

Konseling Individu: Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru

Ahmad Fasya Alfayadl

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
20200012023@student.uin-suka.ac.id

Abstract

This article discusses someone who enters his early teens experiencing problems in his self-concept, this is caused by personal or environmental reasons. Therefore, it is not uncommon for them to withdraw from the new environment, as happened in Islamic boarding schools. Not a few new students at junior high school age who enter Islamic boarding schools experience difficulties in adjusting themselves. The purpose of this research is to help new students overcome adjustment problems in their new environment, as well as provide an understanding regarding adjustment. Counselors help overcome the problems faced by these new students by providing individual counseling services using a client centered approach. The counseling stages carried out by the assessment, the work stage, and the evaluation. Therefore, the research method used is descriptive qualitative, because the approach used is a case study. Data collection techniques used are interviews and observation. The conclusion obtained is that new students need an introduction to their new environment, as well as being given motivation and assistance so they don't withdraw from their environment.

Keywords: Counseling individual; adjustment; new student

Abstrak

Artikel ini membahas tentang seseorang yang memasuki usia remaja awal mengalami masalah dalam konsep dirinya, hal tersebut disebabkan oleh alasan pribadi ataupun lingkungan. Oleh karena itu, tidak jarang mereka akan menarik diri dari lingkungan yang baru, seperti yang terjadi di pondok pesantren. Tidak sedikit santri baru di usia SMP yang masuk pesantren mengalami kesulitan dalam

penyesuaian dirinya. Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah membantu santri baru dalam mengatasi masalah penyesuaian diri di lingkungan barunya, serta memberikan pemahaman terkait penyesuaian diri. Konselor membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh santri baru tersebut dengan memberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *client centered*. Tahapan konseling yang dilakukan asesmen, tahap kerja, dan evaluasi. Oleh karena itu, metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif deskriptif, karena pendekatan yang digunakan ialah studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara dan observasi. Kesimpulan yang didapatkan ialah santri baru perlu adanya pengenalan terhadap lingkungan barunya, sekaligus diberikan motivasi dan pendampingan sehingga tidak menarik diri dari lingkungannya.

Kata Kunci: Konseling individu; penyesuaian diri; santri baru

Pendahuluan

Seseorang yang berada pada usia 12-16 tahun untuk laki-laki, sedangkan 11-15 tahun untuk perempuan. Tidak sedikit dari anak pada usia tersebut mengalami konsep diri yang kurang baik, hal ini diantaranya disebabkan oleh alasan pribadi dan alasan lingkungan. Oleh karena itu, mereka tidak jarang akan menarik diri, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau pembicaraan kelompok, serta bersikap bertahan atau menjadi agresif dan membalas dendam perilaku yang dianggapnya tidak adil. (B. Hurlock, 1980) Seperti yang sering terjadi di pondok pesantren, santri yang berusia puber mengalami masalah dalam dirinya yang tidak mudah dalam penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Hal tersebut disebabkan juga karena santri yang menuntut ilmu di pondok pesantren tidak semuanya atas keinginan sendiri.

Penyesuaian diri ialah sebuah proses dinamis yang tujuan yakni mengubah perilaku seseorang agar menimbulkan hubungan yang tepat antara dirinya dengan lingkungannya. Adanya penyesuaian diri yang sempurna apabila seseorang selalu dalam kondisi yang seimbang antara dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga semua kebutuhan dan fungsi organisme berjalan dengan baik. (Masni, 2015. Hal. 41-52)

Dalam penelitian Hadi dan Agus, masalah penyesuaian diri yang dihadapi santri diakibatkan oleh beberapa faktor, yang salah satunya ialah adanya paksaan orang tua untuk masuk pesantren. Selain itu, dalam artikel tersebut dijelaskan pula bahwa agar dapat mengatasi permasalahan tersebut, salah satu upayanya yakni guru BK bisa meminta bantuan kepada santri yang lama untuk dapat memberikan dorongan dan arahan kepada santri yang mengalami masalah penyesuaian diri. (Pranoto dkk., 2021. Hal. 363-375) Pada artikel ini, peneliti

bukan hanya meminta bantuan kepada santri yang lama, tetapi peneliti juga meminta bantuan kepada orang tua untuk memberikan motivasi dan perhatian secara tidak langsung.

