

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan, pemahaman, dan keterampilan melibatkan hubungan antara individu dan lingkungannya, serta berperan dalam membentuk karakter seseorang. Hal ini mengakibatkan informasi yang diperoleh diolah menjadi pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Keadaan pembelajaran yang efektif hanya dapat tercapai apabila interaksi antarpersonal berjalan lancar, yang memungkinkan individu untuk membentuk hubungan tanpa adanya sesuatu yang mengganggu pergaulannya.

Pondok Pesantren Nurul Arbor merupakan lembaga pendidikan yang menekankan pada pendidikan agama Islam dan pengembangan pribadi yang holistik bagi para santrinya. Sebagai institusi pendidikan Islam yang berperan penting dalam membentuk karakter dan pengetahuan agama, pondok pesantren memiliki tanggung jawab besar dalam memfasilitasi perkembangan spiritual, sosial, dan akademik santrinya. Dalam kehidupan di pondok pesantren, proses penyesuaian diri para santri menjadi aspek yang krusial. Penyesuaian diri di lingkungan pesantren tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga dengan integrasi sosial, kemandirian, dan pertumbuhan spiritual.

Penyesuaian diri merupakan suatu usaha di mana individu secara kognitif dan perilaku menanggapi untuk mencukupi kebutuhan mereka, menangani ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan mempertimbangkan norma atau tuntutan dari lingkungan di mana individu tersebut berada.<sup>1</sup> Penyesuaian diri adalah proses dinamis yang melibatkan individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial, budaya, dan fisik di sekitarnya<sup>2</sup>. Hal ini mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, keterampilan sosial, kemandirian, dan pemahaman terhadap nilai-nilai serta norma-norma yang berlaku dalam masyarakat atau

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h. 34.

<sup>2</sup> Hasmayni, B., 2014. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja", dalam *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol 6, No. 2, h. 98-104.

lingkungan tertentu. Proses penyesuaian diri ini penting dalam memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai konteks kehidupan. Di Indonesia, fenomena penyesuaian diri mencakup beragam konteks, termasuk dalam lingkungan pendidikan, sosial, dan budaya. Dalam konteks pendidikan, terutama di pondok pesantren, para santri dihadapkan pada tantangan penyesuaian diri yang unik, seperti kehidupan kolektif yang intens, pemisahan dari keluarga, serta tuntutan akademik dan spiritual yang tinggi. Di samping itu, dalam masyarakat Indonesia yang majemuk secara budaya, penyesuaian diri juga mencakup integrasi antara berbagai nilai budaya, agama, dan adat istiadat yang beragam.

Meskipun penyesuaian diri merupakan proses alami, banyak individu, termasuk santri di pondok pesantren, menghadapi berbagai tantangan dalam proses tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa kesulitan dalam mengelola stres, mengembangkan keterampilan sosial, atau menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik, sosial, dan spiritual. Kurangnya penyesuaian diri dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial individu, serta dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kualitas kehidupan secara keseluruhan<sup>3</sup>. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya, termasuk melalui penerapan layanan bimbingan kelompok di institusi pendidikan seperti pondok pesantren.

Penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh tahapan-tahapan perkembangan yang harus dilewati dalam rentang waktu tertentu<sup>4</sup>. Teori perkembangan ini menekankan bahwa individu akan mengalami perubahan dalam kognisi, emosi, dan perilaku seiring dengan melewati tahapan-tahapan perkembangan tertentu. Dalam konteks penyesuaian diri, pemahaman terhadap tahapan-tahapan ini menjadi penting karena mereka membentuk dasar untuk mengukur tingkat kematangan dan kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungannya. Selain itu, penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengelola stres yang muncul dari

---

<sup>3</sup> Rossallina, L. dan Ali, T.R.U., 2023. "Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19", dalam *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 21, No. 2, h. 157-169.

