

BAB IV

HASIL PENELITIAN, ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, yang merupakan pesantren pertama dan tertua di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Terletak di Jalan Jenderal Sudirman, Desa Hariti, Kecamatan Sungai Raya, Kab. Hulu Sungai Selatan. pondok pesantren ini dikelilingi oleh perbukitan dan kawasan hijau, menciptakan suasana belajar yang asri dan kondusif. Saat ini, Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri dipimpin oleh Ustad Noor Ihsan Taufiq, M.Pd, dan telah meraih akreditasi A.

Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri merupakan lembaga pendidikan yang memiliki sarana dan prasarana yang sangat memadai untuk mendukung berbagai kegiatan akademik serta program Bimbingan dan Konseling (BK). Dengan fasilitas yang lengkap, siswa dapat belajar dan berkembang dalam lingkungan yang kondusif.

Siswa di Pondok Pesantren ini berasal dari beragam latar belakang, yang mencakup berbagai budaya, suku, dan tradisi. Keberagaman ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga menciptakan suasana inklusif yang saling menghormati dan memahami satu sama lain.

Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri juga aktif dalam kegiatan akademik dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa. Kegiatan-kegiatan tersebut meliputi Pramuka, Paskibra, olahraga, seni, keagamaan, pencak silat, pidato dalam tiga bahasa, drumband, habsy, dan berbagai kegiatan lain yang bermanfaat. Melalui ekstrakurikuler ini, siswa tidak hanya belajar keterampilan baru, tetapi juga dibekali dengan nilai-nilai karakter yang penting, seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan.

Dengan tenaga pendidik yang kompeten, pondok pesantren ibnu mas'ud putri berupaya membimbing siswa mencapai prestasi akademik dan non – akademik. Guru BK di SMP ibnu mas'ud putri berjumlah satu orang menangani 68 Santriwati dan Guru BK di SMA Ibnu mas'ud putri juga berjumlah satu orang menangani 32 orang, masing – masing guru BK dapat menangani secara professional, memastikan mereka mendapatkan bimbingan optimal. Program BK mencakup layanan bimbingan akademik, pribadi, sosial, dan karier yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Sekolah juga memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan BK melalui kebijakan dan koordinasi dengan tenaga pendidik lainnya. Fasilitas yang tersedia, seperti ruang BK yang nyaman dan sarana pendukung lainnya, turut menciptakan lingkungan kondusif bagi proses bimbingan dan konseling, sehingga layanan dapat berjalan dengan efektif.

2. Profil Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, maka berikut informasi yang dapat diambil sebagai data pendukung dalam penelitian ini

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| a. Nama Pondok Pesantren | : Ibnu Mas'ud Putri |
| b. Jenjang Pendidikan | : SMP, SMA berbasis Pondok Pesantren |
| c. Alamat Sekolah | : Jl. Jend. Sudirman Km.9 Desa Hariti |
| d. Desa/Kelurahan | : Hariti |
| e. Kecamatan | : Sungai Raya |
| f. Kabupaten | : Hulu Sungai Selatan |
| g. Provinsi | : Kalimantan Selatan |
| h. Kode Pos | : 71271 |
| i. No.Telp | : 081952078989 |
| j. Akses Internet | : Tidak ada |
| k. Status Sekolah | : Swasta |
| l. Status Kepemilikan | : Yayasan |
| m. Nama Yayasan | : Yayasan Ibnu Mas'ud |

- n. Nama Pimpinan Yayasan : Noor Ihsan Taufiq, M.Pd
 o. Akte Pendirian : No. 76 Tanggal 26/09/1991

3. Fasilitas Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri;

Tabel 4. 1 Fasilitas Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri

NO	Ruangan	Jumlah
1	Ruang Kelas SMP	3
2	Kantor SMP	1
3	Ruang BK	1
4	Perpustakaan	1
5	Lab Komputer SMP	1
6	Lab Ipa SMP	1
7	Kantor SMA	1
8	Lab Fisika	1
9	Lab Komputer SMA	1
10	Ruang Kelas SMA	3
11	Kantor Pondok	1
12	UKS	1
13	Asrama	10
14	Moshulla	1
15	Gedung Serbaguna (aula)	1
16	Dapur Umum	1

NO	Ruangan	Jumlah
17	Kantin	1
18	Koperasi	1
19	Ruang Bendahara Pondok	1

4. Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri Panca Jiwa Pondok

- 1) Keikhlasan
 - 2) Kesederhanaan
 - 3) Kemandirian
 - 4) Ukhuwah Islamiyah
 - 5) Berjiwa Bebas
1. Visi Pondok

Adapun visi dari Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yaitu “Menjadi tempat pendidikan yang melahirkan wanita-wanita sholehah yang takwa, berakhlak mulia, berilmu pengetahuan agama dan umum yang luas, mandiri dengan keterampilan yang memadai.

