

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 8 Nomor 4 (2026) 252-270 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807
DOI: 10.47476/assyari.v8i4.13160

Jalan Raya Pemda Pajeleran No 41 Sukahati, Cibinong, Bogor 15816

Letter of Acceptance
No: 3160/LoA-As-Syar'i/VII/2026

Manajemen Jurnal
As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Dengan ini menyatakan bahwa naskah berjudul:

Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di MAS Al-Munjiya

Fikriatul Istiqamah, Evi Zuhara

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,
220213028@student.ar-raniry.ac.id, evi.zuhara@ar-raniry.ac.id

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan di Jurnal As-Syar'i (Sinta 4) untuk Volume 8 Nomor 4 2026 Artikel tersebut tersedia secara online mulai 20 November 2026 di <http://journal.laaroiba.com/index.php/as>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Bogor, 18 Juli 2026
Hormat kami,



Ir. H. Dedi Junaedi M.Si
Editor in Chief As-Syar'i

Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di MAS Al-Munjiya

¹Fikriatul Istiqamah, ²Evi Zuhara

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,

¹220213028@student.ar-raniry.ac.id, ²evi.zuhara@ar-raniry.ac.id

ABSTRACT

The study aims to determine the effect of the application of group guidance services to improve student self-adjustment at MAS Al-Munjiya South Aceh. The research uses a quantitative method with a type of pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research sample amounted to 6 students from the results of pretest data selected using purposive sampling techniques based on a low level of self-adjustment. Data collection was carried out through a self-adjustment questionnaire. Data analysis used the Shapiro-Wilk normality test, paired sample t-test, and N-Gain test with the help of SPSS version 22. The results of the study showed that students' self-adjustment increased after participating in group guidance services. The results of the paired sample t-test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicates that there is a significant difference between the pretest and posttest scores. In addition, the results of the N-Gain test showed an average of 0.74 or 74% in the high category. The findings show that group guidance in improving student self-adjustment at MAS Al-Munjiya.

Keywords: Group Guidance, Self-Adjustment

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya Aceh Selatan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *pre-experimental one-group pretest-posttest* desain. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa dari hasil data *pretest* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner penyesuaian diri. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, *paired sample t-test*, dan uji N-Gain dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hasil *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, hasil uji N-Gain menunjukkan rata-rata sebesar 0,74 atau 74% berada pada kategori tinggi. Temuan menunjukkan layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Masa remaja menunjukkan dinamika perkembangan yang kompleks, perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi secara bersamaan dan menuntut individu untuk mampu menata diri dalam berbagai situasi yang terus berkembang. Pada fase ini, kemampuan penyesuaian diri tidak lagi bersifat tambahan, melainkan menjadi kebutuhan penting agar individu mampu menjalani kehidupan secara

seimbang. Ketika kemampuan tersebut tidak berkembang dengan baik, individu cenderung mengalami tekanan psikologis, kesulitan berinteraksi, serta hambatan dalam proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lingkungan pendidikan yang mampu memfasilitasi perkembangan penyesuaian diri siswa secara optimal (Harahap & Muliani, 2023). Lingkungan pendidikan berasrama memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan penyesuaian diri siswa karena menuntut kemampuan beradaptasi terhadap berbagai aturan, aktivitas, dan kehidupan bersama (Rupaidah Nurlaila & Sukmana, 2022).

Penyesuaian diri memiliki peran penting dalam kehidupan peserta didik, terutama di lingkungan berasrama seperti MAS Al-Munjiya. Sistem boarding mengintegrasikan aktivitas akademik, keagamaan, dan sosial dalam satu lingkungan, sehingga menuntut siswa mampu menyesuaikan diri terhadap aturan, ritme kegiatan, serta interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini menjadikan penyesuaian diri sebagai kebutuhan penting agar siswa dapat menjalani proses pendidikan secara seimbang tanpa mengalami tekanan berlebihan (Al-muslimun, dkk. 2023). Dalam konteks tersebut, penyesuaian diri tercermin pada kemampuan siswa mengikuti kegiatan belajar, menghafal Al-Qur'an dan melaksanakan ibadah, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mengelola diri secara mandiri dalam kehidupan berasrama (Wardani & Maryam, 2024).