Junaidi Zultoni dkk menjelaskan hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan diantara subyek dari kelas XI Tahun Ajaran 2014/2015 dan kelas XI 2015/2016 di SMAN 2 Pringgarata. Pasalnya tidak adanya pengaruh layanan konseling individu pada kelas XI Tahun Ajaran 2014/2015 dalam menyelesaikan masalah penyesuaian diri siswa. Sedangkan layanan konseling individu yang dilakukan pada siswa kelas XI Tahun Ajaran 2015/2016 terdapat pengaruh yang terjadi dalam mengatasi permasalahan penyesuaian diri siswa. (Zultoni, 2016, Hal. 45-51) Dalam artikel ini layanan konseling yang diberikan hanya pada satu subyek, yang hasilnya tidak berjalan dengan baik. Karena subyek tetap mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, terlebih pikirannya yang tidak fokus dalam kegiatan yang ada di pondok pesantren.

Hal yang serupa pun terjadi di salah satu pondok pesantren di Kabupaten Cirebon. Dari puluhan santri yang berada disana, terdapat satu santri baru yang mengalami masalah dalam dirinya. Pasalanya santri tersebut belum dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan pondok pesantren, sehingga hampir setiap hari santri akan menyendiri di kamar dan terkadang menangis.

Berdasarkan masalah yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Konseling Individu : Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru.” Tujuan dari penelitian dan artikel ini ialah penerapan teknik konseling individu untuk membantu mengatasi permasalahan penyesuaian diri yang dialami klien atau santri baru. Karena penyesuaian diri menjadi hal yang penting untuk segera diatasi, agar seseorang dapat merasa nyaman dengan lingkungan barunya. Novelty dari artikel ini ialah adanya point atau tahap konseling yang tidak cocok digunakan pada santri baru yang mengalami masalah penyesuaian diri, yakni komunikasi antara santri baru dengan orang tua terlalu intens sehingga membuat santri semakin merindukan keluarga.

Metode

Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Karena adanya kasus yang terjadi di salah satu pesantren di Kabupaten Cirebon yakni seorang santri baru dengan inisial AU yang berusia 13 tahun. Dia mengalami masalah dalam penyesuaian diri di lingkungan barunya yakni pondok pesantren, sehingga perlu adanya bantuan yang diberikan kepada santri tersebut, agar dapat mengatasi masalahnya.

Dalam artikel ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi dan wawancara. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan

observasi terlebih dahulu dengan mengikuti kegiatan santri baru selama beberapa hari. Selain itu, juga memperhatikan sikap dari setiap santri baru yang baru pertama kali merasakan tinggal jauh dari orangtua.

Setelah observasi tersebut, didapatkan subjek yang sangat berbeda dengan santri baru yang lain. Karena AU tidak jarang pergi menyendiri atau memisahkan diri dari teman-temannya, dan juga sering meminta untuk menghubungi orangtuanya dengan alasan kangen.

Peneliti melakukan wawancara dengan satu orang subjek dan dua orang sebagai informan. Wawancara pertama dilakukan dengan AU sebagai subjek penelitian, ini bertujuan untuk memastikan masalah yang dihadapi olehnya. Kemudian setelah itu, peneliti melakukan wawancara dengan pihak pondok pesantren yakni Hamdi berusia 22 tahun sebagai salah satu guru pembimbing. Hal yang ditanyakan terkait masalah yang dihadapi oleh AU dan untuk mendapatkan informasi tentang perilaku dan sikap AU dari awal kedatangan sampai tiga bulan pertama di pondok pesantren. Selanjutnya yang terakhir, peneliti menghubungi orang tua dari AU yaitu Siti yang berusia 45 tahun, untuk meminta informasi terkait sikap dan keseharian AU di rumah sebelum menjadi santri, serta latar belakang sosial dari keluarganya.

