

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *GROUP EXERCISES* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Santri Pondok Pesantren Banuraja Kecamatan Batujajar Kabupaten Bandung Barat)

Diwan Ramadhan Jauhari
IKIP Siliwangi
diwanramadhan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh: (1) fenomena santri di Pondok Pesantren Banuraja yang belum mencapai kemampuan penyesuaian diri yang optimal; (2) bimbingan terhadap santri belum dilaksanakan secara terencana dan sistematis. Penelitian ini bertujuan menghasilkan program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *quasi-experiment* dengan *non-equivalent control group design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemampuan penyesuaian diri santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan skor kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, lebih besar dari kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Hasil penelitian direkomendasikan kepada pihak Pesantren Banuraja agar mempertimbangkan manfaat layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* ini dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri para santrinya.

Kata kunci: *program bimbingan kelompok, teknik latihan kelompok (group exercises), penyesuaian diri santri.*

ABSTRACT

The background of this study is the lack of santri adjustment and the absence of well-planned and systematic guidance program in Pesantren Banuraja. The purpose of this study is to produce group guidance program using group exercises technique to improve santri adjustment. The study was conducted in Pesantren Banuraja Batujajar, West Bandung. Quasi-Experiment with non-equivalent control group design was utilized. Data collection included adjustment questionnaire which was completed by the participants during pretest and posttest in the last session of group guidance. The results showed an increase in adjustment scores in both experimental and control group. Data showed that the improvement in experimental group was higher than control group. Thus, group guidance program using group exercises technique proved to be effective to improve santri adjustment. The results suggested to the leaders of Pesantren Banuraja to consider the benefits of group guidance services.

Keyword: *group guidance program, group exercises, santri adjustment.*

PENDAHULUAN

Selama hidupnya individu senantiasa mengalami perubahan perilaku. Hal ini terjadi karena individu dihadapkan pada perubahan yang terus menerus, baik pada dirinya sendiri maupun pada lingkungannya. Perubahan perilaku ini merupakan usaha penyesuaian diri individu untuk mencapai keselarasan dan keseimbangan antara perubahan yang terjadi pada

dirinya dengan perubahan yang terjadi pada lingkungannya. Sebagaimana pendapat Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengurangi atau menghindari tekanan dan untuk mencapai kondisi yang seimbang.

Secara umum, remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan berhasil mengimbangi perubahan-perubahan yang terjadi pada lingkungannya. Kualitas kehidupannya pun akan meningkat, karena remaja mampu mengatasi faktor-faktor yang menghambat dalam mencapai perkembangan yang optimal.

Permasalahan muncul ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya. Ketidakmampuan menyesuaikan diri ini akan menimbulkan perilaku salah suai yang cenderung negatif. Schneider (1964) membagi perilaku salah suai ini ke dalam beberapa kategori, yaitu: (1) reaksi bertahan (*defense reactions/flight from self*); (2) agresi dan kenakalan (*aggression and delinquency*); (3) melarikan diri dari kenyataan (*escape and withdrawal/flight from reality*); dan (4) penyesuaian diri yang patologis (*flight into illness*).

Schneiders (1960) mengungkapkan bahwa periode remaja merupakan periode yang rentan terjadi respon-respon yang *maladjustive* karena periode ini merupakan masa transisi, terjadi perubahan besar dan mendalam pada diri individu yang menyebabkan kebingungan, ketidakpastian, dan ketidakstabilan, hal ini menuntut individu untuk mengerahkan seluruh sumber dayanya untuk mengatasi situasi ini. Selaras dengan pendapat tersebut, Santrock (2004) mengungkapkan bahwa masa transisi dapat menimbulkan stress karena pada masa transisi ini perubahan-perubahan -individual, di dalam keluarga, di sekolah- terjadi secara bersamaan.

Beberapa kasus yang marak terjadi pada remaja saat ini menunjukkan ketidakmampuan remaja menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, baik perubahan pada dirinya maupun perubahan pada lingkungannya. Jika mengacu pada kategorisasi perilaku salah suai yang diungkapkan Schneider, maka perilaku salah suai yang paling banyak muncul adalah perilaku agresi dan kenakalan (*aggression and delinquency*) serta melarikan diri dari kenyataan (*escape and withdrawal/flight from reality*).

Berkaitan dengan perilaku agresi dan kenakalan (*aggression and delinquency*), berdasarkan data sepanjang tahun 2011, Komnas PA mencatat 339 kasus tawuran. Kasus tawuran antar pelajar di Jabodetabek meningkat jika dibandingkan dengan kasus yang terjadi pada tahun 2010 yaitu sebanyak 128 kasus. 339 kasus kekerasan antar pelajar tersebut ditemukan 82 diantaranya meninggal dunia, selebihnya luka berat dan ringan (Komnas PA, 2011). Data akhir tahun 2012 yang dihimpun Komnas PA menunjukan angka memprihatinkan. Komnas PA mencatat 147 kasus tawuran dengan memakan korban jiwa sebanyak 82 anak (Kuwado, 2012). Sedangkan pada tahun 2013, Komnas PA mencatat 255 kasus tawuran antar pelajar di Indonesia. Angka ini meningkat tajam dibanding tahun sebelumnya. Dari jumlah tersebut, 20 pelajar meninggal dunia, saat terlibat atau usai aksi tawuran, sisanya mengalami luka berat dan ringan (Martinus, 2013).

Berkaitan dengan perilaku melarikan diri dari kenyataan (*escape and withdrawal/flight from reality*), kasus-kasus yang terjadi pada remaja antara lain penyalahgunaan narkoba dan bunuh diri. BNN mencatat sebanyak 110.870 pelajar SMP dan SMA menjadi pengguna narkoba (Komnas PA, 2011). Data tahun 2010 menunjukkan 3,8 juta anak mengkonsumsi narkoba. Bahkan, data BNN menyebutkan korban narkoba pada 2015 bisa mencapai 5-6 juta anak (Kuwado, 2012). Pada kurun Januari-Juni 2012, tercatat 20 kasus percobaan bunuh diri dan sepanjang tahun 2012, terdapat beberapa kasus anak korban bunuh diri, anak yang memilih mengakhiri hidup itu berusia 13-17 tahun. Penyebabnya, putus cinta mendapat urutan pertama dengan 13 kasus, frustrasi 7 kasus, disharmoni keluarga 8 kasus, dan masalah sekolah 3 kasus (Manumoyoso, 2012).