Haber dan Runyon dalam (Hawarizmy Zamakhsyary & Ardelia, 2025) mendefinisikan Penyesuaian diri ialah proses yang dilakukan individu dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan. Melalui proses tersebut, individu berupaya menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilakunya agar mampu berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan, merasa nyaman dalam menjalani kehidupan, serta memenuhi kebutuhan dirinya secara optimal. Siswa dengan penyesuaian yang baik ditandai dengan lima aspek, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik (Haber & Runyon, 1984). Sebaliknya, rendahnya kemampuan penyesuaian diri menyebabkan siswa mengalami berbagai kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan di pesantren, seperti mengelola emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku (Marpaung & Zikra, 2024).

Rendahnya penyesuaian diri siswa juga terjadi di MAS Al-Munjiya, hasil observasi menunjukkan masih terdapat siswa mengalami kesulitan menghadapi tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren, ketidakmampuan siswa mengatasi stres dan kecemasan ketika menghadapi tugas yang menumpuk serta target hafalan yang belum tercapai, sehingga memunculkan rasa khawatir pada diri siswa. Selain itu, terdapat siswa yang menunjukkan konsep diri yang belum positif, ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Keadaan ini menunjukkan aspek penyesuaian diri pada sebagian siswa masih belum berkembang dengan baik.

Upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno, layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu siswa mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk bertukar pengalaman, menyampaikan pendapat, menerima umpan balik, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya. Interaksi tersebut mendorong berkembangnya kemampuan berkomunikasi, kerja sama, rasa percaya diri, dan hubungan interpersonal yang positif. Oleh karena itu, bimbingan kelompok menjadi layanan yang relevan dan efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di lingkungan pesantren (Prayitno, dkk, 2020).

Kajian literatur menunjukkan kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting bagi remaja, terutama di lingkungan pendidikan berasrama yang memiliki aturan dan interaksi sosial yang kompleks. Penelitian (Firdaus, 2025) menunjukkan bahwa penyesuaian diri berhubungan signifikan dengan kepatuhan santri terhadap aturan pesantren. Namun, penelitian tersebut hanya mengkaji hubungan antarvariabel, sedangkan kajian mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di Madrasah Aliyah berasrama, khususnya di Aceh, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya. Pembahasan kajian penelitian terdahulu, dominan membahas penyesuaian diri yang mengkaji hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian tentang penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan madrasah berasrama masih terbatas, khususnya di MAS Al-Munjiya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian (Nahak 2023) mengkaji gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peserta didik memiliki penyesuaian diri pada kategori tinggi. Penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi penyesuaian diri peserta didik dalam menghadapi lingkungan dan aktivitas akademik, tetapi tidak menguji suatu layanan atau intervensi untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Pada penelitian (Siswita, 2022) meneliti efektivitas layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa korban broken home di SMA Negeri 1 Dolok Merawan. Dan terdapat pada penelitian (Novalia, 2025) berfokus pada penyesuaian diri siswa kelas X SMKN 71 Jakarta yang menghadapi tuntutan dan perubahan di lingkungan sekolah baru. Penelitian tersebut mengkaji peran dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin kuat

dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya.