Hasil dari wawancara kemudian dianalisis oleh peneliti untuk menghasilkan pengerucutan masalah yang kemudian akan dilakukan penentuan teknik konseling yang diberikan. Karena ini menjadi masalah pribadi yang dihadapi oleh AU, maka peneliti menggunakan teknik konseling individu. Melalui teknik tersebut AU akan dapat mengetahui cara menyelesaikan masalahnya tanpa harus menunggu bantuan orang lain.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti melakukan tindakan konseling kepada klien dengan teknik konseling individu melalui pendekatan *client centered* untuk mengatasi masalah penyesuaian diri. Terdapat beberapa sesi dalam proses konseling yang dilakukan oleh peneliti yakni tahap asesmen awal atau diagnosis, tahap kerja, dan tahap evaluasi.

Sesi pertama, pada sesi ini peneliti atau konselor melakukan asesmen awal atau diagnosis pada AU atau klien. Didapatkan hasil bahwa AU yang sedang menuntut ilmu di salah satu pesantren di Kabupaten Cirebon ini mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri di lingkungan barunya. Pasalnya, AU dituntut untuk belajar hidup mandiri tanpa adanya bantuan orang tua. Selain itu, dia harus dapat beradaptasi dan berhubungan dengan lingkungan yang baru. Lingkungan baru berarti menuntutnya untuk dapat mengikuti aturan yang ada, dengan orang-orang yang baru pula, yang berasal dari berbagai daerah.

Sementara dia baru pertama kali jauh dari orang tua dan belajar hidup mandiri. Hal tersebut yang membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri.

Dalam tahapan konseling, sesi pertama diisi dengan *assessment* awal pada AU dan membangun hubungan antara peneliti atau konselor dengan AU, agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Selain itu, agar AU merasa nyaman dan tidak ada rasa keterpaksaan dalam menjalaninya. Pada tahap ini, konselor melakukan *assessment* dengan teknik non-tes, yaitu melalui teknik wawancara, tetapi sebelum itu konselor melakukan pendekatan dengan mengenalkan diri dan membuat suasana wawancara menjadi santai dan nyaman.

Pertanyaan yang diajukan saat sesi wawancara dengan AU yakni pandangan AU seputar kondisi lingkungan baru yang meliputi tempat, teman, guru, dan cuacanya. Kemudian terkait kondisi dari AU sendiri dalam menghadapi keadaan atau masalah yang datang, serta faktor penyebab timbulnya masalah dalam penyesuaian diri.

Setelah sesi pertama dilaksanakan, konselor melakukan analisis dari diagnosis masalah yang diungkapkan oleh AU, untuk melanjutkan ke sesi berikutnya yakni tahap kerja. Sesi pertama mendapatkan hasil berupa tanggapan dari AU seputar wawancara yang dilakukan. AU merasa senang dengan lingkungan barunya yang terdapat banyak teman dari berbagai daerah, bahkan ada juga salah satu teman yang merupakan tetangganya di rumah, sehingga tidak terlalu canggung dalam mendapatkan teman. Namun, karena dia merasa belum terbiasa untuk hidup jauh dari orang tua menjadikannya sulit untuk merasa nyaman sekali, sebab dalam pikirannya selalu ingin bersama ibunya. Selain itu, kegiatan di pondok pesantren yang begitu padat membuatnya merasa cepat lelah dan juga karena AU belum terlalu lancar dalam membaca baik huruf abjad maupun huruf hijaiyah sehingga kesulitan ketika mengikuti kegiatan di pondok pesantren dan sekolah.

Selanjutnya konselor melakukan wawancara dengan Hamdi sebagai salah satu guru pembimbing di pondok pesantren. Hamdi menjelaskan bahwa dalam berteman AU sepertinya tidak mengalami masalah yang berat, hal itu dibuktikan ketika waktunya sekolah dan mengaji AU bisa bergabung dengan teman-temannya. Namun, memang sesekali AU akan memisahkan diri dari teman-temannya ketika dia merasa rindu berat dengan orang tuanya. Kemudian menurut Hamdi, masalah yang sangat berat dihadapi oleh AU kemungkinan ialah kesulitan dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Pasalnya AU masih belum lancar untuk membaca, bukan hanya huruf hijaiyah saja tetapi huruf abjad pun masih terbata-bata ketika membaca. Sehingga AU merasa minder dan tertinggal dengan teman-temannya.

