BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai efektifitas konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi masalah *homesick* pada santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud Putri. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1 Tingkat *homesick* santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud sebelum (*pretest)* diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki katerogi tinggi dengan total nilai 947.

2 Tingkat *homesick* santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud setelah (*posttest)* diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki katerogi rendah dengan total nilai 607.

3 Berdasarkan Hasil perhitungan diperoleh Sig (2-tailed) adalah sebesar 0,005 < 0,05, maka H_0 ditolakn H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada sebelum dilakukan konseling individu *Cognitive Behavioral Therapy* dan sesudah melakukan konseling individu *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap santriwati yang mengalami gejala *homesick* kategori tinggi di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud. Dan Hasil dari efektivitas sebesar 55,64 % persen yang mana cukup efektif menurunkan gejala *homesick* santriwati di Pondok Pesantren Ibnu Mas'ud. Selain itu juga diketahui negative rank adalah sebesar 55.00 dan *postive rank* sebesar 0,00 yang berarti perlakuan konseling individu *cognitive behavioral therapy* secara signifikansi efektif terhadap *homesick* santriwati. Dan juga rata-rata ketika sudah mendapat perlakuan konseling individu *cognitive behavioral therapy* lebih tinggi dari pada yang tidak mendapat perlakuan tersebut. ini menunjukkan bahwa konseling individu dapat mengurangi gejala *homesick* pada santriwati sehingga akan meningkatkan semangat belajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik CBT efektif untuk mengatasi Santriwati yang mengalami *homesick* di pondok pesantren, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1 Pihak Pondok hendaknya melakukan Penerapan Program Konseling Rutin: Pengelola pondok pesantren disarankan untuk menerapkan program konseling rutin yang mencakup Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara berkala. Hal ini akan membantu santriwati yang mengalami *homesick* mendapatkan dukungan berkelanjutan. Fasilitasi Komunikasi dengan Keluarga: Membangun saluran komunikasi yang baik antara santriwati dan keluarga dapat membantu mengurangi rasa rindu. Program yang memungkinkan santriwati berinteraksi dengan orang tua secara teratur sebaiknya dipertimbangkan. Meningkatkan Fasilitas Pendukung: Meningkatkan fasilitas di pondok pesantren, seperti ruang relaksasi atau area sosial, dapat menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi santriwati dan membantu mereka beradaptasi dengan lebih baik.

2 Guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mengikuti pelatihan lanjutan mengenai teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan pendekatan konseling lainnya. Ini akan meningkatkan keterampilan mereka dalam menangani masalah emosional santriwati dengan lebih efektif.

3 Peneliti Selanjutnya dapat memperdalam kajian tentang *Cognitive Behavioral Therapy* dengan durasi peneletian lebih panjang lagi, serta melibatkan lebih bayak subjek agar mendapatkan hasil lebih akurat dan bermanfaat dan juga bisa untuk menerapkan teknik konseling yang berbeda untuk menangani orang yang mengalami *homesick*