Khususnya di lingkungan pesantren, santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mampu mengimbangi pola kehidupan sehari-hari di pesantren. Kualitas kehidupannya akan meningkat, karena santri mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan setiap orang, mentaati seluruh tata tertib yang berlaku, mengisi waktu luangnya dengan aktivitas yang bermanfaat, dan mengikuti seluruh proses pembelajaran.

Bagi remaja atau santri yang menuntut ilmu di pesantren, masalah penyesuaian diri akan semakin sulit dan kompleks, karena perubahan-perubahan -terutama pada lingkungan luar individu- terjadi sangat drastis. Hal ini relevan dengan pendapat Schneiders (1960, hlm. 51), bahwa *“At any period of life, adjustment becomes increasingly difficult as changes become rapid, bewildering, or widespread”*.

Beberapa kasus yang terjadi di pesantren menunjukkan ketidakmampuan santri dalam menyesuaikan diri. Laporan hasil survey yang dilakukan Lembaga Studi Agama dan Filsafat bersama Unicef tahun 2010 di tiga pesantren di Garut menyatakan 40% santri di pesantren tersebut pernah dimarahi, 27% dilecehkan sedangkan 6% dipukul maupun ditampar. Salah satu pelakunya adalah sesama santri baik kakak kelas (senior) maupun teman sekelas (Wardah, 2012).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Banuraja Kecamatan Batujajar Kabupaten Bandung Barat, terdapat beberapa perilaku salah suai yang dilakukan santri. Adapun perilaku salah suai tersebut, antara lain: (1) pelanggaran tata tertib misalnya: terlambat bangun tidur, terlambat atau tidak berjamaah shalat fardhu, tidak mengikuti kegiatan pengajian; (2) tidak betah tinggal di pondok misalnya sering meminta ijin pulang, pulang tanpa ijin kiai, menurunnya semangat belajar; (3) konflik dengan sesama santri; dan (4) mengalami kesulitan dengan cara belajar di pesantren.

Khusus masalah penyesuaian diri santri ini, ada beberapa hal yang menjadi penyebab timbulnya perilaku-perilaku salah suai di kalangan santri berusia remaja yang mengalami transisi ke lingkungan pesantren. Santri dalam menjalani kehidupan sehari-harinya di pesantren, harus menghadapi berbagai penyesuaian. Perilaku dan kebiasaan yang sering dilakukan di rumah diganti dengan perilaku dan kebiasaan yang sesuai dengan tata tertib yang ada di pesantren. Kegiatan santri selama 24 jam diatur sedemikian rupa, sehingga dalam kesehariannya para santri benar-benar memanfaatkan waktunya untuk belajar.

Pondok merupakan ciri khas tradisi pesantren. Keadaan kamar-kamar pondok biasanya sederhana dan para santri harus rela berbagi kamarnya dengan orang lain. Dengan kondisi ini para santri harus terbiasa hidup sederhana dengan segala keterbatasan. Santri pun dituntut untuk mampu hidup secara kolektif, tidak egois dan mandiri. Bagi sebagian remaja yang sudah terbiasa dengan kondisi rumah dan lingkungan keluarga mungkin prinsip kesederhanaan, kolektivitas, dan kemandirian ini dapat menjadi masalah.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja terkadang mengalami kesulitan ketika menghadapi lingkungan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Eccles dan Seidman (Santrock, 2004) mengemukakan bahwa masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah menarik perhatian para ahli psikologi perkembangan, meskipun merupakan pengalaman normatif hampir untuk semua anak, masa transisi ini dapat menimbulkan stres.

Penelitian Isakson dan Jarvis (1999) mengenai penyesuaian diri remaja yang mengalami masa transisi menuju sekolah menengah atas menunjukkan bahwa remaja akan mengalami peningkatan *stressor* pada masa transisi ke sekolah menengah atas (*high school*) dan berpengaruh pada menurunnya prestasi akademik. *Stressor* yang diidentifikasi memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik yaitu kekhawatiran akan aktivitas ekstrakurikuler, konflik dengan teman sebaya, dan masalah dengan orang tua. Meningkatnya *stressor* juga

berdampak pada menurunnya rasa memiliki terhadap sekolah dan keterlibatan di sekolah (*sense of school membership*).

Penelitian Perveen dan Kazmi (2011) membandingkan dinamika kepribadian siswa yang tinggal di asrama dengan siswa yang tidak tinggal di asrama pada madrasah dan sekolah umum menunjukkan bahwa tempat tinggal berpengaruh pada kepribadian siswa, apabila dibandingkan dengan siswa madrasah yang tidak tinggal di asrama, siswa madrasah yang tinggal di asrama memperlihatkan ketidakstabilan emosi, gugup, permusuhan, depresi. Hal ini terjadi, karena mereka tinggal di lingkungan asrama yang ketat dan terbatas.

Adapun kriteria penyesuaian diri (Schneiders, 1964) sebagai berikut: (1) wawasan dan pengetahuan diri (*self-knowledge and insight*); (2) objektivitas diri dan penerimaan diri (*self-objectivity and self-acceptance*); (3) kontrol diri dan pengembangan diri (*self-control and self-development*); (4) integrasi pribadi (*personal integration*); (5) tujuan yang terarah dan jelas (*well-defined goals and goals direction*); (6) pandangan, skala nilai, dan filsafat hidup yang adekuat (*Adequate perspective, scale of values, philosophy of life*); (7) selera humor (*sense of humor*); (8) rasa tanggung jawab (*sense of responsibility*); (9) kematangan respon (*maturity of response*); (10) perkembangan kebiasaan yang bermanfaat (*development of worth-while habits*); (11) kemampuan beradaptasi (*adaptability*); (12) terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik (*freedom from disabling or symptomatic responses*); (13) kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain (*ability to get along with and take an active interest in other people*); (14) minat yang luas terhadap pekerjaan dan bermain (*wide range of interest in work and play*); (15) kepuasan dalam bekerja dan bermain (*satisfaction in work and play*); (16) orientasi yang adekuat terhadap realitas (*adequate orientation to reality*).