Konselor kemudian menghubungi orang tua dari AU, dalam hal ini diwakili oleh ibunya, Siti. Siti menyatakan bahwa AU merupakan anak terakhirnya dari dua anak yang dimiliki. Namun, karena kesibukan Siti untuk bekerja di

sawah, sehingga AU tidak memiliki waktu belajar bersama ibunya tersebut. Menurut Siti, AU adalah anak yang tidak suka bermain di luar rumah, sehingga dia hanya memiliki beberapa teman dekat saja. Latar belakang sosial menengah kebawah menjadikan AU tidak pernah mengalami adanya bimbingan khusus untuk belajar, sehingga AU mengalami kesulitan dalam membaca.

Tiga hari setelah pelaksanaan konseling tahap pertama, konselor kemudian melanjutkan pada tahap konseling sesi kedua. Pada tahap ini diisi dengan penilaian lebih mendalam terkait masalah yang dihadapi dan memberikan *treatment* dalam bentuk motivasi. Sebelum memulai sesi kedua, konselor memulai obrolan ringan terlebih dahulu yang bertujuan untuk lebih mengakrabkan dengan AU dan juga menggali lebih dalam terkait masalah yang dialami oleh AU. Obrolannya seputar kabar AU, kegiatan apa saja yang diikuti oleh AU, perasaan setelah mengikuti konseling pada tahap pertama, serta menanyakan terkait kendala lain yang menjadi faktor dalam masalah yang dihadapi, selain yang sudah disebutkan sebelumnya.

AU mengatakan bahwa keadaannya sehat dan baik, kegiatan yang diikuti oleh AU masih seperti biasanya yakni pengajian kitab dan Al-Qur'an, dan tidak lupa pagi hari sampai siang AU akan mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolahnya. Perasaan yang dirasakan oleh AU setelah mendapatkan konseling pada tahap pertama, AU merasa sedikit lebih tenang dan nyaman serta mulai dapat mengikuti segala kegiatan dengan lebih baik dari sebelumnya. AU merasa tidak adanya dukungan atau bantuan dari kakak kelas di pondok pesantren pun menjadi salah satu kendala AU mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri.

Setelah melakukan obrolan sekaligus pendalaman masalah, konselor memberikan *treatment* dalam bentuk motivasi yang dapat membangun semangat AU dalam menyesuaikan diri di pondok pesantren. Motivasi tersebut diberikan dengan tujuan agar AU tetap tenang dan semangat dalam menjalankan kehidupan yang dijalannya walaupun dalam keadaan terpaksa dan sedikit stres karena sedang dalam proses penyesuaian diri. Motivasi yang diberikan berupa dengan menceritakan kisah kehidupan Nabi Muhammad SAW yang penuh dengan perjuangan, dari mulai masih dalam kandungan yang sudah kehilangan ayahnya dan usia enam tahun ibunya meninggal dunia. Kemudian terus berjuang sampai mendapatkan wahyu dan berperang dalam menegakkan agama Allah. Karena dengan hal tersebut konselor berusaha menyadarkan AU untuk dapat menggapai tujuan atau fokus pada cita-cita yang diharapkan ketika berada di lingkungan barunya. Kondisi AU pada tahap ini mulai membaik dan semakin bisa diajak untuk bekerja sama, sehingga tahap ini berjalan dengan baik.

Sesi ketiga, berkoordinasi dengan pihak-pihak yang terkait dan juga ada pemberian tugas untuk AU. Konselor berkomunikasi dengan orang tua untuk bekerja sama demi kebaikan anaknya. Tujuan dari komunikasi tersebut ialah konselor mengajak berkolaborasi dengan orang tua untuk bersama-sama

membimbing AU untuk dapat menyesuaikan dirinya di lingkungan barunya dengan memberikan motivasi dan nasihat kepadanya. Karena setiap hari Jum'at, AU akan mendapatkan kesempatan untuk memegang *gawai* atau *handphone* dan disaat itulah orang tua akan menghubungi AU untuk memberikan motivasi dan nasihat kepadanya.