<sup>4</sup> Rahmat, Pupu Saeful. *Perkembangan peserta didik*. (Bumi Aksara, 2021) hal. 2

lingkungan sekitarnya<sup>5</sup>. Teori stres ini menekankan bahwa individu cenderung mengalami gangguan penyesuaian diri ketika mereka tidak mampu mengatasi tekanan atau konflik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, pemahaman tentang faktor-faktor stresor dan strategi pengelolaan stres menjadi kunci untuk memahami dan meningkatkan penyesuaian diri individu. Selain itu, penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh cara individu memproses informasi dan mengatasi masalah dalam lingkungan sekitarnya<sup>6</sup>. Teori kognitif ini menekankan bahwa individu cenderung memiliki pola pikir tertentu dalam menafsirkan situasi dan meresponsnya, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri. Dalam konteks ini, pemahaman tentang proses kognitif individu menjadi penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri mereka.

Menurut Siswanto, Orang yang dapat beradaptasi dengan baik umumnya menunjukkan ciri-ciri 1) Memiliki pemahaman yang akurat terhadap realita. Kemampuan untuk mengenali akibat dari tindakan dan bertindak sesuai dengan pemahaman itu merupakan ciri utama individu yang dapat beradaptasi dengan baik. Sebaliknya, orang yang kurang mampu menyesuaikan diri cenderung mempunyai kesenjangan antara pemahaman mereka dengan kenyataan yang sebenarnya. Hal ini dapat mengakibatkan kesulitan dalam memahami dampak dari tindakan mereka dan seringkali menghadapi masalah akibat kurangnya kemampuan memprediksi konsekuensi perilaku, 2) Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan dan kecemasan, 3) Mempunyai gambaran diri yang positif, 4) Mampu mengekspresikan perasaan. Mereka yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kesehatan emosional yang optimal, 5) Relasi interpersonal yang baik. Seseorang yang dapat beradaptasi dengan baik memiliki keterampilan untuk mencapai puncak keintiman yang sesuai dalam hubunganbermasyarakat.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Wartono, T. dan Mochtar, S., 2015. "Stres dan kinerja di lingkungan kerja yang semakin kompetitif", dalam *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, Vol. 2, No. 2, h. 153-171.

<sup>6</sup> Nadlyfah, A.K. dan Kustanti, E.R., 2020. "Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang", dalam *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 1, h. 136-144.

<sup>7</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), h.36-38.

Salah satu solusi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri individu adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan metode intervensi psikologis yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan pemahaman diri, dan memperkuat dukungan sosial<sup>8</sup>. Dalam konteks pondok pesantren, layanan bimbingan kelompok dapat dirancang khusus untuk mengatasi tantangan-tantangan penyesuaian diri yang dihadapi oleh para santri, seperti kemandirian, manajemen emosi, komunikasi interpersonal, dan pengelolaan konflik.

Pengertian layanan bimbingan kelompok mencakup beragam kegiatan, seperti diskusi kelompok, permainan peran, latihan keterampilan sosial, serta sesi refleksi dan pemecahan masalah. Dalam konteks Pondok Pesantren Nurul Arbor, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat ikatan sosial antar-santri, meningkatkan pemahaman mereka akan ajaran agama, serta memberikan dukungan psikologis dan praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari di pesantren. Dengan demikian, penggunaan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Nurul Arbor.

Layanan Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan secara kelompok. Dalam Prayitno, Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok adalah jenis bantuan yang disampaikan kepada seseorang dalam konteks situasi kelompok.

Peneliti memilih layanan bimbingan kelompok sebagai fokus penelitian ini karena layanan tersebut memiliki potensi besar untuk memberikan intervensi yang efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Nurul

---

<sup>8</sup> Yani, A.P. dan Afrinaldi, A., 2024. "Upaya Mengatasi Bullying Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan 'Aisyiyah Padang Panjang'", dalam *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol. 1, No. 6, h. 1-12

Arbor. Melalui interaksi dan partisipasi aktif dalam kelompok, para santri dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang positif. Layanan bimbingan kelompok juga memberikan platform yang terstruktur untuk membahas isu-isu yang relevan dengan kehidupan di pondok pesantren, sehingga dapat membantu para santri dalam mengatasi tantangan-tantangan yang mereka hadapi. Dengan demikian, penggunaan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dalam memperkuat penyesuaian diri santri dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan penyesuaian diri individu, terutama dalam hal mengelola stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan memperkuat dukungan sosial<sup>9</sup>. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren, terutama di Pondok Pesantren Nurul Arbor.

