

Konseling Individual dalam Mengatasi Peserta Didik yang Mengalami *Homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut

Humairah Dalila, Haris Fadilah
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: dalilahumairah94@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the implementation of individual counseling in dealing with students who experience homesickness at MAN Insan Cendekia Tanah Laut. This research uses a type of field research. with a qualitative descriptive approach. Data collection techniques were carried out through interviews with students and guidance and counseling teachers, observation and documentation as supporting facilitation. The data analysis technique used is engineering qualitative descriptive analysis. As well as validating the data using triangulation techniques data to strengthen the validity of the data. From the research results, it was found that in an effort to overcome the problem of homesickness, the guidance and counseling teachers provided assistance through individual counseling. Individual counseling is provided through 4 activity stages, namely planning, activities planning starting from identifying students to creating RPL includes appointment time and place of meeting. Implementation is divided into three stages starting from building good relationships, exploring problems, and arriving at ensure students make changes in a positive direction. Evaluation, with a decrease in anxiety in students and follow-up activities, carry out follow-up activities on student development in collaboration with dormitory supervisors, homeroom teachers, foster teachers, and parents using techniques SFBT (Solution Focus Brief Therapy) approach, namely, focusing on solving problems being experienced by students.

Keywords: Individual Counseling, Homesickness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling individual dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara kepada peserta didik dan guru BK, observasi serta dokumentasi sebagai fasilitasi penunjang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Sekaligus memvalidasi data dengan teknik triangulasi data untuk memperkuat keabsahan data. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa dalam upaya mengatasi masalah *homesick* guru BK memberikan bantuan melalui konseling individual. Konseling individual yang diberikan melalui 4 tahap kegiatan, yaitu perencanaan, kegiatan perencanaan mulai dari identifikasi peserta didik sampai pembuatan RPL meliputi perjanjian waktu dan tempat pertemuan. Pelaksanaan, terbagi menjadi tiga tahap mulai dari membangun hubungan baik, menjelajahi masalah, dan sampai pada memastikan peserta didik melakukan perubahan ke arah yang positif. Evaluasi, dengan adanya penurunan kecemasan pada peserta didik dan kegiatan tindak lanjut, melakukan kegiatan *follow up* perkembangan peserta didik bekerja sama dengan pembina asrama, wali kelas, guru asuh, dan orang tua dengan menggunakan teknik pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) yaitu, memfokuskan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh peserta didik.

Kata Kunci: Konseling Individual, *Homesick*

Pendahuluan

MAN Insan Cendekia Tanah Laut merupakan salah satu sekolah yang menerapkan sistem *boarding school*, mengharuskan peserta didik dan guru untuk menetap di lingkungan sekolah dengan kurun waktu tertentu. Ketika peserta didik itu tidak mampu beradaptasi akan mengakibatkan gangguan fisik ataupun psikis bahkan bisa mengakibatkan depresi. Peserta didik merasa tidak nyaman di lingkungan barunya diisyaratkan sebagai penderitaan yang terjadi karena berada jauh dari rumah (Darrin Thomas, 2018) disebut sebagai gejala dari kondisi *homesick*. *Homesick* yang dirasakan individu merupakan hal yang cukup wajar terjadi. Kerap kali, seseorang yang mengalami kondisi ini seringkali ragu untuk mengatasi kegelisahannya karena menganggap kondisi ini akan segera berakhir. Namun kenyataannya, kerinduan pada rumah bisa berujung pada perilaku kurang bahagia. Gejala dari *homesickness* ada 4 yaitu aspek emosi, aspek fisik, aspek sosial dan aspek kognitif (Edward A Walton, 2007). Pada akhirnya ia memiliki keinginan yang sangat kuat tentang rumah, memunculkan gejala fisik dan perilaku sebagai respons dari perasaan rindu rumah (Binfet & Passmore, 2016). Ketika pemisahan rumah terjadi, muncul *stressor* gangguan kecemasan, gangguan *mood*, dan gangguan penyesuaian (Chris Thurber dan Exeter). Sehingga peran guru BK sangat diperlukan untuk memberikan dorongan kepada peserta didik supaya dapat lebih nyaman dengan keadaan lingkungan barunya.

Berdasarkan fakta di lapangan, keadaan *homesick* ini disampaikan oleh guru BK MAN Insan Cendekia Tanah Laut, bahwa permasalahan rindu rumah ini ada dan tidak akan pernah hilang yang pasti akan dialami oleh peserta didik. Permasalahan yang muncul pada peserta didik yang mengalami *homesick*, munculnya rasa kesepian karena belum memiliki teman yang dapat diajak untuk berbagi cerita. Mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dalam bentuk meluapkan emosi dengan cara menangis, karena merindukan orang tua di rumah. Mengalami kesulitan berinteraksi karena masih dalam masa adaptasi di lingkungan baru dengan teman-teman baru.

