



Keefektifan *Group Counseling - Person Centered* (GC-PC) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri di Pesantren Walyatalaththof Darussalam

Fa'izah Nurul Hidayati¹, Akhmad Fajar Prasetya²

¹⁻² Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Alamat: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191, Indonesia

Korespondensi penulis: faizah2100001109@webmail.uad.ac.id

Abstract. *The purpose of this study was to measure the effectiveness of group counseling services using the Individual-Oriented approach in supporting students to adapt at the Walyatalaththof Darussalam Kebumen Islamic Boarding School. The type of research applied in this study was a quantitative approach with a pre-experimental design research method through pretest and posttest in one group. This study was a pre-experimental design with a pretest-posttest design in one group to determine the results of the treatment more precisely because it can be compared with the conditions before the treatment was given. The subjects of the study were class VII students of PP Walyatalaththof Darussalam Kebumen, namely 6 students who had low self-adjustment criteria. The study was conducted in 8 sessions, each for 40 minutes. The researcher collected data by utilizing a self-adjustment scale. Based on the results of the research analysis, it was obtained that, (1) Before participating in group counseling with a person-centered approach, the Subjects got an average score of 60.66, which was included in the "low" category. After undergoing a group counseling session with a person-centered approach, the subjects experienced an increase in value from the low category to the high category, with an average value reaching 96. The results of the analysis showed a significance value of 0.000. By considering this value which is below 0.05, the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis (Ho) must be rejected. This shows that group counseling services with a person-centered approach are effective in improving the adjustment abilities of students at the Walyatalaththof Darussalam Kebumen Islamic Boarding School.*

Keywords: *Group counseling, Person centered, Self adjustment, Santri, Islamic boarding school.*

Abstrak. tujuan penelitian ini untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan Berorientasi pada Individu dalam mendukung santri beradaptasi di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen. Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian desain *pra-eksperimental* melalui *pretest dan posttest* pada satu kelompok. Penelitian ini berjenis *desain pre-eksperimental* dengan bentuk desain *pretest-posttest* satu kelompok untuk mengetahui hasil treatment dengan lebih tepat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum treatment diberikan. Subjek penelitian adalah santri kelas VII PP Walyatalaththof Darussalam Kebumen, yaitu 6 santri yang memiliki kriteria penyesuaian diri rendah. Penelitian dilaksanakan dalam 8 sesi, masing-masing selama 40 menit. Peneliti mengumpulkan data dengan memanfaatkan skala penyesuaian diri. Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh bahwa, (1) Sebelum mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*, Subjek mendapatkan skor rata-rata sebesar 60,66, yang termasuk dalam kategori "rendah". Setelah menjalani sesi konseling kelompok dengan pendekatan *person centered*, subjek mengalami peningkatan nilai dari kategori rendah menjadi tinggi, dengan rata-rata nilai mencapai 96. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan memperhatikan nilai ini yang di bawah 0,05, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) harus ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen.

Kata kunci: Konseling kelompok, *Person centered*, Penyesuaian diri, Santri, Pondok pesantren.

1. LATAR BELAKANG

Pondok pesantren sendiri merupakan sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dan juga dapat berperan penting dalam usaha pencerdasan bangsa dan memberikan sumbangan penting bagi pendidikan. Pesantren dianggap Sebagai institusi pendidikan Islam tradisional yang memiliki akar yang dalam di Indonesia, pesantren memiliki sejarah yang panjang. Dalam klasifikasi institusi pendidikan Islam di Indonesia, pesantren termasuk dalam tingkat pendidikan dasar-menengah, bersamaan dengan sekolah dan madrasah (Sutrisno, 2017).

