

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab III diuraikan hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang terdiri dari metode, dan desain penelitian. Lokasi dan subjek penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, pengembangan program intervensi, analisis data tes akhir, dan prosedur penelitian.

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian adalah metode quasi eksperimen (*quasi experimental*). Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *nonequivalent control group design* pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *posttest* (Campbell & Stanley, 1963). *Treatment* atau intervensi yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri yang terdiri dari 6 (enam) sesi layanan. Intervensi hanya diberikan kepada santri yang menjadi kelompok eksperimen. Santri yang menjadi kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Perbedaannya terletak pada pemberian bimbingan dengan pendekatan humanistik yang hanya dilakukan pada kelompok eksperimen. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan efektif atau tidaknya penerapan program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik pada kelompok eksperimen.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *humanistik* efektif untuk mengatasi penyesuaian diri. Pemberian layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan *humanistik* diberikan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan rencana yang telah ditentukan, pemberian layanan diharapkan dapat diketahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan

humanistik efektif untuk mengatasi penyesuaian diri terhadap santri kelas VII di pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang.

Desain eksperimen dalam penelitian di tunjukkan pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1

Struktur Desain Non Equivalent Control Group

Kelompok	Prestest	Intervensi (X)	Post test
KE	O1	Pendekatan humanistik	O2
KK	O3	-	O4

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen (kelompok yang diberi treatment dengan pendekatan humanistik)

KK : Kelompok Kontrol (kelompok yang tidak diberi treatment)

O1 : *Pre-test* (kelompok eksperimen)

O2 : *Post-test* (kelompok eksperimen)

O3 : *Pre-test* (kelompok kontrol)

O4 : *Post-test* (kelompok kontrol)

X : *Treatment* dengan pendekatan *humanistik* terhadap kelas eksperimen (Sugiono, 2011:79)

Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian adalah santri Pondok Pesantren yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Penelitian melibatkan santri yang memiliki kategori tinggi, sedang dan rendah. *Pretest* dan *posttest* adalah pemberian tes dengan menggunakan instrumen kemampuan penyesuaian diri untuk mengungkap profil kemampuan santri dalam menyesuaikan diri. Intervensi (*treatment*) adalah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Intervensi hanya

diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang yang terletak di Jalan Stasiun Kadomas, Kampung Ciekek Hilir Rt 01/10 Karaton kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten. Populasi dalam penelitian merupakan santri kelas VII Putra Pondok Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Tahun Ajaran 2019/2020 yang berusia antara 1-13 tahun yang berjumlah 100 orang santri. Usia 1-13 tahun adalah usia remaja dimana masa ini remaja sebagai periode perubahan yaitu perubahan emosi, perubahan fisik, berubahnya pola minat dan perilaku, sehingga remaja memerlukan penyesuaian diri.

Objek penelitian adalah kemampuan penyesuaian diri santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020. Sampel penelitian adalah kemampuan penyesuaian diri sebagian santri kelas VII Pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* (Creswell, 2012). Penggunaan teknik *purposive sampling* dilakukan atas dasar pertimbangan tingkat kemampuan penyesuaian diri populasi penelitian yang berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* bertujuan agar sampel yang diambil dari populasi dapat mewakili (*representatif*) populasi.

Kelompok yang digunakan sebagai sampel merupakan kelompok kelas yang memiliki kategori tingkat penyesuaian diri yang rendah, sedang dan tinggi dari hasil survei awal kemampuan penyesuaian diri santri. Pengambilan kelompok sampel peneliti berjumlah 14 santri, terdiri masing-masing kelompok eksperimen 7 orang santri dan kelompok kontrol 7 orang santri. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif

bimbingan kelompok jumlah anggota kelompok yang efektif adalah 2-10 orang (Kemdikbud, 2016, hlm. 55)

Pengambilan kelompok menggunakan tiga kategori yang memiliki penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi. Winkel & Hastuti (2006, hlm. 458) menyatakan bimbingan kelompok bukan suatu himpunan individu-individu yang karena satu atau lain alasan tergabung bersama, melainkan suatu unit orang yang mempunyai tujuan yang ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses bekerja sama, dan mendapat kepuasan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang tergabung dalam satuan. Santri yang memiliki penyesuaian diri rendah diharapkan dapat termotivasi oleh santri yang memiliki kategori sedang dan tinggi. Santri yang memiliki kategori tinggi dapat dijadikan sebagai model bagi santri yang memiliki kategori penyesuaian diri yang rendah dan sedang.

3.3 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Penelitian mengambil judul “bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri” secara operasional terdapat dua konsep pokok yang harus didefinisikan dalam penelitian yaitu bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik dan penyesuaian diri.

3.3.1 Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam Prayitno, 2015, hlm. 311) mengemukakan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda menyebutkan bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.

Karakteristik Pendekatan humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan humanistik merupakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi konseli. Pendekatan humanistik bukan suatu teori tunggal yang sistematis dan bukan suatu pendekatan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia (Corey, 2003, hlm. 54)

Tujuan yang mendasar dari pendekatan humanistik adalah membantu individu menemukan nilai, makna, dan tujuan dalam hidup manusia sendiri. Mengarahkan atau membantu konseli untuk memilih dan bertindak, membantu individu membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna.

Kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan melalui aktivitas antar anggota kelompok saling terjadi hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama dan merupakan kesempatan langsung dalam mengembangkan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi serta dapat menjadi peluang yang sangat berharga bagi anggota kelompok. Memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan lainnya agar mengarah pada keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima pendapat, toleran, sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial, mengembangkan potensi dan sebagai pendegah timbulnya masalah. Aktivitas yang dianggap mampu mengarahkan konseli pada peningkatan penyesuaian diri yaitu bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan humanistik.

Bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik pada penelitian adalah bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan

tujuan membangun kesadaran diri, kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan serta penciptaan makna

Secara rinci konsep utama dari pendekatan humanistik menurut (Maslow, 1968) sebagai berikut.

1) Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri individu, semakin besar kebebasan yang ada pada diri individu. Kesadaran untuk memilih alternatif-alternatif yaitu memutuskan secara bebas didalam kerangka pembatasnya yang merupakan suatu aspek esensial pada individu. Kebebasan memilih dan bertindak disertai tanggung jawab.

2) Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menumbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar manusia. Kecemasan eksistensial bisa diakibatkan atas keterbatasannya dan atas kemungkinannya yang tidak terhindarkan untuk mati (*nonbeing*). Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, karena kesadaran menghadapkan individu pada kenyataan individu memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya

3) Penciptaan makna

Manusia berusaha menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia menghadapi kesendirian, manusia lahir kedunia sendirian dan mati sendirian. Pada hakikat sendirian manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna dapat menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, alineasi,

keterasingan, dan kesepian. Manusia berusaha untuk mengaktualkan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya.

Berdasarkan definisi konseptual dari Maslow, secara operasional pendekatan humanistik dalam penelitian yaitu upaya pemberian bantuan kepada konseli untuk dapat menggali kemampuan penyesuaian diri yang rendah dan meningkatkan kepada penyesuaian diri yang sedang dan tinggi. langkah yang digunakan untuk menggali kemampuan penyesusain diri yaitu,

- a. Menggunakan teknik pertanyaan terbuka (*open-ended statements*) kepada konseli untuk memfasilitasi berkembangnya kemampuan berpikir konseli.
- b. Teknik refleksi pikiran dan perasaan (*reflection of thought and feelings*) yaitu menyampaikan esensi tentang apa yang dikomunikasikan oleh konseli, sehingga dapat mendengar apa yang telah diekspresikan atau dikatakan

3.3.2 Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) menyatakan penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Schneiders memberikan batasan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usaha mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.

Penyesuaian diri adalah kemampuan santri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungan pesantren

sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, menciptakan keselarasan antara santri dengan dengan realitas kehidupan di pesantren

Adapun aspek-aspek kemampuan penyesuaian diri santri sebagai berikut.

