

Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self Adjustment* Santri Kelas VII Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi

Barokatun Nikmah^{1,2}, Nurus Sa'adah²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga^{1,2}

21200011016@student.uin-suka.ac.id¹, nurus.saadah@uin-suka.ac.id²

Abstract

This research is based on the phenomenon that occurred at Pondok Pesantren An-Nur Tangkit, it appears that new students have difficulty in adapting. Some students were caught running away from the Islamic boarding school without permission from the caregivers because they admitted that they did not feel comfortable living in the Islamic boarding school environment which bound the students with many rules. The purpose of this experimental study was to see the extent to which group counseling services were effective in increasing the *Self Adjustment* of class VII students at the An-Nur Tangkit Islamic Boarding School, Muaro Jambi. The research method used in this study is a research experiment with a quantitative approach. The research design used was Quasi Experimental Design, while the research design used one group pretest post-test. Through this design, the study was conducted in only one group by taking two measurements, namely O1 (pre-test) to measure the level of *Self Adjustment* of students before being given group counseling services. The results showed that group counseling services could improve the *Self Adjustment* of class VII students at Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi.

Keywords: Effectiveness; group counseling services; self adjustment

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit, terlihat santri baru kesulitan dalam beradaptasi. Beberapa santri ketahuan kabur dari pondok pesantren tanpa izin dari pengasuh karena mengaku tidak betah tinggal di

lingkungan pondok pesantren yang mengikat santri dengan banyak peraturan. Tujuan penelitian eksperimen ini adalah untuk melihat sejauh mana efektifitas layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self Adjustment* santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen riset dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental Design, Adapun desain penelitian menggunakan one group pretest post-test. Lewat desain ini riset dicoba cuma pada satu kelompok dengan melaksanakan 2 kali pengukuran ialah O1 (pre-test) guna mengukur tingkatan *Self Adjustment* santri saat sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self-adjustment santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi.

Kata Kunci: Efektivitas; layanan konseling kelompok; *self adjustment*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan merupakan aspek yang menentukan masa depan yang lebih baik bagi santri. Pada dasarnya pendidikan bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri santri agar menjadi kreatif, berilmu, mandiri, cakap, berakhlak mulia, serta mempunyai keterampilan. (Ireel, Elita, & Mishbahuddin, 2018)

Salah satu lembaga pendidikan menawarkan sebagian sarana Pendidikan merupakan pondok pesantren. Pondok pesantren menawarkan kurikulum yang berbeda dengan pondok pesantren pada biasanya. Pondok pesantren umumnya memadukan kurikulum dari pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pihak pesantren, sehingga tidak hanya dibekali ilmu umum.

Para santri pula bisa memperdalam ilmu agama. Para pelajar yang menimba ilmu di pondok pesantren diharapkan bisa memahami ilmu pengetahuan pula mempunyai iman serta takwa selaku bekal dalam hidup bermasyarakat. Pondok pesantren membagikan pembelajaran dalam asrama. Di dalam asrama santri belajar buat mandiri, tanggung jawab, serta bersosialisasi dengan para santri lain yang mempunyai latar balik yang berbeda-beda. Pondok pesantren ialah lembaga pembelajaran jalur non resmi serta lembaga pembelajaran tertua di Indonesia yang berfungsi sangat berarti dalam menunjang tujuan pembelajaran.

Pesantren menyediakan asrama tempat tinggal selama santri menuntut ilmu di pondok pesantren. Pondok merupakan ciri khas tradisi pesantren.

Keadaan kamar di pondok biasanya sederhana tidak ada perlengkapan mewah di dalamnya dan para santri harus rela berbagi tempat tidur dengan orang lain. Dengan kondisi seperti ini para santri harus terbiasa hidup sederhana dengan segala keterbatasan. Santri pun diuntut untuk mampu secara kolektif, disiplin, tidak egois dan hidup mandiri dalam hal apa pun.

Kewajiban untuk tinggal di Pondok Pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap aktivitas, peraturan tata tertib, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pondok pesantren. Para pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja santri yang tinggal di pondok pesantren untuk mentaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok demi terciptanya lingkungan pesantren yang kondusif.