Selain itu, pada tahap ketiga ini konselor mengajak AU untuk lebih mengenali lingkungan barunya dengan menjelaskan tentang lingkungan atau tempat yang dikunjungi dan menceritakan hal yang mengandung motivasi atau semangat untuk AU. Ternyata pada tahap ketiga ini, kondisi AU sedikit kembali berubah ke awal, yakni ingin pulang ke rumah dan berkumpul dengan orang tuanya. Hal ini dikarenakan adanya *qualitytime* bersama ibunya walaupun secara *online*. Namun, dengan adanya pengenalan lingkungan secara mendalam oleh konselor, menjadikan kondisi AU kembali membaik tanpa bersedih memikirkan keinginannya untuk pulang. Tugas yang konselor berikan kepada AU ialah untuk belajar membaca bersama kakak tingkat, sebelum pengajian atau sekolah dimulai.

Pada tahap ketiga didapatkan hasil yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, karena AU kembali ke kondisi awal setelah berkomunikasi dengan orang tuanya. Artinya perlu adanya pendalaman yang tepat dalam memahami masalah untuk dapat memberikan teknik konseling yang tepat pula, sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kemudian tahap keempat konselor memberikan perhatian khusus dan memberikan kegiatan yang seru untuk mengisi waktu kosongnya. Kegiatan di pesantren yang begitu padat membuat klien sedikit melupakan kesedihannya, dan mulai sedikit beradaptasi dengan lingkungan. Karena melalui kegiatan-kegiatan tersebut AU mendapatkan pelajaran dan pengalaman yang baru. Selain itu, AU mulai memahami kehadirannya di lingkungan baru agar dia dapat belajar dewasa dan mandiri untuk masa depannya kelak. Namun, keikutsertaannya dalam kegiatan harus dengan perhatian atau ajakan teman satu kelasnya.

Kondisi AU tersebut masih jauh untuk dikatakan disiplin atau mandiri dalam berkegiatan. Karena dalam perbincangan pun AU tetap mengakui bahwa dirinya masih sulit untuk menyesuaikan dirinya dalam lingkungan barunya tersebut, terlebih apabila mengingat sahabatnya sudah tidak bersamanya lagi di pesantren.

Tahap kelima atau tahap terakhir maka dilakukanlah evaluasi dari layanan konseling yang telah diberikan kepada klien. Apabila dilihat dari tahap pertama sampai pada tahap terakhir, konselor berpikiran bahwa tahap kedua yang dirasa kurang tepat atau harus dimodifikasi lebih baik. Pasalnya, dengan memberikan waktu kepada AU untuk berkomunikasi dengan orang tua dengan waktu yang lama akan membuat AU kembali ingin pulang dan sulit beradaptasi. Oleh karena itu, terkait kolaborasi dengan orang tua perlu dipikirkan kembali

cara yang lebih tepat untuk mendapatkan layanan atau bimbingan yang baik bagi AU dalam hal penyesuaian diri dalam lingkungan barunya.

Berada di tempat yang baru pasti membutuhkan adaptasi yang baik agar dapat tinggal dengan nyaman. Seperti halnya yang dilakukan oleh para santri baru, yang biasanya tinggal di rumah dengan nyaman, tetapi saat masuk pesantren akan berbeda keadaan. Oleh karena itu, santri baru harus dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik, maka santri akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri, karena hal ini tidak jarang terjadi pada santri baru.

Menurut hasil penelitian Hadi Pranoto dkk, didapatkan beberapa factor yang menyebabkan santri baru sulit menyesuaikan diri. Faktor-faktornya yakni 1.) masuk pesantren bukan karena keinginan sendiri atau berarti atas kehendak orang tua, 2.) belum mendapatkan teman baru, 3.) berbeda asal daerah dengan teman, 4.) adanya peraturan yang dirasa mengekang, dan 5.) belum betah atau belum merasa nyaman.(Pranoto dkk., 2021. Hal. 363-375)

Guru pembimbing membantu santri tersebut dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Teknik konseling individu adalah teknik konseling yang digunakan karena dengan teknik tersebut konselor dapat membantu klien secara individu serta bertatap muka secara langsung antara keduanya. (Tohirin, 2007) Karena masalah yang dihadapi oleh klien AU merupakan suatu masalah pribadi sehingga perlu dilakukan pemecahannya pun secara pribadi.