- a. Wawasan diri dan pengetahuan diri yaitu mengetahui kemampuan dan kelemahan diri, menyadari motivasi yang mendasari pemikiran dan perilaku
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri, aspek ini meliputi mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak terhadap diri sendiri, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain, menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri, dan menghargai diri sendiri
- c. Kontrol diri dan pengembangan diri yaitu berperilaku sesuai prinsip, standar, dan aturan yang dikenakan oleh diri sendiri, hukum, dan masyarakat dan mengembangkan potensi diri
- d. Integrasi pribadi meliputi memanfaatkan kemampuan pribadi secara efisien untuk mengatasi permasalahan sehari-hari, dan mampu meresolusi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif
- e. Tujuan yang terarah dan jelas yaitu memiliki tujuan dalam bertindak, dan tindakan yang dilakukan terorganisasi
- f. Pandangan, skala nilai, dan filsafat hidup yang akurat meliputi mengetahui hak dan kewajiban yang berkaitan dengan diri sendiri, masyarakat, dan Tuhan dan memiliki skala prioritas dalam bertindak
- g. Selera humor yaitu terdapat keseimbangan emosi antara keseriusan dan kesenangan dan memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (stres)
- h. Rasa tanggung jawab yaitu bersedia menerima konsekuensi dari perilaku dan memahami serta menerima tuntutan atau kewajiban yang dibebankan

- i. Kematangan respon meliputi mencapai kematangan emosional, mencapai kematangan sosial, mencapai kematangan moral, mencapai dan kematangan religius
- j. Perkembangan kebiasaan yang bermanfaat meliputi mampu melakukan aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari dan merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien
- k. Kemampuan beradaptasi meliputi mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren, mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren, dan mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren
- l. Terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik meliputi menghindari yang dapat merugikan diri sendiri akibat stres, dan terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan stres
- m. Kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain meliputi kemampuan berhubungan dengan orang lain, dan menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain
- n. Minat yang luas terhadap pekerjaan dan bermain yaitu antusias dengan semua kegiatan yang dilakukan dan tidak terlalu memilih-milih pekerjaan/tugas yang diberikan pesantren
- o. Kepuasan dalam melaksanakan aktifitas meliputi aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan minat dan mampu menikmati aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari
- p. Orientasi yang akurat terhadap realitas yaitu mampu bersikap realistis dan memiliki orientasi yang wajar terhadap waktu

3.4 Instrumen Penelitian

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah profil tingkat kemampuan penyesuaian diri santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang. Memperoleh data kemampuan

penyesuaian diri santri maka diperlukan instrumen kemampuan penyesuaian diri santri. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner penyesuaian diri. Data tingkat penyesuaian diri santri dikumpulkan menggunakan kuisioner dengan model skala *likert* kuisioner terdiri dari dua jenis butir pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif. Setiap butir pernyataan diberikan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai, (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), penentuan nilai skala dilakukan untuk memberikan bobot tertinggi bagi kategori jawaban yang paling tinggi untuk yang positif dan memberikan bobot rendah bagi kategori jawaban yang negatif.

3.4.1 Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian mengadopsi dari instrument Fanny Septiany Rahayu. Hasil uji validitas menunjukkan 81 item pernyataan dari angket kemampuan penyesuaian diri santri terdapat 63 item pernyataan yang valid dan 18 item yang tidak valid dan hasil uji reabilitas instrumen kemampuan penyesuaian diri santri sebesar 0,934. Berdasarkan hasil uji validitas dan reabilitas tersebut maka penulis menggunakan instrumen dan melakukan uji validitas dan reabilitas kembali terhadap 100 santri di Pondok Pesantren Daruttauhid Bandung. Hasil uji validitas diperoleh dari 63 item pernyataan terdapat 61 pernyataan valid dan item pernyataan yang tidak valid. Hasil uji reabilitas instrumen kemampuan penyesuaian diri sebesar 0,928. Berikut tabel 3.2 berupa item-item pernyataan sebelum uji validitas.

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri

(sebelum uji coba)

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Pengetahuan diri dan wawasan diri	Mengetahui kemampuan dan kelemahan diri	1		1
		Menyadari motivasi yang mendasari pemikiran dan perilaku		2	1
2	Objektivitas diri dan penerimaan diri	Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya terhadap diri sendiri	3		1
		Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain		4	1
		Menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri	5		1
		Menghargai diri sendiri	6,7		2
3	Kontrol diri dan pengembangan diri	Berperilaku sesuai prinsip, standar, dan aturan yang dikenakan oleh diri sendiri, hukum, dan masyarakat	8		1
		Mengembangkan potensi diri	9,10		2
4	Integrasi pribadi	Memanfaatkan kemampuan pribadi secara efisien untuk mengatasi permasalahan sehari-hari	11,12		2
		Mampu meresolusi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif	13,14		2
5	Tujuan yang jelas dan terarah	Memiliki tujuan dalam bertindak	15		1
		Tindakan yang dilakukan terorganisasi	16		1
6	Pandangan, skala nilai, dan filsafat hidup yang adekuat	Mengetahui hak dan kewajiban yang berkaitan dengan diri sendiri, masyarakat, dan Tuhan	17, 18, 19,20, 21,22		6
		Memiliki skala prioritas dalam bertindak	23,24		2
7	Selera humor	Terdapat keseimbangan	25		1

Titi Sunarti, 2020

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI.Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpusatakaan.upi.edu

		emosi antara keseriusan dan kesenangan			
		Memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress)	26,27		2
8	Rasa tanggung jawab	Bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya	28,29,30		3
		Memahami dan menerima tuntutan atau kewajiban yang dibebankan		31	1
9	Kematangan respon	Mencapai kematangan emosional	32		1
		Mencapai kematangan sosial	33,34		2
		Mencapai kematangan moral		35	1
		Mencapai kematangan religius	36	37	2
10	Perkembangan kebiasaan yang bermanfaat	Melakukan aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	38,39		2
		Merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien	40		1
11	Kemampuan beradaptasi	Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren	41,42,43		3
		Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren		44,45	2
		Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren	46		1
12	Terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik	Terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri akibat stress	47		1
		Terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan oleh stress	48		1
13	Kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain	Kemampuanberhubungan dengan orang lain	49,50		2
		Menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain	51,52,53		3
14	Minat yang luas terhadap aktivitas pesantren	Antusias dengan semua kegiatan yang dilakukan	54,55		2
		Tidak terlalu memilih-milih pekerjaan /tugas yang diberikan pesantren	56		1
15	Kepuasan dalam melaksanakan	Aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari sesuai	57,58		2

	aktivitas pesantren	dengan minat			
		Menikmati aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari	59,60		2
16	Orientasi yang akurat terhadap realitas	Bersikap realistis	61		1
		Memiliki orientasi yang wajar terhadap waktu	62,63		2
Jumlah					63

Profil penyesuaian diri santri secara umum berdasarkan aspek penyesuaian diri santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang merupakan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 100 orang santri. Terdapat 16 aspek yang diungkap oleh instrumen penyesuaian diri dan setiap aspek memiliki indikator yang diturunkan menjadi beberapa item pernyataan. Pada aspek pengetahuan diri dan wawasan diri memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 2 item pernyataan, aspek objektivitas diri dan penerimaan diri memiliki 4 indikator dan diturunkan menjadi 4 item pernyataan, aspek kontrol diri dan pengembangan diri memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 3 item pernyataan, aspek integrasi pribadi memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 4 item pernyataan, aspek tujuan yang jelas dan terarah memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 2 item pernyataan, aspek pandangan, skala, nilai, dan filsafat hidup yang adekuat memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 8 item pernyataan, aspek selera humor memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 2 item pernyataan, aspek rasa tanggung jawab memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 4 item pernyataan, aspek kematangan respon memiliki 4 indikator dan diturunkan menjadi 6 item pernyataan, aspek perkembangan kebiasaan yang bermanfaat memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 3 item pernyataan, aspek kemampuan beradaptasi memiliki 3 indikator dan diturunkan menjadi 6 item pernyataan, aspek terhindar dari respon yang merusak dan simtomatik memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 2 item pernyataan, aspek kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 5 item pernyataan, aspek minat yang luas terhadap aktivitas pesantren memiliki 2 indikator dan

diturunkan menjadi 3 item pernyataan, aspek kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 4 item pernyataan, dan aspek orientasi akurat terhadap realitas memiliki 2 indikator dan diturunkan menjadi 3 item pernyataan. berikut tabel 3.3 hasil uji validitas instrumen penyesuaian diri

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas

No Butir	Keterangan	Jumlah
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31,32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63	Valid	61
5, 25	Tidak Valid	2

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh data terdapat 2 item yang tidak valid dan 61 item lainnya dinyatakan valid. Total item instrumen menjadi 61. Pemilihan item yang dipertahankan dan tidak dipertahankan didasarkan atau koefisien korelasi dari masing-masing item.