Kebaruan ilmiah dalam penelitian (Firdaus, 2025) terletak pada penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan pesantren. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji hubungan antarvariabel, penelitian menekankan pada proses pemberian layanan secara langsung melalui dinamika kelompok sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, dan belajar menyesuaikan diri secara lebih baik. Penelitian memberikan kontribusi baru bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling pada lingkungan pendidikan berasrama, khususnya di Aceh. Penelitian (Nahak 2023) berfokus mengidentifikasi dan mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri peserta didik dalam menghadapi aktivitas akademik tahun pertama, sedangkan penelitian ini untuk meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok. Selain itu, penelitian terdahulu dilaksanakan pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kupang yang menghadapi lingkungan dan aktivitas akademik baru, sedangkan penelitian dilaksanakan pada siswa MAS Al-Munjiya dalam konteks pendidikan madrasah/dayah berasrama. Penelitian (Siswita, 2022) menggunakan konseling kelompok pada siswa korban broken home di sekolah umum. Sedangkan penelitian ini terletak pada penerapan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam konteks pesantren. Berbeda dengan penelitian (Novalia, 2025) yang menempatkan dukungan sosial sebagai faktor yang memengaruhi penyesuaian diri, penelitian ini berfokus pada pemberian layanan bimbingan kelompok sebagai upaya langsung untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kebaruan lainnya terletak pada konteks siswa pesantren, sehingga penelitian saya tidak hanya melihat faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri, tetapi juga memberikan intervensi melalui dinamika kelompok untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya.

Hipotesis H_a menyatakan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya, sedangkan hipotesis H_0 menyatakan layanan bimbingan kelompok tidak dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui penerapan layanan bimbingan kelompok pada siswa MAS Al-Munjiya. (Sugiyono, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif untuk mengkaji suatu permasalahan secara objektif melalui pengumpulan data berbentuk angka. Penelitian ini berlandaskan pada filsafat *positivisme* dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis statistik guna memperoleh hasil penelitian yang sistematis, terukur, dan dapat diuji secara ilmiah. Penelitian ini menggunakan jenis *pre-eksperimental* yakni rancangan yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap

subjek melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam studi ini digunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, yaitu metode yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan untuk melihat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (Sugiyono, 2022).

Lokasi penelitian dilaksanakan di MAS Al-Munjiya Jl. Nasional Blangpidie-Tapaktuan Kec. Labuhanhaji Barat Kab. Aceh Selatan.

Populasi adalah keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian, mengacu pada kondisi penyesuaian diri siswa siswa dirinya rendah di lingkungan sekolah maupun asrama. Populasi dalam penelitian yakni seluruh siswa kelas X di MAS Al-Munjiya yang terdiri kelas X IPA berjumlah 30 siswa. (Suriani et al., 2023).

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai sumber data sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel terdiri dari siswa MAS Al-Munjiya yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah maupun kehidupan di asrama, yang berada dikategori rendah. Jumlah sampel terdiri 6 siswa, 3 laki-laki dan 3 perempuan sehingga tidak seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian (Andriani, 2025).

Pengumpulan data merupakan prosedur yang dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, kuesioner dan dokumentasi. Observasi dilakukan terlebih dahulu untuk melihat kondisi penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya sebelum layanan bimbingan kelompok diberikan. Setelah itu, pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang diadopsi dari penelitian Saidatina Fahira (2023) berjudul "Hubungan Antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Daarul Hikmah Desa Sei Alim Hasak Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan". Kuesioner terdiri atas 42 pernyataan *favorable* dan *unfavorable* menggunakan skala *likert* 1-4 sebagai alternatif jawaban, yang meliputi persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai dokumen pendukung hasil penelitian. Berdasarkan hasil uji kuesioner yang terdapat pada penelitian Saidatina Fahira, jumlah keseluruhan kuesioner terdapat 42 aitem pernyataan dan seluruhnya memenuhi kriteria validitas, sehingga 42 item dinyatakan valid dan tidak terdapat item yang gugur (0 item tidak valid). Hasil uji reliabilitas yang terdiri atas 42 butir pernyataan memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,913. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas, yaitu 0,70, sehingga instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan setiap butir pernyataan dalam instrumen mampu memberikan hasil yang konsisten dalam mengukur variabel