Berdasarkan penjelasan dan hasil wawancara pada guru BK dan peserta didik, layanan konseling individual salah satu layanan yang dapat digunakan untuk memberi bantuan kepada peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli (Helle, 2005). Maka dalam hal ini, konseling individual salah satu kegiatan yang dapat memberikan bantuan untuk adaptasi peserta didik dengan lingkungan barunya. Terutama pada peserta didik dalam masa Uzhlah. Masa uzlah sendiri adalah keadaan dimana peserta didik baru tidak diperbolehkan untuk melakukan komunikasi atau interaksi di luar MAN Insan Cendekia Tanah Laut, dalam kurun waktu yang telah ditentukan biasanya selama satu sampai tiga bulan dari mereka pertama *stadium general*. Berlandaskan penjelasan dan hasil wawancara tersebut juga memantapkan peneliti untuk mengetahui secara lebih lanjut mengenai konseling individual dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi hingga tindak lanjutnya dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini peneliti ditempatkan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara penggabungan dan analisis data bersifat induktif (Sugiyono). Penelitian kualitatif sebagai cara untuk melakukan pengamatan langsung pada individu dan berhubungan dengan orang-orang tersebut untuk data yang digali. Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang bersifat deskriptif, seperti transkrip wawancara

dan observasi (Pourwandari). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta menggambarkan kondisi yang diteliti, serta menggambarkan dan menginterpretasikan keadaan yang diteliti yaitu konseling individual dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi serta dokumentasi sebagai fasilitasi penunjang. Data pokok yang digali yaitu pelaksanaan layanan konseling individual yang menempuh beberapa tahap kegiatan, berupa perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Untuk data penunjang sebagai data pelengkap yang bersifat mendukung data pokok berupa program serta fasilitas sarana BK, RPL, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Sekaligus memvalidasi data dengan teknik triangulasi data untuk memperkuat keabsahan data (Moelong). Lokasi penelitian ini dilakukan di MAN Insan Cendekia Tanah Laut yang terletak di Jl. Ahmad Yani KM. 06 Rt. 05, Ambungan Kec. Pelaihari, Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan. Subjek penelitian ini adalah 2 guru bimbingan dan konseling yang bertugas di MAN Insan Cendekia Tanah Laut yang dijadikan responden yang salah satu guru BK adalah orang tua asuh dari salah satu peserta didik dan peserta didik MAN Insan Cendekia Tanah Laut yang mengalami *homesick* sebagai informan. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah konseling individual dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perolehan data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan dengan kedua guru BK, serta dua orang peserta didik kelas X yang diketahui mengalami *homesick* di masa uzlah diberikan konseling individual dengan tujuan agar membantu mereka dalam mengantisipasi, memecahkan, dan mengatasi permasalahan *homesick* tersebut. Adapun konseling individual terbagi menjadi 4 tahap kegiatan meliputi perencanaan, pelaksanaan (tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir), evaluasi, dan tindak lanjut. Dalam proses konseling didapati juga guru BK menggunakan teknik pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) yaitu, memfokuskan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R mengenai perencanaan konseling individual dengan indikator mengidentifikasi peserta didik ditemukan bahwa untuk mengidentifikasi peserta didik yang mengalami gejala *homesick*, guru BK melakukan beberapa tindakan yaitu membagikan angket, melakukan curah pendapat saat layanan klasikal serta bekerja sama dengan para guru asuh dan wali kelas. Sedangkan dengan indikator mengatur waktu pertemuan, dari hasil wawancara dan dokumentasi ditemukan bahwa dalam mengatur waktu pertemuan, guru BK menyesuaikan kegiatan peserta didik, menanyakan terlebih dahulu apakah peserta didik bersedia menemui guru BK untuk melaksanakan proses konseling. Mengenai indikator lainnya yaitu mengenai mempersiapkan tempat pertemuan, ditemukan bahwa menyiapkan tempat pertemuan itu sesuai dengan kenyamanan dan kesepakatan antara guru BK dan peserta didik. Terkait pembuatan RPL konseling sebagai indikator perencanaan terakhir ditemukan bahwa RPL dibuat oleh guru BK sendiri setelah mengetahui secara umum bagaimana permasalahan peserta didik, menentukan waktu dan tempat pertemuan lalu dilanjutkan dengan membuat RPL.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dalam kegiatan perencanaan dapat diketahui bahwa kegiatan perencanaan dimulai dari mengidentifikasi masalah peserta didik, menjanjikan waktu dan tempat pertemuan, dan pembuatan RPL konseling individual sebagai dokumen dan arsip kegiatan layanan konseling individual.