3.4.2 Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Pengujian reabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat konsistensi internal instrumen atau ketetapan alat ukur. Mengetahui tingkat reabilitas instrumen dalam penelitian dengan taraf signifikansi 5% diolah dengan metode statistika memanfaatkan program komputer *SPSS for windows Versi 17*. berikut hasil uji reabilitas terdapat pada tabel 3.4

Tabel 3.4

Kriteria Reabilitas Instrumen

Koefisien Reliabilitas	Tingkat hubungan
0,80 – 1,00	Derajat reabilitas sangat tinggi
0,60 – 0,799	Derajat reabilitas tinggi

0,40 – 0,599	Derajat reabilitas cukup
0,00 – 0,199	Derajat reabilitas rendah
0,20 – 0,399	Derajat reabilitas sangat rendah

(Suharsimi, 2006)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	63

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan koefisien reabilitas instrumen kemampuan penyesuaian diri sebesar 0,928 yang artinya, tingkat korelasi dan derajat kerandalan instrumen kemampuan penyesuaian diri berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 3.5

Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Penyesuaian Diri

(Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Pengetahuan diri dan wawasan diri	Mengetahui kemampuan dan kelemahan diri	1		1
		Menyadari motivasi yang mendasari pemikiran dan perilaku		2	1
2	Objektivitas diri dan penerimaan diri	Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya terhadap diri sendiri	3		1

		Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain		4	1
		Menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri	5		1
		Menghargai diri sendiri	6		1
3	Kontrol diri dan pengembangan diri	Berperilaku sesuai prinsip, standar, dan aturan yang dikenakan oleh diri sendiri, hukum, dan masyarakat	7		1
		Mengembangkan potensi diri	8,9		2
4	Integrasi pribadi	Memanfaatkan kemampuan pribadi secara efisien untuk mengatasi permasalahan sehari-hari	10,11		2
		Mampu meresolusi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif	12,13		2
5	Tujuan yang jelas dan terarah	Memiliki tujuan dalam bertindak	14		1
		Tindakan yang dilakukan terorganisasi	15		1
6	Pandangan, skala nilai, dan filsafat hidup yang adekuat	Mengetahui hak dan kewajiban yang berkaitan dengan diri sendiri, masyarakat, dan Tuhan	16, 17, 18,19, 20,21		6
		Memiliki skala prioritas dalam bertindak	22,23		2
7	Selera humor	Terdapat keseimbangan emosi antara keseriusan dan kesenangan	24		1
		Memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan	25		1

		(stress)			
8	Rasa tanggung jawab	Bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya	26,27, 28		3
		Memahami dan menerima tuntutan atau kewajiban yang dibebankan		29	2
9	Kematangan respon	Mencapai kematangan emosional	30,31 32,		3
		Mencapai kematangan sosial		33	1
		Mencapai kematangan moral	34		
		Mencapai kematangan religius		35	1
10	Perkembangan kebiasaan yang bermanfaat	Melakukan aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	36,37		2
		Merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien	38		1
11	Kemampuan beradaptasi	Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren	39,40, 41		3
		Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren		42,43	2
		Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren	44		1
12	Terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik	Terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri akibat stress	45		1
		Terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan oleh stress	46		1
13	Kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain	Kemampuan berhubungan dengan orang lain	47,48, 49		3
		Menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain	50,51		2

14	Minat yang luas terhadap aktivitas pesantren	Antusias dengan semua kegiatan yang dilakukan	52,53		2
		Tidak terlalu memilih-milih pekerjaan / tugas yang diberikan pesantren	54		1
15	Kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren	Aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan minat	55,56,		2
		Menikmati aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari	57,58		2
16	Orientasi yang akurat terhadap realitas	Bersikap realistis	59		1
		Memiliki orientasi yang wajar terhadap waktu	60, 61		2
Jumlah					61

3.5 Analisis Data

3.5.1 Verifikasi Data

Verifikasi data bertujuan untuk menyeleksi data yang akan di olah. Tahapan verifikasi data di lakukan dalam penelitian sebagai berikut.

- a. Melakukan pengecekan jumlah instrument yang sudah terkumpul
- b. Melakukan perekapan data yang diperoleh dari siswa kemudian melakukan penyekoran sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditetapkan
- c. Setelah melakukan perekapan maka di lanjutkan dengan melakukan perhitungan statistik sesuai dengan analisis yang dibutuhkan

3.5.2 Penskoran Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan dalam kuisisioner dimana responden akan menentukan tingkat persetujuannya terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu pilihan yang berbeda. Terdapat dua bentuk pernyataan

yaitu pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*) pada format pengisian jawaban yang disediakan. Setiap item pernyataan disediakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan alternatif jawaban yang digunakan menyangkut dengan keadaan subjek.

Uji kelayakan skala menggunakan excel dengan cara memasukan skor kuisioner responden sebanyak 63 item pernyataan baik pernyataan positif (*favourable*) maupun pernyataan negatif (*unfavourable*). Pernyataan positif diberi skor 5 untuk jawaban sangat setuju (ST), skor 4 jawaban setuju (S), skor 3 jawaban ragu (R), skor 2 jawaban tidak setuju (ST) dan skor 1 jawaban sangat tidak setuju (STS). Pernyataan negatif (*unfavourable*) diberi skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 jawaban setuju (S), skor 3 jawaban ragu (R), skor 4 jawaban tidak setuju, dan skor 5 jawaban sangat tidak setuju. Hasil data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengelompokkan data bertujuan untuk menempatkan responden pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Kategori skor dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Kategori Skor Alternatif Respons Skala Likert

Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS	S	R	TS	STS
Nilai untuk skor positif (<i>favourable</i>)	5	4	3	2	1
Nilai untuk skor negatif (<i>Unfavourable</i>)	1	2	3	4	5

Keterangan: hasil uji skala terdapat dilampiran

3.5.3 Pengkategorian

Setelah seluruh data terkumpul langkah selanjutnya adalah mengolah yaitu menganalisis data sebagai bahan acuan dalam menyusun program *treatment* bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Data yang diperoleh dari hasil

penyebaran instrumen kemudian diolah dengan menetapkan tingkat penyesuaian diri santri, apakah berada dalam tingkatan tinggi, sedang, atau rendah

Kondisi persepsi santri tentang kemampuan penyesuaian diri akan dideskripsikan melalui norma kategori yang diklarifikasikan dengan kriteria tinggi, sedang, rendah. (Azwar, 2015, hlm. 147) menjelaskan kategori dilakukan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang secara berjenjang menurut suatu kontinum atribut yang diukur. Selanjutnya membuat kategorisasi dengan menetapkan kriteria terlebih dahulu, dari jumlah kategori yang di buat, menggunakan 3 (tiga) kategori yaitu rendah, sedang, tinggi. Sebelum mengklasifikasikan ke dalam kategori yang dilakukan adalah

- 1) Menghitung jumlah skor tiap santri
- 2) Menghitung jumlah item
- 3) Mengkategorikan dengan skor item dengan jumlah item

Kategori hasil pengukuran menjadi tiga kategori, pedoman yang bisa digunakan adalah pada tabel 3.7 sebagai berikut;

Tabel 3.7

Norma Kategorisasi Subjek Penelitian

Kategori	Kategori Skor Ideal
Tinggi	$224 < X$
Sedang	$224 < X < 142$
Rendah	$X < 142$

Sumber: (Azwar, 2012, hlm. 149)

Tabel 3.8

Penafsiran Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Interpretasi
Tinggi	Santri yang masuk dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa

	<p>santri telah memiliki pengetahuan diri dan wawasan diri, memiliki objektivitas diri dan penerimaan diri, memiliki kontrol diri dan pengembangan diri, memiliki integrasi pribadi, memiliki tujuan yang jelas dan terarah, memiliki pandangan, skala, nilai dan filsafat hidup yang adekuat, memiliki selera humor, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kematangan respon, memiliki perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, memiliki kemampuan beradaptasi, mampu terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik, memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain, memiliki minat yang luas terhadap aktivitas pesantren, memiliki kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren dan memiliki orientasi yang akurat terhadap realitas</p>
Sedang	<p>Santri yang memiliki penyesuaian diri yang cukup baik, masuk dalam kategori cukup baik cukup mampu mengetahui diri dan wawasan diri, cukup mengetahui objektivitas diri dan penerimaan diri, cukup mampu mengontrol diri dan pengembangan diri, cukup dalam integritas diri, terkadang memiliki tujuan yang jelas dan terarah, terkadang memiliki pandangan, skala, nilai dan filsafat hidup yang adekuat, cukup memiliki selera humor, cukup memiliki rasa tanggung jawab, cukup memiliki kematangan respon, cukup memiliki perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, cukup mampu beradaptasi, terkadang dapat menghindari respon yang merusak dan simptomatik, cukup mampu untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain, cukup memiliki minat yang luas terhadap aktivitas pesantren, dan cukup memiliki orientasi yang akurat terhadap realitas.</p>
Rendah	<p>Santri yang masuk dalam kategori rendah menunjukkan bahwa santri belum memiliki pengetahuan diri dan wawasan diri, belum memiliki objektivitas diri dan penerimaan diri, belum mampu mengontrol diri dan pengembangan diri, belum memiliki integrasi pribadi, belum memiliki tujuan yang jelas dan terarah, belum memiliki pandangan, skala, nilai dan filsafat hidup yang adekuat, belum memiliki selera humor, belum mampu mempunyai rasa tanggung jawab, belum mampu mempunyai kematangan respon,</p>

	<p>belum memiliki perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, belum memiliki kemampuan beradaptasi, tidak dapat menghindar dari respon yang merusak dan simtomatik, belum memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain, belum memiliki minat yang luas terhadap aktivitas pesantren, belum memiliki kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren, dan belum memiliki orientasi yang akurat terhadap realitas.</p>
--	--

Pada tabel 3.8 menunjukkan beberapa kategori penyesuaian diri santri yaitu, kategori tinggi, sedang dan rendah. Penafsiran kategori berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan terhadap 100 orang santri. Secara keseluruhan hasil pengolahan data menunjukkan sebanyak 6% santri yang memiliki kategori penyesuaian diri rendah, 49% santri memiliki penyesuaian diri sedang atau cukup, dan 45% santri memiliki penyesuaian diri tinggi.

3.6 Tahapan Program Intervensi

Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang

A. Rasional

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya, sehingga merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan (Willis, 2014, hlm. 55). Menurut Ghufron dan Rini R (2010, hlm. 50) penyesuaian diri dapat diartikan sebagai interaksi individu secara kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Individu dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau

gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, dan konflik.

Kemampuan yang harus dikembangkan oleh setiap individu agar dapat diterima di lingkungan dan dapat berkembang sebagaimana mestinya adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Schneiders (1964) gangguan penyesuaian diri terjadi apabila individu tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyak hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran individu dalam penyesuaian dirinya.

Salah satu lembaga pendidikan Islam di Pandeglang adalah Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 merupakan lembaga pendidikan yang mengkombinasikan kurikulum pondok pesantren modern dan kajian kitab kuning (salafi) tradisional dengan kurikulum pendidikan nasional. Pendidikan formal yang diterapkan di pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 adalah tingkat pendidikan Madrasah Tsanawiah (Mts) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang santrinya diwajibkan bermukim di dalam asrama Pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3. Para santri melakukan aktivitas di pesantren mulai dari pukul 04.00 - 22.00 wib.

Para Santri di pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 apabila dilihat dari latar belakang adalah santri yang sebelumnya tidak pernah tinggal di pondok pesantren kemudian tinggal di pesantren dan harus mengikuti peraturan yang ada di pesantren sehingga mengakibatkan para santri tidak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren, tidak dapat mengikuti segala kegiatan serta peraturan yang ada di pesantren, kehidupan pondok pesantren menuntut santri untuk berinteraksi dengan lingkungan baru. Santri yang berada di pondok pesantren diharuskan memenuhi tuntutan-tuntutan yang diterapkan oleh pondok pesantren. Santri yang tidak dapat menyesuaikan diri akan menunjukkan ketidakmampuan

dalam berperilaku misalnya meminta pindah sekolah dengan alasan tidak betah tinggal di pesantren, ingin sering dikunjungi oleh orang tua, sering meminta pulang, kurangnya motivasi untuk mengikuti kegiatan di pesantren, kesulitan mengikuti cara belajar di pesantren belajar, kesehatan yang sering menurun dan cenderung menyendiri.

Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang terhadap santri kelas VII diperoleh sebanyak 45% berada pada kategori tinggi, 49% berada pada kategori sedang dan 6% berada pada kategori rendah. Artinya dari hasil perhitungan data menunjukkan santri berada pada kategori sedang

Pondok pesantren tidak memiliki layanan layanan bimbingan yang terencana dan terorganisasi sebagai bentuk upaya mengatasi permasalahan penyesuaian diri. Bimbingan dilakukan secara insidental oleh para ustadz yang bertugas pada bagian pengasuhan, pengajaran dan kiayi. Bentuk bimbingan berupa pemberian nasihat. Dukungan yang diberikan pesantren selama ini untuk mengembangkan penyesuaian diri santri adalah sebatas bimbingan secara menyeluruh kepada semua santri yang dilakukan setiap satu minggu sekali dan bimbingan yang diberikan dirasa kurang efektif dalam membantu para santri terutama terhadap santri yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren, sehingga permasalahan penyesuaian diri belum dapat teratasi sesuai dengan harapan dan tujuan pondok pesantren yang mengharapkan para santri dapat mengembangkan potensi diri secara optimal dan menjadi lulusan yang berkualitas.

Bimbingan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri para santri di pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilakukan dalam situasi kelompok. Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan

dalam studi, karier dan kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri. (Nurihsan, 2006, hlm. 23)

Pendekatan humanistik berfokus pada individu yang mencakup tanggung jawab pribadi, kecemasan sebagai unsur dasar dalam kehidupan batin. Usaha untuk menemukan makna diri kehidupan individu, keberadaan dalam komunikasi dengan individu lain, serta kecenderungan untuk mengembangkan diri semaksimal mungkin (Winkel, 1987) Pendekatan humanistik bertujuan agar konseli mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Bugental (dalam Corey, 2010) menyebutkan terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik: (1) menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, (2) memilih bagaimana hidup pada saat sekarang, dan (3) bertanggung jawab untuk memilih.

Berdasarkan hasil pretest pada 100 orang santri pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020, diperoleh profil umum yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri santri kelas VII pondok pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang yang berada pada kategori tinggi sebanyak 45 santri dengan persentase 45%, kategori sedang sebanyak 49 orang santri dengan persentase 49%, dan kategori rendah 6 santri dengan persentase 6%. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik di berikan pada 7 orang santri sebagai perwakilan dari setiap kelompok kategori. Secara rinci orang santri dari kelompok kategori tinggi, orang santri dari kelompok kategori sedang dan 3 orang santri dari kelompok kategori rendah.

B. Deskripsi Kebutuhan

Deskripsi kebutuhan santri Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang dapat dilihat pada tabel 3.9 sebagai berikut.

Tabel 3.9

Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Aspek Penyesuaian Diri Santri Kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020

No	Aspek	Persentase	Kategori	Kebutuhan
1.	Pengetahuan diri dan wawasan diri	58 %	Sedang	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai: kemampuan santri mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, kemampuan santri tentang dirinya dan kesadarannya dalam berperilaku, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampaknya terhadap diri sendiri, kemampuan santri mengetahui kelemahan yang dimiliki serta dampaknya terhadap diri sendiri dan dampak dalam berhubungan dengan orang lain, kemampuan santri untuk menerima berbagai kelemahan yang dimiliki untuk memperbaiki dirinya, dan kemampuan santri untuk menghargai dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangannya, kemampuan santri berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, kemampuan santri dalam mengembangkan potensi yang dimiliki
2.	Objektivitas diri dan penerimaan diri	47 %	Sedang	
3.	Kontrol diri dan pengembangan diri	78%	Tinggi	

