

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN *SELF*  
*ADJUSMENT* SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI HM  
AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

**OLEH**  
**FAJAR INTAN SAFITRI**  
NPM. 19.06.0.0313  
NIK. 3329094407010007



**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI (UIT) LIRBOYO KOTA KEDIRI**  
**FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN, DAN PSIKOLOGI**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**  
**JULI 2023**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN  
*SELF ADJUSTMENT* SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI HM  
AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO KOTA KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kota Kediri  
untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam menyelesaikan program sarjana Psikologi

**Oleh**

**Fajar Intan Safitri**

NPM. 190600335

NIK. 3524114102020003

**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI (UIT) LIRBOYO KOTA KEDIRI  
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN, DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

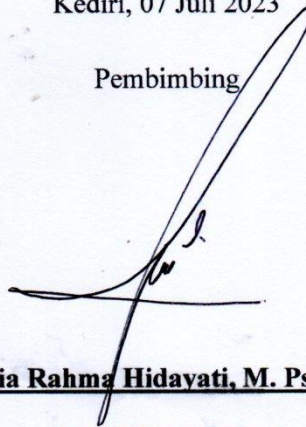
**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN  
*SELF ADJUSMENT* SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI HM  
AL-Mahrusiyah LIRBOYO KOTA KEDIRI**

Fajar Intan Safitri  
NPM. 19.06.0.0313  
NIK. 3329094407010007

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kediri, 07 Juli 2023

Pembimbing



**Beti Malia Rahma Hidayati, M. Psi, Psikolog.**

NIDN.2101019002

## PENGESAHAN SKRIPSI

# EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN *SELF ADJUSTMENT* SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI HM AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO KOTA KEDIRI

FAJAR INTAN SAFITRI

NPM. 19.06.0.0313

NIK. 3329094407010007

Telah dimunaqasahkan di depan Sidang Munaqasah  
Universitas Islam Tribakti (UIT) Kediri  
Pada tanggal 1 Agustus 2023

Ketua

Sekretaris

**Beti Malia Rahma H. M. Psi., Psikolog**

NIDN. 2101019002

**Nila AINU Ningrum, M.Psi., Psikolog**

NIDN. 2109088602

Tim penguji

1. Penguji Utama

(.....)

**Dr. Sri Susanti T. S.Pd., M.Pd**

NIDN. 2101067001

2. Penguji I

(.....)

**Beti Malia Rahma H. M. Psi., Psikolog**

NIDN. 2101019002

3. Penguji II

(.....)

**Nila AINU Ningrum, M.Psi., Psikolog**

NIDN. 2109088602

Kediri, 1 Agustus 2023

Dekan Fakultas Dakwah, Ushuludin dan Psikologi

**H. MAHFUDH, M.Pd.I**

NIDN. 2106097401

## MOTTO

ن. والقلم وما يسطرون [سورة القلم: اية ١]

Terjemahnya: *Nun. Demi pena dan apa yang mereka tuliskan.* (Q.S Al Qalam: ayat 1).<sup>1</sup>



---

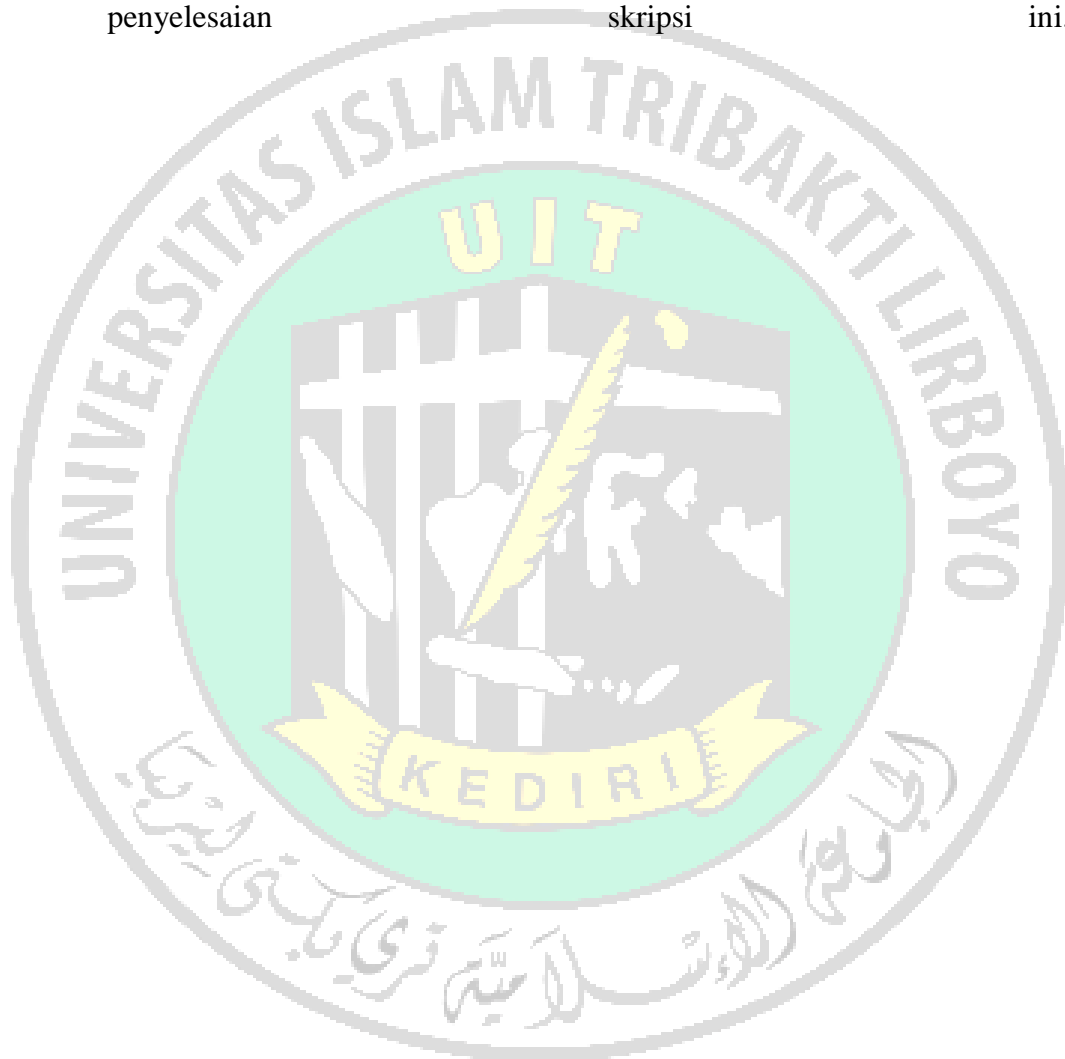
<sup>1</sup> Al-Quran,68 :1.

