individu yang mengalami *homesickness* dengan ditandai kesulitan konsentrasi, kesulitan konsentrasi ini disebabkan karena pikiran yang selalu memikirkan tentang rumah, penyimpangan memori, perilaku neurotik, dan isolasi sosial.⁵⁷

⁵⁷ Edward A. Walton, "Preventing and Treating *Homesickness*", *Journal of American College Health*, (2007), hal 416.

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*

A. Tahap Awal

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Dalam hubungan proses konseling pada prinsipnya ditekankan bagaimana konselor mengembangkan hubungan konseling yang membangun rapport dan dengan memanfaatkan komunikasi verbal dan non verbal. Jadi konseling bukan menomor satukan masalah klien. Hubungan konseling adalah hubungan yang membantu, artinya pembimbing berusaha membantu terbimbing agar tumbuh, berkembang, sejahtera dan mandiri. Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat diskusi dengan konselor.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik, dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dan klien akan dapat mengangkat isu kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien kesulitan menjelaskan masalahnya, meskipun dia mengetahui gejala yang dialaminya, karena itulah peran konselor digunakan untuk memperjelas dan mendefinisikan masalah klien.

3. Membuat penafsiran dan penjajakan konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu membangkitkan potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah.
4. Melakukan negosiasi kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi kontrak waktu yaitu berapa lama waktu yang diinginkan selama pertemuan oleh klien, apakah klien keberatan atau tidak, kontrak tugas yaitu konselor apa tugasnya dan klien apa pula tugasnya, kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Setelah rapport dan tujuan terbentuk, langkah selanjutnya konselor menjalin kesepakatan mengenai kontrak konseling. Pada tahap ini konselor dan klien menjalin kesepakatan baik tertulis maupun tidak tertulis dan tentang hal-hal yang boleh dilakukan ataupun tidak dalam proses konseling.⁵⁸

B. Tahap Pertengahan (Kerja)

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian Klien lebih jauh dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya.

⁵⁸ Hibana rahman S, "Bimbingan dan Konseling Pola" (Jakarta, Rineka Cipta, 2003) hal, 85.

Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama.

2. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

C. Menerapkan Langkah-Langkah Teknik CBT

1. Identifikasi Kognisi Otomatis

Kenali pemikiran atau kognisi yang muncul secara otomatis saat menghadapi situasi tertentu, terutama yang berkaitan dengan perasaan *homesick*.

2. Analisis distorsi kognitif

Tinjau pemikiran negatif dan identifikasi distorsi kognitif, seperti generalisasi berlebihan, membaca pikiran orang lain, atau overestimasi risiko.

3. penilaian diri rasional

Gunakan bukti nyata untuk menilai kembali pemikiran yang tidak realistis. Tanya pada diri sendiri: "Apakah ini benar? Apa bukti yang mendukung atau menentang pemikiran ini?"

4. mengubah pola pikir

Gantilah pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan konstruktif. Fokus pada solusi dan cara untuk mengatasi perasaan *homesick*.

5. tindakan perilaku

Kembangkan keterampilan sosial dan perilaku adaptif yang dapat membantu individu berinteraksi dengan lingkungan baru. Ini bisa termasuk teknik relaksasi atau aktivitas sosial.

6. tugas-tugas asrama

Berikan tugas kepada konseli yang berkaitan dengan penerapan teknik CBT dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, mencatat pemikiran negatif dan mencoba mengubahnya.

7. Evaluasi dan Umpan Balik Berkala

Lakukan evaluasi rutin untuk menilai kemajuan yang dicapai. Minta umpan balik dari konseli tentang perubahan yang dirasakan dan kesulitan yang dihadapi.

C. Tahap Akhir

1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan konselor menanyakan keadaan kecemasan klien.
2. Adanya perubahan tingkah laku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu dapat mengoreksi diri sendiri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.⁵⁹

⁵⁹ Namora lumongga lubis, "Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek" (jakarta: kencana prenatal media group, 2011), hal. 87.

BAB IV

PEDOMAN KHUSUS

PERTEMUAN I, II, III, IV

A. Pertemuan I

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1 (45 Menit)	<p>Pra Konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengumpulkan data pribadi Santriwati dengan cara memberikan angket <i>homesick</i> Santriwati. 2. Setelah mendapatkan data para Santriwati konselor melakukan penentuan Santriwati yang akan menjadi konseli sesuai dengan hasil angket. 3. Konselor menyusun RPL konseling individu. 4. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Awal <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Konselor dan konseli melakukan doa bersama. c. Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling individu dan kontrak itu diisi sendiri oleh konseli. d. Konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling individu dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling individu. e. Konselor menjelaskan kepada konseli tentang pengertian dan tujuan dari konseling individu yang dilaksanakan. f. Konselor memotivasi konseli untuk mengungkapkan diri secara terbuka. 2. Kerja Penjelasan konsep teknik konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dalam mengatasi Santriwati yang mengalami <i>homesick</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelajahi dan mengeksplorasi masalah dan isu dari permasalahan <i>homesick</i> pada Santriwati.