Mengenai pelaksanaan tahap awal konseling individual, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu

M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, pada tahap awal dengan indikator membangun hubungan dengan peserta didik ditemukan bahwa untuk membuat hubungan yang baik, guru BK memulainya dengan menanyakan kabar agar peserta didik merasa nyaman sehingga mau terbuka dan sukarela dalam bercerita tanpa ada hal yang dirahasiakan. Indikator lainnya mengenai menjelaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik ditemukan bahwa guru BK membantu menjelaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik dengan menanyakan bagaimana perasaan yang sampai membuat peserta didik berpikir untuk pulang ke rumah. Mengenai indikator membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah peserta didik ditemukan bahwa alternatif yang diberikan dalam layanan konseling berupa empati guru BK agar peserta dapat mengatasi *homesick* dengan berusaha untuk menghubungkan orang tua dan peserta didik dengan keterbatasan peraturan yang ada. Pada negosiasi kontrak sebagai indikator terakhir tahap awal ditemukan bahwa yang dilakukan oleh guru BK dengan peserta didik dalam bentuk negosiasi yaitu mengenai kesediaan peserta didik untuk meluangkan waktu melakukan pertemuan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dalam kegiatan pelaksanaan tahap awal dapat diketahui bahwa guru BK melakukan kegiatan untuk membangun hubungan yang baik kepada peserta didik, agar dapat melakukan peninjauan untuk memperjelas permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dengan melakukan negosiasi waktu dan tempat pertemuan.

Mengenai pelaksanaan tahap pertengahan konseling individual, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R. Hasil wawancara pun dikuatkan dengan dokumentasi hasil angket yang telah disebarakan oleh guru BK tentang *homesick* kepada peserta didik, pada indikator menjelajahi dan mengeksplor masalah, isu dan kepedulian peserta didik lebih jauh dengan melihat aspek emosi ditemukan bahwa peserta didik tidak mengalami rasa tidak nyaman tinggal di *boarding school* yang mana rasa ketidaknyamanannya dalam bentuk rasa marah tinggal di *boarding school* karena peserta didik memiliki keinginan sendiri untuk bersekolah di MAN Insan Cendekia Tanah Laut dan guru BK berperan dalam mendampingi peserta didik untuk selalu memberikan kekuatan dan memberikan penjelasan yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar dan kegiatan asrama di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. Selain itu pada aspek emosi ditemukan bahwa peserta didik merasa kesepian tinggal di *boarding school* karena masing-masing belum memiliki teman yang satu frekuensi untuk diajak bercerita serta peserta didik mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri sehingga mereka menangis sebagai cara mengekspresikan kerinduan dengan rumah dan orang tua karena tidak adanya komunikasi. Melihat aspek fisik, dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang diperkuat dari hasil angket yang telah disebarakan oleh guru BK tentang *homesick* kepada peserta didik ditemukan bahwa peserta didik mengalami susah tidur karena memikirkan tugas dan masih menyesuaikan waktu kegiatan di MAN Insan Cendekia yang memang sangat padat yang membuat mereka merasa kurang dalam waktu tidur namun peserta didik tidak mengalami gangguan nafsu makan. Hanya saja karena banyak kegiatan membuat berat badan mereka mengalami penurunan. Meskipun dalam hasil dari dokumentasi angket peserta didik menjawab “Ya” mengalami gangguan nafsu makan, akan tetapi hal ini hanya dianggap sebagai mispersepsi terkait hubungan antara nafsu makan dengan menurunkan berat badan. Sedangkan melihat dari aspek sosial, dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang diperkuat dari hasil angket yang telah disebarakan oleh guru BK tentang *homesick* kepada peserta didik ditemukan bahwa di awal peserta didik memang kesulitan menyesuaikan diri karena berbeda latar belakang sekolah dan daerah. Namun, seiring berjalannya waktu itu bisa diatasi, peserta didik memilih menyendiri saat mengalami *homesick* tergantung bagaimana kepribadian setiap individu peserta didik, serta peserta didik mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman karena mereka perlu adanya adaptasi antar individu dan sesuai dengan karakteristik kepribadian masing-masing. Merasa kurang cocok dengan teman

dan masih malu untuk berinteraksi lebih. Sedangkan dari aspek kognitif, dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang diperkuat dari hasil angket yang telah disebar oleh guru BK tentang *homesick* kepada peserta didik ditemukan bahwa peserta didik tidak mengalami gangguan konsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dalam kegiatan pelaksanaan konseling individual tahap pertengahan dapat diketahui guru BK melakukan penjelajahan masalah dengan memperhatikan aspek emosi, fisik, sosial dan kognitif dari peserta didik. Dari wawancara mengenai aspek *homesick* menunjukkan bahwa aspek *homesick* yang paling dirasakan oleh peserta didik ialah aspek emosi, peserta didik merasa kesepian karena belum memiliki teman yang bisa diajak untuk berbagi cerita dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dalam bentuk peluapan emosi mereka dengan cara menangis saat merindukan orang tua di rumah. Aspek fisik mereka tidak terlalu mengalami gangguan hanya saja merasakan jadwal yang terlalu padat sehingga merasa kurang tidur. Aspek sosial peserta didik mengalami kesulitan berinteraksi, karena masih dalam masa pengenalan dan tahap adaptasi di lingkungan *boarding school* dengan teman-teman baru. Dan aspek kognitif menunjukkan bahwa peserta didik tidak mengalami gangguan konsentrasi, karena tingginya tingkat persaingan akademik antar peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dalam kegiatan pelaksanaan konseling individual tahap pertengahan yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, dapat diketahui pada indikator menjaga proses konseling agar berjalan dengan baik menunjukkan bahwa guru BK mengarahkan ke mana alur konseling agar permasalahan peserta didik dapat digali dan menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Sedangkan pada indikator proses konseling yang sesuai dengan kontrak, pernyataan guru BK dikuatkan dengan observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa proses konseling yang dilakukan guru BK bersama peserta didik sesuai dengan kontrak, dalam artian peserta didik datang dan bersedia untuk melaksanakan proses konseling bersama guru BK di tempat dan waktu yang telah disepakati bersama.