2. Misi Pondok

Adapun misi dari Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri antara lain :

- 1) Membekali para santriwati ilmu pengetahuan agama dan akhlak mulia melalui pendidikan pondok pesantren.
- 2) Membekali para Santriwati ilmu pengetahuan Umum melalui pendidikan SMP dan SMA.

3) Membekali para santriwati berbagai keterampilan melalui kegiatan ekstra dan pengembangan diri.

3. Tujuan Pondok

Adapun tujuan dari Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri antara lain :

- 1) Menyiapkan kader-kader bangsa yang mampu berperan aktif dalam segala bidang.
- 2) Mencetak muslimah yang shalehah sebagai tonggak suatu bangsa.
- 3) Menciptakan kondisi pondok yang religius.
- 4) Profesionalisme tenaga kependidikan.
- 5) Kualitas dan kuantitas lulusan yang mampu bersaing dengan pondok lain.

B. Penyajian data

1. Hasil Penelitian dan Pretest

Pada tanggal 19 Mei 2025, peneliti melakukan kunjungan ke sekolah untuk menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala sekolah serta guru bimbingan dan konseling (BK). Dalam kesempatan tersebut, peneliti juga menyebarkan angket *Homesick* kepada para Santriwati yang berada di tingkat SMP dan SMA. Angket ini bertujuan untuk mengukur tingkat perasaan rindu rumah yang dialami oleh siswa.

Selanjutnya, pada tanggal 22 Mei 2025, peneliti kembali ke sekolah untuk menganalisis hasil dari penyebaran angket tersebut. Dari data yang diperoleh, teridentifikasi sebanyak 11 santriwati yang menunjukkan tingkat *homesick* yang tinggi. Mereka berasal dari berbagai kelas, yaitu kelas 7, 8, 9, 10, dan 11. Ke sebelas Santriwati ini kemudian dipilih sebagai sampel untuk penelitian lebih lanjut dan akan menerima layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pada hari yang sama, peneliti juga melakukan pertemuan dengan para konseli yang telah ditetapkan. Pertemuan ini bertujuan untuk menanyakan mengenai kesiapan mereka serta perasaan kesedihan yang mungkin mereka rasakan dalam mengikuti sesi konseling. Setelah mendapatkan kesepakatan dari para konseli mengenai pelaksanaan sesi, layanan konseling individu pun dimulai. Pertemuan pertama dijadwalkan pada tanggal 26 Mei 2025 dan akan dilaksanakan di mushola Ibnu Mas'ud Putri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelum pemberian treatment layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (pretest), terdapat dua aspek yang dianalisis terkait perasaan *Homesick*. Temuan ini sejalan dengan hasil survei mengenai tingkat *Homesick* yang telah dilakukan oleh peneliti. Berikut adalah hasil pengamatan dari observasi:

a. Kemampuan Mereduksi Perasaan *Homesick*

1. **Pemahaman siswa:** Siswa memiliki pemahaman yang terbatas tentang *Homesick*, hanya mengetahui konsep umum tanpa memahami dampak emosional yang lebih dalam.
2. **Pengambilan keputusan:** Siswa merasa bingung dalam memilih cara untuk mengatasi perasaan rindu rumah, terlihat dari ekspresi cemas dan gerakan tubuh yang gelisah.

b. Penerimaan pada Diri Siswa

1. **Antusiasme terhadap konseling:** Siswa menunjukkan antusiasme saat diberitahu tentang layanan konseling individu, meskipun mereka belum sepenuhnya memahami prosesnya.
2. **Keterlibatan dalam sesi:** Selama sesi, siswa tampak kurang fokus dan sering menunjukkan gelisah, yang mengindikasikan bahwa perasaan *Homesick* masih mengganggu konsentrasi mereka.

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama sesi konseling, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi perasaan rindu rumah atau *homesick* sangatlah rendah. Hal ini terlihat dari berbagai aspek yang menjadi fokus dalam penelitian, menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami perasaan tersebut.

3. Pelaksanaan Layanan 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.

Konseling adalah suara proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.

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.

Salah satu keunggulan layanan konseling individu adalah kemampuan untuk memberikan pendekatan yang lebih personal dan spesifik sesuai kebutuhan klien. Hal ini memungkinkan konselor untuk memahami masalah yang dihadapi klien secara mendalam dan merancang strategi intervensi yang tepat.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu teknik yang efektif dalam membantu Santriwati mengatasi perasaan *homesick*. Dengan CBT, Santriwati diajarkan untuk:

Mengenali Pikiran Negatif: Mengidentifikasi pikiran-pikiran yang menyebabkan perasaan rindu rumah. Mengganti Pikiran Negatif: Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis.