Salah satu tujuan pondok pesantren yaitu lembaga pendidikan yang memberikan pemahaman, pengamalan, penghayatan terhadap ajaran agama Islam dan juga kedisiplinan terhadap santri. Perbedaan antara metode Pendidikan di pesantren dan metode pendidikan lainnya berbeda karena di pesantren, santri diharuskan tinggal di asrama secara penuh waktu. Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menyediakan beragam fasilitas untuk belajar. Sebagai akibatnya, santri memperoleh tidak hanya pendidikan umum, tetapi juga meningkatkan pemahaman tentang agama

Santri merujuk pada pelajar yang belajar di pesantren, dan mereka merupakan bagian yang sangat krusial dalam lembaga pesantren (Alwi, 2013). Santri yang menetap di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen kebanyakan dari golongan remaja. Menurut Rachman (Imaidah, C. P. 2022) Secara umum, mayoritas santri yang berumur antara 12 atau 13 tahun sampai 18 atau 19 tahun, yang merupakan periode remaja.

Penyesuaian diri adalah upaya seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya, termasuk kesiapan mental dan perilaku, guna mencapai keharmonisan dan kenyamanan dalam suatu lingkungan (Sitorus, 2019). Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan reaksi pikiran dan tindakan, di mana santri berupaya memenuhi semua kebutuhannya dengan baik, sehingga tercapai tingkat keselarasan yang diharapkan dengan lingkungan tempat tinggalnya (Margareta et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan (Indrayana, 2018) Menunjukkan adanya masalah penyesuaian diri yang signifikan di lingkungan SMA Negeri Ngadirojo. Masalah-masalah yang teridentifikasi meliputi kurangnya penghargaan siswa terhadap guru dan teman, perilaku yang egois, tidak disiplin dalam mengerjakan tugas, pelanggaran terhadap peraturan sekolah, tindakan agresif, serta penggunaan *handphone* yang tidak semestinya. Semua ini dapat berdampak negatif pada pengalaman belajar dan perkembangan siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Puput Novitasari S.Pd., selaku guru BK di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen pada tanggal 24 Juni 2024,

terdapat beberapa faktor yang menjadi hambatan bagi santri kelas VII dalam menyesuaikan diri, yaitu: Faktor Eksternal Masih ada sebagian santri yang membeda-bedakan teman dalam bergaul. Terdapat *bullying* antar teman, sehingga sebagian santri merasa tidak nyaman. Faktor Internal: Beberapa santri masih belum bisa bersosialisasi dengan teman sebaya, sehingga kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan pesantren.

Beberapa santri telah meminta pindah karena merasa tidak nyaman di lingkungan pesantren. Secara keseluruhan, Hambatan dalam proses adaptasi diri santri kelas VII di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen berasal dari faktor eksternal, yaitu interaksi dengan teman sebaya, serta faktor internal, yaitu kemampuan bersosialisasi dan menyesuaikan diri di lingkungan pesantren.

Ketika santri menghadapi tantangan dalam beradaptasi, ini bisa menyebabkan munculnya perilaku negatif, seperti kurangnya komitmen, mengabaikan proses pembelajaran, sikap agresif, kepercayaan diri yang berlebihan, perasaan tidak aman, keinginan untuk pulang, serta rasa putus asa (Annisa & Alfiasari, 2017). Oleh sebab itu, masalah penyesuaian diri ini perlu segera diselesaikan supaya santri bisa beradaptasi dengan baik dan mengikuti semua kegiatan di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen. Dalam konteks ini, konselor berperan membantu pengurus dalam menangani santri yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi di pesantren (Pranoto et al., 2021).

Salahh satu cara untuk memperbaiki penyesuaian diri santri adalah dengan menyediakan layanan konseling kelompok oleh seorang konselor. Guru bk atau konselor di sekolah memilih konseling kelompok sebagai cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan siswa. Layanan konseling kelompok adalah jenis dukungan yang sangat bermanfaat untuk mendukung individu dalam mengembangkan kemampuan pribadi, mencegah masalah, serta mengatasi konflik dan tantangan dalam konteks kelompok. Layanan ini melibatkan interaksi antara beberapa individu yang menghadapi masalah atau tantangan yang serupa, dan dipandu oleh seorang konselor profesional (Seriwati, 2018).

Konseling kelompok dianggap efektif karena dinamika kelompok dapat mendorong partisipasi aktif dari setiap anggota, yang pada gilirannya memberikan berbagai manfaat dalam hal komunikasi, interaksi sosial, dan penyesuaian diri (Lubis & Hasibuan, 2017). Untuk mengatasi masalah penyesuaian diri ini, konselor menerapkan pendekatan *person centered therapy*.

