

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

Fikriatul Istiqamah¹, Evi Zuhara²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,
220213028@student.ar-raniry.ac.id¹, evi.zuhara@ar-raniry.ac.id²

ABSTRACT

The study aims to determine the effect of the application of group tutoring services to improve students' self-adjustment at MAS Al-Munjiya. The research uses a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The research sample amounted to 6 students who were selected using purposive sampling techniques based on a low level of self-adjustment. Data collection was carried out through observation, self-adjustment questionnaires, and documentation. 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 N-Gain test result of 0.7369 or 73.69% was in the high category. The findings show that group tutoring services are effective 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. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket penyesuaian diri, dan dokumentasi. 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 sebesar 0,7369 atau 73,69% 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 et al., 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 memandang penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam merespon kondisi kehidupan secara realistis dan seimbang (Tri Susilo Hesti Ningrum, 2024). Siswa dengan penyesuaian yang baik di tandai 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. Sebaliknya, rendahnya kemampuan penyesuaian diri menyebabkan siswa mengalami berbagai kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan di dayah, seperti mengelola emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku (Marpaung & Zikra, 2024).

Kondisi tersebut tampak pada sebagian siswa di MAS Al-Munjiya yang masih mengalami kesulitan menghadapi tuntutan kehidupan di lingkungan dayah atau asrama. Fenomena ditunjukkan melalui 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, yang di dukung dengan hasil observasi di sekolah.

Upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Al-Munjiya dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno, bimbingan kelompok merupakan layanan 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 dayah (Prof. Dr. Prayitno, M.Sc. et al., 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.

Research gap merupakan kesenjangan antara teori, hasil penelitian terdahulu, dan kondisi di lapangan yang menunjukkan perlunya penelitian lanjutan (Sugiyono, 2022). Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, pembahasan mengenai penyesuaian diri masih didominasi oleh penelitian 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.

Kebaruan ilmiah dalam penelitian pada penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan dayah. 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.

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang perlu dibuktikan melalui analisis data penelitian (Sugiyono, 2022). Berdasarkan kajian teori dan permasalahan yang ditemukan di lapangan, maka hipotesis kerja (H_a) menyatakan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS MUQ Pagar Air, sedangkan hipotesis nol (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.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan 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 desain pre-eksperimental yakni rancangan yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam studi ini digunakan One Group Pretest-Posttest, yaitu metode yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding untuk melihat perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (Sugiyono, 2022).

Lokasi penelitian dilaksanakan di MAS Al-Munjiya Jl. Nasional Blangpidie-Tapak Tuan Kec. Labuhan Haji 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 di lingkungan sekolah maupun asrama. Populasi dalam penelitian yakni seluruh siswa kelas X di MAS Al-Munjiya yang terdiri dari 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, sehingga tidak seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 6 siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian (Andriani et al., 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, angket, 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 angket 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". Instrumen terdiri atas 42 pernyataan favorable dan unfavorable yang meliputi persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai dokumen pendukung hasil 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

Hasil penelitian meliputi data pretest, treatment, dan posttest, serta pengolahan data yang mencakup uji normalitas, uji t, dan uji N-Gain. Penelitian dilaksanakan mulai 19 Mei 2026 sampai 8 Juni 2026.

Pretest dilaksanakan pada 19 Mei 2026 di MAS Al-Munjiya dengan melibatkan 30 siswa kelas X IPA. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan skor yang diperoleh, peneliti kemudian mengelompokkan tingkat penyesuaian diri siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 1.1 Penggolongan Kategori

NO	Interval	Nilai	Kategori
1	$X < M - 1SD$	$X < 55\%$	Rendah
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$56\% \leq X < 75\%$	Sedang
3	$X \geq M + 1SD$	$76\% \leq X \leq 100\%$	Tinggi

Sumber : Buku Azwar (2012)

Keterangan :

M= Mean

SD= Standar Devinsi

X= Skor yang diperoleh

Tabel 1.1 memaparkan penggolongan kategori dilakukan dengan membagi skor yang diperoleh responden ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah diberikan apabila skor berada di bawah rata-rata yang dikurangi satu standar deviasi ($X < M - 1SD$) atau berada pada persentase 55%. Kategori sedang mencakup skor yang berada di sekitar rata-rata, yaitu antara $M - 1SD$ hingga $M + 1SD$ atau berada pada rentang 56% hingga 75%. Sementara itu, kategori tinggi diberikan apabila skor sama dengan atau lebih besar dari rata-rata ditambah satu standar deviasi ($X \geq M + 1SD$) atau berada pada rentang 76% hingga 100%.