Melalui proses ini, Santriwati dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengurangi rasa rindu yang dirasakan. Layanan konseling individu dengan Teknik CBT dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan pendampingan serta pengawasan dari tenaga profesional. Setiap sesi konseling dilaksanakan dalam rentang waktu tiga minggu dan dirancang untuk berlangsung dalam empat kali pertemuan, dengan penyesuaian terhadap kondisi serta ketersediaan waktu Santriwati. Setiap pertemuan mencakup tiga tahapan utama, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir, berikut jadwal pelaksanaan layanan konseling individu dengan Teknik CBT:

Tabel 4. 2 Tabel Jadwal Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik CBT

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

Layanan konseling individu dengan Teknik CBT dilaksanakan di mushalla dan digajebo pondok pesantren dengan rincian pelaksanaan kegiatan layanan sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

Nama : ANR

Tabel 4. 3 Pertemuan pertama

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya dalam pikiran. Membantu konseli untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi distorsi kognitif. Membantu konseli untuk mengganti pikiran negatif dengan yang lebih positif dan realistis. Misalnya, "Saya bisa membangun hubungan baru dengan orang lain."

	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.
--	-------------	--

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh:

ANR: “ulun dituduh mencuri uang teman, padahal ulun kdd mengambil, habistu ulun dibully lawan disuruh suruh membasuhkan piring orang, ulun merasa kada nyaman di pondok”⁴¹

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : AAL

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien

⁴¹ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

		dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjalajahi lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatnya dalam pikiran. Konselor mengajak konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Misalnya, mereka dapat mencoba untuk bersikap lebih terbuka dan ramah terhadap teman-teman di sekitar. Selain itu, konselor menyarankan konseli untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan di pondok, seperti mengikuti ekstrakurikuler atau acara sosial, agar dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan santriwati lainnya.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan

konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Permasalahan pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh;

AAL : “*ulun kadada baisi kawan yang dekat di pondok, jadi ulun bepikir handak bulik tarus*”⁴²

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

⁴² Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : SN

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya dalam pikiran.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh:

SN : “*barang pribadi ulun hilang tarus di ambil Kawan, kaya makanan ulun lawan sabun-sabun ulun, ini yang meulah ulun kada betah di pondok dan handak bulik kerumah*”⁴³

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk

⁴³ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : ANQ

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya dalam pikiran. Konselor mengajak konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Misalnya, mereka dapat mencoba untuk bersikap lebih terbuka dan ramah terhadap

		teman-teman di sekitar. Selain itu, konselor menyarankan konseli untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan di pondok, seperti mengikuti ekstrakurikuler atau acara sosial, agar dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan santriwati lainnya.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui

tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang diungkapkan oleh: ANQ : *“ulun kadeda bisi kawan dekat di pondok”*⁴⁴

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : JRA

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien

⁴⁴ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

		dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjalajahi lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga prjanjian dan selalu mengingatnya dalam pikiran. Memberikan pemahaman kepada konseli untuk dapat menerima sekolah dipondok pesantren, serta mulai bisa menerima atau berusaha menyukai mata Pelajaran yang ada dipondok.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka

untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh:

JRA: *“ulun kada handak sekolah di pondok tapi, orang tua ulun yang memaksa ulun masuk pondok”*⁴⁵

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

⁴⁵ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

Nama : SNKP

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya dalam pikiran. Konselor mengajak konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Misalnya, mereka dapat mencoba untuk bersikap lebih terbuka dan ramah terhadap teman-teman di sekitar. Selain itu, konselor menyarankan konseli untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan di pondok, seperti mengikuti ekstrakurikuler atau acara sosial, agar dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan santriwati lainnya.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya

		proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.
--	--	--

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang diungkapkan oleh: SNKP : “*ulun dimusuhi kekawanan ulun jadi handak bulik*”⁴⁶

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

⁴⁶ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : PDA

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatnya dalam pikiran.

	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.
--	-------------	--

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh: PDA :”ulun ada masalah dengan pengurus aswati terus ulun di hukum”⁴⁷

⁴⁷ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : NH

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.