Pendekatan *Person Centered* berpegang pada prinsip bahwa setiap orang pada dasarnya memiliki kebaikan. Manusia dianggap sebagai makhluk yang berfikir,

berinteraksi secara sosial, realistis, dan memiliki potensi untuk berkembang. Dalam pendekatan ini, konselor percaya bahwa individu dapat memilih nilai-nilai mereka sendiri, bertanggung jawab secara konstruktif, memiliki kapasitas untuk mengatur diri sendiri, serta memiliki kesempatan untuk membuat penilaian yang bijaksana (Lestari, 2017).

Dengan menerapkan pendekatan konseling *Person-Centered*, diharapkan santri dapat mengalami peningkatan signifikan dalam penyesuaian diri mereka di lingkungan pesantren. Pendekatan ini berkontribusi tidak hanya pada sisi emosional tetapi juga dalam aspek sosial dan pendidikan, sehingga mendukung pertumbuhan menyeluruh santri sebagai individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Dengan demikian, konseling kelompok yang menggunakan pendekatan berbasis individu sangat tepat untuk memperbaiki penyesuaian diri. santri karena dapat membantu mereka menciptakan kondisi baru dengan melakukan perubahan yang diinginkan secara sukarela.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *person centered* dapat diterapkan untuk mengatasi masalah santri yang kurang memiliki kemampuan beradaptasi.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri (*adjustment*) adalah proses dinamis yang mencerminkan upaya individu untuk mencapai keharmonisan antara tuntutan pribadi dan harapan lingkungan (Sitorus, 2019). Proses ini melibatkan kesiapan mental dan perilaku dalam membentuk hubungan sosial yang seimbang. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan sikap realistis, terbuka terhadap pengalaman, mampu mengatur emosi, serta bersosialisasi secara adaptif (Margareta et al., 2022). Karakteristik penyesuaian diri dibedakan menjadi dua, yaitu positif dan negatif (Maghfur, 2018). Penyesuaian diri positif mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, bersikap optimis, berpikir kritis, serta menghargai pengalaman. Sebaliknya, penyesuaian negatif ditandai dengan perilaku agresif, mekanisme pertahanan diri yang berlebihan, dan pelarian dari kenyataan (*runaway response*).

Schneiders dalam Putri (2018) menyebutkan lima aspek penyesuaian diri:

- a) *Recognition* (pengakuan terhadap hak orang lain)
- b) *Participation* (kemampuan menjalin relasi sosial)
- c) *Social Approval* (empati dan kepedulian)
- d) *Altruism* (tindakan tanpa pamrih), dan
- e) *Conformity* (kepatuhan terhadap norma sosial).

Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri antara lain fisiologis (kesehatan), psikologis (pengalaman, kebutuhan), perkembangan dan kematangan, serta lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah (Enung, 2016).

2. **Konseling kelompok *person centered***

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang melibatkan sekelompok individu dengan masalah serupa, berkumpul bersama konselor untuk mendiskusikan, memahami, dan mengatasi permasalahan mereka (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Dalam layanan konseling kelompok ini, setiap siswa mendapatkan kesempatan yang sama untuk secara bersama-sama membahas dan menyelesaikan masalah melalui dinamika kelompok.

Terapi Berbasis *Person-Centered* adalah suatu pendekatan konseling yang mencakup komunikasi langsung antara konselor (pembimbing) dan konseli (siswa yang dibimbing). Tujuannya adalah untuk mencapai keselarasan antara diri ideal konseli dan kenyataan yang ada. Pendekatan ini menyoroti kemampuan individu untuk mengidentifikasi permasalahan yang signifikan bagi mereka serta mencari solusi untuk masalah yang mereka hadapi (Corey, G. 2016).