Seorang yang telah lama berada pada suatu kawasan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, serta kebiasaan yang terdapat di lingkungannya. Lewat interaksi yang telah berlangsung lama serta cukup intens ini hendak membuat seorang lebih gampang untuk membiasakan diri dengan lingkungannya. Pada saat seorang wajib masuk pada sesuatu lingkungan yang baru akan muncul permasalahan sendiri untuk pribadi tersebut sebab terdapatnya perbedaan lingkungan wujud serta sosial. Tiap orang yang dihadapkan dengan area yang baru hendak melaksanakan usaha untuk membiasakan diri. Demikian halnya dengan santri baru, sebagian dari mereka berasal dari luar kota apalagi luar provinsi, sehingga mereka wajib berhadapan dengan suasana serta keadaan yang berbeda dengan suasana serta keadaan yang dirasakan lebih dahulu paling utama untuk santri yang tinggal di asrama, santri yang tinggal di asrama wajib membiasakan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan sahabat satu asrama, dengan warga area dekat, ataupun dengan kondisi temperatur serta penyesuaian dari *Self Adjustment* yang lainnya.(Handono & Bashori, 2013)

Permasalahan yang dibahas dalam riset ini dibatasi pada upaya tingkatkan *self adjustment* santri. Dengan terdapatnya bermacam permasalahan pada santri tingkatan dini ataupun kelas VII tersebut, tutorial yang sepanjang ini mengandalkan ketundukan serta kepatuhan kepada kyai serta pengurus pondok, butuh diberi tipe tutorial lain yang diharapkan bisa menolong santri-santri tingkatan dini yang kurang dapat membiasakan diri. Salah satu upaya yang butuh dicoba ialah dengan mempraktikkan tutorial layanan konseling kelompok.

Salah satu solusi yang ditawarkan dalam mengatasi *Self Adjustment* adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok kepada santri. Konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.(Bahnan, 2022)

Dalam jurnal Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Ditinjau dari Regulasi Diri dan Penerimaan Diri yang ditulis oleh Atiqo Maula dan

Ghozali Rusyid Affand dipaparkan hasil penelitiannya tentang perubahan dan perbedaan individu dan proses dasar dalam perilaku, emosi, kesehatan, motivasi, dan fenomena lain yang mencerminkan kepribadian dalam kehidupan sosial. (Atiqo & Affandi, 2022)

Penelitian yang dimuat pada *International Journal of Social Psychiatry*, disebutkan oleh Chou bahwa penurunan kesehatan mental masyarakat tidak lepas pengaruh dari dampak globalisasi terhadap gaya hidup seseorang. Keputusan tinggal di pesantren seringkali menimbulkan adanya perasaan tertekan jika bukan dari kehendak individu tersebut. Dampak negatif yang tampak adanya penurunan kesehatan mental sehingga santri mudah tersinggung dan emosional. (Chou, 2000)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sya'ban Maghfur menghasilkan bahwa layanan bimbingan konseling kelompok untuk peningkatan penyesuaian diri santri sangat diperlukan bagi santri tingkat awal atau santri yang baru masuk pondok pesantren, sehingga pihak pesantren perlu memfasilitasi bimbingan tersebut dengan memaksimalkan ustadz/ah pembina asrama atau melibatkan alumni yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling. (Maghfur, 2018)

Melihat penelitian dari Kiki Maariyak dkk juga berpendapat sama yang mana layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas efektif untuk meningkatkan dan mengembangkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Secara umum layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan konseling realitas bermanfaat dalam meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan yang dilakukan, siswa mampu memahami serta mengimplementasikan apa yang didapatkan dari kegiatan tersebut yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kemampuan dalam manajemen diri, kemampuan berpikir rasional, keterampilan dalam belajar, kemampuan menghargai dan belajar dari pengalaman, dan mengenal serta memahami pentingnya peraturan sekolah. (Mariah, S, & Jamna, 2016)

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi kesesuaian antara perilaku dan lingkungannya. Penelitian ini penting dilakukan karena di harapkan dapat mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya yang bertujuan untuk menggambarkan kemampuan penyesuaian diri pada Santri baru pondok pesantren An-Nur Tangkit.