4.	Integrasi pribadi	54 %	Sedang	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai: Kemampuan santri dalam memanfaatkan kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan baik yang terkait dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, kemampuan santri untuk memecahkan masalah dalam diri dan menggantinya dengan hal yang positif baik masalah yang berkaitan dengan dirinya maupun masalah yang menyangkut dengan orang lain, kemampuan santri memiliki tujuan dalam setiap tindakan yang dilakukan, kemampuan santri melakukan tindakan dengan terencana dan tersusun dengan sebaik-baiknya.
5.	Tujuan yang jelas dan terarah	49%	Tinggi	
6.	Pandangan, skala, nilai filsafat hidup yang adekuat	78%	Tinggi	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai: kemampuan santri mengetahui hak dan kewajibannya di lingkungan tempat tinggalnya sesuai dengan aturan dan perannya, kemampuan santri menanamkan nilai-nilai dalam kehidupannya yang dijadikan pedoman hidup, kemampuan santri dalam melakukan kegiatan di pesantren, kemampuan santri dalam menerima aturan yang diterapkan pesantren,
7.	Rasa tanggung jawab	50%	Sedang	
8.	Selera humor	61%	Sedang	kemampuan santri mengatur perasaannya antara kesenangan dan kesedihan dalam menyikapi masalah, kemampuan santri dalam mengelola stress dengan semangat
9.	Kematangan respon	55%	Sedang	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai: kemampuan santri dalam menyikapi masalah sehari-hari, kemampuan santri dalam mencapai hubungan sosial, kemampuan santri dalam berperilaku di lingkungannya, kemampuan santri dalam hubungan
10.	Perkembangan	50%	Sedang	

	kebiasaan yang bermanfaat			dengan Tuhan, kemampuan santri dalam beraktivitas yang bermanfaat baik untuk dirinya maupun orang lain, kemampuan santri dalam melakukan tugas dan kewajibannya sehari-hari di pesantren dengan cepat dan tepat, kemampuan santri untuk mengikuti semua kegiatan yang diadakan pesantren, kemampuan santri melakukan tugas atau pekerjaan yang diberikan pesantren
11.	Minat yang luas terhadap berbagai aktivitas di pesantren	56%	Tinggi	
1.	Kemampuan beradaptasi	54%	Sedang	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai:
13.	Kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain	54%	Sedang	kemampuan santri mengikuti interaksi yang ada di pesantren, kemampuan santri dalam mengubah pola belajar yang diterapkan di pesantren, kemampuan santri dalam membangun sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren, kemampuan santri berhubungan dengan orang lain, kemampuan santri dalam memiliki minat yang tulus dan berinteraksi dengan santri lain, kemampuan santri dalam menjalankan kegiatan sehari-hari sesuai dengan minatnya, kemampuan santri menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai dengan minatnya, kemampuan santri untuk menikmati aktivitas sehari-hari di pesantren.
14.	Kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren	54%	Tinggi	
15.	Terhindar dari respon yang merusak dan simtomatik	56%	Sedang	Santri membutuhkan layanan bimbingan kelompok mengenai: kemampuan santri untuk mengetahui dan menjauhi perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri terutama akibat stress, kemampuan santri menjaga kesehatan tubuhnya yang disebabkan oleh stress, kemampuan santri dalam menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya, kemampuan santri dalam menargetkan keinginan atau cita-cita
16.	Orientasi yang akurat terhadap realitas	49%	Tinggi	

				dan kegiatan yang dijalannya.
--	--	--	--	-------------------------------

C. Tujuan Program

Program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik secara umum bertujuan untuk menghasilkan bimbingan kelompok yang efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang. Adapun tujuan khusus dari program bimbingan kelompok agar santri (konseli) mampu mengembangkan kemampuan mengenai aspek-aspek berikut.

Memiliki kemampuan pengetahuan diri dan wawasan diri

- a. Mengetahui kemampuan dan kelemahan diri
- b. Mengetahui tentang dirinya dan kesadarannya dalam berperilaku

Mengetahui objektivitas diri dan penerimaan diri

- a. Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya terhadap diri sendiri
- b. Mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain
- c. Mampu menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri
- d. Mampu menghargai diri sendiri

Mengetahui integrasi pribadi

- a. Mampu memanfaatkan kemampuan pribadi secara efisien untuk mengatasi permasalahan sehari-hari
- b. Mampu meresolusi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif

Mengetahui selera humor

- a. Mampu menjaga keseimbangan emosi antara keseriusan dan kesenangan
- b. Mampu memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress)

Memiliki rasa tanggung jawab, meliputi:

- a. Mampu memahami dan menerima tuntutan atau kewajiban yang dibebankan
- b. Bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya

Memiliki kematangan respon

- a. Mampu mencapai kematangan emosional
- b. Mencapai kematangan sosial
- c. Mencapai kematangan moral
- d. Mencapai kematangan religius

Mengetahui perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, meliputi:

- a. Mampu melakukan aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari
- b. Mampu merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien

Memiliki kemampuan beradaptasi

- a. Memiliki kemampuan mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren
- b. Mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren

Memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain

- a. Memiliki kemampuan berhubungan dengan orang lain
- b. Memiliki kemampuan menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain

Mampu terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik, meliputi:

- a. Terhindar dari merugikan diri akibat stress
- b. Mampu terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan oleh stress

D. Proses Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik

Proses bimbingan humanistik menggambarkan suatu bentuk aliansi terapeutik antara konselor dengan konseli. Konselor humanistik mendorong kebebasan dan tanggung jawab, mendorong konseli untuk menangani kecemasan, keputusan, dan mendorong munculnya upaya-upaya untuk membuat pilihan bermakna. Menjaga penekanan pada kebebasan pribadi, konselor perlu mengekspresikan nilai-nilai dan keyakinan sendiri, memberikan arahan, menggunakan humor, dan memberikan sugesti dan interpretasi dan tetap memberikan kebebasan untuk memilih sendiri diantara alternatif-alternatif yang telah diberikan. Konselor perlu melihat dirinya dalam kehidupan konseli agar dapat memahami sepenuhnya perasaan dan pikiran konseli tentang perasaan nyaman berada di lingkungan sekolah/pesantren, terdapat hubungan interpersonal yang baik, dapat berinteraksi dengan lingkungan dan aktif dalam kegiatan. Mencapai kondisi seperti itu, konselor harus mengkomunikasikan empati, respek, atau perhatian, dukungan, dorongan, keterbukaan, dan kepedulian yang tulus. Sepanjang proses bimbingan, konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh sehingga dapat memahami pandangan-pandangan konseli kemudian membantunya mengekspresikan ketakutan-ketakutannya dan mengambil tanggung jawab bagi kehidupannya sendiri. Program intervensi dapat diakhiri jika konseli telah mampu untuk mengimplementasikan kesadaran tentang diri mereka dan mengarahkan dirinya untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kondisi memungkinkan konseli menemukan jalan mudah untuk mengaktualisasikan diri. Proses dan hasil bimbingan dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan konseli sebagai manusia. Hasil konseli difokuskan pada kebutuhan spesifik dari konseli, hasil penelitian cenderung berfokus pada hasil yang digeneralisasikan. Ketika mempertimbangkan proses, hasil, atau penelitian, konselor humanistik berupaya untuk mengintegrasikan prinsip-

prinsip humanisme ke dalam semua aspek dari praktek (Scholl et al., 2014)

D.Tahapan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik

Empat (4) tahap yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik yaitu sebagai berikut.

a). Tahap Awal (*The Beginning a Group*)

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pelibatan atau pemasukan dari anggota kedalam kelompok. Para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, mengungkapkan harapan atau tujuan dari masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota kelompok. Kegiatan dalam tahap awal mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli tentang pondok pesantren. konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara memandang dan menjadikan keberadaan mereka dapat diterima di pondok pesantren.

b). Tahap Transisi (*The Transition Stage*)

Tahap transisi bertujuan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke dalam kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan. maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota kelompok dalam melaksanakan kegiatan. Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan sambil mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c). Tahap Kerja (*The Performing Stage*)

Tahap ini merupakan tahap kegiatan inti pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan. Dengan teknik pertanyaan terbuka setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapatnya mengenai topik yang telah diberikan, beberapa diantara anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok yang lain melalui pertanyaan dan memberikan saran. Pembahasan masalah atau topik dibahas secara mendalam dan tuntas. Konseli akan diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi membawa konseli kepada pemahaman baru.

d). Tahap Terminasi (*Termination of a Group*)

Tahap ini merupakan tahap penutup atau tahap akhir dalam serangkaian kegiatan bimbingan kelompok untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap ini berfokus kepada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang telah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan konseling kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Kegiatan dalam tahap akhir yaitu pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya, dan mengembalikan pesan dan harapan. Peran

pemimpin kelompok adalah tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut, penuh persahabatan dan empati serta memimpin doa mengakhiri kegiatan

E. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi diberikan kepada santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang dari keseluruhan jumlah santri sebanyak 100 santri. Santri yang menjadi sasaran *treatment* dipilih berdasarkan hasil pengukuran instrumen kemampuan penyesuaian diri santri berjumlah enam santri yang termasuk pada kategori rendah, empat santri yang masuk kategori sedang, dan empat santri yang masuk dalam kategori tinggi. kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah tujuh orang santri. Intervensi tidak hanya diberikan kepada kelompok atau santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah tetapi intervensi juga diberikan kepada semua kelompok yaitu kelompok pada kategori rendah, sedang dan tinggi yang bertujuan untuk melihat efektifitas dari bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik. Pertimbangan menentukan jumlah berdasarkan perspektif bimbingan kelompok yang dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 orang (Kemdikbud, 2016)

F. Sesi Intervensi

Tahapan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020 dilaksanakan berdasarkan kesepakatan peneliti, pihak Pondok Pesantren, dan peserta, baik mengenai waktu dan tempat. Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik berlangsung selama 6 sesi, masing-masing sesi dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan durasi 60 menit.