penyesuaian diri. Oleh karena itu, instrumen tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Teknik analisis data adalah proses mengolah data yang diperoleh dari hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis secara ilmiah. Analisis data dilakukan agar informasi yang diperoleh dapat disusun secara sistematis sehingga menghasilkan kesimpulan yang objektif. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, salah satunya uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menguji distribusi data *pretest* dan *posttest*. Pemilihan metode tersebut berdasarkan pada jumlah sampel yang relatif sedikit sehingga lebih sesuai digunakan dalam penelitian ini. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Ketentuan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal. Setelah data dinyatakan normal, pengujian menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Rumus yang digunakan ialah :

$$t = \frac{\bar{D}}{\frac{S_D}{\sqrt{n}}}$$

Hasil dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sugiyono, 2022). Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat peningkatan penyesuaian diri siswa digunakan uji N-Gain dengan rumus :

$$g = \frac{S_{\text{post}} - S_{\text{pre}}}{S_{\text{maks}} - S_{\text{pre}}}$$

Hasil perhitungan kemudian dikategorikan ke dalam tingkat tinggi, sedang, dan rendah sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas untuk meningkatkan penyesuaian siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (Harianja et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan skor yang diperoleh, peneliti kemudian mengelompokkan tingkat penyesuaian diri siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1.1 Penggolongan Kategori

NO	Nilai	Kategori
1	$X < 55$	Rendah
2	$56 \leq X < 75$	Sedang
3	$X \geq 76$	Tinggi

Sumber : Arikunto dalam (Irawan 2022)

Pengelompokan kategori penyesuaian diri berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, yang terdiri kategori rendah ($X < 55$), sedang ($56 \leq X < 75$) dan tinggi

(≥ 76). Perhitungan yang digunakan dalam penelitian menggunakan rumus sebagai berikut:

$$(P = F/n \times 100\%)$$

Keterangan :

P= Besaran Persentase

F= Frekuensi jawaban

N= Jumlah total responden

Tabel 1.2 Kategori Penyesuaian diri Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 55$	Rendah	6	20%
$56 \leq X < 75$	Sedang	0	0%
$X \geq 76$	Tinggi	24	80%
Total		30	100%

Sumber : Hasil olah data berdasarkan SPSS 22.

Tabel 1.2, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang berada pada kategori tinggi. Dari 30 responden yang diteliti, sebanyak 24 siswa (80%) termasuk dalam kategori tinggi dengan interval skor 76–100. Sementara itu, sebanyak 6 siswa (20%) berada pada kategori rendah dengan interval skor 1–55, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sedang (56–75). Temuan menunjukkan mayoritas siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik, namun terdapat sebagian siswa berada pada kategori rendah, sehingga menjadi sasaran dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Tabel 1.3 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berdasarkan Sampel Penelitian

No	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1	NR	51	Rendah	92	Tinggi
2	NH	47	Rendah	79	Tinggi
3	FRU	51	Rendah	94	Tinggi
4	AH	44	Rendah	81	Tinggi
5	LA	52	Rendah	77	Tinggi
6	KS	42	Rendah	96	Tinggi

Sumber: Hasil olah data berdasarkan SPSS 22.

Tabel 1.3 memperlihatkan perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada 6 siswa yang menjadi sampel penelitian. Pada tahap *pretest*, seluruh siswa memperoleh skor antara 42–52 dan termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok, skor *posttest* meningkat menjadi 77–96. Perubahan menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri pada seluruh sampel setelah pelaksanaan perlakuan dalam penelitian.

Tabel 1.4 perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Penyesuaian Diri

No	Aspek	Persentase <i>Pretest</i>	Kategori	Persentase <i>Posttest</i>	Kategori
1	Persepsi terhadap realitas	51	Rendah	89	Tinggi
2	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	54	Rendah	89	Tinggi
3	Gambaran diri yang positif	49	Rendah	85	Tinggi
4	Kemampuan mengekspresikan emosi yang baik	46	Rendah	81	Tinggi
5	Memiliki hubungan interpersonal yang baik	42	Rendah	78	Tinggi

Sumber : hasil olah data berdasarkan Excel 2021.