Menurut Schneiders (1964) bahwa masalah penyesuaian diri dapat diatasi dengan empat jenis layanan atau *treatment*, yaitu: (1) pengajaran (*instruction*) dan pelatihan (*training*), apabila terdapat kekurangan (*deficiency*) sehingga memerlukan perbaikan atau peningkatan; (2) *informational* dan *advisory*, apabila masalah yang dihadapi pada umumnya tidak terlalu mendalam secara psikologis; (3) *psychotherapeutic*, apabila terdapat *maladjustment* yang serius atau gangguan mental (*mental disorder*) yang pada dasarnya psikogenik; (4) *medical*, apabila layanan bantuan membutuhkan penggunaan atau manipulasi pada bagian-bagian fisik.

Bentuk layanan tersebut dapat diakomodasi dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok, sebagaimana pendapat Rusmana (2009) mengenai bentuk kegiatan bimbingan kelompok yang instruksional dan berfungsi sebagai upaya pengembangan wawasan, sikap, dan keterampilan. Para ahli pun mendukung penggunaan pendekatan kelompok sebagai perlakuan (*treatment*) dalam membantu mengatasi masalah remaja karena karakter pendekatan kelompok yang sesuai dengan karakter remaja (Corey dkk., 2010; Corey, 2012; Jacobs dkk. 2012). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kelompok efektif dalam membantu remaja mengatasi permasalahannya khususnya masalah penyesuaian diri. *Meta-analysis* yang dilakukan Burlingame dkk. (2003) terhadap 111 hasil penelitian eksperimen dan eksperimen semu yang menjadikan pendekatan kelompok sebagai *treatment* utamanya menunjukkan bahwa penyesuaian diri khususnya penyesuaian sosial mengalami peningkatan yang paling tinggi di dalam perlakuan kelompok.

Penelitian Nelson dan Dykeman (1996) terhadap siswa yang mengalami *behavioral adjustment problem* menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku penyesuaian diri siswa yang terjadi di lingkungan sekitar, sehingga dapat menyelesaikan masalah sosial dan meningkatkan kemandirian siswa dalam menghadapi kehidupan. Penelitian Haeny (2010) terhadap siswa SMP mengenai penerapan program bimbingan kelompok untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa.

Penelitian ini didukung pula oleh studi literatur yang dilakukan oleh Schmied dan Tully (2009) terhadap hasil-hasil penelitian yang membahas strategi intervensi yang efektif dalam menghadapi remaja usia 12-18 tahun, studi ini dilakukan terhadap jurnal-jurnal antara tahun 1995-2006 yang dapat diakses pada *data base* seperti *Psychology and Behavioural Sciences, PsycARTICLES, SocINDEX, MEDLINE, PsycINFO, PsycBOOKS, PsycEXTRA, and Family and Society and Cochrane Controlled Trials Register*, hasil studi menunjukkan bahwa remaja banyak mengambil manfaat dari hubungan yang bermakna dan aktivitas kelompok yang diberikan melalui strategi layanan yang berbasis praktik karena karakter remaja yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*).

Teknik latihan kelompok (*group exercise*) merupakan teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok sehingga layanan yang diberikan berorientasi pada tindakan karena membuat anggota kelompok aktif, bergerak, dan dinamis. Penelitian Chan dkk. (2003) terhadap remaja yang mengalami transisi ke tempat dan sekolah baru yang mengikuti program pengembangan diri remaja melalui *group exercises* seperti *written, trust exercise, feedback exercise, dan experiential exercise* menunjukkan bahwa program tersebut efektif membantu remaja tersebut untuk berinteraksi dengan teman satu kelasnya.

Penelitian lain yang mendukung penggunaan teknik latihan kelompok (*group exercises*) ini, yaitu: penelitian Rosidah (2013) menunjukkan bahwa teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP, dan penelitian Sukma (2011) menunjukkan bahwa teknik permainan simulasi efektif digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA.

Hasil-hasil penelitian mengenai penggunaan latihan kelompok (*group exercises*) ini relevan dengan pendapat Jacobs dkk. (2012, hlm. 219), bahwa “*exercise that are well thought out and used properly can be of great benefit in almost all groups*”. Penggunaan latihan kelompok (*group exercises*) yang dipikirkan dengan baik dan digunakan dengan benar dapat memberikan manfaat bagi proses bimbingan kelompok, sehingga diharapkan bimbingan kelompok dapat membantu santri meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya. Jacobs dkk. (2012) mengemukakan jenis-jenis latihan (*exercise*) yang dapat digunakan sebagai berikut: *written exercises, movement exercises, Dyads and triads, rounds, creative props, arts and crafts exercises, fantasy exercises, common reading exercises, feedback exercises, trust exercises, experiential exercises, moral dilemma exercises, group-decision exercises, dan touching exercises*.

Berdasarkan uraian di atas, masalah pokok dalam penelitian ini adalah “Bagaimana program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri di pesantren?”. Secara operasional, masalah penelitian ini diuraikan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana profil penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja?
2. Bagaimana program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja?
3. Bagaimana efektifitas program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment*. Metode *quasi-experiment* digunakan karena sulitnya peneliti meminimalisasi ancaman lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control-group design*. Pada desain ini, peneliti mengelompokkan subjek

penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *posttest* (Campbell dan Stanley, 1963).

