

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DALAM MENGATASI SANTRIWATI YANG
MENGALAMI *HOMESICK* DI PONDOK
PESANTREN IBNU MAS'UD PUTRI
KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN**

SKIRPSI

**OLEH
WINA LAISA ARLIYANI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DALAM
MENGATASI SANTRIWATI YANG MENGALAMI *HOMESICK* DI
PONDOK PESANTREN IBNU MAS'UD PUTRI KABUPATEN HULU
SUNGAI SELATAN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Wina Laisa Arliyani
NIM. 210101060070**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN
ISLAM
BANJARMASIN
TAHUN 2025 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wina Laisa Arliyani

NIM : 210101060070

Tempat/Tanggal Lahir: Kandangan, 9 Maret 2003

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “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” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Yang membuat pernyataan

The image shows an official stamp of the institution, featuring a crest and the text "METRAL TEMPEL". Below the stamp is a handwritten signature in black ink.

Wina Laisa Arliyani



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: bkpi@uin-antasari.ac.id Web: <http://ftk.iain-antasari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 136/Un.14/III.1.w/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Wina Laisa Arliyani
NIM	: 210101060070
Program	: S-1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

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

Hasil Uji Plagiasi: 9%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 30 Juni 2025

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dra. Raihanatul Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Peserta Didik Yang Mengalami Homesick Dipondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Kabupatn Hulu Sungai Selatan

Ditulis oleh : Wina Laisa Arliyani

NIM : 210101060070

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

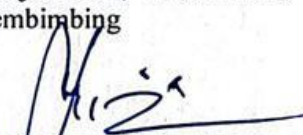
Tahun Akademik : 2025/2026

Tempat dan Tanggal Lahir : Kandangan, 09 Maret 2003

Alamat : Jln. Jendral Sudirman Rt.4 Rw.2 Desa Tibung Raya, Kab. HSS

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan sidang TIM Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antsari Banjarmasin.

Banjarmasin, 24 Juni 2025
Pembimbing


Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd.
NIP. 196907301995031001

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antsari Banjarmasin,


Dra. Ramanatun Janah, M.Pd.
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Mengatasi Santriwati Yang Mengalami *Homesick* Di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Nama Wina Laisa Arliyani NIM 210101060070 telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 8 Juli 2025
Nilai : 81 (A)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

UIN Antasari Banjarmasin



Hamdan, M. Pd

NIP. 196604051993031005

TIM PENGUJI

No.	Nama Penguji	Tanda Tangan
1.	Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd Ketua	1.
2.	Mufida Istati, M.Pd Anggota	2.
3.	Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., M.A. Anggota	3.

ABSTRAK

Wina Laisa Ariyani. *Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Konseling Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mengatasi Santriwati Yang Mengalami Homesick Di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Kabupaten Hulu Sungai Selatan*, Pembimbing Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2025.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Homesick*, Santriwati, Pondok Pesantren.

Homesick atau kerinduan akan rumah, orang tua dan kampung halaman merupakan permasalahan santriwati di Pondok Pesantren. Jika tidak di atasi homesick akan berdampak pada kesehatan mental dan akademik santriwati. Dalam jangka panjang, dapat menyebabkan depresi dan galau berlebihan

Penelitian ini bertujuan mengetahui keadaan santriwati sebelum dan setelah konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi *homesick* di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri dan juga mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi Santriwati yang mengalami *homesick* di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian Pre-Eksperimen tipe *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 santriwati yang memiliki tingkat *homesick* tinggi berdasarkan hasil pengukuran skala *homesick*. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan skala *homesick*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon melalui aplikasi SPSS versi 27.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat *homesick* pada santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ نَبِيِّنَا وَحَبِيبِنَا

مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah swt. Tuhan seru sekalian alam. Salawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hamdan, M.Pd, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd., dan Ibu Nurul Rahmi, M. Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan arahan terhadap penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd, selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

4. Ibu Mufida Istati ,M.Pd, Selaku validasi ahli pedoman konseling individual dan skala *homesick* yang digunakan selama penelitian.
5. Bapak Dr. Saifuddin, M. Ag., selaku kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta para stafnya.
6. Para dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi.
7. Ustad Noor Ihsan Taufiq, M.Pd, Selaku Pimpinan Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten HSS , yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
8. Ibu Hj. Siti Aminah Selaku Kepala Sekolah dan Ibu Maulidya Rahmah, S.Pd, Selaku Guru BK, SMP Ibnu Mas'ud Putri, yang telah memberikan izin dan membantu jalannya penelitian.
9. Ibu Hj. Rusinah, S.Pd, Selaku Kepala Sekolah dan Ibu Ratna, S.Pd Selaku Guru BK. SMA Ibnu mas'ud Putri yang telah memberikan izin dan membantu jalannya penelitian.
10. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dan data dalam penelitian ini.