Sesi 1: “Memiliki Konsep Diri yang Positif dan Menggali Potensi Diri”

Sesi pertama mengambil tema “memiliki konsep diri yang positif dan menggali potensi diri” yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kelemahan diri dan mengontrol diri santri mengenai pengetahuan diri dan wawasan diri, objektifitas diri dan penerimaan diri, serta kontrol diri dan pengembangan diri, mampu mengetahui kelemahan diri, sadar mengenai motivasi diri yang mendasari perilaku, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampaknya terhadap diri sendiri, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain, mengetahui kelemahan yang dimiliki untuk memperbaiki diri, menghargai kelebihan dan kekurangan diri, dapat berperilaku sesuai dengan prinsip, standar, dan aturan yang dikenakan oleh diri sendiri, hukum dan masyarakat, serta mengetahui potensi diri. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota ke dalam kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri, pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli tentang memiliki konsep diri yang positif dan menggali potensi diri. konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang konsep diri yang positif dan bagaimana cara menggali potensi diri. Langkah kedua yaitu tahap transisi pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan bertujuan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati apakah anggota kelompok sudah siap atau belum untuk mengikuti kegiatan pada tahap selanjutnya. Langkah ketiga yaitu tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu mengenai “memiliki konsep diri yang positif dan menggali potensi diri”. dengan teknik pertanyaan terbuka setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapatnya mengenai topik yang telah dibahas, beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada anggota

kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian saran anggota kelompok diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru terutama pemahaman mengenai topik yang sudah dibahas. Langkah ke empat yaitu tahap akhir dalam serangkaian kegiatan bimbingan kelompok untuk melihat apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, fokus pada membantu konseli untuk dapat melaksanakan apa yang telah konseli pelajari dan dapatkan mengenai konsep diri yang positif dan menggali potensi diri yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok, bertujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, merumuskan kegiatan selanjutnya dan tetap merasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sesi 2: “Langkah-langkah Mengatasi Masalah”

Sesi kedua mengambil topik “langkah-langkah mengatasi masalah” bertujuan untuk mengatasi permasalahan dengan positif mengenai integrasi pribadi dan tujuan yang jelas dan terarah dengan menunjukkan kemampuan dalam memanfaatkan kemampuan diri secara efisien untuk mengatasi permasalahan, mampu meresolusi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara positif, memiliki tujuan dalam bertindak, dan melakukan tindakan yang tersusun dengan baik. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota kedalam kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, beberapa anggota kelompok mengungkapkan harapan dan tujuan dari masing-masing, pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli mengenai langkah-langkah mengatasi masalah. Konseli diajak untuk mendefinisikan

dan menanyakan tentang langkah-langkah dalam mengatasi masalah ketika berada di pondok pesantren. langkah kedua pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati para anggota kelompok apakah sudah siap untuk mengikuti kegiatan atau belum serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Langkah ketiga atau tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan yaitu mengenai “langkah-langkah mengatasi masalah”. Dengan teknik pertanyaan terbuka (*open-ended statement*) setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapat mengenai topik yang telah diberikan. Beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya, seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian masukan. Pembahasan topik diceritakan oleh secara tuntas. Konseli diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru tentang langkah-langkah dalam mengatasi masalah. Langkah keempat yaitu tahap akhir dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap akhir fokus pada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang sudah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sesi 3: “Menjadi Pribadi Mandiri dan Mengembangkan Pikiran Positif”

Sesi ketiga mengambil tema “menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif” yang bertujuan untuk mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan dan menerima tanggung jawab yang dibebankan dengan menunjukkan santri mengetahui hak dan kewajibannya yang berkaitan dengan diri sendiri, masyarakat dan Tuhan, memiliki skala prioritas dalam bertindak, mampu menyeimbangkan emosi antara keseriusan dan kesenangan, memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, bersedia melakukan tugas sebagai santri, mampu dan menerima tuntutan atau kewajiban yang dibebankan. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota kedalam kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, beberapa anggota kelompok mengungkapkan harapan dan tujuan dari masing-masing. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli mengenai menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif. Langkah kedua pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati para anggota kelompok apakah sudah siap untuk mengikuti kegiatan atau belum serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Langkah ketiga atau tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan yaitu mengenai “menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif”. Dengan teknik refleksi pikiran dan perasaan (*reflection of thought and feelings*) setiap

anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapat mengenai topik yang telah diberikan. Beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya, seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian masukan. Pembahasan topik diceritakan oleh secara tuntas. Konseli diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru tentang menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif. Langkah keempat yaitu tahap akhir dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap akhir fokus pada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang sudah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sesi 4: “Melatih Emosi”

Sesi keempat mengambil topik “melatih emosi” yang bertujuan agar santri mencapai kematangan emosional dan mampu menjalani kegiatan dengan sebaik-baiknya, yang ditunjukkan dengan mengelola emosi dalam menghadapi permasalahan sehari-hari, mampu mencapai hubungan sosial dengan lingkungan, mampu berkata dan berperilaku di lingkungannya, mampu dalam berhubungan dengan Tuhan, mampu melakukan aktifitas yang bermanfaat dan mampu merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, mempunyai semangat dalam melakukan kegiatan, dan bersedia menerima tugas yang diberikan pesantren. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota kedalam kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, beberapa

anggota kelompok mengungkapkan harapan dan tujuan dari masing-masing. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli mengenai melatih emosi. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan bagaimana melatih emosi. Langkah kedua pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati para anggota kelompok apakah sudah siap untuk mengikuti kegiatan atau belum serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Langkah ketiga atau tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan yaitu mengenai “melatih emosi”. Dengan teknik refleksi pikiran dan perasaan (*reflection of thought and feelings*) setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapat mengenai topik yang telah diberikan. Beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya, seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian masukan. Pembahasan topik diceritakan oleh secara tuntas. Konseli diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru tentang melatih emosi. Langkah keempat yaitu tahap akhir dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap akhir fokus pada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang sudah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok

tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sesi 5: “Menciptakan Pergaulan yang Baik dan Membangun jiwa Kepemimpinan Remaja”

Sesi keenam mengambil topik “Menciptakan pergaulan yang baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja” yang bertujuan agar santri mampu menyesuaikan dengan kehidupan pesantren dengan menciptakan pergaulan dengan baik dengan menunjukkan santri mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren, mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren, mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren, mampu berhubungan dengan orang lain, mampu menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain, mampu beraktivitas sehari-hari sesuai minatnya, dan mampu menikmati aktivitas yang dijalani sehari-hari. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota kedalam kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, beberapa anggota kelompok mengungkapkan harapan dan tujuan dari masing-masing. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli mengenai menciptakan pergaulan dengan baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan bagaimana menciptakan pergaulan dengan baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja. Langkah kedua pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang

akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati para anggota kelompok apakah sudah siap untuk mengikuti kegiatan atau belum serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Langkah ketiga atau tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan yaitu mengenai “menciptakan pergaulan dengan baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja”. Dengan teknik pertanyaan terbuka (*open-ended statement*) setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapat mengenai topik yang telah diberikan. Beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya, seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian masukan. Pembahasan topik diceritakan oleh secara tuntas. Konseli diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru tentang menciptakan pergaulan dengan baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja. Langkah keempat yaitu tahap akhir dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap akhir fokus pada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang sudah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sesi 6: “Mengatasi Stress dan Membangun Sikap Berpikir Positif”