	<ul style="list-style-type: none"> b. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. c. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan tentang teknik CBT. d. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah-langkah konseling dengan teknik konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>. <p>Identifikasi faktor-faktor penyebab <i>homesick</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan permasalahan <i>homesick</i> b. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya. <p>3. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mengarahkan konseli mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai setelah konseling b. Konselor merangkum proses kegiatan, c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi konseli d. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. <p>Pasca Konseling</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 2. Konselor menyusun laporan konseling individu.
--	--

B. Pertemuan II

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan II (45 Menit)	<p>Pelaksanaan</p> <p>1. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menciptakan suasana nyaman, hangat, dan rileks, b. Konselor dan konseli melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan. c. Konselor bersama konseli mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama. <p>2. Kerja</p> <p>Konselor bersama konseli membahas tentang permasalahan <i>homesick</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor membantu konseli menemukan masalah permasalahan <i>homesick</i> pada konseli b. Konselor meminta kepada konseli untuk kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi permasalahan <i>homesick</i>. <p>Melakukan teknik konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dalam mengatasi Santriwati yang mengalami <i>homesick</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mengarahkan konseli untuk persiapan proses pelaksanaan konseling CBT. b. Konselor dan konseli mempraktikkan teknik CBT, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling individu. Berikut teknik CBT: <ul style="list-style-type: none"> 1) Identifikasi kognisi otomatis 2) Penilaian diri yang lebih rasional 3) Mengubah pola pikir 4) Tindakan perilaku 5) Tugas-tugas rumah 6) Evaluasi dan umpan balik berkala c. Pengakhiran <p>3. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkul proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi konseli, d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. <p>Pasca Konseling</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 3. Konselor menyusun laporan konseling individu.
--	--

C. Pertemuan III

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan III (45 Menit)	<p>Pelaksanaan</p> <p>1. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks b. Konselor dan konseli melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan. <p>2. Kerja</p> <p>Konselor bersama konseli membahas lebih dalam tentang permasalahan <i>homesick</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memperdalam dan memperjelas definisi permasalahan <i>homesick</i> b. Keterlibatan konseli yang sudah baik (konseli merasa nyaman dan terbuka) c. Mempersilakan konseli untuk memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemecahan permasalahan tentang <i>homesick</i> yang dialaminya <p>Melakukan teknik konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> dalam mengatasi Santriwati yang mengalami <i>homesick</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mengarahkan konseli untuk persiapan teknik CBT.

	<p>b. Konselor dan konseli mempraktikkan teknik CBT, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling individu. Berikut teknik CBT:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Identifikasi kognisi otomatis 2) Penilaian diri yang lebih rasional 3) Mengubah pola pikir 4) Tindakan perilaku 5) Tugas-tugas rumah 6) Evaluasi dan umpan balik berkala <p>c. Pengakhiran</p> <p>Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Ice breaking</i> b. Konselor menghentikan program bantuan. <p>3. Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh konseli, b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi konseli, d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. <p>Pasca Konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 3. Konselor menyusun laporan konseling individu.
--	--

D. Pertemuan IV

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan IV (45 Menit)	<p>Pelaksanaan</p> <p>1. Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks, b. Konselor dan konseli melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan. c. Konselor bersama konseli mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama sampai ke tiga. <p>2. Kerja</p> <p>Konselor bersama konseli membahas tentang perkembangan konseli dan strategi keseluruhan serta mengulang teknik konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mempelajari tentang faktor penyebab <i>homesick</i> dan strategi keseluruhan b. Pendalaman masalah c. Mempersilakan konseli memberikan tanggapan terhadap permasalahannya dan berdiskusi dalam pemberian solusi

	<ul style="list-style-type: none"> d. Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik CBT yang terakhir e. Konselor bersama konseli mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. <p>Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> c. <i>Ice breaking</i> d. Konselor menghentikan program bantuan. <p>3. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor meminta konseli untuk kembali mengisi angket <i>homesick</i> Santriwati untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>post test</i>) b. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik CBT dan solusi berulang-ulang agar dapat mengatasi Santriwati yang mengalami <i>homesick</i> c. Konselor mengevaluasi kegiatan d. Konselor memberikan <i>rewards</i> (hadiah) untuk keberhasilan Santriwati e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. <p>Pasca Konseling</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2. Konselor menyusun laporan konseling individu.
--	---

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan Santriwati atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling *Cognitive BEHAVIORAL Therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada interaksi antara pikiran (kognisi), perilaku, dan emosi seseorang. CBT diharapkan dapat membantu mengidentifikasi dan memperbaiki pola pikir serta perilaku yang tidak sehat, sehingga dapat mengurangi gejala emosional seperti kecemasan dan depresi. Teknik ini sangat potensial untuk penanganan masalah seperti *homesick*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan sebuah pedoman layanan konseling individu dengan teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* agar pelaksanaan layanan di lapangan nantinya dapat lebih terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas. Selain itu juga pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling individu dengan teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengatasi Santriwati yang mengalami *homesick*.