	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menyalahkan lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya dalam pikiran.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui

tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang diungkapkan oleh: NH : *“ulun ada masalah keluarga buku pribadi ulun di baca pengurus aswati”*⁴⁸

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : AR

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi

⁴⁸ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

		klien.konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga prjanjian dan selalu mengingatnya dalam pikiran.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi

pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang diungkapkan oleh: AR : *“ulun uyuh meurus kamar santri wati baru, ngalih di atur”*⁴⁹

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama : NAKS

⁴⁹ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

NO	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap Awal	Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan saling mengenal untuk membangun rapport, konselor dan klien mendiskusikan dan mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. konselor menjajaki isu yang dihadapi klien dan merancang Solusi. Konselor menetapkan negosiasi kontrak dalam proses konseling.
	Tahap Pertengahan (Kerja)	Eksplorasi masalah, konselor membantu klien menjajaki lebih jauh mengenai masalah <i>homesick</i> . Konselor menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, konselor dan konseli harus selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatnya dalam pikiran. Konselor mengajak konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Misalnya, mereka dapat mencoba untuk bersikap lebih terbuka dan ramah terhadap teman-teman di sekitar. Selain itu, konselor menyarankan konseli untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan di pondok, seperti mengikuti ekstrakurikuler atau acara sosial, agar dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan santriwati lainnya.
	Tahap Akhir	Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Dalam pertemuan ini, konselor bertemu dengan Santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri yang mengalami rasa rindu rumah (*homesick*) yang tinggi. Tujuan utama pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan baik antara konselor dan konseli, serta memberikan gambaran umum tentang pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi masalah *homesick*.

Konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling individu dengan teknik CBT. Ini bertujuan untuk menciptakan rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, serta menemukan solusi yang tepat.

Fokus pertama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait masalah *homesick* yang dialami oleh konseli secara menyeluruh. Tujuan dari sesi pertama ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat *homesick* yang dialami oleh Santriwati. Selain itu, konselor juga menjelaskan tahapan yang akan dilalui dalam konseling individu menggunakan rekayasa kognitif berbasis CBT. Setelah melalui tahap awal, setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait dengan *homesick*. Seperti yang di ungkapkan oleh:

NAKS : “*ulun sekolah di pondok karna orang tua ulun yang menyuruh, padahal ulun handak pindah dan ulun penggaringan, ulun kadada bisi kawan dekat di pondok*”⁵⁰

Dalam sesi ini, menjadi fokus utama pada permasalahan yang dihadapi konseli pada pertemuan pertama konseling individu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencari solusi dengan saling bertukar pendapat. Konseli diharapkan tetap tenang, mendengarkan dengan baik, dan aktif berpartisipasi agar sesi ini lebih bermanfaat.

⁵⁰ Konseling Individu, Pertemuan I di Mushalla Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri, Senin, 26 Mei.

Konselor menjelaskan apa itu rasa rindu rumah dan bagaimana pengaruhnya terhadap individu. Dengan menggunakan teknik CBT, konseli diajak untuk memahami lebih dalam tentang rasa rindu rumah yang berlebihan dan cara-cara untuk mengatasinya.

Menjelang akhir sesi, konselor meminta konseli untuk merangkum apa yang telah dipelajari. Konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalahnya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menunjukkan pentingnya rasa saling percaya dan keterbukaan antara konselor dan konseli. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang aman, sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan permasalahan mereka. Dengan saling mendengarkan dan menghargai pendapat masing-masing, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan produktif.

Nama: ANH

Tabel 4. 4 **Pertemuan Kedua**

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir.
2	Tahap Pertengahan	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk

		membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya.

Nama: AAL

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif

3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya
---	-------------	--

Nama:SN

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-

		sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya
--	--	---

Nama: ANQ

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor

		akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya
--	--	--

Nama: JRA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya,

		termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya
--	--	--

Nama: SNKP

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya

Nama: PDA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya

Nama: NH

No	Tahapan	Pelaksanaan
----	---------	-------------

1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya.

Nama: AR

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan

		menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
3	Tahap Akhir	memahami konsep-konsep yang dibahas. Pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu yang akan datang pada sesi selanjutnya.

Nama: NAKS

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Tahap awal konselor fokus pada membangun hubungan yang hangat dengan konseli. Konselor akan mengingatkan kembali tujuan konseling dan menanyakan perasaan konseli mengenai sesi sebelumnya, serta perubahan apa yang dirasakan sejak pertemuan terakhir.

2	Tahap Pertengahan (kerja)	Dalam tahap ini, konselor akan mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih dirasakan. Konselor akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman <i>homesick</i> tersebut. Selain itu, konselor juga akan mengajarkan teknik CBT untuk membantu konseli mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.
3	Tahap Akhir	Memahami konsep konsep yang dibahas, pada tahap ini, konselor dan konseli akan bersama-sama menyimpulkan semua poin penting yang telah dipelajari selama sesi konseling. Konselor akan memastikan konseli memahami konsep-konsep yang dibahas. Setelah itu, mereka akan merencanakan pertemuan berikutnya, termasuk menentukan waktu dan topik yang akan dibahas pada sesi selanjutnya.