Berdasarkan pada observasi awal di pondok pesantren An-Nur Tangkit ada beberapa permasalahan yang terjadi terkait dengan *self adjustment* santri. Pada penyesuaian tersebut beberapa santri baru yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Menurut hasil data pengasuh santri selama ini, beberapa santri ketahuan kabur dari pondok pesantren tanpa izin dari pengasuh karena mengaku

tidak betah tinggal di lingkungan pondok pesantren yang mengikat santri dengan banyak peraturan. Beberapa santri juga mengakui minggu-minggu pertama masuk pondok pesantren merupakan hari-hari yang sangat berat dengan aktifitas yang diluar kebiasaan selama hidupnya.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti menganggap bahwa fenomena ini perlu untuk dikaji sejauh mana efektivitas layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *Self Adjustment* santri yang baru menetap di pondok pesantren.

Metode

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen diolah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design*. Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner dan peneliti mengadaptasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Imam mustakim pada tahun 2019 yang berjudul "*Gambaran Penyesuaian Diri Pda Santru Baru Pondok Pesantren Uswatun Hasanah*". Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala *Self Adjustment* yang disusun berdasarkan karakteristik dan faktor penyesuaian diri. Skala digunakan karena data yang ingin diperoleh atau variabel yang ingin diukur yaitu penyesuaian diri merupakan konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator yang akan diterjemahkan kedalam bentuk aitem-aitem pernyataan.

Adapun desain penelitian menggunakan *one group pretest post-test*. Lewat desain ini riset dicoba cuma pada satu kelompok dengan melaksanakan 2 kali pengukuran ialah O1 (pre-test) buat mengukur tingkatan *Self Adjustment* santri saat sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Pengukuran yang kedua O2 (post-test) dicoba buat mengukur tingkatan *Self Adjustment* santri sehabis diberi layanan tutorial kelompok. Terdapatnya perbandingan antara *pre-test* serta *post-test* diasumsikan selaku dampak dari perlakuan yang diberikan. Informan dalam penelitian ini yaitu 1 guru BK, serta kepala sekolah. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang diambil dengan teknik sampling jenuh yaitu mengambil semua jumlah populasi menjadi sampel penelitian, sedangkan analisis data hasil pengukuran dilakukan Uji Wilcoxon.

Pelaksanaan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit memiliki empat tahap diantaranya, tahap pertama (tahap pembentukan kelompok), tahap ini menitik beratkan pada pembentukkan kerjasama yang baik kemudian menyampaikan tujuan yang akan dicapai. Tahap kedua (tahap peralihan), pada tahap ini pembimbing membuat suasana kelompok menjadi lebih rileks kemudian menanyakan kepada santri baru untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap ketiga. Tahap Ketiga (tahap kegiatan), pada tahap ini pembimbing menyampaikan informasi terkait permasalahan yang dialami santri

baru mengenai penyesuaian diri di Pondok Pesantren. Tahap keempat (tahap pengakhiran), pada tahap ini telah tumbuh kesadaran dalam diri santri baru untuk bisa membiasakan dirinya dengan keadaan di lingkungan Pondok Pesantren sesuai dengan materi yang diberikan dan sejalan dengan kebutuhan sehari-hari santri baru di Pondok Pesantren.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok merupakan upaya dalam meningkatkan *Self Adjustment* santri, digunakan uji statistik analisis *Wilcoxon*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *Wilcoxon* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok terhadap *Self Adjustment* santri. Apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap *Self Adjustment* santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit? Hipotesis H_0 merupakan terdapat perbandingan hasil saat sebelum serta setelah adanya konseling kelompok. Hipotesis H_a merupakan tidak terdapat perbandingan hasil antara saat sebelum serta setelah terdapatnya konseling kelompok. Prosedur Desain, 1) Memilah subjek dari suatu populasi ialah santri kelas VII secara random. 2) Memastikan subjek kelompok eksperimen diberikan perlakuan layanan konseling kelompok serta subjek kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, metode mengelompokkannya dengan random assignment. 3) Melaksanakan pre-test pada variabel dependen kedua kelompok baik kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol. 4) Menghitung perbandingan hasil dari tiap kelompok secara terpisah. 5) Bandingkan perbandingan buat memastikan apakah perlakuan kelompok eksperimen lebih membagikan pergantian dibandingkan kelompok kontrol. 6) Memakai dengan pas uji statistik buat memastikan apakah perbandingan nilai signifikan. Rancangan riset ini dipecah jadi 3 sesi.