Tabel 1.4 terlihat adanya peningkatan pada seluruh aspek penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Pada saat *pretest*, persentase aspek persepsi terhadap realitas sebesar 51%, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan 54%, gambaran diri yang positif 49%, kemampuan mengekspresikan emosi yang baik 46%, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik 42%. Seluruh aspek tersebut masih berada pada kategori rendah. Setelah layanan diberikan, hasil *posttest* meningkat menjadi 89% pada aspek persepsi terhadap realitas dan kemampuan mengatasi stres serta kecemasan, 85% pada gambaran diri yang positif, 81% pada kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, dan 78% pada memiliki hubungan interpersonal yang baik. Seluruh aspek pada *posttest* berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Uji Normalitas

Tabel 1.5 Uji Normalitas

	<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	df	Sig.
Pretest	,864	6	,205
Posttest	,847	6	,149

Sumber: diolah menggunakan IMB SPSS 22.

Tabel 1.5, hasil uji normalitas menunjukkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Pada uji *Shapiro-Wilk*, yang sesuai digunakan untuk jumlah sampel kecil ($n = 6$), nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,205 dan *posttest* sebesar 0,149. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan ($\text{sig} > 0,05$), sehingga data

dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan data dalam penelitian berdistribusi normal.

Uji T

Tabel 1.6 Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference				
				Lower	upper			
Pretest Posttest	-38.59167	10.04098	4.09921	-49.12903	-28.05430	-9.414	5	.000

Sumber: Hasil olah data menggunakan SPSS 22.

Tabel 1.6 hasil uji *paired samples t-test*, diperoleh nilai rata-rata selisih (*mean difference*) antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar -38,59167, yang menunjukkan adanya peningkatan skor setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Hasil pengujian juga menunjukkan nilai $t = -9,414$ dengan $df = 5$ dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa pada subjek penelitian.

Uji N-Gain

Tabel 1.7 Persentase N-Gain rata-rata untuk meningkatkan penyesuaian diri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	6	.52	.93	.7369	.16805
Ngain_persen	6	51.85	92.85	73.6898	16.80547
Valid N (listwise)	6				

Sumber: Hasil olah data menggunakan SPSS 22.

Tabel 1.7, menunjukkan hasil uji N-Gain yaitu peningkatan penyesuaian diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berada pada tingkat yang baik. Dari 6 responden yang dianalisis, diperoleh nilai N-Gain rata-rata sebesar 0,74 atau setara dengan 74%. Nilai N-Gain terendah tercatat sebesar 0,52 (52%), sedangkan nilai tertinggi mencapai 0,93 (93%), dengan standar deviasi sebesar 0,16805 atau 16,81%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok memberikan peningkatan yang cukup tinggi terhadap penyesuaian diri siswa, yang ditunjukkan oleh rata-rata persentase N-Gain sebesar 74%, hal ini menunjukkan

layanan bimbingan kelompok mampu memberikan peningkatan yang cukup optimal terhadap penyesuaian diri siswa.

Tabel 1.8 Data Nilai N-Gain Skor dan Persentase

No	Nama	N-Gain Skor	N-Gain Persen
1	NR	0.84	84%
2	NH	0.60	60%
3	FRU	0.88	88%
4	AH	0.66	66%
5	LA	0.52	52%
6	KS	0.93	93%
	Rata-rata	0,74	74%

Sumber: Hasil olah data menggunakan SPSS 22.