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah santri pesantren Banuraja yang berusia remaja berjumlah 300 orang. Dengan pertimbangan efektivitas dan efisiensi, maka dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus dari Taro Yamane (Israel, 1992).. Uraian jumlah sampel dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1
Jumlah Sampel dalam Penelitian

No	Subjek	Jumlah
1	Studi pendahuluan	171
2	Kelompok eksperimen	9
3	Kelompok kontrol	9

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket yang digunakan untuk mengumpulkan data kemampuan penyesuaian diri santri dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Schneiders (1964) tentang kriteria penyesuaian diri. Pengembangan angket ditempuh melalui beberapa tahap, yaitu: rumusan definisi operasional, penyusunan kisi-kisi, penyusunan butir pernyataan, penilaian oleh ahli (*expert judgement*), uji keterbacaan, uji validitas dan reliabilitas instrumen, dan revisi akhir.

Pengembangan Program

Program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri dirumuskan berdasarkan deskripsi kebutuhan santri Pesantren Banuraja. Deskripsi kebutuhan diperoleh dari hasil studi pendahuluan mengenai profil kemampuan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja. Setelah merumuskan program bimbingan kelompok sesuai kebutuhan santri, kemudian peneliti melakukan validasi rasional program. Validasi rasional program ini dilakukan oleh dua orang pakar bimbingan dan konseling dengan mempertimbangkan dua hal yaitu struktur dan isi.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif mengenai kemampuan penyesuaian diri santri. Untuk menganalisis data yang diperoleh digunakan analisis statistik. Proses analisis data ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam penelitian ini.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang profil kemampuan penyesuaian diri santri, peneliti mengacu pada tabel 2 tentang kategori gambaran umum penyesuaian diri santri (Azwar, 2013).

Tabel 2
Kategori Gambaran Umum Variabel

Kategori	Rentang
Tinggi	$X \geq (\bar{x} + 1,0s)$
Sedang	$(\bar{x} - 1,0s) \leq X < (\bar{x} + 1,0s)$
Rendah	$X < (\bar{x} - 1,0s)$

Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang program hipotetik bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri, peneliti mengacu pada profil kemampuan penyesuaian diri santri. Pengembangan kisi-kisi program mengacu pada indikator kemampuan penyesuaian diri santri yang dikelompokkan pada kategori rendah.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang efektifitas program hipotetik bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja, peneliti melakukan uji-t dua data sampel independen.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Banuraja”. Hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 : \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

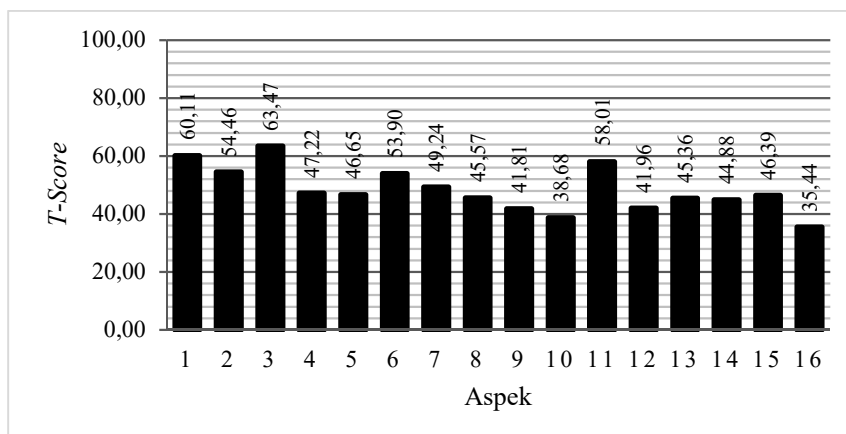
$$H_1 : \mu_{\text{eksperimen}} > \mu_{\text{kontrol}}$$

HASIL PENELITIAN

Profil Kemampuan Penyesuaian Diri Santri

Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri santri di Pesantren Banuraja pada umumnya dikategorikan sedang dengan rincian sebagai berikut: 2 orang (1,17%) termasuk kategori tinggi, 151 orang (88,3%) termasuk kategori sedang, dan 18 orang (10,53%) termasuk kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa santri telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik tetapi belum mampu mencapai penyesuaian diri yang optimal, sehingga kemampuan penyesuaian diri santri tersebut masih perlu ditingkatkan terutama santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

Profil kemampuan penyesuaian diri santri pondok pesantren Banuraja merupakan uraian hasil pengolahan data yang diperoleh dari 171 orang santri pesantren Banuraja. Berikut ini profil kemampuan penyesuaian diri santri pondok pesantren Banuraja digambarkan dalam bentuk diagram batang.



Gambar 1
Tingkat Kemampuan Penyesuaian Diri Santri
pada Setiap Aspek

Santri sebagai subjek penelitian ini berusia 12-18 tahun, berdasarkan tahapan perkembangan, rentang usia ini termasuk pada masa remaja awal (12-15 tahun) dan pertengahan (15-18 tahun). Masa remaja dengan karakteristik uniknya memang merupakan masa yang rentan terjadi perilaku salah suai sebagaimana diungkapkan oleh Schneiders (1960, hlm. 51), “*the myriad and deep-seated changes of the adolescent period, its transitional character, and the resulting confusion, uncertainty, and instability are fertile soil for maladjustive responses, and call upon all the resources the youth can muster to cope with the situation*”. Perubahan yang besar dan mendalam pada masa remaja serta karakternya yang transisional menyebabkan kebingungan, ketidakpastian, dan ketidakstabilan merupakan lahan subur bagi respon-respon yang salah suai (*maladjustive*), sehingga menuntut remaja untuk mengerahkan semua sumber dayanya untuk mengatasi situasi ini.

Pada masa remaja awal, individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak, tidak tergantung pada orang tua, belajar menerima bentuk dan kondisi fisik serta konformitas yang kuat dengan teman sebaya (Ingersoll dalam Agustiani, 2009, hlm. 29). Remaja terheran-heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu (Sarwono, 2007, hlm. 24-25). Berdasarkan pendapat tersebut, perubahan yang terjadi dan membutuhkan penyesuaian pada masa ini menitikberatkan pada penerimaan kondisi fisik, perubahan tubuh serta dorongan yang menyertainya, perubahan peran anak-anak menjadi individu yang tidak tergantung pada orang tua, serta meningkatnya peran teman sebaya.