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang melibatkan beberapa individu dengan tujuan saling membantu dalam menyelesaikan masalah, meningkatkan pemahaman diri, dan membentuk relasi sosial yang sehat (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Melalui dinamika kelompok, peserta didorong untuk terbuka, berinteraksi, dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

Menurut Corey (2016), proses konseling kelompok terdiri dari empat tahap:

1. *Initial Stage* (orientasi dan pembentukan hubungan), tahap di mana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membangun atmosfer yang kondusif.
2. *Transition Stage* (penyesuaian dinamika kelompok), fase di mana kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dijelaskan.
3. *Working Stage* (eksplorasi masalah dan pemecahan), tahap utama dalam konseling kelompok, di mana peserta berkonsentrasi pada pencapaian sasaran, mempelajari informasi baru, melakukan diskusi tentang berbagai isu, menyelesaikan kegiatan, dan mencoba perilaku yang baru. Dengan menggunakan pendekatan *person centered*, meliputi beberapa tahapan yang penting. Menurut Pihasnawati ((Thalib, dkk, 2022). Berikut adalah langkah-langkah tersebut. a) tahap pembukaan (*working relationship*) Tahap awal

merupakan langkah pertama di mana konselor mencoba untuk mendekati klien. Ini diwujudkan dengan berbagai perilaku. b) Penjelasan/identifikasi masalah, Ketika konseli mulai mengungkapkan pikiran, ide, perasaan, dan pengalaman mereka, sering kali penyampaian tersebut menjadi berbelit-belit dan tidak terarah, sehingga inti dari masalah yang dihadapi sulit dipahami. c) Tahap refleksi perasaan, Merupakan upaya konselor untuk mengungkapkan perasaan konseli menggunakan ungkapan yang sesuai dan perilaku yang mendukung. d) Eksplorasi ide, Keterampilan konselor dalam menggali gagasan, pikiran, dan ide-ide yang dimiliki klien. e) fase penguatan, Teknik di mana konselor berusaha semaksimal mungkin untuk memperkuat, menumbuhkan, dan mengembalikan semangat serta motivasi klien, sehingga klien bisa memiliki sikap positif ketika menghadapi berbagai tantangan yang muncul. f) evaluasi, yang menekankan pada hasil keseluruhan dari seluruh proses konseling.

4. *Terminating Stage* (evaluasi dan penutupan).

Penutupan ini berlangsung pada dua tingkatan: pada akhir setiap pertemuan dan di akhirnya seluruh rangkaian pertemuan kelompok.

Tujuan penting dari konseling *person centered* adalah untuk mendukung klien dalam menjadi orang yang sepenuhnya berfungsi, yaitu seseorang yang menerima pengalaman, memiliki keyakinan pada dirinya, mampu melakukan penilaian diri secara mandiri, dan siap menjalani proses perubahan (Hanifah, 2016). Dalam konteks kelompok, pendekatan ini memberikan ruang bagi anggota untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka secara bebas, serta menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab personal dalam suasana yang mendukung (Lestari, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental, menerapkan desain *pretest posttest* satu kelompok. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah enam santri kelas VII Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen untuk tahun ajaran 2024/2025, yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Soegiyono, 2017).

Intervensi yang diberikan yaitu konseling kelompok pendekatan *person centered*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala likert Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri, kemudian data dianalisis dengan uji *paired sample t-test* menggunakan perangkat lunak SPSS 23.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Peneliti melaksanakan *pretest* dengan menerapkan skala penyesuaian diri terdiri dari 28 pernyataan, yang diberikan kepada 25 santri kelas VII SMP Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen. Hasil dari *pretest* kemudian dikategorikan berdasarkan skor ideal melalui perhitungan manual. Kategori hasil *pretest* skala penyesuaian diri untuk santri kelas VII SMP Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen adalah :

Tabel 1. Kategori Penyesuaian Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
84 – 112	Tinggi	7	28%
56 – 84	Sedang	12	48%
28 – 56	Rendah	6	24%
TOTAL		25	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari 25 santri yang mengikuti *pretest* penyesuaian diri, terdapat 7 santri (28%) yang termasuk dalam kategori tinggi, 12 santri (48%) yang berada pada kategori sedang, dan 6 santri (24%) yang tergolong dalam kategori rendah. Hasil *pretest* ini akan menjadi dasar untuk memberikan perlakuan (*treatment*) selanjutnya.