Pertama, Pra Eksperimen. Pada sesi pra eksperimen periset menganalisis kebutuhan buat mengenali butuh tidaknya sesuatu layanan konseling kelompok diberikan buat tingkatkan *Self Adjustment* santri. Sehabis itu melaksanakan pengukuran dini buat mengenali *Self Adjustment* saat sebelum pemberian perlakuan. Perlengkapan ukur yang digunakan merupakan skala *Self Adjustment* yang sudah diuji valid ataupun tidak. Subjek riset hendak dipecah jadi 2 kelompok ialah kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Kelompok eksperimen hendak diberikan perlakuan berbentuk layanan konseling kelompok sebaliknya kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kelompok kontrol cuma selaku pembanding kelompok eksperimen, sehingga periset bisa mengenali keefektivan layanan konseling kelompok dalam tingkatkan *Self Adjustment* santri.

Kedua, Penerapan Layanan Konseling Kelompok. Sehabis melaksanakan pengukuran serta memastikan subjek riset, hingga sesi selanjunya merupakan pemberian perlakuan. Pada kelompok eksperimen hendak diberikan perlakuan berbentuk layanan konseling kelompok.

Ketiga, Pasca Eksperimen. Sehabis layanan konseling kelompok dicoba, periset melaksanakan pengukuran akhir dengan memakai skala self- adjustment.

Hasil dan Pembahasan

Efektifitas

Berbagai penafsiran yang dikemukakan oleh berbagai ahli mempunyai banyak kesamaan komentar serta tipe. Efektivitas bisa dikatakan selaku faktor yang berarti dalam pelaksanaan program supaya tercapainya tujuan maupun sasaran yang sudah diresmikan oleh sesuatu organisasi. Dalam bahasa Inggris, efektifitas diucapkan dengan *effective* yang maksudnya sukses ataupun suatu perihal yang dicoba ataupun terbuat sukses dengan baik. Berikut sebagian komentar para pakar menimpa penafsiran daya guna.

Menurut Siagian dalam membagikan uraian kalau dinilai baik tidaknya sesuatu penerapan tugas dilihat dari proses penerapannya serta pula bayaran yang digunakan. Sebaliknya daya guna yang dikemukakan oleh Ahadi ialah sesuatu organisasi barangkali bias efektif namun tidak efektif dalam pendekatan pencapaian tujuan organisasi. Terus menjadi dekat tujuan organisasi ketujuannya, hingga terus menjadi efisien organisasi tersebut. Hasibuan menyatakan kalau daya guna merupakan Tercapainya sasaran yang eksplisit serta implisit. Statment tersebut cenderung memiliki daya guna dalam tingkatan efisiensi. (Syam, 2017)

Layanan Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok, Menurut Gadza dkk semacam yang dilansir oleh Wibowo konseling kelompok ialah sesuatu proses antara individu yang terpusat pada individu yang dinamis, terpusat pada pemikiran serta sikap yang sadar serta mengaitkan fungsi- fungsi semacam berorientasi pada realitas, silih mempercayai, silih penafsiran, silih menerima, serta silih mendukung (Mulyati & Istirahayu, 2016).

Lewat konseling kelompok seorang bisa memadukan segenap keahlian buat menanggulangi kasus yang dialami. Thompson serta Rudolph semacam yang dilansir oleh Prayitno, dia menarangkan kalau tujuan konseling kelompok bisa terentang dari hanya klien menjajaki kemauan- kemauan konselor samapai pada permasalahan pengambilan keputusan, pengembangan pemahaman, pengembangan individu, serta penerimaan diri sendiri (Witono, Karma, Sutisna, & Astria, 2021).

Dalam kaitannya dengan pergantian sikap anak muda proses layanan konseling kelompok bisa menolong dalam upaya tingkatkan ketertiban mereka dalam menjajaki serta melaksanakan shalat berjamaah. Topik yang di bahas dalam konseling kelompok sifatnya individu yang secara langsung dirasakan oleh anggota kelompok, serta permasalahan tersebut memanglah lagi dirasakan oleh

anggota kelompok yang memiliki topik ataupun permasalahan tersebut. (Smith, 2011)

Tujuan layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok ialah salah satu layanan konseling, yang di dalamnya menyangkut pula layanan perencanaan individual, yang bertujuan menolong klien membuat serta mengimplementasikan perencanaan tersebut. Menolong klien buat memantau serta menguasai perkembangan serta pertumbuhan sendiri, setelah itu merancang serta mengimplementasikan rencana- rencana tersebut cocok dengan pemantauan serta pemahamannya (Smith, 2011).