Mengenai pelaksanaan tahap akhir konseling individual, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, pada tahap akhir dengan indikator menurunkan kecemasan peserta didik ditemukan bahwa dengan adanya konseling dengan guru BK peserta didik merasa kecemasan yang mereka alami menurun dan merasa lebih tenang. Indikator lainnya mengenai memastikan peserta didik memutuskan perubahan ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik ditemukan bahwa guru BK memastikan peserta didik memutuskan perubahan ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik dengan memberikan motivasi, saran dan saling menguatkan agar peserta didik dapat menemukan *fasion* dalam dirinya. Sedangkan indikator adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas ditemukan bahwa rencana masa depan sangat diperhatikan agar anak memiliki tujuan di masa depan untuk mengambil pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan saat mengambil keputusan mengikuti suatu perlombaan agar tidak terlalu meratapi permasalahan yang mereka alami. Pada indikator memastikan peserta didik sudah berpikir realistis dan percaya diri ditemukan bahwa guru BK memastikan peserta didik berpikir realistis dan percaya diri dengan memberikan pemahaman-pemahaman tentang kegiatan di MAN Insan Cendekia Tanah Laut dan motivasi untuk tujuan kedepannya. Untuk indikator akhir berupa mengakhiri konseling dengan adanya perjanjian rancangan pertemuan selanjutnya ditemukan bahwa mengakhiri konseling dengan adanya perjanjian pertemuan berikutnya, guru BK mempertimbangkan kebutuhan peserta didik, apakah perlu adanya pertemuan berikutnya atau cukup dengan diawasi untuk tindak lanjutnya.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dalam kegiatan pelaksanaan konseling individual tahap akhir yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, dapat diketahui bahwa guru BK memastikan kecemasan peserta didik mengalami penurunan, adanya perubahan ke arah yang lebih positif dan memastikan peserta didik berpikir realistis dan percaya diri serta memiliki rencana hidup kedepan yang lebih terencana. Dalam kegiatan ini teridentifikasi bahwa guru BK menunjukkan menggunakan teknik pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) yaitu, memfokuskan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh peserta didik.

Mengenai pelaksanaan evaluasi konseling individual, berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi angket yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, pada evaluasi dengan indikator melakukan evaluasi kepuasan peserta didik ditemukan bahwa guru BK melakukan evaluasi konseling individual melalui angket kepuasan konseling, melakukan evaluasi layanan BK saat curah pendapat di layanan klasikal dan evaluasi di setiap semester. Pada indikator tindak lanjut ditemukan bahwa guru BK menetapkan arah tindak lanjut bagaimana kebutuhan peserta didik saat setelah proses konseling berlangsung, mengomunikasikan rencana tindak lanjut kegiatan ke pihak terkait itu utamanya ke guru asuh, walaupun memang diperlukan baru ke orang tua peserta didik, serta memantau perkembangan anak lewat guru BK yang bekerja sama dengan guru asuh, wali kelas, pembina asrama dan orang tua peserta didik.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi angket dalam kegiatan pelaksanaan konseling individual tahap akhir yang dilakukan kepada kedua guru BK yaitu Bapak A dan Ibu M serta diperkuat dengan hasil wawancara bersama peserta didik yang berinisial A dan R, dapat diketahui bahwa dari kegiatan tindak lanjut, guru BK melakukan tindak lanjut dengan cara melakukan *follow up* terhadap perkembangan peserta didik setelah melakukan proses konseling, bekerja sama dengan para pihak terkait seperti, pembina asrama, wali kelas, guru asuh dan apabila memang diperlukan sampai pada orang tua peserta didik.

Penelitian mengenai konseling individual dalam mengatasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut ini menunjukkan bahwa berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan diperoleh hasil bahwa konseling individual dilaksanakan dengan terbagi menjadi 4 tahap kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir), evaluasi dan tindak lanjut.

Pada kegiatan perencanaan, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut mengidentifikasi peserta didik yang mengalami *homesick* melalui pembagian angket serta kerja sama dengan guru asuh dan wali kelas. Hal ini sejalan dengan pendapat, Tohirin di mana sebelum menentukan tindakan yang tepat dalam menangani suatu permasalahan diperlukan adanya peninjauan awal dan diperkuat dengan pendapat dari Prayitno perlu adanya kegiatan perencanaan untuk mengidentifikasi pihak-pihak yang akan menjadi peserta MED, di mana dalam hal ini Guru BK selaku penanggung jawab dalam penanganan *homesick* pada peserta didik sudah melakukan peninjauan melalui penyebaran angket serta kolaborasi bersama beberapa pihak yang memiliki keterkaitan dengan konseli seperti guru asuh dan wali kelas.