Setelah melaksanakan *pretest* dan menentukan subjek penelitian, konseling kelompok menggunakan pendekatan *person centered* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan, dalam waktu sekitar lebih dari 1 bulan. Setelah layanan konseling kelompok selesai, peneliti memberikan skala penyesuaian diri sebagai *posttest* yang akan dibandingkan dengan hasil dari *pretest*. *posttest* diberikan melalui pengisian skala penyesuaian diri kepada 6 santri yang telah diseleksi dan menjalani *treatment*. Pemberian *posttest* bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah layanan diberikan.

Berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* mengenai penyesuaian diri, langkah berikutnya adalah mengolah data tersebut menggunakan SPSS. Data *pretest* dan *posttest* skala penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Skor *pretest* dan *posttest*

No.	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Peningkatan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	MA	55	Rendah	96	Tinggi	41
2.	INW	50	Rendah	84	Sedang	34
3.	KEM	56	Rendah	97	Tinggi	41
4.	SCMN	53	Rendah	98	Tinggi	45
5.	AFJ	56	Rendah	99	Tinggi	43
6.	RHH	54	Rendah	103	Tinggi	49
N=6						
Total		324		577		253
<i>Mean</i>		54		96,16		42,17

Dalam tabel yang telah disebutkan terlihat ada kenaikan dalam penyesuaian diri santri setelah diberikan *treatmentt*, dengan kategori yang awalnya sangat rendah 54 meningkat menjadi sangat tinggi 96,16. Santri mengalami peningkatan yang drastis, di mana terdapat 5 santri yang mengalaih peningkatan drastis, yaitu MA, KEM, SCMN, AFJ, RHH.

Langkah berikutnya yaitu melakukan *uji hipotesisi* menggunakan *uji paired sample t-test* melalui software SPSS 23. *Uji paired sample t-test* bertujuan untuk menganalisis hasil *eksperiment* untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*, terkait penyesuaian diri sebelum dan setelah diberikan *treatment*

Tabel 4. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair pretest - posttest	-42.16667	4.99667	2.03988	-47.41035	-36.92299	-20.671	5	.000

Berdasarkan tabel *paired sample t-test* diatas menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti nilai sig tersebut kurang dari (<) 0,05. Skor *posttets* yang lebih tinggi mencerminkan adanya peningkatan penyesuaian diri santri setelah mengikuti konseling kelompok.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest*, subjek penelitian menunjukkan bahwa semua anggota kelompok yang terdiri dari 6 orang teridentifikasi memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selanjutnya, peneliti memberikan intervensi kepada keenam santri yang teridentifikasi dengan penyesuaian diri rendah berdasarkan hasil *pretest* tersebut.

Intervensi yang dilakukan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* menggunakan enam langkah, yaitu: *Working Relationship*, mengidentifikasi masalah, merefleksikan perasaan, mengeksplorasi ide, memberikan penguatan, dan yang terakhir melakukan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan dalam penyesuaian diri, yang diukur menggunakan skala penyesuaian diri dan dilaksanakan setelah proses intervensi selesai.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, penting untuk melakukan tes normalitas guna memastikan bahwa data yang dipakai menunjukkan distribusi normal. Hasil dari uji *normalitas* yang menggunakan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi (*sig*) pada *pretest* $> 0,277$ dan pada *posttest* $> 0,120$. Karena kedua nilai *sig* ini lebih $>$ dari 0,05, memperoleh kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik, seperti *t-test* sampel berpasangan, bisa diterapkan.

Uji *paired sample t-test* bertujuan untuk melihat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai *sig* sebesar 0,000, yang berarti nilainya sangat rendah. Ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, menunjukkan bahwa konseling kelompok yang berfokus pada individu efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri para santri di pondok pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen.

Memperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan *Person Centered* terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen. Hal ini terlihat dari peningkatan skor penyesuaian diri pada *posttest* dibandingkan *pretest*, dengan nilai peningkatan yang signifikan.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Rahmawati & Insan (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan kepatuhan santri, yang mendukung pentingnya penguatan aspek penyesuaian diri dalam konteks kehidupan pesantren. Meskipun fokus penelitiannya berbeda, keduanya menekankan pentingnya kemampuan beradaptasi. Penelitian oleh Indrayana (2018) yang menggunakan *desain pretest-posttest* satu kelompok juga menunjukkan efektivitas pendekatan manajemen diri dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, selaras dengan hasil penelitian ini yang menggunakan metode serupa pada santri. Penelitian oleh Ihsanti, Romiaty, & Nonsihai (2024) membuktikan bahwa pendekatan *Person Centered* efektif meningkatkan motivasi belajar, yang

menunjukkan fleksibilitas dan efektivitas pendekatan ini dalam berbagai aspek perkembangan peserta didik.

Selanjutnya, penelitian Fatmah (2019) menunjukkan keberhasilan pendekatan *Person Centered* dalam meningkatkan pengungkapan dan penyesuaian diri siswa melalui konseling kelompok, meskipun dilakukan dalam bentuk tindakan kelas dengan pendekatan siklus. Hasil ini semakin memperkuat bahwa pendekatan *Person Centered* tidak hanya efektif secara teori, tetapi juga secara praktik di berbagai konteks pendidikan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi nyata bahwa layanan konseling kelompok berorientasi *Person Centered* dapat menjadi strategi efektif dalam membantu santri menghadapi tantangan penyesuaian diri di lingkungan pesantren, serta menjadi rekomendasi praktis bagi guru BK dan lembaga pendidikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan berorientasi pada individu terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri di Pondok Pesantren Walyatalaththof Darussalam Kebumen.

Untuk penelitian berikutnya, diharapkan bisa menemukan masalah yang serupa terkait penyesuaian diri dengan memanfaatkan konseling kelompok berorientasi pada individu, sehingga dapat diperbaiki lebih lanjut.

DAFTAR REFERENSI

- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Gratitude dan psychological well-being pada atlet disabilitas. *Jurnal Psikologi*, 2(4).
- Fahmi, R., & Slamet, S. (2017). Pengaruh konseling kelompok terhadap motivasi belajar siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 1–10.
- Fatmah, K. (2019). Peningkatan pengungkapan diri dan penyesuaian diri melalui konseling kelompok. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 21–37.
- Fausta, T. E., Ramadhani, F., & Marlina, R. (2022). Konseling person centered dengan nilai budaya Minang dalam membantu penyesuaian diri siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 464–473.

- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam membentuk pribadi dan sosial yang sehat. *Jurnal Al-Irsyad: Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 321–324.
- Ihsanti, E. R. (2024). Konseling kelompok pendekatan person centered therapy meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Paris Langkis*, 5(1), 74–83.
- Maghfur, S. (2018). Bimbingan kelompok berbasis Islam untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(1), 85–104.
- Pautina, A. R. (2023). Konseling kelompok REBT dan pengaruhnya terhadap penyesuaian diri siswa. *Superior Education Journal*, 1(1), 24–30.
- Putri, P. A. (2018). Dukungan sosial teman sebaya, loneliness, dan penyesuaian diri (Skripsi, Universitas Islam Indonesia).
- Rahmawati, R., & Insan, I. (2021). Hubungan penyesuaian diri dengan kepatuhan pada santri Pondok Pesantren Modern SMK Al Kahfi Sumbawa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 4(2), 73–78.
- Risnawanti, R., & Salehudin, M. (2022). Bimbingan dan konseling bidang pribadi dan sosial untuk mengembangkan penyesuaian sosial santri. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 6(1), 26–36.
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian konseling kelompok*. Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Artikel, I. (2022). Pengaruh stres akademik dan self-efficacy terhadap penyesuaian diri santriwati PP tahun pertama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling (IJGC)*, 11(3). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.60895>
- Thalib, H. S. B., Anas, H. M., & Asdar. (2022). Implementasi person center therapy (PCT) untuk meningkatkan self awareness (studi kasus pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Lappariaja). *Pinisi Journal of Education*, 2(2), 1–10.