Proses ini berlangsung secara berkelanjutan, di mana diskusi melibatkan topik yang terkait dengan adaptasi santri serta karakteristik adaptasi yang efektif, serta usaha untuk memuncakkan adaptasi santri di pondok pesantren. Melalui interaksi dalam bimbingan kelompok ini, diharapkan dapat memahami nilai-nilai positif yang memotivasi generasi muda untuk mengejar pemahaman di pondok pesantren. Sedangkan sesuai dalam firman Allah dalam Q.S Al-Isra ayat 15:

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا (الإسراء: ١٥)

Artinya : “Seseorang yang mengikuti petunjuk Allah melalui hidayah-Nya, sebenarnya melakukannya untuk kebaikan dan keselamatan dirinya sendiri. Begitu pula, siapa pun yang tersesat, hal tersebut akan menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri. Setiap seseorang bertanggung jawab atas dosa yang diperbuatnya, dan

<sup>9</sup> Wiyono, U. dan Indreswari, H., 2023. “Hubungan Antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling”, dalam *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 8, No. 1, h. 209-231.

*Allah tidak akan memberikan siksaan sebelum mengutus seorang rasul untuk memberikan petunjuk*". (Q.S Al-Isra: 15).<sup>10</sup>

Dalam ayat 15 Surah Al-Isra' dalam Al-Quran, Allah SWT menjelaskan bahwa mereka yang mengikuti petunjuk dan ajaran Rasulullah menjalankan perintah-perintah dan menjauhi larangan-Nya, sebenarnya sedang berjuang untuk mencapai keselamatan pribadi mereka. Sebaliknya, mereka yang menyimpang dari petunjuk Al-Quran akan mengalami kerugian, karena amal perbuatan buruk mereka akan tercatat dalam catatan-Nya. Tujuannya adalah untuk menciptakan kehidupan yang damai dan mendapatkan dukungan dari orang lain. Khususnya dalam lingkungan pondok pesantren yang dihuni oleh santri dari berbagai daerah dengan beragam perilaku, peneliti akan memberikan bantuan untuk mengidentifikasi santri yang membutuhkan bimbingan. Bimbingan kelompok dianggap sebagai metode efektif untuk menolong santri dalam proses penyesuaian diri, sesuai dengan pendapat Gadza yang dikutip dalam buku karya Prayitno, yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan yang memberi banyak pemberitahuan kepada kelompok siswa untuk menolong mereka merencanakan dan membuat hasil yang bijaksana.<sup>11</sup>

Melalui observasi dan interaksi dengan para santri di Pondok Pesantren Nurul Arbor, teridentifikasi beberapa fenomena yang menjadi dasar pemilihan layanan bimbingan kelompok sebagai fokus penelitian. Pertama, terdapat variasi tingkat penyesuaian diri di antara para santri, yang tercermin dalam perbedaan dalam hal kemandirian, interaksi sosial, dan kemampuan mengelola stres. Beberapa santri mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren yang baru, sementara yang lain mungkin telah berhasil mengatasi tantangan tersebut.

Kedua, terdapat kebutuhan yang luas di kalangan santri akan dukungan sosial dan bimbingan dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Tantangan tersebut meliputi

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*," (Surabaya: Mekar, 2008) Al-Isra ayat 15.

<sup>11</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h.309.

adaptasi terhadap rutinitas harian, pemisahan dari keluarga, tuntutan akademik, dan konflik interpersonal. Dalam konteks ini, layanan bimbingan kelompok memiliki potensi besar untuk memberikan platform yang efektif untuk mendiskusikan masalah-masalah ini, saling memberi dukungan, dan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang efektif.

Ketiga, observasi juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi penyesuaian diri santri. Melalui partisipasi dalam kegiatan kelompok, para santri dapat memperluas pengetahuan mereka, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan memperoleh dukungan emosional yang penting dalam mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk mengatasi berbagai tantangan penyesuaian diri yang dihadapi oleh para santri di Pondok Pesantren Nurul Arbor.