Pada kegiatan pelaksanaan, tahapan awalnya dalam membangun hubungan dengan peserta didik, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut memulai kegiatan konseling dengan menanyakan kabar agar peserta didik merasa nyaman sehingga mau terbuka dan sukarela dalam bercerita tanpa ada hal yang dirahasiakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Brammer salah satu kunci keberhasilan pada tahap awal pelaksanaan adalah adanya keterbukaan antara konselor dan konseli. Adapun dalam rangka menyiptakan keterbukaan antar konselor dan konseli diperlukan beberapa tindakan yang mengarahkan konseli pada rasa keterbukaan seperti merasa diterima dengan baik oleh konselor atau dengan kata lain disebut

dengan perilaku *attending*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lubis mengenai bagaimana cara memudahkan konselor agar mampu menciptakan suasana keterbukaan.

Mengenai menjelaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik, guru BK MAN Insan Cendekia Tanah Laut membantu menjelaskan dan mengidentifikasi masalah peserta didik dengan menanyakan apakah ada permasalahan yang mengganggu perasaan yang sampai membuat peserta didik berpikir untuk pulang ke rumah. Hal ini sesuai dengan pendapat Brammer untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli terlebih dahulu harus mampu menjelaskan permasalahan tersebut. Artinya konseli harus mampu melibatkan dirinya secara langsung dalam proses konseling. Hal ini sejalan lagi dengan pernyataan Lubis mengenai keterampilan refleksi konselor harus mampu untuk menstimulasi tanggapan konseli terkait perasaan, pikiran dan pengalaman konseli sendiri.

Berkenaan dengan membuat penjabakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah peserta didik, alternatif yang diberikan dalam layanan konseling berupa empati guru BK agar peserta dapat mengatasi *homesick* dengan berusaha untuk menghubungkan orang tua dan peserta didik dengan keterbatasan peraturan yang ada. Hal ini sesuai dengan pendapat Brammer bahwa konselor berusaha memberikan kemungkinan rancangan bantuan yang dapat dilakukan, dengan menciptakan lingkungan yang tepat untuk mengatasi masalah konseli. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Lubis bahwa guru BK perlu memiliki sikap empati terhadap konselor agar guru BK dapat memberikan bantuan untuk penyelesaian permasalahan konseli.

Mengenai negosiasi kontrak dilakukan oleh guru BK dengan peserta didik dalam bentuk negosiasi mengenai kesediaan peserta didik untuk meluangkan waktu melakukan pertemuan konseling. Hal ini sesuai dengan pendapat Brammer bahwa perjanjian konselor dan konseli diantaranya terkait dengan waktu pertemuan, tempat pertemuan dan tugas serta tanggung jawab antara konselor dan konseli.

Pada kegiatan pelaksanaan, tahapan pertengahannya dalam menjelajahi dan mengeksplor masalah, isu dan kepedulian peserta didik lebih jauh, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut berusaha agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Turber dan Walton dan didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Tilburg.

Pada aspek emosi, peserta didik menunjukkan tidak mengalami rasa tidak nyaman tinggal di *boarding school* yang mana rasa ketidak nyamanannya dalam bentuk rasa marah tinggal di *boarding school* karena peserta didik memiliki keinginan sendiri untuk bersekolah di MAN Insan Cendekia Tanah Laut dan guru BK berperan dalam mendampingi peserta didik untuk selalu memberikan kekuatan dan memberikan penjelasan yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar dan kegiatan asrama di MAN Insan Cendekia Tanah Laut. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini hanya menggambarkan bahwa peserta didik tidak memunculkan perasaan marah dan benci terhadap lingkungan, hanya saja mereka merasakan kesepian dan tidak mampu mengendalikan diri. Hal ini masih memiliki kesesuaian dengan beberapa perilaku yang dikemukakan oleh Turber dan Walton di aspek emosi. Peserta didik pun menunjukkan merasa kesepian tinggal di *boarding school* karena masing belum memiliki teman yang satu frekuensi untuk diajak bercerita. Hal ini sejalan dengan pendapat Turber dan Walton mengatakan bahwa gejala *homesick* dalam aspek emosi individu yang berpindah di lingkungan baru akan timbul rasa kesepian. Dan hal ini juga selaras dengan pernyataan Kane bahwa ketidakpuasan yang dirasakan individu yang mengalami *homesickness* tertuju pada teman-teman dan kehidupan sosial di tempat baru. Kesepian yang mereka alami karena dalam proses adaptasi masih belum menemukan teman yang bisa diajak untuk berbagi cerita keseharian. Peserta didik juga menunjukkan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri sehingga mereka menangis. Mereka mengekspresikan kerinduan dengan rumah dan orang tua karena tidak adanya komunikasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Turber dan Walton bahwa individu yang berada di lingkungan baru akan mengalami keresahan di dalam hati, hal ini juga

sejalan dengan pendapat Polay bahwa individu yang mengalami gejala *homesick* akan mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*) yang bisa dilihat dari perubahan raut wajah, cara bicara, juga dari sikap atau perilaku yang ditunjukkan, sehingga dalam hal ini mereka akan menunjukkannya melalui perilaku menangis.