B. Saran

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* diharapkan dapat mengatasi Santriwati yang mengalami *homesick* di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, kabupaten Hulu Sungai Selatan . Hal ini juga dapat diimplementasikan untuk guru BK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN I**LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING INDIVIDU**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling individu dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Kandangan, Juni 2025

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Maulidya Rahmah, S.Pd

.....

LAMPIRAN II

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KONSELING COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY DI PONDOK PESANTREN IBNU MAS'UD
PUTRI, KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN**

IDENTITAS SISWA:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan

Skor Total: _____/_____

Catatan dan Rekomendasi:

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui,
Guru BK

Praktikan

Maulidya Rahmah, S.Pd.

Wina Laisa Arliyani
NIM. 210101060070

LAMPIRAN III

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING INDIVIDU

A. Identitas :

Nama :

Kelas / No absen :

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling individu?
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling individu yang sudah dijalani?
3. Dari proses konseling individu yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami *homesick*!
4. Dari proses konseling individu yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan *homesick*!

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING INDIVIDUAL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling individual dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Kandangan, 22 Mei 2025

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Maulidya Rahmah, S.Pd

Wina Laisa Arliyani

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING INDIVIDUAL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling individual dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Kandangan, 22 Mei 2025

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Ratna Malinda, S.Pd

Wina Laisa Arliyani

Lampiran 6 Instrumen Evaluasi Hasil Konseling Individual

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas

Nama : Kelas :

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami rasa rindu rumah yang berlebihan?

Lampiran 7 RPL

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Kesehatan Mental
Topik Permasalahan	: Homesick (Rindu Rumah)
Fungsi Layanan	: Pemahaman dan Penyelesaian Masalah
Pendekatan	: Cognitive Behavior Therapy (CBT)
Teknik	: Cognitive Restructuring
Aspek perkembangan	: Sosial-Emotional
Nama Konseli/Kelas/Semester	: PFAA, SN, AA, dan ANH/VII/Genap
Pertemuan	: (1)
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Hari Tanggal	:
Capaian layanan	: Meningkatkan pemahaman siswa tentang perasaan <i>homesick</i> dan dampaknya, serta mengembangkan keterampilan <i>coping</i> yang sehat untuk mengatasi perasaan tersebut.

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Layanan umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. 2. Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya. 3. Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif. <p>Layanan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi perasaan <i>homesick</i> dan faktor-faktor penyebabnya 2. Peserta didik/konseli dapat memahami penyebab dan dampak dari perasaan <i>homesick</i> terhadap kehidupan dan aktivitas belajarnya di sekolah 3. Peserta didik/konseli dapat merencanakan tindakan konkret untuk mengatasi perasaan <i>homesick</i> secara mandiri dan adaptif.
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Reinforcement 2. Alat/Media : Kursi dan Meja
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam 2. Guru BK/Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk. 3. Guru BK/Konselor menyambut dengan sikap yang menyenangkan. 4. Guru BK/Konselor menanyakan kabar. 5. Guru BK/Konselor membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan kontrak kerjasama. <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan dan memastikan kesiapan konseli

	<p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun kepercayaan kepada konseli 2. Mampersilakan konseli mengemukakan tentang hambatan/masalah yang sedang dirasakan dan dihadapi 3. Melakukan diskusi tentang hambatan yang disampaikan konseli 4. Melakukan diskusi tentang cara berpikir yang mungkin memperburuk perasaan <i>homesick</i>. 5. Mengajarkan teknik CBT untuk merubah pola pikir negatif. 6. Membantu konseli merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi <i>homesick</i>. 7. Memberikan timbal balik kepada konseli 8. Mengajak konseli bersama-sama membuat kesimpulan <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling individu 2. Mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam
3.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi pemahaman konseli dalam pemecahan hambatan yang dihadapi, menilai melalui lembar evaluasi

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui

Guru BK	Mahasiswa Praktikan
	
Maulidya Rahmah, S.Pd	Wina Laisa Arliyani NIM. 210101060070

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL SEMESTER GENAP
TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Kesehatan Mental
Topik Permasalahan	: Homesick (Rindu Rumah)
Fungsi layanan	: Pemahaman dan Penyelesaian Masalah
Pendekatan	: Cognitive Behavior Therapy (CBT)
Teknik	: Cognitive Restructuring
Aspek perkembangan	: Sosial-Emotional
Nama Konseli/Kelas/Semester	: SNKP, JRA, ANQ/VIII/Genap
Pertemuan	: (1)
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Hari Tanggal	:
Capaian layanan	: Meningkatkan pemahaman siswa tentang perasaan <i>homesick</i> dan dampaknya, serta mengembangkan keterampilan <i>coping</i> yang sehat untuk mengatasi perasaan tersebut.