Pada masa remaja pertengahan, remaja berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana antara peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya (Sarwono, 2007, hlm. 25). Pertentangan nilai-nilai ini memang biasa terjadi pada masa remaja, sehingga masa ini penuh gejolak disebut juga masa topan badai (*strum und drang*). Pada masa ini teman sebaya tetap memiliki peran yang penting terutama penerimaan lawan jenis namun individu lebih mampu mengarahkan diri sendiri (Ingersoll dalam Agustiani, 2009, hlm. 29). Berdasarkan pendapat tersebut, proses penyesuaian pada masa ini menitikberatkan pada pengembangan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impuls, dan penerimaan dari teman sebaya terutama lawan jenis.

Relevan dengan uraian diatas, menurut Nurihsan dan Agustin (2011, hlm. 58), terdapat empat perubahan pada diri remaja yang hampir bersifat universal, yaitu: (1) meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi;

(2) perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, menimbulkan masalah baru; (3) perubahan nilai-nilai sebagai akibat dari berubahnya minat dan pola perilaku. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi; dan (4) sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, banyak perubahan pada diri remaja yang menuntut usaha penyesuaian diri, usaha ini akan semakin berat bila lingkungan pun berubah secara cepat dan drastis, sehingga remaja harus menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan-perubahan pada dirinya serta perubahan-perubahan yang drastis pada lingkungannya, seperti perubahan lingkungan rumah ke pondok pesantren. Hal ini relevan dengan pendapat Schneiders (1960, hlm. 51), bahwa "*At any period of life, adjustment becomes increasingly difficult as changes become rapid, bewildering, or widespread*". Pada setiap periode kehidupan, penyesuaian diri menjadi semakin sulit ketika perubahan terjadi dengan cepat, membingungkan, atau menyeluruh.

Masa transisi yang terjadi sebagai akibat dari perubahan dari lingkungan lama ke lingkungan yang baru merupakan salah satu masalah yang akan dihadapi remaja. Hal ini berlaku pula bagi santri yang berusia remaja, bahkan permasalahan ini lebih kompleks karena terjadi perubahan yang besar pada lingkungan tempat dia tinggal. Crockett dkk. (1989) berpendapat bahwa permasalahan penyesuaian diri juga akan dialami remaja ketika beralih pada lingkungan sekolah baru atau memutuskan untuk pindah ke sekolah lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Eccles dan Seidman (Santrock, 2004, hlm. 391) mengemukakan bahwa masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah menarik perhatian para ahli psikologi perkembangan, meskipun merupakan pengalaman normatif hampir untuk semua anak, masa transisi ini dapat menimbulkan stress.

Penelitian Isakson dan Jarvis (1999) mengenai penyesuaian diri remaja yang mengalami masa transisi menuju sekolah menengah atas menunjukkan bahwa remaja akan mengalami peningkatan *stressor* pada masa transisi ke sekolah menengah atas dan berpengaruh pada menurunnya prestasi akademik. Stresor yang diidentifikasi memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik yaitu kekhawatiran akan aktivitas ekstrakurikuler, konflik dengan teman sebaya, dan masalah dengan orang tua. Meningkatnya *stressor* juga berdampak pada menurunnya rasa memiliki terhadap sekolah dan keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan di sekolah.

Kurang optimalnya penyesuaian diri santri ini dapat disebabkan oleh terlalu banyaknya perubahan-perubahan pada diri santri sendiri disertai perubahan yang drastis pada lingkungan yang menuntut penyesuaian-penyediaan, sehingga santri membutuhkan bantuan dan bimbingan orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, keluarga, kyai, para ustadz, teman sebaya, guru pembimbing atau konselor. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas interaksi antara ibu-anak (Feldman, 2010), pola asuh orang tua (Doyle dkk., tt) menentukan penyesuaian diri seseorang. Penelitian Musitu Ochoa dkk. (2007) menunjukkan bahwa kualitas interaksi di kalangan remaja, orang tua, dan guru berhubungan dengan tingkat perilaku kekerasan langsung atau tidak langsung sebagai bentuk dari perilaku salah suai. Penelitian Card dkk. (2008), menunjukkan bahwa perilaku agresif -langsung maupun tidak langsung- berkaitan dengan penyesuaian diri yang salah (*maladjustment*) pada remaja.

Penelitian ini merupakan salah satu upaya untuk mengetahui profil kemampuan penyesuaian diri santri dan bagaimana meningkatkannya setelah diketahui. Namun, berbagai masalah yang terjadi pada masa remaja seringkali sangat sulit diatasi, menurut Nurihsan dan

Agustin (2011, hlm. 59), terdapat dua alasan mengapa kesulitan itu terjadi, yaitu: 1) sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga sebagian besar remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalahnya; 2) remaja merasa dirinya mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Berhadapan dengan dua alasan tersebut, upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu sesuai dengan keunikan karakteristik masa remaja ini.

Pelaksanaan Program

Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* ini dilakukan selama 11 pertemuan, setiap pertemuan berlangsung selama 2 x 40 menit. Bimbingan kelompok dilaksanakan setelah kegiatan belajar di sekolah dan dilaksanakan di salah satu madrasah yang sedang tidak digunakan kegiatan pengajaran. Santri yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok ini berjumlah 9 orang.

Setiap pertemuan diakhiri dengan pengisian jurnal harian, konselor memberi kesempatan kepada santri untuk mengisi jurnal harian bimbingan kelompok yang telah diberikan kepada mereka sebagai bahan evaluasi kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan. Bahan evaluasi lainnya adalah hasil pengamatan terhadap perilaku santri dalam mengikuti proses bimbingan kelompok berkaitan dengan partisipasi, kesungguhan, dan antusiasme santri dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Pengamatan dilakukan pada saat kegiatan berlangsung mulai dari tahap awal sampai akhir.

Efektivitas Program Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Group Exercises* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Santri

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik parametrik dengan menguji perbedaan dua buah rata-rata yang tidak berkorelasi menggunakan t-test. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis itu berdistribusi normal atau tidak. Perhitungannya menggunakan *SPSS Statistics Version 20*.