Peneliti melakukan teknik konseling dengan menggabungkan antara sesi pembicaraan dari konselor dan klien. Seperti dalam teknik konseling individu, menurut Moh. Surya terdapat tiga teknik khusus yaitu (Masdudi, 2015) :

1. *Directive counseling*, ialah teknik konseling yang seorang konselornya menjadi orang yang paling berperan, karena konselor akan berusaha membimbing klien sesuai dengan masalahnya.
2. *Non-directive counseling*, ialah teknik konseling yang peran pentingnya ada pada klien, karena klien akan bebas berbicara dan konselor hanya sekedar menampung pembicaraan serta membimbingnya.
3. *Elective counseling*, yang merupakan teknik konseling gabungan dari kedua teknik sebelumnya.

Seorang konselor atau guru pembimbing diharuskan dapat bersikap penuh simpati serta empati. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan dalam konseling individu tersebut ialah *client centered*. Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl R. Rogers yang konsep utamanya ialah hal yang berkaitan konsep-konsep tentang diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, serta hakikat kecemasan. Selain itu Rogers beranggapan bahwa pondasi inti teori *Client Centered* ialah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau perkembangan diri.(Mahidin & Batubara, 2020. Hal. 15-29)

Pendekatan *client centered* sejalan dengan teknik konseling yang dilakukan peneliti, karena pada pendekatan tersebut konseling lebih berfokus pada klien, bukan pada konselor. Namun, kekurangan yang ada ialah terlalu menekankan pada aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku, serta meninggalkan faktor intelek, kognitif, dan rasional. (Masdudi, 2015)

Penggunaan pendekatan tersebut disebabkan karena konsep utama dari *client centered* ialah klien memiliki kemampuan untuk menjadi sadar atas masalah-masalahnya serta cara-cara mengatasinya. Kepercayaan diletakkan pada kesanggupan klien untuk mengarahkan dirinya sendiri. Berfokus pada sekarang serta pada mengalami dan mengekspresikan perasaan-perasaan. (Rofiq, 2017)

Inti dari konseling yang berfokus pada klien ialah tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri. Selaras dengan pernyataan dari Sayekti bahwa ada beberapa konsep dari Rogers terkait hakekat manusia, yakni *pertama*, manusia tumbuh melalui pengalamannya, baik melalui perasaan, berpikir, kesadaran, ataupun penemuan. *Kedua*, hidup ialah kehidupan saat ini dan lebih dari pada tingkah-tingkah otomatis yang ditentukan oleh peristiwa-peristiwa masa lalu, nilai-nilai kehidupan ialah saat ini dari pada masa lalu, atau yang akan datang. *Ketiga*, manusia adalah makhluk subyektif, yang secara esensial manusia hidup dalam pribadinya sendiri dalam dunia seobjektif. *Keempat*, keakraban hubungan manusia adalah salah satu cara seseorang paling banyak dalam memenuhi kebutuhannya. *Kelima*, umumnya setiap manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk bebas, spontan, bersama-sama, dan saling berinteraksi. *Keenam*, manusia memiliki kecenderungan ke arah aktualisasi, yakni tendensi yang melekat pada organisme untuk mengembangkan keseluruhan kemampuannya dalam cara memberi perhatian dan mempertinggi aktualisasi diri. (Rosada, 2016. Hal. 14-25)

Selain konseling secara individu yang diberikan kepada santri, perlu kiranya dari pihak pondok pesantren untuk dapat membimbing santri baru melalui bimbingan mental. Karena dengan hal tersebut, mental santri baru yang baru pertama kali jauh dari orang tua menjadi kuat. Bimbingan mental yang diberikan bisa berupa dengan adanya diskusi, penguatan agama melalui ceramah, serta meningkatkan sikap kepedulian antar sesama santri. Namun, pihak pondok pesantren perlu mengidentifikasi secara mendalam kepada para santri agar dapat menentukan bimbingan seperti apa yang diperlukan. (Najib, 2020. Hal. 67-78)