Sesi kedelapan mengambil topik “mengatasi stress dan membangun sikap berpikir positif” yang bertujuan agar mampu mengatasi stress yang dihadapi santri dengan menunjukkan santri mampu terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri akibat stress, terhindar dari

penyakit fisik yang disebabkan oleh stress, mampu dalam menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya, dan mampu dalam menargetkan keinginan atau cita-cita dan kegiatan yang dijalaninya. Langkah pertama pengenalan dan pelibatan anggota kedalam kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri, beberapa anggota kelompok mengungkapkan harapan dan tujuan dari masing-masing. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok membantu konseli mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi konseli mengenai mengatasi stres dan membangun sikap berpikir positif. Konseli diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan bagaimana mengatasi stres dan membangun sikap berpikir positif. Langkah kedua pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan agar tidak ada keraguan atau belum siapnya anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya sambil mengamati para anggota kelompok apakah sudah siap untuk mengikuti kegiatan atau belum serta meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Langkah ketiga atau tahap kerja pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik yang akan dibahas pada saat kegiatan yaitu mengenai “mengatasi stres dan membangun sikap berpikir positif”. Dengan teknik refleksi pikiran dan perasaan (*reflection of thought and feelings*) setiap anggota kelompok memberikan masukan, saran, dan pendapat mengenai topik yang telah diberikan. Beberapa anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya, seluruh anggota kelompok ikut serta membahas masalah anggota kelompok lain melalui pertanyaan dan pemberian masukan. Pembahasan topik diceritakan oleh secara tuntas. Konseli diberikan kesempatan merespon apa-apa yang diceritakan oleh anggota kelompok. Proses eksplorasi ini membawa konseli kepada pemahaman baru tentang mengatasi stres dan membangun sikap berpikir positif. Langkah keempat

yaitu tahap akhir dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok bertujuan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap akhir fokus pada menolong konseli untuk dapat melaksanakan apa yang sudah konseli pelajari dan dapatkan tentang diri konseli yang memungkinkan konseli dapat mengaplikasikan nilai-nilai hasil dari kegiatan bimbingan kelompok. Tujuan tahap akhir agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai dan terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut, serta tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

G. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yang dicapai setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik

- 1) Santri memiliki pengetahuan diri dan wawasan diri ditandai dengan mengetahui kemampuan kelemahan dan kelebihan diri, mengetahui kesadaran mengenai motivasi diri yang mendasari perilaku. Santri mampu mengetahui objektifitas diri dan penerimaan diri ditandai dengan mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampaknya terhadap diri sendiri, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain, kemampuan dalam menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri, dan kemampuan dalam menghargai diri sendiri baik kelebihan dan kekurangannya
- 2) Santri mampu memiliki integritas pribadi ditandai dengan kemampuan santri dalam memanfaatkan kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan baik yang terkait dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Kemampuan santri untuk mengatasi permasalahan sehari-hari, dan mampu mengatasi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif

- 3) Santri mampu memiliki selera humor artinya santri dapat menyeimbangkan atau mengelola perasaannya antara keseriusan dan kesenangan, santri memiliki semangat hidup ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Santri memiliki rasa tanggung jawab dengan ditandai bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya, dan mampu memahami serta menerima tugas sebagai santri dalam melaksanakan tuntutan atau kewajiban yang dibebankan
- 4) Santri dapat memiliki kematangan respon ditandai dengan mencapai kematangan emosional, mampu mencapai kematangan sosial, mampu mencapai kematangan moral, mampu mencapai kematangan religius, dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien. Santri mampu mempunyai perkembangan kebiasaan yang bermanfaat ditandai dengan kemampuan santri melakukan aktifitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien
- 5) Santri memiliki kemampuan beradaptasi ditandai dengan kemampuan santri mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren, mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren, dan mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren. Santri memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain ditandai dengan kemampuan santri dalam berhubungan dengan orang lain, dan menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain
- 6) Santri mampu terhindar dari respon yang merusak dan simptomatik ditandai dengan kemampuan santri menghindari dari merugikan diri sendiri akibat stres, dan terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan oleh stres

H. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok merupakan proses pertimbangan secara sistematis mengenai keefektifan dalam pencapaian tujuan program dengan melihat peningkatan kemampuan penyesuaian diri santri. Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui tingkat efektifitas metode atau strategi program bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan sehingga dapat ditentukan langkah tindak lanjut yang dibutuhkan untuk pengembangan program selanjutnya. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi proses dan evaluasi hasil.

Evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik yang dilihat dari segi proses. Evaluasi proses yang dilakukan dengan memperhatikan aspek keaktifan dan antusias santri ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik, serta adanya perubahan kemajuan santri dilihat dari perubahan pada aspek-aspek penyesuaian diri

Evaluasi hasil bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang keberhasilan dari pelaksanaan program bimbingan kelompok yang dapat dilihat dalam santri atau peserta didik yang memperoleh layanan bimbingan kelompok. Evaluasi hasil dari program yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu gambaran keberhasilan program bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri dengan membandingkan skor pencapaian santri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta mengevaluasi jurnal bimbingan yang sudah diisi oleh kelompok eksperimen.

I. Rencana Operasional (*Action Plan*)

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri putra kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020. Berikut agenda kegiatan operasional disajikan pada tabel 3.10

Tabel 3.10

Agenda Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik

Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi	Waktu
Analisis kebutuhan (<i>need assesment</i>) melalui penyebaran instrumen	Menyesuaikan program yang akan dibuat dengan kebutuhan santri putra kelas VII Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang Tahun Ajaran 2019/2020	Santri putra Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3	Angket kemampuan penyesuaian diri	
Pengolahan data	Hasil penyebaran angket dianalisis kemudian menentukan layanan khusus yang akan diberikan	Peneliti	Analisis hasil angket penyesuaian diri	
Penyusunan Program bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Untuk	Agar kegiatan bimbingan dapat terstruktur dan sistematis sesuai dengan kebutuhan santri putra	Peneliti	Hasil analisis kebutuhan dan karakteristik santri kelas VII	

Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri				
Sosialisasi program a. Guru pesantren b. Santri kela VII	Guru pesantren mengetahui program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri yang akan dilaksanakan	Guru pesantren dan santri putra	Program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri	

Pelaksanaan									
Aspek	Strategi	Teknik /Metode	Standar Kompetensi	Tujuan	Sasaran	Tema	Teknik Konseling	Indikator Keberhasilan	Waktu
Pengetahuan dan wawasan diri, objektivitas dan penerimaan diri, dan kontrol diri dan pengembangan diri	Bimbingan Kelompok	Pendekatan Humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan pengetahuan dan wawasan diri, objektivitas dan penerimaan diri, dan kontrol diri dan pengembangan diri	Santri mampu memahami diri, memahami kelemahan diri dan penerimaan diri, mampu mengembangkan potensi	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi	“Memiliki konsep diri yang positif dan menggali potensi diri”	Open-ended statements (pertanyaan terbuka)	Santri mampu memiliki pengetahuan diri dan wawasan diri ditandai dengan mengetahui kemampuan kelemahan dan kelebihan diri, mengetahui kesadaran mengenai motivasi diri yang mendasari	60 menit