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) data hasil *pretest* pada kelompok eksperimen 0,51 dan kelompok kontrol 0,27. Hasil ini menunjukkan bahwa data hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas, maka uji hipotesis menggunakan teknik statistik parametrik dengan menggunakan *t-test* dapat dilakukan. Berdasarkan hasil *pretest* dan *pos-test*, diperoleh data gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai rata-rata data gain pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan nilai rata-rata data gain pada kelompok kontrol. Hasil perhitungannya sebagai berikut.

Tabel 3
Perbandingan Rata-Rata Data Gain
Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelompok Eksperimen	9	20,89	4,045	1,348
Kelompok Kontrol	9	13,22	2,587	0,862

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai rata-rata data gain pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* adalah 20,89, sedangkan nilai rata-rata data gain pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* adalah 13,22. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat perubahan yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol, karena nilai rata-rata data gain pada kelompok eksperimen lebih besar dari nilai rata-rata data gain pada kelompok kontrol.

Independent t-test dilakukan terhadap data gain yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut disajikan hasil *independent t-test* data gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji-t Independen Data Gain
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Std. Error Mean	Lower Bound	Upper Bound	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Equal variances assumed	3,434	0,082	4,790	16	0,00020	7,667	1,601	4,274	11,060		
			4,790	13,608	0,000	7,667	1,601	4,225	11,109		

Tabel 4 menunjukkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan bahwa data tersebut homogen atau varians pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kontrol) sama, karena nilai signifikansi (*sig.*) > 0,05 yaitu sebesar 0,082. *Independent t-test* memberikan hasil $t = 4,79$ dengan derajat kebebasan (df) = 16 dan $sig. (2-tailed) = 0,0002$. Berdasarkan hasil perhitungan, $sig. (2-tailed) (0,0002) < \alpha (0,05)$, maka nilai rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian layanan berbeda secara signifikan. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} (4,79 > 1,746)$ artinya penelitian ini menolak hipotesis nol (H_0). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Kemampuan penyesuaian diri santri menunjukkan peningkatan signifikan. Sesuai dengan fokus layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini, peningkatan terjadi pada aspek dan indikator kemampuan penyesuaian diri yang menjadi dasar dalam pengembangan tema, penyusunan satuan layanan bimbingan kelompok, dan penyusunan materi bimbingan kelompok.

Aspek dan indikator yang menjadi dasar pengembangan tema dan penyusunan satuan layanan tersebut merupakan aspek yang termasuk pada kategori rendah, yaitu: (1) kematangan respon; (2) perkembangan kebiasaan yang bermanfaat; (3) minat yang luas terhadap berbagai aktivitas di pesantren; dan (4) orientasi yang adekuat terhadap realitas.

Namun, terdapat beberapa aspek kemampuan penyesuaian diri yang meningkat secara signifikan tetapi bukan merupakan aspek yang menjadi dasar pengembangan tema, penyusunan satuan layanan bimbingan kelompok, dan penyusunan materi bimbingan kelompok pada penelitian ini, aspek tersebut yaitu: (1) integrasi pribadi; dan (2) tujuan yang jelas dan terarah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, aspek tersebut termasuk pada kategori sedang, sehingga tidak dijadikan dasar pengembangan tema, penyusunan satuan layanan bimbingan kelompok, dan penyusunan materi bimbingan kelompok pada penelitian ini

Keefektifan program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* ini senada dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang memanfaatkan aktivitas kelompok dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu dengan subjek penelitian remaja. Berdasarkan pendapat Jacobs dkk. (2012), latihan (*exercise*) merupakan istilah yang digunakan di antara para pemimpin kelompok yang merujuk pada aktivitas yang dilakukan kelompok untuk tujuan tertentu. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas dalam bimbingan kelompok dapat disebut sebagai *group exercises* apabila pemimpin kelompok mengarahkan perilaku, diskusi, atau perhatian dari anggota kelompoknya menggunakan suatu aktivitas tertentu. Menurut Rusmana (2009:15), latihan (*exercise*) merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana, dan terukur dengan baik dalam hal durasi, materi, dan resikonya. Teknik latihan (*exercise*) ini meliputi berbagai teknik lain dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi, dan sosiodrama.

Penelitian Nelson dan Dykeman (1996) terhadap siswa yang mengalami *behavioral adjustment problem* menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku penyesuaian diri siswa yang terjadi di lingkungan sekitar, sehingga dapat menyelesaikan masalah sosial dan meningkatkan kemandirian siswa dalam menghadapi kehidupan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada penyesuaian diri remaja setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Penelitian Haeny (2010) mengenai program bimbingan kelompok untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa SMP menunjukkan bahwa program bimbingan kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa dari kategori sedang menjadi tinggi dan sangat tinggi. Senada dengan penelitian tersebut, Sembiring (2013) mengembangkan program bimbingan kelompok dengan pendekatan perkembangan untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa dalam persiapan pernikahan, hasil penelitian menunjukkan bahwa program bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa.

Penelitian mengenai penggunaan teknik *group exercise* ini pun selaras dengan Penelitian Chan dkk. (2003) terhadap remaja yang mengalami transisi ke tempat dan sekolah baru yang mengikuti program pengembangan diri remaja melalui *group exercises* seperti *written, trust exercise, feedback exercise*, dan *experiential exercise* menunjukkan bahwa program tersebut efektif membantu remaja tersebut untuk berinteraksi dengan teman satu kelasnya.

Penelitian lain menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang menggunakan aktivitas kelompok tertentu dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja. Penelitian Sukma (2011) mengenai penggunaan teknik permainan simulasi dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA Kelas X menunjukkan bahwa teknik permainan simulasi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA. Kemudian penelitian Rosidah (2013) mengenai efektivitas teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP menunjukkan bahwa teknik permainan efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP. Berdasarkan konsep latihan (*exercises*) maka setiap aktivitas yang dilakukan kelompok

untuk tujuan tertentu termasuk di dalamnya teknik permainan merupakan bentuk dari latihan (*exercises*). Teknik permainan dapat dimasukkan ke dalam jenis *experiential exercises* yang melibatkan anggota kelompok pada satu kegiatan yang aktif dan terkadang menantang, sehingga anggota kelompok belajar dengan melakukan bukan hanya dari pembahasan atau diskusi semata.