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Layanan umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. 2. Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya. 3. Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif. <p>Layanan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi perasaan <i>homesick</i> dan faktor-faktor penyebabnya 2. Peserta didik/konseli dapat memahami penyebab dan dampak dari perasaan <i>homesick</i> terhadap kehidupan dan aktivitas belajarnya di sekolah 3. Peserta didik/konseli dapat merencanakan tindakan konkret untuk mengatasi perasaan <i>homesick</i> secara mandiri dan adaptif.
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Reinforcement 2. Alat/Media : Kursi dan Meja
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam 2. Guru BK/Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk. 3. Guru BK/Konselor menyambut dengan sikap yang menyenangkan. 4. Guru BK/Konselor menanyakan kabar. 5. Guru BK/Konselor membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan kontrak kerjasama. <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan dan memastikan kesiapan konseli <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun kepercayaan kepada konseli 2. Mempersilakan konseli mengemukakan tentang hambatan/masalah yang sedang

	<p>dirasakan dan dihadapi</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Melakukan diskusi tentang hambatan yang disampaikan konseli 4. Melakukan diskusi tentang cara berpikir yang mungkin memperburuk perasaan <i>homesick</i>. 5. Mengajarkan teknik CBT untuk merubah pola pikir negatif. 6. Membantu konseli merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi <i>homesick</i>. 7. Memberikan timbal balik kepada konseli 8. Mengajak konseli bersama-sama membuat kesimpulan <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling individu 2. Mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam
3.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi pemahaman konseli dalam pemecahan hambatan yang dihadapi, menilai melalui lembar evaluasi

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui

**Guru BK
Praktikan**

Maulidya Rahmah, S.Pd

210101060070

Mahasiswa

Wina Laisa Arliyani
NIM.

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Kesehatan Mental
Topik Permasalahan	: Homesick (Rindu Rumah)
Fungsi layanan	: Pemahaman dan Penyelesaian Masalah
Pendekatan	: Cognitive Behavior Therapy (CBT)
Teknik	: Cognitive Restructuring
Aspek perkembangan	: Sosial-Emotional
Nama Konseli/Kelas/Semester	: NH, PDA/VIII/Genap
Pertemuan	: (1)
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Hari Tanggal	:
Capaian layanan	: Meningkatkan pemahaman siswa tentang perasaan <i>homesick</i> dan dampaknya, serta mengembangkan keterampilan <i>coping</i> yang sehat untuk mengatasi perasaan tersebut.

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Layanan umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. 2. Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya. 3. Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif. <p>Layanan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi perasaan <i>homesick</i> dan faktor-faktor penyebabnya 2. Peserta didik/konseli dapat memahami penyebab dan dampak dari perasaan <i>homesick</i> terhadap kehidupan dan aktivitas belajarnya di sekolah 3. Peserta didik/konseli dapat merencanakan tindakan konkret untuk mengatasi perasaan <i>homesick</i> secara mandiri dan adaptif.
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Reinforcement 2. Alat/Media : Kursi dan Meja
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam 2. Guru BK/Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk. 3. Guru BK/Konselor menyambut dengan sikap yang menyenangkan. 4. Guru BK/Konselor menanyakan kabar. 5. Guru BK/Konselor membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan kontrak kerjasama. <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan dan memastikan kesiapan konseli

	<p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun kepercayaan kepada konseli 2. Mempersilakan konseli mengemukakan tentang hambatan/masalah yang sedang dirasakan dan dihadapi 3. Melakukan diskusi tentang hambatan yang disampaikan konseli 4. Melakukan diskusi tentang cara berpikir yang mungkin memperburuk perasaan <i>homesick</i>. 5. Mengajarkan teknik CBT untuk merubah pola pikir negatif. 6. Membantu konseli merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi <i>homesick</i>. 7. Memberikan timbal balik kepada konseli 8. Mengajak konseli bersama-sama membuat kesimpulan <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling individu 2. Mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam
3.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi pemahaman konseli dalam pemecahan hambatan yang dihadapi, menilai melalui lembar evaluasi

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui

Guru BK

Mahasiswa Praktikan

Maulidya Rahmah, S.Pd

Wina Laisa Arliyani

NIM. 210101060070

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Kesehatan Mental
Topik Permasalahan	: Homesick (Rindu Rumah)
Fungsi layanan	: Pemahaman dan Penyelesaian Masalah
Pendekatan	: Cognitive Behavior Therapy (CBT)
Teknik	: Cognitive Restructuring
Aspek perkembangan	: Sosial-Emotional
Nama Konseli/Kelas/Semester	: NAKS/XI/Genap
Pertemuan	: (1)
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Hari Tanggal	:
Capaian layanan	: Meningkatkan pemahaman siswa tentang perasaan <i>homesick</i> dan dampaknya, serta mengembangkan keterampilan <i>coping</i> yang sehat untuk mengatasi perasaan tersebut.