Tujuan dari konseling adalah untuk mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh konseli, sehingga mereka dapat lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman-teman di sekitar mereka. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan bersama, seperti ekstrakurikuler dan acara sosial, konseli tidak hanya dapat meningkatkan interaksi mereka, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung. Dalam konteks ini, kegiatan bersama memberikan kesempatan bagi konseli untuk menemukan dukungan emosional dari teman-teman, yang sangat penting dalam membantu mereka mengatasi perasaan *homesick*. Dengan dukungan ini, diharapkan konseli akan merasa lebih terhubung dan nyaman di lingkungan pondok pesantren, sehingga dapat beradaptasi dengan lebih baik dan menikmati pengalaman belajar mereka.

Untuk mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai oleh konseli sejak sesi sebelumnya, dengan fokus pada perubahan yang mungkin telah terjadi dalam perasaan dan sikapnya. Selain itu, konselor akan berusaha untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang masih ada dan mempengaruhi konseli, agar dapat ditangani dengan tepat. Selanjutnya, konselor juga bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi perasaan *homesick*, sehingga konseli dapat merasa lebih nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan nya.

Evaluasi dari pertemuan kedua ini memiliki tujuan penting untuk mengamati secara mendalam perubahan emosi dan perilaku konseli setelah mereka menerapkan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang telah diajarkan. Dalam proses ini, konselor akan memperhatikan bagaimana konseli merespons perasaan *homesick* yang mereka alami dan apakah ada perubahan positif dalam cara berpikir dan sikap mereka terhadap situasi yang dihadapi.

Selain itu, konselor juga akan mencatat kemajuan yang telah dicapai sejak sesi sebelumnya. Dengan mencatat perubahan ini, konselor dapat memahami seberapa efektif teknik yang telah diterapkan dan menilai langkah-langkah yang perlu diambil pada sesi berikutnya. Informasi ini sangat berharga untuk merencanakan pertemuan selanjutnya, sehingga konselor dapat memberikan dukungan yang lebih sesuai dengan kebutuhan konseli.

Melalui evaluasi yang menyeluruh ini, diharapkan konseli dapat merasakan kemajuan yang signifikan dalam proses penyesuaian diri mereka di lingkungan baru, serta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang ada.

Pertemuan Ke Tiga

Nama: ANH

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.

3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.
---	-------------	---

Nama: AAL

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa

		<i>homesick</i> .Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: SN

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya.Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan

	(kerja)	<i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: ANQ

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan

		mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: JRA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan

		keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: SNKP

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT

		untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> .Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: PDA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya.Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.

2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: NH

No	Tahapan	Pelaksanaan
----	---------	-------------

1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan

		pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.
--	--	---

Nama: AR

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya. Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan <i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa

		<i>homesick</i> .Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Nama: NAKH

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor akan menciptakan suasana yang nyaman dan hangat untuk membantu konseli merasa lebih rileks. Konselor kemudian akan menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan mereka setelah sesi konseling sebelumnya.Selain itu, konselor juga akan menanyakan perubahan apa yang mereka rasakan sejak melaksanakan sesi konseling terakhir. Dengan cara ini, konselor dapat memahami perkembangan konseli dan membangun hubungan yang lebih baik.
2	Tahap Pertengahan	Konselor akan menggali perasaan konseli dengan mendorong mereka untuk menjelaskan perasaan

	(kerja)	<i>homesick</i> yang masih mereka rasakan. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, konselor akan mengeksplorasi pengalaman <i>homesick</i> konseli lebih dalam, sehingga mereka dapat berbagi lebih banyak tentang perasaan dan situasi yang dihadapi. Konselor akan menerapkan teknik CBT untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat mereka merasa <i>homesick</i> . Selanjutnya, konselor akan membantu konseli mengubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Konselor juga akan mendiskusikan strategi coping yang efektif, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas positif dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga, untuk membantu konseli merasa lebih baik.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli sama-sama menyimpulkan poin penting selama konseling, merencanakan pertemuan selanjutnya. Konselor memberikan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i> mereka.