Tabel 1.8, nilai N-Gain masing-masing responden menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Nilai N-Gain skor berkisar antara 0,52 hingga 0,93, sedangkan persentase N-Gain berada pada rentang 52% hingga 93%. Responden KS memperoleh peningkatan tertinggi dengan skor N-Gain 0,93 atau 93%, diikuti oleh FRU sebesar 0,88 atau 88% dan NR sebesar 0,84 atau 84%. Sementara itu, peningkatan terendah diperoleh oleh LA dengan skor N-Gain 0,52 atau 52%, namun tetap menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal. Secara keseluruhan, data tersebut memperlihatkan seluruh responden mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dengan nilai rata-rata N-gain sebesar 0,74, yang termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan rentang $n \geq 0,7$ dan nilai rata-rata N-gain persen sebesar 74%, yang menunjukkan tingkat efektivitas tinggi, dengan demikian disimpulkan, layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, hal ini terlihat perbedaan skor nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest*. Peningkatan tersebut didukung oleh hasil uji *paired samples test* dengan nilai signifikan (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perubahan setelah pemberian *treatment*. Selain itu, uji *N-gain* memperoleh nilai sebesar 74% yang termasuk kategori tinggi. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya.

Peningkatan kemampuan penyesuaian diri tidak terlepas dari proses yang berlangsung selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta memberikan dukungan kepada sesama anggota. Suasana kelompok yang terbuka, saling menghargai, dan penuh penerimaan membuat siswa merasa lebih nyaman untuk menyampaikan berbagai kesulitan yang

mereka alami selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren (Fauzia & Rahmadiani, n.d.). Interaksi yang terbangun di dalam kelompok juga membantu siswa menyadari bahwa permasalahan yang mereka hadapi bukan hanya dialami oleh diri mereka sendiri. Kesadaran tersebut menumbuhkan rasa saling memahami, saling mendukung, dan meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan lingkungan baru. Jika ditinjau berdasarkan teori Haber dan Runyon, peningkatan terjadi pada seluruh aspek penyesuaian diri, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik (Maharani et al., 2023). Di antara kelima aspek tersebut, peningkatan yang paling dominan terlihat pada kemampuan mengatasi stres dan kecemasan serta kemampuan mengekspresikan emosi yang baik. Sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa mengaku mengalami tekanan akibat padatnya aktivitas akademik, kewajiban menghafal Al-Qur'an, dan aturan kehidupan di asrama sehingga memunculkan rasa cemas, tertekan, bahkan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Setelah mengikuti lima sesi layanan, siswa mulai mampu mengelola tekanan tersebut dengan lebih baik melalui proses saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan memperoleh berbagai alternatif penyelesaian masalah dari anggota kelompok lainnya (Aini, 2025).

Meskipun seluruh aspek penyesuaian diri mengalami peningkatan, penelitian ini juga menunjukkan aspek gambaran diri yang positif mengalami perkembangan yang relatif lebih lambat dibandingkan aspek lainnya. Pada tahap awal penelitian, beberapa siswa masih menunjukkan rasa kurang percaya diri, merasa kemampuannya belum memadai, serta sering membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren. Setelah mengikuti layanan, kondisi tersebut memang mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, namun peningkatannya belum sebesar aspek kemampuan mengelola stres maupun emosi. Hal ini dapat dipahami karena pembentukan konsep diri merupakan proses yang berlangsung secara bertahap, terutama pada masa remaja yang masih berada dalam tahap pencarian identitas diri (Ajeng et al., 2026). Oleh sebab itu, perubahan tidak dapat dicapai hanya melalui intervensi dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak, seperti guru bimbingan dan konseling, pengasuh asrama, keluarga, serta teman sebaya. Lingkungan yang memberikan penghargaan, dukungan, dan kesempatan untuk berkembang akan membantu siswa membangun rasa percaya diri sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara lebih optimal (Hidayat et al, 2023).