1.	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Layanan umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. 2. Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya. 3. Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif. <p>Layanan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli mampu menganalisis perasaan <i>homesick</i> dan faktor-faktor penyebabnya 2. Peserta didik/konseli mampu memvalidasi penyebab dan dampak dari perasaan <i>homesick</i> terhadap kehidupan dan aktivitas belajarnya di sekolah 3. Peserta didik/konseli mampu memutuskan tindakan konkret untuk mengatasi perasaan <i>homesick</i> secara mandiri dan adaptif.
2.	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Reinforcement 2. Alat/Media : Kursi dan Meja
3.	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam 2. Guru BK/Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk. 3. Guru BK/Konselor menyambut dengan sikap yang menyenangkan. 4. Guru BK/Konselor menanyakan kabar. 5. Guru BK/Konselor membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan kontrak kerjasama. <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan dan memastikan kesiapan konseli

Tahap Inti

1. Membangun kepercayaan kepada konseli
2. Mempersilakan konseli mengemukakan tentang hambatan/masalah yang sedang dirasakan dan dihadapi
3. Melakukan diskusi tentang hambatan yang disampaikan konseli
4. Melakukan diskusi tentang cara berpikir yang mungkin memperburuk perasaan *homesick*.
5. Mengajarkan teknik CBT untuk merubah pola pikir negatif.
6. Membantu konseli merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi *homesick*.
7. Memberikan timbal balik kepada konseli
8. Mengajak konseli bersama-sama membuat kesimpulan

Tahap Penutup

1. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling individu
2. Mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam

3. **Evaluasi**

1. **Evaluasi Proses** : Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu
2. **Evaluasi Hasil** : Evaluasi pemahaman konseli dalam pemecahan hambatan yang dihadapi, menilai melalui lembar evaluasi

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui**Guru BK****Mahasiswa Praktikan**

Ratna Malinda, S.Pd

Wina Laisa Arliyani
NIM. 210101060070

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GENAP TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan	: Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
Komponen Layanan	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Kesehatan Mental
Topik Permasalahan	: Homesick (Rindu Rumah)
Fungsi layanan	: Pemahaman dan Penyelesaian Masalah
Pendekatan	: Cognitive Behavior Therapy (CBT)
Teknik	: Cognitive Restructuring
Aspek perkembangan	: Sosial-Emotional
Nama Konseli/Kelas/Semester	: AR/X/Genap
Pertemuan	: (1)
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
Hari Tanggal	:
Capaian layanan	: Meningkatkan pemahaman siswa tentang perasaan <i>homesick</i> dan dampaknya, serta mengembangkan keterampilan <i>coping</i> yang sehat untuk mengatasi perasaan tersebut.

1. Tujuan Layanan	<p>Layanan umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. 2. Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya. 3. Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif. <p>Layanan khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli mampu menganalisis perasaan <i>homesick</i> dan faktor-faktor penyebabnya 2. Peserta didik/konseli mampu memvalidasi penyebab dan dampak dari perasaan <i>homesick</i> terhadap kehidupan dan aktivitas belajarnya di sekolah 3. Peserta didik/konseli mampu memutuskan tindakan konkret untuk mengatasi perasaan <i>homesick</i> secara mandiri dan adaptif.
2. Metode, Alat dan Media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Reinforcement 2. Alat/Media : Kursi dan Meja
3. Langkah-langkah Kegiatan Layanan	<p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam 2. Guru BK/Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk. 3. Guru BK/Konselor menyambut dengan sikap yang menyenangkan. 4. Guru BK/Konselor menanyakan kabar. 5. Guru BK/Konselor membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan kontrak kerjasama. <p>Tahap Transisi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan dan memastikan kesiapan konseli

	<p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun kepercayaan kepada konseli 2. Mempersilakan konseli mengemukakan tentang hambatan/masalah yang sedang dirasakan dan dihadapi 3. Melakukan diskusi tentang hambatan yang disampaikan konseli 4. Melakukan diskusi tentang cara berpikir yang mungkin memperburuk perasaan <i>homesick</i>. 5. Mengajarkan teknik CBT untuk merubah pola pikir negatif. 6. Membantu konseli merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi <i>homesick</i>. 7. Memberikan timbal balik kepada konseli 8. Mengajak konseli bersama-sama membuat kesimpulan <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling individu 2. Mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam
3.	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan seperti antusiasme, keaktifan, dan sikap konseli dalam mengikuti layanan konseling individu 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi pemahaman konseli dalam pemecahan hambatan yang dihadapi, menilai melalui lembar evaluasi

Kandangan, Juni 2025

Mengetahui

Guru BK

Mahasiswa Praktikan

Wina Laisa Arliyani

Ratna Malinda, S.Pd

NIM. 210101060070

Lampiran 8 Lampiran Dokumentasi Penelitian**Prerites Penyebaran Angket *Homesick***