Tujuan dari pertemuan ketiga ini adalah untuk menilai perubahan dan kemajuan yang telah dialami konseli sejak sesi sebelumnya, dengan fokus pada bagaimana konseli merasakan dan mengatasi perasaan *homesick* yang mungkin masih ada. Selain itu, konselor akan mengidentifikasi pola pikir negatif yang masih muncul dan mempengaruhi perasaan *homesick* konseli, sehingga dapat membantu mereka memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perasaan tersebut. Selanjutnya, konselor akan berupaya membantu konseli mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dan adaptif, yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi

perasaan *homesick*, seperti melakukan aktivitas positif yang menarik dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga untuk mendapatkan dukungan emosional.

Evaluasi dari pertemuan ketiga ini dilakukan untuk mengukur efektivitas sesi konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya. Pertama, konselor akan menilai sejauh mana perubahan dan kemajuan yang dialami konseli sejak sesi terakhir. Hal ini meliputi pengamatan terhadap perubahan dalam perasaan *homesick* mereka, serta bagaimana konseli telah menerapkan strategi coping yang telah diajarkan.

Selanjutnya, konselor akan mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin masih muncul dan mempengaruhi perasaan *homesick* konseli. Dengan menggali lebih dalam pengalaman konseli, konselor dapat membantu mereka memahami akar dari perasaan tersebut dan memberikan wawasan tentang cara mengatasi pikiran yang tidak konstruktif.

Selain itu, konselor akan mendiskusikan strategi coping yang telah diterapkan oleh konseli dan mengevaluasi keefektifannya. Konselor akan mendorong konseli untuk berbagi pengalaman mereka dalam menggunakan aktivitas positif dan menjaga komunikasi dengan keluarga sebagai cara untuk mengurangi perasaan *homesick*.

Melalui evaluasi ini, konselor berharap dapat memberikan umpan balik yang konstruktif kepada konseli, serta merencanakan langkah-langkah selanjutnya yang diperlukan untuk mendukung proses penyesuaian diri mereka dengan lebih baik. Evaluasi ini juga menjadi kesempatan bagi konseli untuk merefleksikan kemajuan mereka dan menetapkan tujuan baru untuk pertemuan berikutnya.

Nama: ANH

Tabel 4. 5 Pertemuan ke empat

No	Tahapan	Pelaksanaan
----	---------	-------------

1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: AAL

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk

		lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>
--	--	--

Nama: SN

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: ANQ

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan

2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: JRA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: SNKP

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: PDA

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.

3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>
---	-------------	---

Nama: NH

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: AR

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli

		bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Nama: NAKS

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Awal	Konselor menciptakan lingkungan yang hangat dan terbuka, menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan setelah sebelumnya dan perubahan yang dirasakan
2	Tahap Pertengahan (kerja)	Menggali perasaan, konselor mendorong konseli untuk menjelaskan perasaan <i>Homesick</i> yang masih mereka rasakan, konselor menerapkan teknik CBT.
3	Tahap Akhir	Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting yang telah di bahas. Memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan <i>Homesick</i>

Tujuan dari pertemuan ini adalah untuk melakukan penilaian menyeluruh terhadap perubahan dan perkembangan yang dialami oleh konseli sejak sesi konseling sebelumnya. ingin mengidentifikasi apakah perasaan *homesick* yang mereka alami telah berkurang, serta mengeksplorasi pola pikir negatif yang mungkin masih mempengaruhi konseli dalam proses penyesuaian diri mereka. Selain itu, juga bertujuan untuk mendorong konseli agar dapat menerapkan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang telah mereka pelajari sebelumnya, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam mengatasi perasaan *homesick* dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif untuk menghadapi tantangan di lingkungan baru. Dengan demikian, kami berharap pertemuan ini dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu konseli merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi situasi yang mereka hadapi.

Evaluasi dari pertemuan ini bertujuan untuk mengukur efektivitas sesi konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya. ingin menilai sejauh mana perasaan *homesick* yang dialami oleh konseli telah berkurang sejak sesi terakhir, serta mengamati perubahan dalam suasana hati dan tingkat kecemasan konseli yang mungkin terkait dengan lingkungan asrama tempat mereka tinggal. Selain itu, evaluasi ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana konseli telah berhasil menerapkan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang telah mereka pelajari selama sesi konseling, sehingga mereka dapat mengatasi perasaan *homesick* secara lebih efektif. akan menggali lebih dalam pemahaman konseli tentang pola pikir negatif yang mungkin masih muncul, serta mendiskusikan bagaimana cara mereka menghadapi dan mengelola pikiran tersebut. Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengalaman konseli dan membantu mereka dalam proses penyesuaian diri.