Tujuan konseling kelompok merupakan orang sanggup tingkatkan keahlian individu, menanggulangi permasalahan individu, terampil dalam mengambil keputusan, terampil dalam membongkar perkaranya dan membagikan kemudahan dalam perkembangan serta pertumbuhan orang buat melaksanakan aksi yang selaras dengan kemampuannya (Mulyati & Istirahayu, 2016).

Konseling kelompok membagikan penekanan pada pengembangan diri individu, ialah menolong individu- individu dengan metode mendesak pencapaian tujuan perkembangan- perkembangan serta memfokuskan pada kebutuhan serta aktivitas belajarnya. Perasaan serta ikatan antara anggota kelompok sangat ditekankan dalam kelompok. Jadi anggota hendak belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota kelompok yang lain, tidak hanya itu dalam konseling kelompok anggota kelompok bisa belajar membongkar permasalahan bersumber pada masukan dari anggota lain (Smith, 2011).

Teknik layanan konseling kelompok, Sebagaimana layanan konseling yang lain, konseling kelompok juga memiliki teknik dalam pelaksanaannya. Menurut Tohirin terdapat dua teknik yakni teknik umum dan teknik permainan kelompok (Munjiat, 2017). *Pertama*, teknik umum yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik yang dimaksudkan adalah: a) komunikasi multi arah secara efisien serta terbuka; b) pemberian rangsangan buat memunculkan inisiatif dalam ulasan, dialog, analisis, serta pengembangan argumentasi; c) dorongan minimum buat menguatkan respons kegiatan kelompok; d) uraian, pendalaman, pemberian contoh buat menguatkan analisis, argumentasi serta ulasan; e) pelatihan buat membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

Kedua, metode *game* kelompok ialah dalam layanan konseling kelompok bisa diterapkan metode *game* baik selaku selingan ataupun selaku wahana (media) yang muat modul pembinaan tertentu. *Game* kelompok yang efisien

wajib penuhi identitas semacam: simpel, menggembirakan, memunculkan rasa santai, tingkatkan keakraban, serta diakui oleh seluruh anggota kelompok. Konselor ataupun pemimpin kelompok wajib memilah jenis- jenis game yang relevan dengan modul ulasan dalam aktivitas layanan. Pelaksanaan layanan konseling kelompok

Menurut Tohirin, disaat penerapan konseling kelompok ada sebagian aktivitas yang berarti buat dicermati ialah persiapan, pembuatan, peralihan, aktivitas serta pengakhiran. Tahapan yang sangat awal merupakan persiapan, ialah menetapkan waktu serta tujuan, serta mempersiapkan seluruh suatu ataupun peralatan yang dibutuhkan.

Kedua, pembuatan, ialah mengantarkan salam serta do' a, menerima anggota kelompok dengan keramahan serta keterbukaan, melaksanakan perkenalan, menarangkan tujuan konseling, menarangkan asas- asas yang dipedomani dalam penerapan konseling kelompok, serta melaksanakan game buat mengakrabkan ikatan.

Ketiga, sesi peralihan ialah menarangkan Kembali dengan pendek metode penerapan konseling kelompok, melakukan tanya jawab buat membenarkan aktivitas anggota, menekankan asas- asas yang dipedomani serta dicermati dalam layanan konseling kelompok.

Keempat, sesi aktivitas ialah menarangkan topik ataupun permasalahan yang dikemukakan, memohon tiap anggota kelompok buat mempunyai perilaku keterbukaan dengan permasalahan yang lagi terjalin, serta mangulas permasalahan yang sangat kerap timbul.

Kelima, sesi pengakhiran ialah menarangkan kalau aktivitas konseling hendak lekas berakhir, mnyampaikan kemajuan yang dicapai oleh anggota kelompok, mengantarkan komitmen yang wajib dipegang oleh tiap anggota kelompok, menyepakati aktivitas selanjutnya, mengucapkan terimakasih, berdo' a serta bersalaman dan mengucapkan perkata perpisahan

Self Adjustment

Menurut Satmoko, *Self Adjustment* dipahami sebagai interaksi seseorang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya (Nasution & Abdillah, 2019). *Self Adjustment* adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri dan pada lingkungannya.(Limbong, 2020) Menurut Schneiders *Self Adjustment* merupakan sesuatu proses yang meliputi reaksi mental serta sikap, dalam perihal ini orang hendak berupaya menanggulangi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, serta konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik serta menciptakan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat orang hidup. Keahlian tiap orang bukanlah senantiasa sama. Terdapat yang sanggup membiasakan diri namun terdapat pula orang yang tidak sanggup membiasakan diri.(Suparmin, 2010)