Pada aspek fisik, peserta didik menunjukkan mengalami susah tidur karena memikirkan tugas dan masih menyesuaikan waktu kegiatan di MAN Insan Cendekia Tanah Laut yang memang sangat padat yang membuat mereka merasa kurang dalam waktu tidur. Hal ini sejalan dengan pendapat Turber dan Walton yang menyatakan bahwa ketika individu mengalami *homesick* beberapa terdapat kondisi, diantaranya yang didapatkan dalam penelitian ini adalah mengalami kesusahan dalam penyesuaian diri di lingkungan baru sehingga mengakibatkan mengalami gangguan tidur karena kurangnya waktu untuk beristirahat. Hal ini sejalan dengan pendapat Polay bahwa gejala *homesick* yang dirasakan kurang istirahat yang kemungkinan disebabkan oleh disorientasi dan ketakutan berada di lingkungan baru, penjelasan ini sesuai dengan data yang didapat bahwa peserta didik mengalami gangguan tidur karena *overthinking* akan akademik dan keikutsertaan mereka dalam lomba dan karena jadwal yang padat membuat mereka kesulitan untuk membagi waktu istirahat. Selain itu peserta didik tidak mengalami gangguan nafsu makan. Hanya saja karena banyak kegiatan membuat berat badan mereka mengalami penurunan. Meskipun dalam hasil dari dokumentasi angket peserta didik menjawab “Ya” mengalami gangguan nafsu makan, akan tetapi hal ini hanya dianggap sebagai mispersepsi terkait hubungan antara nafsu makan dengan penurunan berat badan. Meskipun dalam teori mengatakan mengalami nafsu makan hilang, akan tetapi data yang ditemukan adalah peserta didik mengalami penurunan berat badan karena memiliki aktifitas yang padat dan di sinyalir juga berdampak pada sistem kekebalan tubuh peserta didik, data yang didapat di lapangan sesuai dengan pendapat Turber dan Walton bahwa individu yang mengalami *homesick* akan kesusahan dalam melakukan hal yang baru dan dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuhnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Polay, *homesick* juga dapat mempengaruhi kondisi tubuh yang mana gejala ini di sebut juga dengan gejala *somatic*.

Pada aspek sosial, peserta didik menunjukkan memang kesulitan menyesuaikan diri karena berbeda latar belakang sekolah dan daerah. Namun, seiring berjalannya waktu itu bisa di atasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Turber dan Walton mengatakan bahwa individu yang memiliki gejala *homesick* aspek sosial akan kesusahan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru dan mengalami kesulitan untuk berinteraksi di lingkungan baru. Perubahan budaya dan lingkungan yang sangat signifikan mengakibatkan pelajar harus mampu menyesuaikan diri dengan budaya dan kebiasaan baru di lingkungan sekitarnya. Peserta didik pun menunjukkan memilih menyendiri saat mengalami *homesick* tergantung bagaimana kepribadian individu peserta didik. Hal ini sesuai dengan pendapat Turber dan Walton bahwa individu yang mengalami kesulitan berinteraksi di lingkungan baru aman menunjukkan perilaku seperti menghindari pertemanan atau bahkan sering terlihat menyendiri. Pendapat ini juga diberikan oleh Tilburg bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Walaupun dalam kasus ini data yang didapat mengatakan bahwa peserta didik yang terindikasi mengalami gejala *homesick* akan menyendiri sesuai dengan karakter atau kepribadiannya masing-masing. Selain itu peserta didik menunjukkan mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman karena mereka perlu adanya adaptasi antar individu dan sesuai dengan karakteristik kepribadian masing-masing. Peserta didik masih merasa kurang cocok dengan teman dan masih malu untuk berinteraksi. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Turber dan Walton bahwa individu kesusahan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru dan mengalami kesulitan untuk berinteraksi di lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan pendapat Tilburg bahwa individu yang mengalami *homesickness* cenderung menarik diri dari lingkungan yang menyebabkan individu kesulitan dalam mendapatkan teman.

Pada aspek kognitif, peserta didik tidak menunjukkan mengalami gangguan konsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini bertolak belakang dengan pendapat Turber dan Walton yang mengatakan bahwa individu yang mengalami *homesick* akan muncul pikiran-pikiran negatif mengenai lingkungan baru yang ditempatinya, kesulitan konsentrasi yang disebabkan karena pikiran yang selalu memikirkan tentang rumah. Hal ini juga bertolak belakang dengan pendapat Tilburg, individu yang mengalami *homesickness* mengalami kesulitan konsentrasi yang disebabkan karena pikiran yang selalu memikirkan tentang rumah. Peserta didik tidak mengalami gangguan konsentrasi karena mereka dituntut untuk selalu focus dengan semua kegiatan belajar mengajar dan kegiatan keasramaan.

Pada kegiatan pelaksanaan, tahapan pertengahannya dalam menjaga proses konseling agar berjalan dengan baik, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut mengarahkan ke mana alur konseling agar permasalahan peserta didik dapat digali dan menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Meskipun data di lapangan tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Brammer akan tetapi konseli mengindikasikan merasa senang terlibat dalam pertemuan karena mereka merasa menurun kecemasannya setelah pertemuan konseling dengan guru BK dan dalam kegiatan konseling pun guru BK kreatif dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki serta menampakkan sikap empati, keikhlasan dalam memberi bantuan kepada konseli.