Sopiati (2010) mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa SMA pada jalur non-akademis, program disusun berdasarkan deskripsi kebutuhan siswa, komponen programnya mencakup layanan dasar, layanan perencanaan individual, dan layanan responsif, sehingga layanan yang diberikan tidak hanya berupa bimbingan kelompok tetapi juga layanan responsif yaitu konseling, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa secara umum terjadi perubahan yang signifikan pada penyesuaian diri siswa setelah menerima layanan bimbingan dan konseling. Penelitian Sopiati ini berbeda dengan penelitian lain yang mendukung pendekatan kelompok dalam membantu individu dalam menyesuaikan diri, karena pada penelitiannya tidak hanya menggunakan pendekatan kelompok, tetapi menggunakan juga pendekatan individual. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang melengkapi konseling individual ataupun sebaliknya.

Beberapa studi literatur menunjukkan bahwa penggunaan aktivitas kelompok efektif dalam menangani masalah-masalah psikologis pada remaja. *Meta-analysis* yang dilakukan Burlingame dkk. (2003) terhadap 111 hasil penelitian eksperimen dan eksperimen semu yang menjadikan pendekatan kelompok sebagai *treatment* utamanya menunjukkan bahwa penyesuaian diri khususnya penyesuaian sosial mengalami peningkatan yang paling tinggi di dalam perlakuan kelompok. Penelitian ini didukung pula oleh studi literatur yang dilakukan oleh Schmied dan Tully (2009) terhadap hasil-hasil penelitian yang membahas strategi intervensi yang efektif dalam menghadapi remaja usia 12-18 tahun, studi ini dilakukan terhadap jurnal-jurnal antara tahun 1995-2006 yang dapat diakses pada *data base* seperti *Psychology and Behavioural Sciences*, *PsycARTICLES*, *SocINDEX*, *MEDLINE*, *PsycINFO*, *PsycBOOKS*, *PsycEXTRA*, and *Family and Society and Cochrane Controlled Trials Register*, hasil studi menunjukkan bahwa remaja banyak mengambil manfaat dari hubungan yang bermakna dan aktivitas kelompok yang diberikan melalui strategi layanan yang berbasis praktik karena karakter remaja yang berorientasi pada tindakan (*action oriented*).

Latihan (*exercises*) yang dipikirkan dengan baik dan digunakan dengan benar sangat bermanfaat hampir bagi semua kelompok. Beberapa ahli pun setuju dengan penggunaan latihan (*exercises*) sebagai teknik yang berperan penting dalam menciptakan kelompok yang bermakna (Corey, 2008; Gladding, 2008; Yalom, 2005 dalam Jacobs dkk., 2012). Penelitian ini merupakan salah satu upaya dalam memanfaatkan latihan (*exercises*) dalam menciptakan kelompok yang bermakna sehingga secara individual terjadi peningkatan penyesuaian diri santri. Penelitian ini melengkapi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, karena penelitian ini mengambil remaja yang berada di lingkungan pesantren sebagai subjek penelitian yang tentu saja memiliki karakteristik dan problematika penyesuaian diri yang berbeda dengan remaja yang berada di lingkungan pendidikan formal pada umumnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Secara umum kemampuan penyesuaian diri santri pesantren Banuraja berada pada kategori sedang. Apabila dilihat berdasarkan aspeknya, terdapat dua aspek kemampuan penyesuaian diri yang berada pada kategori rendah yaitu: aspek perkembangan kebiasaan yang bermanfaat dan aspek orientasi yang adekuat terhadap realitas. Kemudian apabila dilihat

berdasarkan indikatornya, terdapat empat indikator kemampuan penyesuaian diri yang berada pada kategori rendah yaitu: (1) indikator kematangan emosional dalam aspek kematangan respon; (2) indikator merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien dalam aspek perkembangan kebiasaan yang bermanfaat; (3) indikator tidak terlalu memilih-milih pekerjaan atau tugas dalam aspek minat yang luas terhadap berbagai aktivitas di pesantren; dan (4) indikator memiliki orientasi yang wajar terhadap waktu dalam aspek orientasi yang adekuat terhadap realitas.

Hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap rumusan program bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan kelompok (*group exercises*) dinilai layak sebagai suatu kerangka kerja layanan untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Kerangka kerja layanan tersebut dijabarkan ke dalam komponen-komponen program yang terdiri dari: (1) rasional; (2) deskripsi kebutuhan; (3) tujuan program; (4) strategi layanan; (5) sasaran program; (6) rencana operasional; (7) pengembangan tema; dan (8) evaluasi.

Program bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan kelompok (*group exercises*) terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Ada enam aspek kemampuan penyesuaian diri yang meningkat secara signifikan yaitu: (1) integrasi pribadi (aspek 4); (2) tujuan yang jelas dan terarah (aspek 5); (3) kematangan respon (aspek 9); (4) perkembangan kebiasaan yang bermanfaat (aspek 10); (5) minat yang luas terhadap berbagai aktivitas di pesantren (aspek 14); dan (6) orientasi yang adekuat terhadap realitas (aspek 16).

Rekomendasi

1. Bagi Pimpinan atau Pengelola Pesantren

Kiai sebagai pemimpin dan pengelola pesantren yang memiliki otoritas tertinggi di pesantren hendaknya mempertimbangkan manfaat layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* ini untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri para santrinya, sehingga keberadaan guru pembimbing di pesantren menjadi sesuatu yang juga perlu dipertimbangkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* sehingga pada proses pengambilan sampel peneliti tidak memperhatikan tingkatan atau strata pada subjek penelitian yang beragam dan berjenjang. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik pengambilan sampel yang berbeda seperti *stratified random sampling*, sehingga sampel dapat mewakili keragaman atau variasi dari populasi penelitian.