Temuan penelitian memperkuat kajian teoretis mengenai peran layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik ditunjukkan dengan peningkatan penyesuaian diri siswa dalam menghadapi lingkungan pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X MAS Al-Munjiya. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$), yang diperkuat oleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,74 (74%) dengan kategori tinggi. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek penyesuaian diri, meliputi persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya, sehingga layanan tersebut dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok secara berkelanjutan untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan madrasah dan asrama. Pihak madrasah juga perlu memberikan dukungan agar pelaksanaan layanan dapat berjalan secara optimal. Selanjutnya, peneliti berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas layanan dapat dikaji secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. K. (2025). *Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik*. 8(1), 83–92. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i1>.
- Ajeng, I., Assaba, F., Masrukhin, A. R., & As-sunniyah, U. A. (2026). *Peran kecerdasan emosional dalam penyesuaian diri remaja putri pada sistem pendidikan pesantren*. 9(3), 33–40. <https://doi.org/10.26539/teraputik.9/3/26.138>
- Al-muslimun, T., Rahmah, S., Amalia, I., Astuti, W., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Malikussaleh, U. (2023). *Gambaran Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas 1 Di Dayah Terpadu - R A Al-Muslimun*. 1(4), 791–801. <https://doi.org/http://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Andriani, dkk. 2025. (2025). *PEMILIHAN TEKNIK SAMPLING YANG TEPAT DALAM PENELITIAN KUALITATIF: LITERATURE REVIEW memecahkan masalah melalui pengumpulan , pengolahan , analisis data , dan penarikan menguji hipotesis , seringkali berfokus pada generalisasi temuan ke populasi yang lebi*. 6(4), 6238–6247.
- Fauzia & Rahmadiani, (2023). (n.d.). *Penyesuaian Diri Remaja Awal yang Tinggal di Pondok Pesantren*.
- Firdaus, R. S. (2025). *Hubungan Penyesuaian Diri dan Kepatuhan Santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember*. 21(1), 61–72.
- Haber, A., & Runyon, R. p. (1984). *Psychology Of Adjustment*. The Dorsey Press.
- Harahap, A. H., & Muliani, N. (2023). *Problematika Penyesuaian Diri Remaja di Kota Padangsidempuan. AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 1–23.

- Harianja, M. R., Yusup, M., & Sardianto Markos Siahaan. (2024). Uji N-Gain pada Efektivitas Penggunaan Game dengan Strategi SGQ untuk Meningkatkan Berpikir Komputasi dalam Literasi Energi. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 13(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v13i2.25168>
- Hawarizmy Zamakhsyary, B., & Ardelia, V. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Siswa Kelas X di MAN 2 Gresik. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 590-600. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.p590-600>
- Hidayat et al, 2023. (2023). *Peran Dukungan Sosial Guru BK Dengan Penyesuaian Diri Siswa*. 7(2), 342-348.
- Maharani, D. S., Nasichah, N., Hanifa, A., & Hilalludin, M. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(2), 46-52. <https://doi.org/10.62379/jishs.v2i2.1260>
- Marpaung, V. W., & Zikra, Z. (2024). Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP di Sekolah. *Alsys*, 5(1), 88-106. <https://doi.org/10.58578/alsys.v5i1.4454>
- Nahak, S. M., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2023). Analisis Penyesuaian Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Menghadapi Aktivitas Akademik Tahun Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Undana (Sembiona)*, 2009, 35-44.
- Novalia, F. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X SMKN 71 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 14878-14883. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4326>
- Prayitno, dkk. 2020. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok Yang Berhasil : Dasar dan Profil* (Y. Sartika (ed.)).
- Rupaidah Nurlaila, U., & Sukmana, U. (2022). Jurnal Pendidikan dan Bisnis Jurnal Pendidikan dan Bisnis. *Jurnal Pendidikan Dan Bisnis*, 3(2), 343-356. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i1.24207>
- Siswita, F. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Korban Broken Home Di Sma Negeri 1 Dolok Merawan. *Al-Mursyid : Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(2), 1-14. <https://doi.org/10.30829/mrs.v4i2.2166>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta CV.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Wardani, K. B., & Maryam, E. W. (2024). Penyesuaian Diri Santri dan Kesejahteraan Psikologis Sebuah Studi Korelasi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.44>