Pada kegiatan pelaksanaan, tahapan pertengahannya dalam proses konseling yang sesuai dengan kontrak, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut berusaha proses konseling sesuai dengan kesepakatan kontrak bersedianya peserta didik datang pada waktu dan tempat yang telah disepakati. Hal ini selaras dengan pendapat Brammer bahwa proses konseling berjalan sesuai kontrak dan berjalan dengan lancar karena konselor dan konseli selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya, pendapat ini sejalan dengan data yang di dapat di lapangan bahwa konseling berjalan sesuai kesepakatan kontrak peserta didik bersedia datang pada waktu dan tempat yang telah disepakati. Di tahap pertengahan guru BK juga menggunakan strategi untuk menciptakan komunikasi yang baik dengan konseli sehingga peserta didik merasa aman dan mau untuk terbuka, pada tahap akhir pun guru BK juga membantu untuk merencanakan kegiatan untuk menjadi alternatif bantuan kepada peserta didik.

Pada kegiatan akhir, dalam menurunkan kecemasan peserta didik, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut berusaha agar peserta didik merasa kecemasan yang mereka alami menurun dan merasa lebih tenang. Hal ini sesuai dengan apa yang di ungkapkan Brammer pada tahap akhir konseling, konselor perlu mengetahui dan menanyakan keadaan kecemasan konseli. Salah satu indikator keberhasilan suatu konseling adalah menurunnya kecemasan konseli. Selain itu, guru BK memastikan peserta didik memutuskan perubahan kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik dengan memberikan motivasi, saran dan saling menguatkan agar peserta didik dapat menemukan *passion* dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Brammer, padatahap akhir konseling adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik. Sesuai dengan tujuan tahap akhir konseling salah satunya memutuskan sikap dan perilaku memadai. Konseli dapat melakukan keputusan alternatif mana yang terbaik. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Lubis bahwa konselor itu perlu memiliki keterampilan memberikan suatu nasihat ataupun informasi yang apabila memang diperlukan untuk memberikan bantuan kepada konseli yang memiliki permasalahan. Pada tahap akhir konseling ini, masa depan peserta didik sangat diperhatikan agar mereka memiliki tujuan di masa depan dan tidak terlalu meratapi permasalahan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Brammer bahwa adanya rencana hidup masa yang akan dengan program yang jelas. Sejalan juga dengan tujuan konseling, terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli. Konseli belajar untuk proses dan hal-hal baru yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya di luar konseling. Salah satu indikator keberhasilan konseling adalah konseli

mempunyai rancangan hidup yang praktis, pragmatis dan berguna. Hal ini sejalan dengan pendapat Lubis, tahap perencanaan adalah membicarakan kepada konseli hal-hal apa yang akan menjadi program dari hasil konseling, bertujuan untuk menjadikan konseli produktif setelah mengikuti konseling. Artinya konselor harus memastikan bahwa konseli memiliki sebuah *plan* setelah melakukan konseling dengan kata lain diharapkan ada terdapat tindakan *follow up* kepada konseli pasca konseling. Guru BK pun memastikan peserta didik berpikir realistis dan percaya diri dengan memberikan pemahaman-pemahaman tentang kegiatan di MAN Insan Cendekia Tanah Laut dan motivasi untuk tujuan kedepannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Brammer, pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Mengakhiri konseling pun dilakukan dengan adanya perjanjian pertemuan berikutnya guru BK mempertimbangkan kebutuhan peserta didik, apakah perlu adanya pertemuan berikutnya atau cukup dengan diawasi untuk tindak lanjutnya. Hal ini dikuatkan dengan adanya pendapat Brammer, mengakhiri hubungan konseling perlu membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya. Untuk membuat perjanjian pertemuan berikutnya konselor perlu mengevaluasi jalannya proses konseling agar bisa mempertimbangkan apakah peserta didik memerlukan pertemuan lanjutan atau tidak.

Pada kegiatan evaluasi, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut melakukan evaluasi konseling individual melalui angket kepuasan konseling, melakukan evaluasi layanan BK saat curah pendapat di layanan klasikal dan evaluasi di setiap semester. Hal ini sesuai dengan pendapat Tohirin yang mana dalam kegiatan konseling perlu adanya evaluasi jangka pendek, pendapat ini juga dikuatkan dengan adanya pendapat lain dari Prayitno, melakukan evaluasi jangka pendek, tentang pelaksanaan hasil-hasil mediasi. Dari hasil evaluasi melalui angket kepuasan konseli didapatkan bahwa, peserta didik merasa pelayanan yang diberikan oleh guru BK selama proses konseling berlangsung sangat memuaskan, mereka merasa layanan konseling individual dapat membantu menyelesaikan masalah yang mereka alami dan akan melakukan layanan bersama guru BK apabila di kemudian hari membutuhkan bantuan lagi, serta dari hasil wawancara peserta didik juga mengatakan bahwa setelah melakukan kegiatan konseling perasaan cemas yang mereka alami menurun dan dapat menentukan tujuan kegiatan akan datang yang lebih positif.