Sebenarnya masalah penyesuaian diri yang dialami santri bukanlah hal yang jarang, karena banyak santri yang mengalami hal tersebut terutama santri baru di usia remaja awal. Arifin mengungkapkan bahwa kecenderungan masalah penyesuaian diri santri ialah tidak tahan dengan peraturan pondok pesantren yang dirasa mengekang, merasa jenuh dengan kegiatan di pondok pesantren, konflik dengan teman atau guru, dan sering sakit. (Arifin, 2013) Selain itu,

faktornya ialah santri tidak mampu mengikuti pelajaran yang ada serta tidak bisa berpisah dengan orang tuanya.(Pranoto dkk., 2021. Hal. 363-375)

Harbeng Masni menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang salah dapat diketahui melalui tiga reaksi, yakni reaksi bertahan (*defence reaction*), reaksi menyerang (*aggressive reaction*), dan reaksi melarikan diri (*escape reaction*). (Masni, 2015. Hal. 41-52) Oleh karena itu, dari konseling sesi kedua dapat dipahami bahwa klien mengalami penyesuaian diri yang salah karena klien berusaha bertahan untuk tetap tinggal di lingkungan barunya yakni di pesantren. Reaksi bertahan ialah kondisi individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seakan-akan tidak menemui kegagalan dan selalu berusaha menunjukkan hal tersebut. Padahal sudah jelas bahwasannya AU atau konseli merasa tidak betah sehingga sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Santri yang mengalami masalah penyesuaian diri di lingkungannya akan mudah mengalami stres. Karena santri mengalami kondisi tertekan, baik secara fisik ataupun psikologis. Stres ialah kondisi yang timbul akibat adanya tuntutan internal ataupun eksternal yang membahayakan diri individu, dan dirasa tidak mampu untuk menghadapinya. (Azara & Noorrizki, 2019.) Sebab AU atau konseli mendapatkan tuntutan untuk tetap di pondok pesantren walaupun dia belum bisa menyesuaikan diri dengan segala aspek yang ada. Oleh karena itu, klien membutuhkan dukungan sosial dari orang sekitarnya, agar menumbuhkan semangat dan keyakinan pada diri klien. Pemberian itu berbentuk motivasi, karena motivasi akan mendorong santri untuk lebih bersemangat dalam berprestasi. (Nuryani, 2019. Hal. 174-178)

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa perkembangan mental dengan arah pikir yang logis dan positif akan mempengaruhi pandangan dan kepercayaan kepada Tuhan. Karena santri meyakini bahwa dalam segala hal yang terjadi di alam semesta ini ialah atas kehendak Tuhan. (Najib, 2020. Hal. 67-78) Oleh karena itu, melalui bimbingan mental, santri pun akan semakin mengenali dirinya dan dapat beradaptasi di lingkungan barunya.

Bimbingan mental yang diberikan pun akan menjadikan santri abru dapat beradaptasi dengan baik. Proses penyesuaian diri pun dapat juga dibantu melalui bimbingan konseling pribadi social. Karena menurut Sulfikar bimbingan konseling pribadi social ialah bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi social seperti halnya hubungan dengan teman, penyesuaian diri baik di lingkungan rumah maupun pendidikan, serta penyelesaian konflik (K, 2019. Hal. 155-165)

Masalah-masalah yang dihadapi oleh individu salah satu acara mengatasinya ialah dengan bersikap positif. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Napolleon Hill, bahwa sikap positif ialah sebuah kondisi jiwa yang percaya diri, jujur, serta membangun, yang menjadikan orang membuat dan menjaganya

melalui metode yang dipilih oleh dirinya sendiri, dengan berdasar pada motivasi yang didapatkannya sendiri. (K, 2019. Hal. 155-165)

Jika berpandangan pada pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa hal yang wajar apabila seorang remaja awal mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengalaman yang dilalui oleh remaja tersebut dalam menjalani kehidupan. Selain itu, kebebasan berekspresi pun menjadi tolok ukurnya, sehingga orang tua tidak seharusnya memaksa anaknya untuk selalu mengikuti apa yang diinginkan. Karena anak pun memiliki konsep diri dan keinginan sendiri, sehingga dengan hal tersebut anak akan lebih mudah dalam menjalani hidupnya. Tetapi, penyesuaian diri tetap harus bisa dilakukan karena dengan hal tersebut manusia akan dapat berinteraksi dengan lingkungannya, sebab manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain.