Tabel 1.2 Kategori Penyesuaian diri Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	55	6	20%
Sedang	56 - 75	0	0%
Tinggi	76 - 100	24	80%
Total		30	100%

Sumber : Hasil olah data berdasarkan SPSS 22.

Persentase yang digunakan dalam penelitian menggunakan rumus sebagai berikut: (Arikunto 2021).

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

Keterangan :

P= Besaran Persentase

F= Frekuensi jawaban

N= Jumlah total responden

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 Pretest dan Posttest Berdasarkan Sampel Penelitian

No	Nama	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	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 persentase pretest dan posttest

No	Aspek	Persentase Pretest	Kategori	Persentase Posttest	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

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 46%, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal 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, dan 78% pada kemampuan menjalin hubungan interpersonal. 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

	Kolmogorof-Smimov ^a			Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,285	6	,138	,864	6	,205
Posttest	,253	6	,200	,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 signifikansi 0,05, sehingga data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Hasil yang sama terlihat pada uji Kolmogorov-Smirnov, ditunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,138 dan posttest sebesar 0,200, yang juga berada di atas 0,05. 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. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence				
				Lower	upper			
Pret est Postt est	-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 0,7369 atau setara dengan 73,69%. Nilai N-Gain terendah tercatat sebesar 0,52 (51,85%), sedangkan nilai tertinggi mencapai 0,93 (92,85%), 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 73,69%, 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	84.14%
2	NH	0.60	59.55%
3	FRU	0.88	87.89%
4	AH	0.66	65.96%
5	LA	0.52	51.85%
6	KS	0.93	92.85%

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 51,85% hingga 92,85%. Responden KS memperoleh peningkatan tertinggi dengan skor N-Gain 0,93 atau 92,85%, diikuti oleh FRU sebesar 0,88 atau 87,89% dan NR sebesar 0,84 atau 84,14%. Sementara itu, peningkatan terendah diperoleh oleh LA dengan skor N-Gain 0,52 atau 51,85%, namun tetap menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal. Secara keseluruhan, data tersebut

memperlihatkan seluruh responden mengalami peningkatan hasil setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Pembahasan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok memberikan peningkatan yang signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas X IPA di MAS Al-Munjiya. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji paired samples t-test dengan nilai $t = -9,414$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 5 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis N-Gain Score yang menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 83%, sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Pada saat pretest, siswa berada pada kategori penyesuaian diri rendah dengan rentang skor $X < 55$, sedangkan setelah mengikuti lima kali pertemuan bimbingan kelompok, seluruh siswa mengalami peningkatan hingga berada pada kategori tinggi dengan rentang skor 76–100. Hasil tersebut menunjukkan layanan bimbingan kelompok efektif dalam penyesuaian diri siswa dengan lingkungan sekolah dan kehidupan di asrama.

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 dayah (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 yang objektif terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, pembentukan gambaran diri yang positif, kemampuan mengendalikan emosi, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal (Maharani et al., 2023). Di antara kelima aspek tersebut, peningkatan yang paling dominan terlihat pada kemampuan mengatasi stres dan kecemasan serta kemampuan mengendalikan emosi. 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 dayah. 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 konsep diri 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 dayah dan kehidupan di asrama.

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 0,7369 (73,69%) 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, serta hubungan interpersonal. Temuan ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu strategi bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di lingkungan dayah/asrama MAS Al-Munjiya.

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). 11589-39348-1-Pb. 1(4), 791-801.
- Andriani, D., Maritasari, D. B., Laela, I., & Husnadia, S. (2025). Pemilihan Teknik Sampling Yang Tepat Dalam Penelitian Kualitatif: Literature Review memecahkan masalah melalui pengumpulan , pengolahan , analisis data , dan penarikan menguji hipotesis, sering kali berfokus pada generalisasi temuan ke populasi yang lebih. 6(4), 6238-6247.
- Fauzia., & Rahmadiani. (2023). Penyesuaian Diri Remaja Awal yang Tinggal di Pondok Pesantren.
- 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>
- Hidayat., et al. (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>
- Prof. Dr. Prayitno, M.Sc., E., Dr. Afdal M.Pd., K., Ifdil, S.Hi., M.Pd., K., & Zadrian Ardi, M.Pd., K. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok Yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- 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>
- 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>