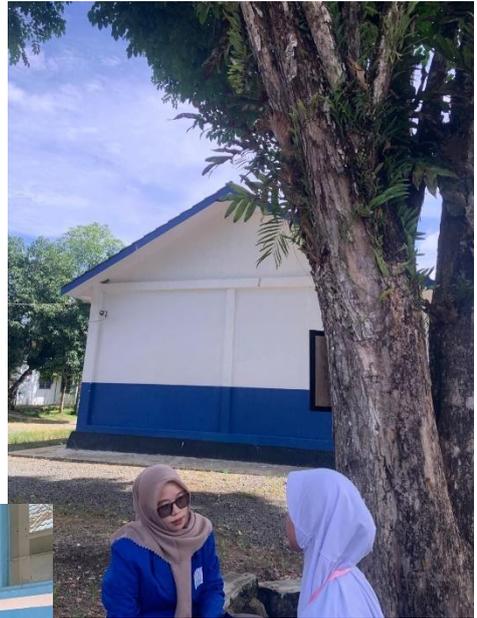
Pertemuan pertama





Pertemuan Ke-Dua





Pertemuan Ke-Tiga





Pertemuan Ke-Empat



Lampiran 9 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi


UIN
 KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 UIN ANTASARI BANJARMASIN
 NOMOR 134/TAHUN 2024
 TENTANG
 PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GANJIL
 TAHUN AKADEMIK 2024/2025

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI,

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin membuat skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk menjadi pembimbing;
 b. bahwa nama-nama sebagaimana tersebut dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk ditetapkan sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dimaklud.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Peraturan Presiden RI Nomor 36 Tahun 2017 tanggal 3 April 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
 3. Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Surat Keputusan Menteri Agama No. 30 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari;
 5. Surat Keputusan Menteri Agama No. 36 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
 6. Keputusan Rektor IAIN No. 217A Tahun 2012 tentang Perubahan atas Keputusan Rektor No. 72 Tahun 2007 tentang Pedoman Penulisan Skripsi Program Strata Satu (S-1) IAIN Antasari Banjarmasin.

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan BKPI Tanggal 19 Agustus 2024

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Pertama : Menunjuk dan menugaskan kepada:
 Nama : Dr. Hidayat Ma'rif, M.Pd
 NIP/NUP : 196907301995031001
 Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/IV/c
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing Skripsi
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:
 Nama : Wina Laisa Arliyani
 Nim : 210101060070
 Jurusan/Prodi : BKPI
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Individu dalam Mengatasi Peserta Didik yang Mengalami Homesick di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri di Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Kedua : Biaya akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada DIPA UIN Antasari Banjarmasin.

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan seperlunya.

Ditetapkan di Banjarmasin
 pada tanggal 20 Agustus 2024

 Dr. H. Hidayat, M.Pd.
 NIP. 196907301995031001

Tembusan:
 1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
 2. Ketua Jurusan;
 3. Dosen Pembimbing;
 4. Arsip.

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
 Telepon: (0511) 3265426; (0511) 6783136
 E-mail: ftk@uin-antasari.ac.id Website: ftk.uin-antasari.ac.id

Nomor : B- 0766 /Un.14/III.1/PP.00.9/05/2025 21 Mei 2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Hal : Mohon Izin Riset

Yth. Kepala Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri
 Kabupaten Hulu Sungai Selatan

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (I) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh :

Nama : Wina Laisa Arlyani
 NIM : 210101060070
 Program Studi : Bimbingan dan konseling pendidikan islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Alamat : Jln. Jendral Sudirman Rt. 4 Rw. 2 Desa tibung raya, Kab. HSS
 No HP : 083873093161

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas dari Korupsi (ZI-WBK) menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta terus meningkatkan Kualitas kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Banjarmasin, 21 Mei 2025
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,


 Prof. Dr. Ahmad Mas'ud, M.Ag.
 NIP. 197808082005011006

Tembusan :
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



PEMERINTAH KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU
 Jalan Panglima Antasari No. 1 Tanjung (0517) 22852 SMS Online 08115018534
 BANJARMASIN 70231

KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN

NOMOR : 508.14.1.2.4275/SC-Dis/PMP/PT/HS/5/2025 TENTANG
 SURAT KETERANGAN PENELITIAN

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Membaca : Surat Permohonan dari WINA LAISA ARLYANI perihal Permohonan Surat Keterangan Penelitian.

Memimbang : Bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan untuk mendapatkan Surat Keterangan Penelitian.

Mengingat : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 Tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Pemberian Rekomendasi Penelitian (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 114);
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Pemberian Surat Keterangan Penelitian;
 3. Peraturan Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan Nomor 6 tahun 2020 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2020 Nomor 6, Tambahan Lembaran Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan Nomor 3);
 4. Peraturan Bupati Hulu Sungai Selatan Nomor 71 Tahun 2021 tentang Kadukabala, Susunan Organisasi dan Fungsi, Serta Tata Kerja Perangkat Daerah (Berita Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun 2021 Nomor 72);
 5. Peraturan Bupati Hulu Sungai Selatan Nomor 32 Tahun 2022 tentang Penyelenggaraan Kewenangan Perizinan Berusaha, Perizinan Nonberusaha, dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Hulu Sungai Selatan (Berita Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2022 Nomor 33) sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Peraturan Bupati Nomor 6 Tahun 2024 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Bupati Nomor 32 Tahun 2022 tentang Penyelenggaraan Kewenangan Perizinan Berusaha, Perizinan Nonberusaha, dan Nonperizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Hulu Sungai Selatan (Berita Daerah Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2024 Nomor 6).