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat pengumpul data selain kuesioner misalnya wawancara, memperluas sampel penelitian dengan karakteristik sampel penelitian yang berbeda dan dapat mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri santri seperti orang tua, keluarga, latar belakang budaya, dan sebagainya, agar menghasilkan penelitian yang lebih mendalam.

REFERENSI

- Azwar, Saifuddin. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burlingame, G.M., Fuhriman, A., dan Mosier, J. (2003). The differential effectiveness of group psychotherapy: a meta-analysis perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), hlm. 3-12.
- Campbell, D.T. dan Stanley, J.C. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Chan, S., Yuen, M.T., dan Lau, PSY. (2003). The effect of a group guidance programme on the self esteem of newly arrived children from the Chinese Mainland to Hong Kong. *Asia Pasific Journal of Education*, 23(2), hlm. 171-182.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. 8th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Corey, M.S., Corey, G., dan Corey, C. (2010). *Groups: Process and Practice*. 8th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.
- Crockett, Lisa J. dkk. (1989). "School Transitions and Adjustment During Early Adolescence" Faculty Publications, Department of Psychology. Paper 252. Tersedia:
<http://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub/252> [9 Oktober 2012]
- Doyle, Anna Beth dkk. *Parent-Child Relationships and Adjustment in Adolescence: Findings from the HBSC Cycle 3 and NLSCY Cycle 2 Studies*. [Online]. Tersedia:
<http://acsa-caah.ca/Portals/0/Member/PDF/en/acsa/Parent.pdf>. [9 Oktober 2012]
- Feldman, R. (2010). The relational basis of adolescent adjustment: trajectories of mother-child interactive behaviors from infancy to adolescence shape adolescents' adaptation. *Attachment & Human Development*, 12(1-2), 173-192.
- Haeny, Ida Noor. (2010). *Program Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa: Studi Deskriptif di SMP Negeri 1 Majasari Kabupaten Pandeglang Tahun Pelajaran 2009-2010*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Isakson, K., & Jarvis, P. (1999). The adjustment of adolescents during the transition into high school: A short-term longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1), 1–26.
- Israel, Glenn D. (1992). *Determining Sample Size*. [Online]. Tersedia di:
<http://edis.ifas.ufl.edu/pd006> [diakses 25 April 2014].
- Jacobs, Ed E. dkk. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th Edition. Belmont, CA: Brook/Cole-Cengage Learning.

- Komisi Nasional Perlindungan Anak. (2011). Catatan Akhir Tahun Komisi Nasional Perlindungan Anak. [Online]. Tersedia di: <http://komnasp.wordpress.com/2011/12/21/catatan-akhir-tahun-2011-komisi-nasional-perlindungan-anak/> [Diakses 2 November 2013].
- Kuwado, Fabian Januarius. (2012). *Tahun 2012, "Kiamat" Anak Indonesia*. 22 Desember [Online]. Tersedia di: <http://nasional.kompas.com/read/2012/12/22/13370183/Tahun.2012.Kiamat.Anak.Indonesia%20diakses%2014%20April%202013> [Diakses 2 November 2013].
- Manumoyoso, Ambrosius Harto. (2012). *Jagalah Anak dari Keinginan Bunuh Diri*. 23 Juli. [Online]. Tersedia di: <http://regional.kompas.com/read/2012/07/23/21034349/Jagalah.Anak.dari.Keinginan.Bunuh.Diri> [Diakses 2 November 2013].
- Martinus, Yaspen (Penyunting). (2013). *Tahun Ini 20 Pelajar Indonesia Tewas karena Tawuran*. 21 Desember. [Online]. Tersedia di: <http://www.tribunnews.com/nasional/2013/12/21/tahun-ini-20-pelajar-indonesia-tewas-karena-tawuran> [Diakses 10 Januari 2014].
- Musitu, Ochoa G. dkk. (2007). Adjustment problems in the family and school contexts, attitude towards authority, and violent behavior at school in adolescence. *Adolescence*, 42(168), 779-794.
- Nelson, J. Ron dan Dykeman, Cass. (1996). The effects of a group counseling intervention on students with behavioral adjustment problems. *Elementary School Guidance & Counseling*, 31(1), hlm. 21-33.
- Nurihsan, Achmad Juntika dan Agustin, Mubiar. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*. Bandung: Refika Aditama.
- Perveen, S. dan Kazmi, S.F. (2011). Personality dynamics of boarders and day scholars who belong to madrasah and public school. *Academic Research International*, 1(1), hlm. 157-172.
- Qomar, Mujamil. (2008). *Pesantren: Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Rosidah, Ainur. (2013). *Efektivitas Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Santrock, J.W. (2004). *Life-Span Development*. 9th Edition. New York: McGraw Hill.

- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Schmied, V. dan Tully, L. (2009). *Effective Strategies and Interventions for Adolescents in a Child Protection Context: Literature Review*. Ashfield, N. S. W. NSW Dept. of Community Services.
- Schneiders, Alexander A. (1960). *Personality Development and Adjustment in Adolescence*. Milwaukee: The Bruce Publishing Company.
- Schneiders, Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Scholte, R. dkk. (2007). Stability in bullying and victimization and its association with social adjustment in childhood and adolescence. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 217-228.
- Sembiring, Sekadanta. (2013). *Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Bimbingan Perkembangan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Persiapan Pernikahan pada Mahasiswa Jenjang Strata I Jurusan Teknik Informatika di Institut Teknologi Harapan Bangsa, Bandung Tahun Akademik 2010/2011*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sukma, Anita. (2011). *Efektivitas Teknik Permainan Simulasi untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Wardah, Fathiyah. (2012). *KPAI Imbau Pemerintah Lebih Serius Atasi Kekerasan Anak dalam Lingkup Pendidikan*. 11 Desember. [Online]. Tersedia di: <http://www.voaindonesia.com/content/kpai-imbau-pemerintah-lebih-serius-atasi-kekerasan-anak-dalam-lingkup-pendidikan/1562622.html> [Diakses 10 Januari 2014].