Self Adjustment di pondok pesantren ialah proses gimana orang mencapai penyeimbang diri dalam penuhi kebutuhan area pondok pesantren dengan metode mempraktikkan aktivitas yang cocok dengan harapan area pondok pesantren tersebut. Pencapaian *Self Adjustment* di pondok pesantren memiliki karakteristik sebagai berikut: a) Disiplin santri pondok pesantren terhadap peraturan- peraturan yang dapat ditunjukkan dengan sikap patuh dan taat terhadap peraturan yang terdapat; b) Pengakuan otoritas guru pondok pesantren dapat ditunjukkan dengan sikap menghormati kyai pondok pesantren, guru, dan pengurus pondok pesantren; c) Ketertarikan terhadap mata pelajaran dapat ditunjukkan dengan sikap tertarik disaat menjajaki mata pelajaran; d) Atmosfer dan fasilitas yang cukup, sehingga tujuan pondok pesantren dapat tercapai dapat ditunjukkan dengan sikap menguasai dan memahami kondisi zona pondok pesantren, menghargai teman, merasa nyaman di zona pondok pesantren, mengidentifikasi guna dan letak fasilitas pondok pesantren, memakai fasilitas pondok pesantren, melindungi fasilitas pondok pesantren.

Data tentang kemampuan *Self Adjustment* santri sebelum dilakukannya layanan bimbingan kelompok Santri baru memiliki permasalahan penyesuaian diri seperti merasa cemas ingin pulang, belum terbiasa dengan kegiatan, kurang bisa berinteraksi dengan teman dan lain sebagainya.

Hasil Penelitian

Pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self Adjustment* santri:

1. Pertemuan pertama, topik yang disajikan dalam konseling kelompok terkait karakteristik *Self Adjustment* di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit tentang disiplin dalam pondok pesantren terhadap peraturan-peraturan yang terdapat bisa diarahkan dengan perilaku patuh serta taat terhadap peraturan yang ada. Pada tahap ini tema konseling kelompok adalah “Cabut” yang dilakukan santri inisial A. Pada tahap ini santri merasa tertekan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang telah diterapkan di pondok pesantren. Pada tahap ini anggota konseling kelompok juga menyampaikan bahwa santri kelas VII susah untuk menyesuaikan diri dengan kegiatan-kegiatan pondok pesantren yang banyak. Pada tahap konseling kelompok ini anggota konseling kelompok menemukan cara untuk meningkatkan *Self Adjustment*.
2. Pertemuan kedua, topik yang disajikan adalah pengakuan otoritas guru pondok pesantren bisa ditunjukkan dengan perilaku menghormati kyai pondok pesantren, guru, serta pengurus pondok pesantren. Pada tahap ini tema konseling kelompok adalah “Melawan Guru” yang dilakukan santri inisial B. Pada tahap ini santri merasa tertekan oleh tugas yang diberikan guru, ketika santri tidak dapat melakukannya santri melawan kepada guru. Pada tahap ini anggota lainnya juga merasa mengalami masalah *Self Adjustment* dengan guru ditunjukkan dengan sikap tidak menghargai guru.

Pada tahap konseling kelompok ini anggota konseling kelompok menemukan cara untuk meningkatkan *Self Adjustment*

3. Pertemuan ketiga, topik yang disajikan adalah ketertarikan terhadap mata pelajaran dapat ditunjukkan dengan sikap tertarik disaat menjajaki mata pelajaran. Pada tahap ini tema konseling kelompok adalah “Stres Oleh Tugas” oleh santri inisial C. Pada tahap ini santri merasa terlalu dituntut untuk bisa memahami segala hal, sehingga santri susah menyesuaikan diri dengan mata pelajaran. Pada tahap konseling kelompok ini anggota konseling kelompok menemukan cara untuk meningkatkan *Self Adjustment*.
4. Pertemuan keempat, topik yang disajikan adalah suasana serta sarana yang lumayan, sehingga tujuan pondok pesantren bisa tercapai bisa ditunjukkan dengan perilaku memahami serta menguasai keadaan area pondok pesantren, menghargai sahabat, merasa aman di area pondok pesantren, mengenali guna serta letak sarana pondok pesantren, menggunakan sarana pondok pesantren, melindungi sarana pondok pesantren. Pada tahap ini tema konseling kelompok adalah “Bertengkar Dengan Teman Sekelas” yang dilakukan santri inisial D. Pada tahap ini santri merasa mendapatkan perlakuan tidak baik. Pada tahap ini anggota kelompok dapat memahami bahwa ketidakmampuan melakukan *Self Adjustment* ditunjukkan dengan sikap berbuat semaunya sendiri dan tidak menghargai teman. Pada tahap konseling kelompok ini anggota konseling kelompok menemukan cara untuk meningkatkan *Self Adjustment*.