Penutup

AU sebagai salah satu baru di pondok pesantren di Kabupaten Cirebon, mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. AU tidak merasa tidak nyaman dengan keadaan yang belum pernah dia alami, yakni tinggal jauh dari orang tuanya. Selain itu, kegiatan di pondok pesantren yang padat, membuatnya merasa lelah dan tidak bisa mengikutinya dengan baik, sebab AU belum lancar membaca baik huruf abjad maupun hijaiyah, sehingga ketika mengaji dia merasa kesulitan.

Setelah mendapatkan hasil asesment dan diagnosis, konselor memberikan konseling yang sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh AU. Teknik konseling yang diberikan oleh konselor ialah konseling individu dengan pendekatan *client centred*. Teknik ini dilakukan dalam lima tahap, yang pada setiap tahap terjadi perubahan yang membaik pada diri AU. Namun, terdapat teknik pada tahap ketiga yang dirasa kurang tepat untuk AU, yakni ketika kolaborasi dengan orang tua. Ketika AU mendapatkan motivasi dari orang tuanya, justru membuat AU ingin kembali pulang ke rumah. Namun, pada akhirnya AU kembali ke kondisi yang membaik yang disebabkan adanya sesi pengenalan lingkungan secara mendalam oleh konselor. Secara keseluruhan sesi konseling individu yang dilakukan oleh konselor dirasa berhasil, pasalnya AU menjadi bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yakni pondok pesantren.

Saran untuk penelitian selanjutnya yakni menggunakan teknik konseling yang berbeda sehingga terdapat hal yang baru. Selain itu, pendalaman masalah sangat perlu diperhatikan agar dapat sesuai dengan teknik konseling yang akan diberikan.

Referensi

- Arifin. (2013). *Hubungan antara Persepsi terhadap Iklim Sekolah dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMP*.
- Azara, F., & Noorrizki, R. D. (t.t.). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Mahasiswa Rantau Angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. 2019.
- B. Hurlock, E. B. (t.t.). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. Diambil 5 Oktober 2022, dari https://www.goodreads.com/book/show/1727359.Developmental_Psychology
- K, S. (2019). Konsep Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1061>
- Mahidin, M., & Batubara, N. F. (2020). Penerapan teori client centered dalam pelayanan konseling individual di MTs Swasta Darussalam Simpang Limun Kec. Torgamba Labuhanbatu Selatan. *Al-Murysid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 2(1), Art. 1. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/almurysid/article/view/716>
- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah* (A. Dr. Azhar, Ed.; Vol. 1). Nurjati Press. <http://repository.syekhnurjati.ac.id/1007/web.syekhnurjati.ac.id>
- Masni, H. (2015). Problematika Anak Dalam Penyesuaian Diri. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(2), 41–52. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v5i2.52>
- Najib, A. A. (2020). Peran Ustadz dalam Membimbing Mental Santri Membentuk Kepribadian Islam di Pondok Pesantren an-Najah Kudus. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1388>
- Nuryani, -. (2019). Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.469>
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Nafiah, S. (2021). Perilaku Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Counseling Milenial (CM)*, 2(2), Art. 2.
- Rofiq, A. A. (2017). *Teori dan praktik konseling*. Raziev Java.
- Rosada, U. D. (2016). Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), Art. 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.454>

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah berbasis integrasi*. Divisi Buku Perguruan Tinggi, RajaGrafindo Persada.

Zultoni, J. (t.t.). *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Sman 2 Pringgarata*. Universitas Pendidikan Mandalika.