Pada kegiatan tindak lanjut, guru BK di MAN Insan Cendekia Tanah Laut melakukan penetapan arah tindak lanjut bagaimana kebutuhan peserta didik saat konseling berlangsung. Tohirin menyebutkan salah satu arah tindak lanjut adalah menetapkan jenis arah tindak lanjut dan dikuatkan dengan pendapat Prayitno, menyelenggarakan layanan mediasi lanjutan untuk membicarakan hasil evaluasi dan memantapkan upaya perdamaian di antara pihak-pihak yang terkait. Dalam hal ini guru BK menetapkan arah tindak lanjut mempertimbangkan bagaimana kebutuhan peserta didik saat konseling berlangsung. Selain itu, guru BK mengomunikasikan rencana tindak lanjut kegiatan ke pihak terkait itu utamanya ke guru asuh, walaupun memang diperlukan baru ke orang tua peserta didik. Kegiatan berikut untuk tindak lanjut menurut Tohirin dan dikutkan dengan pendapat Prayitno adalah mengomunikasikan rencana tindak lanjut kegiatan ke pihak terkait. Dalam hal ini mengomunikasikan rencana tindak lanjut ke pihak terkait yaitu kepada guru asuh dan ke orang tua peserta didik apabila diperlukan. Terakhir, dalam melaksanakan rencana tindak lanjut dengan memantau perkembangan anak lewat guru BK yang bekerja sama dengan guru asuh, wali kelas, pembina asrama dan orang tua peserta didik. Kegiatan terakhir untuk tindak lanjut menurut Tohirin dan dikuatkan oleh Prayitno yaitu melaksanakan rencana tindak lanjut. Dalam hal ini melaksanakan tindak lanjut yang diberikan guru BK adalah dengan memantau perkembangan peserta didik melalui kerjasama dengan guru, wali kelas, pembina asrama dan orang tua peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai konseling individual dalam mengatisipasi peserta didik yang mengalami *homesick* di MAN Insan Cendekia Tanah Laut

dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam upaya menangani masalah *homesick* guru BK memberikan bantuan melalui konseling individual. Konseling individual yang diberikan melalui 4 tahap kegiatan, yaitu perencanaan, kegiatan perencanaan mulai dari identifikasi peserta didik sampai pembuatan RPL meliputi perjanjian waktu dan tempat pertemuan. Pelaksanaan, terbagi menjadi tiga tahap mulai dari membangun hubungan baik, menjelajahi masalah dan sampai pada memastikan peserta didik melakukan perubahan ke raha yang positif. Evaluasi, dengan adanya penurunan kecemasan pada peserta didik dan kegiatan tindak lanjut, melakukan kegiatan *follow up* perkembangan peserta didik bekerja sama dengan pembina asrama, wali kelas, guru asuh dan orang tua. Menggunakan teknik pendekatan SFBT (*Solution Focus Brief Therapy*) yaitu, memfokuskan pada penyelesaian masalah yang sedang dialami oleh peserta didik.

Daftar Pustaka

- Amti, Prayitno dan Erman. Dasar-dasar Bimbingan Konseling. Jakarta. Raneka Cipta, 1995.
- Binfet, J. T., & Passmore, H. A. Hounds and Homesickness : The Effects of an Animal-assisted Therapeutic Intervention for First Year University Students. *Journal of The Interactions of People and Animal*, Vol. 29(3). 2016.
- Brammer. *Layanan Konseling*. Surabaya. Usaha Nasional, 1979.
- Dieu Hack-Polay, Ali B Mahmoud. Homesickness In Developing World Expatriates And Coping Strategies. *German Journal of Human Resource Management*, 1-24. 2020.
- Lubis, Namora Lumongga. Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek. Jakarta. Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Moelong. Metodologi Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. 2005.
- [Poerwandari, E. Kristi](#). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. Jakarta LP3ES, 1998
- Prayitno. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta. Rineka Cipta, 2004.
- Sudarto. Metodologi Penelitian Filsafat. Jakarta. Bumi Aksara, 1995.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Thomas, Darrin. “Factors that Contribute To Homesickness Among Student in Thailand.” *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 2.2018.
- Thueber, Academy, Chris Thurber dan Exeter Academy. “Homesickness & Young People’s Adjustment to Separation.” Chris Thurber dan Exeter Academy 1 (t.t.)
- Thurber, Christopher A. “Multimodal Homesickness Prevention in Boys Spending 2 Weeks at a Residential Summer Camp.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73: 555. 2003.
- Tilburg, M. A. L., & Vingerhoets, J. J. M. *Psychological Aspects of Geographical Moves*. Amsterdam Academmic Archive. 2005.
- Tohirin. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta. Raja Grafindo Persada, 2009.
- Walton, Edward A. “Preventing and Treating Homesickness.” *Journal of American College Health*, 416. 2007.