Kasus yang sering dialami oleh santri pada tahun dini tinggal di pondok pesantren ialah kala santri rindu dengan orang tua, keluarga, dan teman mereka yang terletak di rumah, ada pula yang tidak betah tinggal di pondok. Permasalahan yang dialami santri tersebut yakni contoh permasalahan dalam *Self Adjustment* anak muda yang tinggal di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi pada tahun awal.

Berdasarkan hasil penelitian tentang layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *Self Adjustment* santri. Awalnya sebelum santri diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok kemampuan *Self Adjustment* mereka belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok selama empat kali pertemuan, akhirnya kemampuan *Self Adjustment* santri menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu konseling kelompok dalam rangka meningkatkan *Self Adjustment* santri terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan. Santri baru memiliki permasalahan penyesuaian diri seperti merasa cemas ingin pulang, belum terbiasa dengan kegiatan, kurang bisa berinteraksi dengan teman dan lain sebagainya sekarang sudah bisa merubah perilaku nya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Perbandingan hasil skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel. 1 Hasil Pre Test dan Post Test

Subjek	Pretest	Posttest
	Skor	Skor
1	151	160
2	162	170
3	157	161
4	156	171
5	156	178
6	157	169
7	154	177
8	164	180
9	146	168
10	158	188
11	149	159
12	179	178
13	166	180
14	163	177
15	151	167

Berdasarkan tabel di atas, diketahui 15 santri yang tinggal di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi mengalami perubahan skor. Perubahan skor pada post-test yaitu layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self-adjustment santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi. Hal ini juga sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian

menunjukkan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self-adjustment santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi.

Tabel. 2 Wilcoxon Signed Ranks Test Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	1a	1.00	1.00
	Positive Ranks	14 ^b	8.50	119.00
	Ties	0c		
	Total	15		

Dari table diatas untuk negative rank sendiri ada penurunan dari satu subjek baik itu mean ranknya dan sum of ranksnya. Kemudian positive ranks untuk melihat peningkatan pretest ke posttest, dari 14 mean ranknya yaitu kenaikannya adalah 8.50 dan sum of ranknya 119.00. untuk ties yaitu nilai yang sama persis itu tidak ada. Secara total tetap 15 karena 15 responden yang kita uji. Maka kesimpulan dari pretest ke post testnya memiliki kenaikan.

Tabel. 3 Paired Sample Statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	157.9333	15	8.15446	2.10547
	Posttest	172.2000	15	8.42785	2.17606

Dari informasi table di atas kita bisa melihat jika jumlah subjek pada saat *pre-test* serta *post-test* sama-sama 15. Mean stress dikala *pre-test* ialah 157. 9333 sedangkan dikala *post-test* 172. 2000. Dari sini kita bisa amati jika disaat *pre-test* tingkatan *self-adjustment* santri masih terbelang tengah. Tetapi kita tidak dapat merumuskan langsung dari statistik deskriptif, sebab bisa jadi perbandingan mean ini hanya sebab sampling eror saja, oleh sebab itu kita wajib amati pada uji signifikansi analisis *t-test*. Dari tabel di atas bisa dipaparkan kalau ada perbandingan antara nilai pretest serta posttest menimpa tingkatan *self-adjustment* santri di pondok pesantren. Saat sebelum dicoba layanan konseling kelompok pada santri didapatkan nilai *Pre Test Standar Deviation* 8. 15446. Sehabis dicoba layanan konseling kelompok pada santri, ada pergantian nilai self- adjustment dengan nilai *Post Test Standar Deviation* 8. 42785.