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Analisis

- 1) Analisis Hasil Kuesioner *Homesick* Santriwati kelas 7,8,9,10 dan 11 di Pondok Ibnu Mas'ud Putri sebelum Konseling Individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Hasil analisis statistik deskriptif pada penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai Hasil Kuesioner *Homesick* Santriwati kelas 7,8,9,10 dan 11 di Pondok Ibnu Mas'ud Putri baik sebelum (*pretest*) atau sesudah (*posttest*). Yang dikumpulkan melalui data-data instrumen tes sehingga dapat diketahui tingkat *homesick* santriwati kelas 7,8,9,10 dan 11 di Pondok Ibnu Mas'ud Putri. Adapun interval dikategorikan sebagai *homesick*, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. 6 Interval *homesick*

No	Interval	Kategori	Skor Pretest	
			Frekuensi	Persentase
1	33-89	Rendah	82	88,17%
2	90-132	Tinggi	11	11,82%

Berdasarkan tabel di atas maka sampel yang diambil dari 93 orang santriwati yang melakukan pretest, hanya di ambil 11 dari 93 orang santriwati atau sebesar 11,82% yang memiliki gejala *homesick* yang tinggi.

Untuk mencari jumlah sampel, total nilai, mean, median, modus, std. devias, minimum dan maksimum nilai pretest dari seluruh santriwati 7,8,9,10 dan 11 Pondok Ibnu Mas'ud Putri, dapat dilihat dari tabel dibawah ini

Tabel 4. 7 Tabel mean, median, modul, dll *pretest*

Pretest 93 orang		Pretest Sampel 10 orang	
Jumlah sampel	93	Jumlah sampel	10
Total Nilai	7134	Total Nilai	947
Mean	76,71	Mean	94,70
Median	76	Median	92.50
Modus	70	Modus	91
Std. Deviasi	9.669	Std. Deviasi	7.454
Minimum	56	Minimum	90
Maksimum	115	Maksimum	115

Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah sampel adalah 93 dengan total nilai 7134, mean 76,71, median 76, modus 70, standar deviasi 23,424, nilai minimum 20 dan nilai maksimum 100.

- 2) Deskripsi Hasil Belajar (*Posttest*) 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri setelah dilakukan konseling individu teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Untuk melihat interval *homesick* setelah dilakukan konseling individu terhadap 10 orang santriwati, maka dapat dilihat tabel sebagai berikut

Tabel 4. 8 interval setelah konseling individu CBT

No	Interval	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	
			<i>Frequensi</i>	<i>Persentase</i>
1	33-89	Rendah	10	100%
2	90-132	Tinggi	0	0

Berdasarkan tabel di atas dikatakan bahwa ketika dilakukan konseling individu gejala *homesick* berkurang yang berawal dari interval 90-132 kategori tinggi turun menjadi 33-89 kategori rendah dengan jumlah santriwati 10 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan konseling individu CBT mengalami penurunan gejala *homesick*.

Untuk mencari jumlah sampel yang digunakan, total nilai, mean, median, modus, std, deviasi, minimum dan maksimum nilai posttest dari 10 orang santriwati Ibnu Mas'ud Putri dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. 9 nilai mean, median, modus (*pretest* dan *posttest*)

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Jumlah sampel	10	Jumlah sampel	10
Total Nilai	947	Total Nilai	607
Mean	94,70	Mean	60,70
Median	92.50	Median	59.00
Modus	91	Modus	54
Std. Deviasi	7.454	Std. Deviasi	8,327
Minimum	90	Minimum	53
Maksimum	115	Maksimum	81

Tabel di atas menunjukkan pretest dan posttest bahwa mengalami selisih angka yaitu pada pretest nilai rata-ratanya 947 menjadi 607, mean pretest 94,70, mean posttest 60,70, median pretest 92,50, mean posttest 59,00, modus pretest 91, modus posttest 54, nilai minimum dan maksimum pada pretest 90 dan 115 sedangkan nilai minimum dan maksimum pada posttest 53 dan 81.

2. Uji Normalitas

Dalam studi ini, pengujian untuk normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *shapiro wilk* dikarenakan data yang berjumlah 10 orang < 50 orang dengan ketentuan jika nilai sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Di bawah ini merupakan hasil pemeriksaan normalitas untuk data yang terkait dengan nilai *pretest* 10 orang dan *posttest* 10 orang menggunakan program aplikasi SPSS ver 27.

Tabel 4. 10 Uji Normalitas

Hasil	Shapiro-Wilk			Ket
	Statistic	Df	Sig.	
Pretest	0,331	10	0,03	Normal
Posttest	0,239	10	0,111	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dikonfirmasi bahwa data yang dikumpulkan dari studi ini berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas dalam studi ini, digunakan *levane* statistik dengan ketentuan jika nilai sig. > 0,05 maka data memiliki varians homogen dan jika nilai sig. < 0,05 maka data tidak memiliki varians tidak homogen. Berikut adalah hasil uji homogenitas data skor pretest dan posttest 10 orang santriwati menggunakan spss ver 27.