Dalam proses pengamatan terdapat beberapa santri sering menyendiri di asrama, sulit menyatakan pendapat saat belajar dikelas, dan melanggar peraturan. Ternyata penyebab mereka melakukan hal tersebut yaitu karena pergaulan, perubahan fisik dan psikologis, karena santri yang mengalami hal tersebut cenderung tidak mengetahui identitas mereka secara jelas. Ketidakmampuan mereka dalam mengenali diri sendiri mendorong mereka untuk mencoba segala hal yang belum mereka rasakan dan pahami. Hasil pengamatan yang diperoleh oleh peneliti terkait sebagian dari data observasi santri dapat menghambat proses kegiatan belajar di pondok pesantren. Jika kondisi tersebut tidak mendapat perhatian khusus dan penanganan yang tepat, akan berdampak pada penyesuaian diri santri yang buruk, yang kemudian dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan dan aktivitas mereka di lingkungan pondok pesantren.

Mengingat latar belakang permasalahan di atas, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian diri Santri di pondok pesantren Nurul Abror Pamarayan Kabupaten Serang Banten”. Dengan memahami dampak positif atau potensi perubahan yang dihasilkan oleh layanan bimbingan kelompok, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi santri di pondok pesantren serta kontribusi terhadap literatur mengenai pendidikan agama Islam.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dengan merujuk pada konteks yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirinci berikut:

1. Terdapat sebagian santri yang belum memiliki penyesuaian diri yang baik.
2. Terdapat santri belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan tekanan atau stres dan kepanikan.
3. Terdapat santri yang memiliki pemahaman negatif tentang dirinya sendiri.
4. Terdapat santri belum memiliki keterampilan untuk mengontrol marahnya dengan baik saat menghadapi masalah.
5. Terdapat santri belum mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dalam suatu hubungan dengan orang lain.

## **C. Batasan dan Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar peneliti dapat terarah dan tidak melebar maka penelitian ini dibatasi dengan memfokuskan pada penyesuaian diri santri Adapun Upaya yang digunakan adalah melalui layanan bimbingan kelompok, karena layanan bimbingan kelompok belum dilaksanakan di pondok pesantren Nurul Abror Pamarayan. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren Nurul Abror Pamarayan?

## **D. Tujuan Penelitian**

Dari perumusan masalah tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Nurul Abror Pamarayan.

## **E. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan tersebut, dapat memberikan keuntungan bagi pembaca. Manfaat secara teoritis dan praktiknya sebagai berikut:

- a. Manfaat teoritis
  - a. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman serta pemahaman mengenai penyesuaian diri santri di pondok pesantren, khususnya dalam kerangka pemanfaatan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri mereka.
  - b. Secara teoritis, dapat dijadikan referensi khususnya bagi peneliti selanjutnya di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- b. Manfaat Praktis
  - a. Santri yang mengikuti layanan bimbingan kelompok, dapat mengubah perilaku dan meningkatkan penyesuaian diri santri di pondok pesantren.
  - b. Bagi peneliti, melakukan penelitian dan melihat lebih dalam dapat membantu mereka mengetahui lebih jauh bagaimana layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

## **F. Definisi Operasional**

### **a. Penyesuaian diri**

Penyesuaian diri adalah usaha individu agar mampu menyesuaikan perilaku dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri yang efektif adalah sebagai berikut:

1. Mempunyai perkiraan yang akurat terhadap kenyataan
2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan dan kecemasan.
3. Memiliki gambaran diri sendiri yang positif.
4. Mampu mengekspresikan perasaan
5. Relasi interpersonal yang baik

**b. Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok adalah jenis bimbingan dimana beberap siswa belajar bersama-sama, layanan ini disampaikan dalam situasi kelompok. Proses bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap, yakni:<sup>12</sup>

1. Tahap pembentukan
2. Tahap Peralihan
3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
4. Tahap Pengakhiran

---

<sup>12</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h. 40.