								<p>perilaku. Santri mampu mengetahui objektifitas diri dan penerimaan diri ditandai dengan mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampaknya terhadap diri sendiri, mengetahui kelemahan yang dimiliki dan dampak negatifnya dalam berhubungan dengan orang lain, kemampuan dalam menerima kelemahan yang dimiliki untuk perbaikan diri, dan kemampuan dalam menghargai diri sendiri baik kelebihan dan kekurangannya,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								kemampuan santri berperilaku sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, kemampuan santri dalam mengembangkan potensi yang dimiliki	
Aspek integrasi pribadi dan tujuan yang jelas dan terarah	Bimbingan kelompok	Pendekatan humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan integrasi pribadi dan memiliki tujuan dalam bertindak	Santri mampu mengatasi permasalahan dengan positif dan memiliki tujuan dalam bertindak	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, sedang dan tinggi	Langkah-langkah mengatasi masalah	Open-ended statements (pertanyaan terbuka)	Santri mampu memiliki integritas pribadi ditandai dengan kemampuan santri dalam memanfaatkan kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan baik yang terkait dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Santri mampu untuk mengatasi permasalahan sehari-hari, dan mampu	60 menit

								mengatasi konflik dalam diri dan mengurangi frustrasi dengan cara yang positif, mampu memiliki tujuan dalam bertindak, dan memiliki tindakan yang dilakukan secara tersusun	
Aspek pandangan, skala, nilai, dan filsafat hidup yang adekuat, selera humor dan Aspek rasa tanggung jawab	Bimbingan kelompok	Pendekatan humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan aspek selera humor, aspek rasa tanggung jawab, dan aspek pandangan, skala, nilai dan filsafat hidup yang adekuat	santri mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan dan menerima tanggung jawab yang dibebankan	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi	menjadi pribadi mandiri dan mengembangkan pikiran positif	refleksi pikiran dan perasaan	Santri mampu mengelola perasaannya antara kesenangan dan kesedihan, santri mampu mengatasi stress yang menyimpannya dengan semangat, santri mampu dalam melakukan kegiatan di pesantren, dan mampu dalam menerima aturan yang diterapkan pesantren,	60 menit

								mampu mengetahui hak dan kewajiban diri sendiri, masyarakat dan Tuhan, memiliki skala prioritas dalam bertindak	
Aspek kematangan respon dan aspek perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, dan minat yang luas terhadap aktivitas pesantren	Bimbingan kelompok	Pendekatan humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan aspek kematangan respon, aspek perkembangan kebiasaan yang bermanfaat, dan aspek minat yang luas terhadap aktivitas pesantren	Santri mencapai kematangan emosional dan mampu menjalani kegiatan dengan sebaik-baiknya	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi	Melatih emosi	Refleksi pikiran dan perasaan (<i>reflection thoughts and feeling</i>)	Santri dapat memiliki kematangan respon ditandai dengan mencapai kematangan emosional, mampu mencapai kematangan sosial, mampu mencapai kematangan moral, mampu mencapai kematangan religius, dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan	60 menit

								<p>sehari-hari dengan cepat dan efisien. Santri mampu mempunyai perkembangan kebiasaan yang bermanfaat ditandai dengan kemampuan santri melakukan aktifitas atau kegiatan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat merespon tuntutan-tuntutan dalam kehidupan sehari-hari dengan cepat dan efisien, mempunyai semangat dalam kegiatan yang dilakukan dan dapat menerima tugas yang diberikan pesantren</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Aspek kemampuan beradaptasi dan aspek kemampuan berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain, kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren	Bimbingan kelompok	Pendekatan humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan aspek kemampuan beradaptasi dan aspek kemampuan berinteraksi, dan aspek kepuasan dalam melaksanakan aktivitas pesantren	Santri mampu menyesuaikan dengan kehidupan pesantren dengan menciptakan pergaulan dengan baik	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi	“menciptakan pergaulan yang baik dan membangun jiwa kepemimpinan remaja”	open ended statements	Santri memiliki kemampuan beradaptasi ditandai dengan kemampuan santri mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola interaksi di pesantren, mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan pola belajar di pesantren, dan mampu mengubah sikap dan perilaku sesuai dengan tata tertib di pesantren. Santri memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan memiliki minat terhadap orang lain ditandai dengan kemampuan santri dalam	60 menit
--	--------------------	-----------------------	--	---	---	--	-----------------------	---	----------

								berhubungan dengan orang lain, dan menumbuhkan minat yang tulus dengan orang lain, kemsmpusn santri dalam beraktivitas sesuai minat dan menikmati aktivitas yang dijalani sehari-hari	
Aspek terhindar dari respon yang merusak dan simtomatik, dan orientasi yang akurat terhadap realitas	Bimbingan kelompok	Pendekatan humanistik	Menata tujuan yang ingin dicapai pada aspek terhindar dari respon yang merusak dan simtomatik, dan aspek orientasi yang akurat terhadap realitas	Santri mampu mengatasi stress yang menyimpana	Santri yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi	Mengatasi stress	Refleksi pikiran dan perasaan (<i>reflection of thoughts and feelings</i>)	Santri mampu terhindar dari respon yang merusak dan simtomatik ditandai dengan kemampuan santri menghindari dari merugikan diri sendiri akibat stress, dan terhindar dari penyakit fisik yang disebabkan oleh stress, mampu bersikap realistis	60 menit

								dan mampu menargetkan cita-cita dan kegiatan yang dijalannya	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.7 Judgment Program Intervensi

Program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri dirancang berdasarkan hasil penelitian awal berupa profil umum penyesuaian diri santri sebesar 49% berada pada kategori sedang. sebagai langkah awal dalam penyusunan program dilakukan penimbangan (*judgement*) kepada dua orang pakar bimbingan dan konseling yaitu Bapak Dr. Nandang Budiman, M.Pd dan Bapak Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.

Berikut deskripsi hasil penimbangan pakar terhadap rancangan program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik untuk meningkatkan penyesuaian diri santri dapat dilihat pada tabel 3.11

Tabel 3.11

Hasil Penimbangan Program Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri

Penimbang	Masukan
Pakar bimbingan dan konseling	<ol style="list-style-type: none">1. Program harus dilengkapi dengan RPLBK2. Program yang disusun sebaiknya digunakan untuk bimbingan kelompok bukan konseling kelompok3. Deskripsi kebutuhan belum lengkap4. Masukan tahapan pada bimbingan kelompok5. Indikator harus lebih operasional6. Tentukan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik

Berdasarkan masukan pakar bimbingan dan konseling, secara umum program bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik sudah layak untuk diterapkan karena sudah memadai sesuai kriteria penimbangan.

3.7.1 Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan penerapan pendekatan humanistik melalui strategi layanan bimbingan kelompok dilakukan 6 sesi pertemuan mulai hari Sabtu tanggal 7 Desember 2019 sampai hari jum'at tanggal 20 Desember 2019. Pelaksanaan program dilakukan diluar kelas agar santri merasa nyaman ketika pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok suasana terbuka di luar kelas membuat kegiatan layanan menjadi menyenangkan tempat yang sering digunakan adalah gajebo di depan masjid. Tidak terdapat jam khusus untuk kelas BK di Pondok Pesantren Kun Karima La Tansa 3 Pandeglang maka pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik menggunakan jam ekskul atau setelah santri sholat ashar di Masjid selama 60 menit sesuai dengan kesepakatan yang diberikan oleh pengasuh Pondok Pesantren

3.7.2 Perhitungan Efektivitas Program Intervensi

Menghitung data *gain* (selisih skor *pretest* dan *posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Gain* menunjukkan peningkatan kemampuan penyesuaian diri setelah diberikan intervensi. Untuk menghindari hasil kesimpulan bias penelitian, karena pada nilai *pretest* kedua kelompok penelitian sudah berbeda maka digunakan uji normalitas yang dinormalisasi (*N-gain*). Untuk mengetahui peningkatan kemampuan penyesuaian diri santri dianalisis secara statistik dengan melakukan perhitungan *N-gain* dengan bantuan *SPSS for windows versi 17.0* dan menggunakan rumus *N-gain* Hake pada tabel 3.12 sebagai berikut.

Tabel 3.12

Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak efektif
40 – 55	kurang efektif
56 -75	Cukup efektif
>76	Efektif

(Hake, 1999)

Data *N-gain* yang diperoleh kemudian diuji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon yang perhitungannya dilakukan dengan *SPSS 17.0 for windows* versi 17.0

3.7.3 Uji Normalitas

Titi Sunarti, 2020

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpusatakaan.upi.edu

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas bertujuan menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal, dengan ketentuan apabila taraf signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *Software SPSS 17.0 for windows*

3.7.4 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan mengetahui apakah sampel yang digunakan pada penelitian diperoleh dari populasi yang bervariasi homogen atau tidak. Uji homogenitas data dilakukan menggunakan uji Levene. Uji homogenitas dilakukan dengan bantuan *Software SPSS 17.0 for windows* dengan ketentuan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data homogen.

3.7.5 Uji Perbedaan Rata-Rata Skor Gain

Untuk menguji perbedaan rata-rata skor *gain* digunakan uji-t *independent sample*, karena ada dua kelompok yang dibandingkan. Perhitungan menggunakan *SPSS*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan kriteria H_0 ditolak jika sig (*2-tailed*) $< 0,05$. Hipotesis yang diuji pada penelitian adalah :

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

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

Titi Sunarti, 2020

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpusatakaan.upi.edu