Tabel. 4 Paired Sample Test

Paired ...				Significance			
95% Confidence Interval of the ...				t	df	One-Sided	Two-Sided
Upper						P	P
Pair 1	Pretest - Postes	-9.87881	-6.974	14	<.001	<.001	

Table ini menunjukkan ada tidaknya hubungan antara pretes dan post test dapat kita ambil kesimpulan bahwa nilai signifikansinya (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka dengan hal menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan anatara pre-test dengan post test yang telah dilakukan. Hal ini juga menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang di berikan pada masing variabel. Maka antara pre test dan post tes Ada Hubungan.

Uji pared sample t test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dan dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sempel berpasangan berasal dan subjek yang sama, setiap variable di ambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Jadi perlakuan yang diberikan setelah pretest itu pada post testnya bisa terlihat dengan signifikasinya $> 0,05$. Maka dapat sebuah pengaruh dari perlakuan yang sudah di berikan. Dapat kita lihat perbedaan perlakuannya dari *mean*. Dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self-adjustment* santri kelas VII di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat dipahami bahwa *Self-Adjustment* merupakan sesuatu proses yang meliputi reaksi mental serta sikap, dalam perihal ini orang hendak berupaya menanggulangi ketegangan, frustasi, kebutuhan, serta konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik serta menciptakan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat orang hidup. Keahlian tiap orang bukanlah senantiasa sama. Terdapat yang sanggup membiasakan diri namun terdapat pula orang yang tidak sanggup membiasakan diri.

15 subjek pada penelitian ini menunjukkan peningkatan pada *self-udjasmnt*, yaitu dapat merubah perilaku agar sesuai dengan lingkungan pondok pesantren. Perilaku yang diberikan setelah pretest itu pada post testnya bisa terlihat dengan signifikasinya $> 0,05$. Maka dapat sebuah pengaruh dari perlakuan yang sudah di berikan. Dapat kita lihat perbedaan perlakuannya dari mean. Dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *Self-Adjustment* Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi.

Sebagai solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Self-Adjustment* Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi. adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok menekankan pada setiap anggota kelompok untuk dapat memahami persoalan yang sedang dihadapi dan secara bersama menciptakan dan merumuskan solusi untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi.

Referensi

- Atiqo, M., & Affandi, G. R. (2022). Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Ditinjau dari Regulasi Diri dan Penerimaan Diri: Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Ditinjau dari Regulasi Diri dan Penerimaan Diri. *Jurnal Pengembangan Metode Pendidikan Indonesia*, Vol. 17 (2022): Februari. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v17i.633>
- Bahnan, A. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma: Systematic Literature Review. 2, 12. doi: 10.52796/jpnu.v2i2.51
- Chou, K.-L. (2000). Brief Report the Utilization of Health Care Services and Social Services By Neurotic Patients and Their Service Need. *International Journal of Social Psychiatry*, 46(4), 237–240. <https://doi.org/10.1177/002076400004600401>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. 1(2), 11.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas Vii Smp N 22 Kota Bengkulu. 1, 10. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>
- Limbong, M. (2020). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: UKI Press.
- Mariah, K., S, N., & Jamna, J. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Konselor*, 5(2), 72. <https://doi.org/10.24036/02016526476-0-00>
- Mulyati, S., & Istirahayu, I. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Aspek Kompetensi Intrapersonal Siswa Kelas X. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i2.108>
- Munjiat, S. M. (2017). Integrasi Kurikulum Pesantren Dan Madrasah Pada Pondok Pesantren Manba'ul 'Ulum Sindangmekar Dukupuntang Cirebon. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v2i2.2065>
- Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.

- Smith, M. B. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. Vol. 8 No. 1, 11.
- Suparmin. (2010). Makna Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 10. No. 2. Tahun 2010(2), 41. <https://doi.org/10.36728/jis.v10i2.34>
- Syam, A. R. (2017). Urgensi Budaya Organisasi Untuk Pengembangan Lembaga Pendidikan Islam. Educacn: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2). <https://doi.org/10.21111/educan.v1i2.1442>
- Witono, A. H., Karma, I. N., Sutisna, D., & Astria, F. P. (2021). Penyuluhan Dan Latihan Dasar-Dasar Bimbingan Konseling Bagi Guru Dan Calon Guru Sd Di Kota Mataram Ntb. 2(4), 9. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v2i4.361>