Menetapkan
 KESATU : Memberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :
 1. Nama : WINA LAISA ARLYANI
 2. Pekerjaan : Mahasiswa
 3. Alamat : Jl. Jend. Sudirman Rt.004 Rw.002 Desa Tibung Raya Kecamatan Kandungan Kab.HSS.
 4. Judul Penelitian : Efektifitas Konseling Individu Dengan Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Peserta Didik Yang Mengalami Homesick Di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

5. Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Kecamatan Sungai Raya Kab.HSS.
 6. Penanggung jawab : Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan UIN Antasari Banjarmasin

KEDUA : Pelanggaran/penyimpangan syarat-syarat yang berlaku berakibat Surat Keterangan Penelitian akan dicabut dan sebagai akibat bukan yang ditimbulkan oleh yang bersangkutan bukan menjadi tanggung jawab pemberi keterangan.

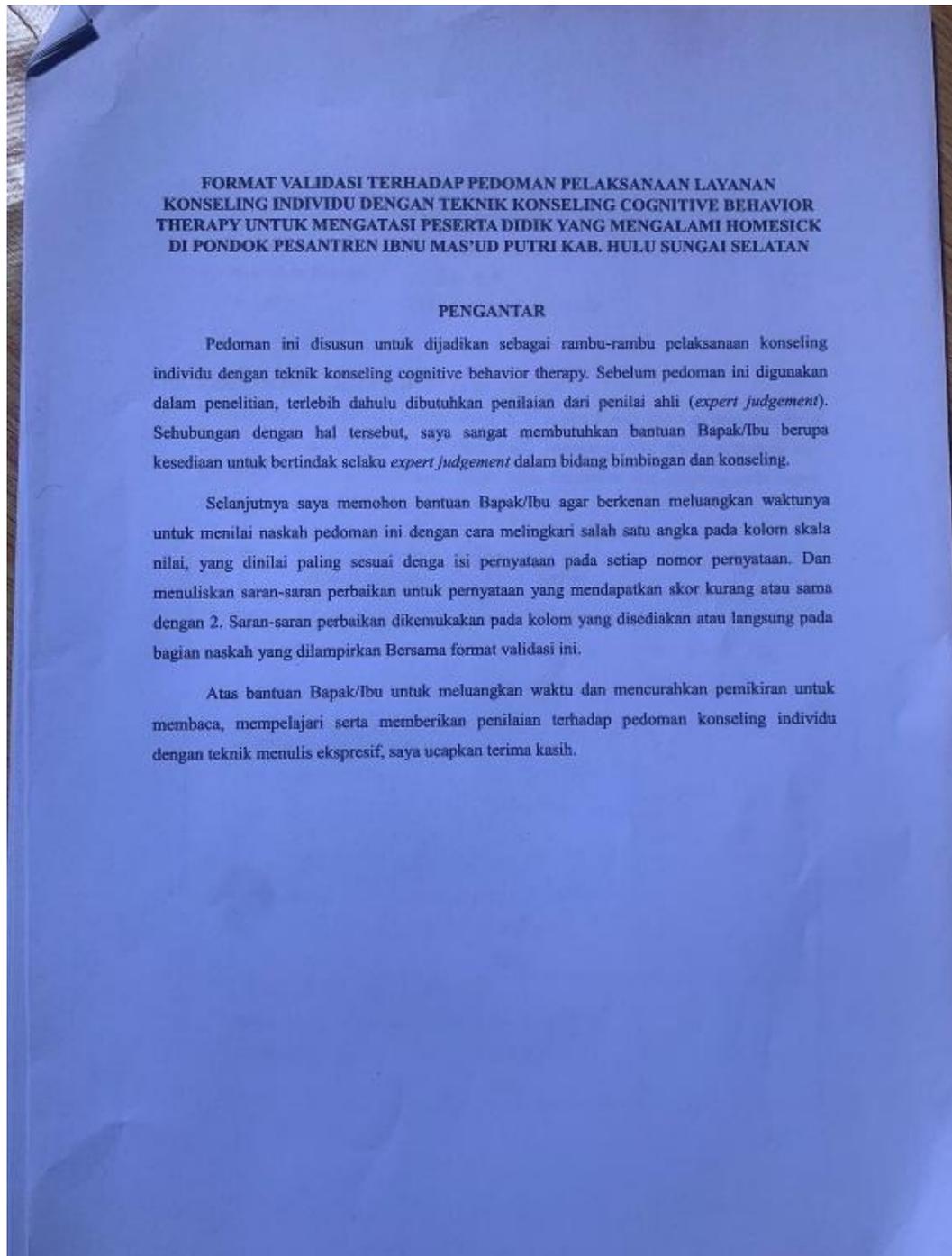
KETIGA : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berlaku selama 1 (satu) tahun.