Tabel 4. 11 Uji Homogenitas

Levene statistic	Df1	Df2	Sig.	Ket
0,333	2	5	0.731	Homogen

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai sig. 0,731 > 0,05, yang menunjukkan pada kesimpulan bahwa data dalam studi ini memiliki varian yang Homogen.

4. Uji Wilcoxon

Pedoman untuk mengambil keputusan dalam uji wilcoxon berdasarkan nilai signifikansi yaitu:

- a) Jika nilai sig.(2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b) Jika nilai sig.(2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Untuk melihat hasil uji wilcoxon pada tabel berikut;

Tabel 4. 12 Uji Wilcoxon

	Z	Sig. (Tailed)
Pretest	-2.805	0,005
Posttest		

	N	Mean Rank	Sum Of ranks
Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
Positive Ranks	0 ^b	0,00	0,00
Ties	0 ^c		
Total	10		

Berdasarkan informasi dari tabel di atas, diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,005 < 0,05$, oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan konseling Individu terhadap 10 orang santriwati yang mengalami gejala *homesick* di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai relate negative rank adalah sebesar 5.50 dan positive rank sebesar 0,00 ini berarti bahwa ada penurunan gejala *homesick* terhadap 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling Individu dengan teknik CBT berpengaruh secara signifikan terhadap gejala *homesick* 10 orang santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud.

5. Uji Efektivitas

Pada uji efektivitas peneliti menggunakan aplikasi excel secara manual dan aplikasi SPSS ver 27

Tabel 4. 13 Uji Efektivitas

Rata Rata Gscore (%)	Indikator	Ket
55.64 %	55-69%	Cukup Efektif

Tabel 4. 14 Indikator Uji Efektivitas

Efektivitas (%)	Kategori
$\geq 85\%$	Sangat efektif
70–84%	Efektif
55–69%	Cukup efektif
40–54%	Kurang efektif
$< 40\%$	Tidak efektif

Berdasarkan tabel di atas dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil ketika diberi perlakuan yaitu pada penelitian ini perlakuan konseling individu *cognitive behavioral therapy* kategori cukup efektif.

D. ANALISIS

Temuan dari penelitian menunjukkan konseling individu CBT memberikan dampak signifikan terhadap santriwati yang mengalami gejala *homesick*. Keadaan ini terbukti dengan adanya penurunan rata-rata santriwati sebesar 947 setelah dilakukan perlakuan posttest menjadi sebesar 607. Uji Wilcoxon yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah $0,005 < 0,05$ yang menandakan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik.

Pada uji efektivitas juga di lihat dari rata-rata penurunan sebesar 55,64 %, sehingga bisa dikatakan konseling individu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap santriwati gejala *homesick* kategori tinggi cukup efektif.

E. PEMBAHASAN

1. Perbedaan Hasil *homesick* pada 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud sebelum dilakukan konseling individu Cognitive Behavior Therapy.

Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu yang berperan dalam menangani *homesick* pada 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud yang terbukti melalui nilai rata-rata pretest sebesar 947 dan nilai rata-rata posttest sebesar 645. Selisih antara nilai pretest dan posttest mencapai 302. Keadaan ini menunjukkan bahwa nilai posttest mencatatkan angka lebih rendah dibandingkan dengan nilai pretest.

Berdasarkan dari hasil pengolahan data menunjukkan sebelum melakukan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Homesick* pada 10 orang santriwati dikategorikan tinggi dengan nilai 90-115.

Adapun perhitungan SPSS, dalam uji normalitas hasil pretest $0,03 > 0,05$ dan untuk hasil posttest ialah $0,111 > 0,05$. Karena itu dapat kita ambil hasil bahwa data tersebut terdistribusi normal dan dalam uji homogenitas menunjukkan nilai sig $0,731 > 0,05$, menunjukkan bahwa data ini bervariasi homogen. Uji wilcoxon dengan hasil nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Analisis ini menunjukkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) terhadap 10 orang santriwati Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri. Menurut analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai relate *negative rank* sebesar 55.00 dan positive rank sebesar 0,00. Dan diketahui nilai rata-rata penurunan gejala *homesick* sebesar 55,64%. Ini berarti pemberian konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki dampak efektif signifikan dalam menurunkan gejala *homesick* terhadap 10 orang santriwati Pondok pesantren Ibnu Mas'ud Putri.