Semoga Allah swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya

Banjarmasin, 22 Dzulqa`dah 1446 H
20 Mei 2025 M

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Signifikansi Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis:	9
2. Manfaat Praktis:	9
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	11
A. Kajian Teori dan Kerangka Berpikir.....	11
1. Kajian Teori.....	11
2. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	24
B. Desain Penelitian.....	25
C. Lokasi Penelitian.....	25

D.	Populasi dan Sampel.....	26
1.	Populasi.....	26
2.	Sampel	26
E.	Data dan Sumber Data	28
1.	Data	28
2.	Sumber Data	28
F.	Teknik pengumpulan data	29
G.	Instrumen Penelitian	31
H.	Teknik Analisis Data.....	33
1.	Analisis Deskriptif.	33
2.	Analisis Statistik Inferensial.....	34
I.	Teknik Validitas dan Keabsahan Data.....	35
1.	Uji Validitas.....	35
2.	Uji realibilitas	39
BAB IV HASIL PENELITIAN, ANALISIS DAN PEMBAHASAN		40
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
2.	Profil Sekolah	41
3.	Fasilitas Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri;	42
4.	Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Panca Jiwa Pondok.....	43
B.	Penyajian data.....	44
1.	Hasil Penelitian dan Pretest	44
a.	Kemampuan Mereduksi Perasaan <i>Homesick</i>	45
b.	Penerimaan pada Diri Siswa	45
C.	Analisis Data Hasil Penelitian.....	103
1.	Analisis Deskriptif Analisis	103
2.	Uji Normalitas	106
3.	Uji Homogenitas	106
4.	Uji Wilcoxon	107
5.	Uji Efektivitas.....	108
D.	ANALISIS	108

E.	PEMBAHASAN	109
1.	Perbedaan Hasil <i>homesick</i> pada 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud sebelum dilakukan konseling individu Cognitive Behavior Therapy.....	109
BAB V	PENUTUP	110
A.	Kesimpulan.....	110
B.	Saran	111
	DAFTAR PUSTAKA.....	112
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	115
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	171

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel populasi santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud	26
Tabel 3. 2 Sampel Santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud	27
Tabel 3. 3 Tabel Matriks Data, Sumber Data, Dan Teknik Pengumpulan	30
Tabel 3. 4 Tabel Kisi-Kisi Instrumen <i>Homesickness</i>	32
Tabel 3. 5 Tabel Norma Skor Instrumen <i>Homesickness</i>	33
Tabel 3. 6 Tabel Interval mengukur tingkat <i>homesick</i>	33
Tabel 3. 7 interpretasi pernyataan <i>Homesick</i>	36
Tabel 3. 8 Uji Validitas	37
Tabel 3. 9 Tabel Cronbach's Alpha Reliabilitas	39
Tabel 4. 1 Fasilitas Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri	42
Tabel 4. 2 Tabel Jadwal Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik CBT .	47
Tabel 4. 3 Pertemuan pertama	48
Tabel 4. 4 Pertemuan Kedua.....	71
Tabel 4. 5 Pertemuan ke empat	96
Tabel 4. 6 Interval <i>homesick</i>	103
Tabel 4. 7 Tabel mean, median, modul, dll pretest	104
Tabel 4. 8 interval setelah konseling individu CBT	104
Tabel 4. 9 nilai mean, median, modus pretest dan posttest	105
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	106
Tabel 4. 11 Uji Homogenitas.....	106
Tabel 4. 12 Uji Wilcoxon	107
Tabel 4. 13 Uji Efektivitas.....	108
Tabel 4. 14 Indikator Uji Efektivitas.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Terjemah	115
Lampiran 2 <i>Homesick</i> Quessioner.....	116
Lampiran 3Lampiran Hasil Pretest <i>Homesick</i>	120
Lampiran 4 Lampiran hasil Posttest	121
Lampiran 5 Pedoman Konseling Individu	122
Lampiran 6 Instrumen Evaluasi Hasil Konseling Individual	143
Lampiran 7 RPL	144
Lampiran 8 Lampiran Dokomentasi Penelitian.....	153
Lampiran 9 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	162
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	163
Lampiran 11 Lampiran Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi	164
Lampiran 12 Lampiran Instrumen Validasi Angket	168
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	170