Dikeluarkan di : Kandungan
 Pada tanggal : 27 Mei 2025

KEPALA DINAS,

 Ir. Hj. ELYANI YUSTIKA
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19660722 199303 2 006

Lampiran 11 Lampiran Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi



A. IDENTITAS AHLI

1. Nama : Mufida Istanti, M.Pd
2. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Pendidikan Terakhir : *S2 BK*
4. Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin

B. LEMBAR PENILAIAN BAHAN PERLAKUAN

Pilihlah salah satu diantara skor penilaian 1, 2, 3, dan 4 pada tiap-tiap item atau aspek yang dinilai dengan cara memberikan tanda lingkaran (O). Saran perbaikan dari Bapak/Ibu bias dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penilain ini.

NO	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan konsep konseling individu	1---2-(3)---4 Tidak Jelas Jelas	<i>langkah & rasional</i>
2	Kejelasan rumusan tujuan dalam setiap sesi pertemuan	1---2-(3)---4 Tidak Jelas Jelas	<i>langkah tujuan setiap pertemuan</i>
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1---2-(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1---2-(3)---4 Tidak Jelas Jelas	

5	Ketepatan pengaturan waktu setiap pertemuan	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	
6	Kejelasan tujuan konseling	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	lengkap
7	Kejelasan peran konselor	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	
8	Kejelasan peran konseli	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	
9	Ketepatan penggunaan teknik CBT	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik CBT	1-2-3-4 Tidak Jelas Jelas	

SARAN PERBAIKAN

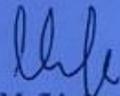
..... lengkapi langkah 3 CBT di hal 11.

Setelah dilakukan kajian pedoman pada penelitian skripsi tersebut, maka dapat dinyatakan:

- A. Pedoman Layak digunakan
- B. Pedoman Layak digunakan dengan perbaikan
- C. Pedoman tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Banjarmasin, 1

Penilai Ahli



Mufida Istanti,

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

Lampiran 12 Lampiran Instrumen Validasi Angket

INSTRUMEN VALIDASI ANGKET

Lembar Validasi Angket Disiplin Belajar Siswa

Nama Validator : Mufida Istati, M.Pd
 NIP : 198907212015032002
 Jabatan : Dosen
 Instansi : FTK UIN Antasari Banjarmasin
 Tanggal Pengisian : Mei 2021

A. PENGANTAR
 Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket Homesick Peserta Didik. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. PETUNJUK

- Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:
 5= Sangat Baik 2= Kurang Baik
 4= Baik 1= Tidak Baik
 3= Cukup Baik
- Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan

C. PENILAIAN

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	Kejelasan judul lembar angket			√			
	Kejelasan butir pernyataan				√		
	Kejelasan petunjuk pengisian angket					√	
Ketepatan isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan				√		

Relevansi	Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian				✓
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai				✓
Kevalidan Isi	Pernyataan mengungkap informasi yang benar				✓
	Tidak ada bias				✓
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓
	Bahasa yang digunakan efektif				✓
	Penulisan sesuai dengan EYD				✓

D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

.....

.....

.....

.....

.....

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar Angket Disiplin Belajar ini dinyatakan

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

Mohon diberi tanda silang (X) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu

Banjarmasin, 2025
Validator


Mufida Istiq, M.Pd
NIP. 198907212015032002

Lampiran 13 Lembar Konsultasi

**BUKU KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

NAMA : Wina Laisa Arliyani
 NIM : 210101060070
 PROGRAM STUDI : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 DOSEN PEMBIMBING : Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd
 TANGGAL SEMINAR PROPOSAL : 13 September
 JUDUL SKRIPSI : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik
 Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam
 Mengatasi Peserta Didik Yang Mengalami
 Homesick Di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud
 Putri, Kabupaten Hulu Sungai Selatan


UIN
 ANTASARI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
 FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN
 BANJARMASIN
 TAHUN 2025/2026

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
1	16 April 2025	Ubah rumusan masalah sesuai dengan judul penelitian	
2	23 April 2025	tambahkan teori tentang ciri-ciri homesick	
3	8 Mei 2025	buat angket tentang homesick	
4	14 Mei 2025	buat pedoman konseling individu dengan teknik cbt	
5	21 Mei 2025	Membuat RPL konseling sesuai dengan langkah-langkah konseling	
6	7 Juni 2025	Bab IV Urutkan Pelaksanaan konseling cbt	
7	13 Juni 2025	Revisi bab IV	
8	23 Juni 2025	lengkapi persyaratan pendaftaran skripsi	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

- 1) Nama Lengkap : Wina Laisa Arliyani
- 2) NIM : 210101060070
- 3) Tempat dan Tanggal lahir : Kandangan, 09-Maret-2003
- 4) Kebangsaan : Indonesia
- 5) Alamat : Jln Pandu gang berkatmu
- 6) Nomor HP : 083873093161
- 7) Alamat Email : laisawina2@gmail.com