## PERSEMBAHAN

Dengan sebuah karya yang sederhana ini kupersembahkan puji syukur kehadirat Allah SWT dengan mengucapkan *alhamdulillah robbil'amin*. skripsi ini tersusun dengan didasari ilmu yang telah dipelajari disertai dengan dukungan moral serta bimbingan dari semua pihak, maka dari itu dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya kecil ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan hidupku.

1. Teruntuk Kedua orang tua ku tercinta bapak Karsad dan ibu Endang Suswanti yang dengan ikhlas tulus telah banyak partisipasi baik lahiriyah maupun batiniyah, terima kasih atas motivator terbesar dalam hidupku, selalu kunanti-nantikan doanya yang tak pernah putus, selalu memberikan semangat dan nasihat serta kasih sayang dengan penuh rasa cinta.
2. Ahmad Maolana, Rizki Prayitno teruntuk adik-adikku dan kakak-kakaku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dengan tanpa mengurangi rasa hormat saya, yang telah memberikan semangat dan dia tidak bosan-bosan selalu memberikan dorongan kepadaku hingga sampai saat ini.
3. Kepada mustahiq dan dosenku yang telah memberikan ilmunya kepadaku, karena berkat mereka diriku menjadi terbimbing dan terdidik.
4. Almarhum al maghfurlah KH. Imam yahya mahrus, ibu nyai Hj zakiyyatul miskiyah beserta segenap dzuriyah dan guru-guru, yang selalu penulis harapkan ridho barokah ilmunya, penulis ucapka beripu maaf dan terima kasih banyak atas ilmu yang telah diajarkan.

5. Teman-teman senasib seperjuangan di pondok pesantren putri al – mahrusiyah asrama ar-roudloh khususnya teman ngopi, kantor asrama ar-roudloh, kamar musdalifah, zabrand 19, zabarjad 23 terima kasih untuk semuanya dan pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, tiada lain yang bisa kuberikan hanya ucapan terima kasih telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Indonesia Universitas Islam Tribakti (UIT) Kediri adalah sebagai berikut:<sup>2</sup>

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	'	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	t	ع	'
ث	th	ف	F
ج	J	ق	Q
ح	ḥ	ك	K
خ	kh	ل	L
د	D	م	M
ذ	dh	ن	N
ر	R	و	W
ز	Z	ه	H
س	S	ء	'
ش	Sh	ي	Y
ص	ṣ		
ض	ḍ		

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*), maka caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf, seperti *ā*, *ī*, dan *ū* (اَ, اِ, dan اُ). Bunyi hidup dobel (*diphthong*) arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay dan aw”, seperti *layyinah*, *lawwāmah*. Kata yang berakhiran *tā’ marbūtah* dan berfungsi sebagai *ṣifah* (*modifier*) atau *muḍāf ilayh* ditransliterasikan dengan “ah”, sedangkan yang berfungsi sebagai *muḍāf* ditranslitkan dengan “at”.

<sup>2</sup> Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) IAIT Kediri, *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Makalah, Proposal, dan Skripsi* (Kediri: IAIT Press, 2018), h. 80.



## KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah melainkan kata Alhamdulillah atas izinNya. Alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT. Atas segala nikmat dan anugrah yang dilimpahkan-Nya. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan tentang: **“Efektivitas Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan *Self Adjustment* Santri Pondok Pesantren Putri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kota Kediri”**

Selanjutnya penulis persembahkan sholawat beserta dengan salam kepada seseorang yang mampu menyebarkan ajaran islam hingga keseluruhan penjuru dunia, yakni beliau baginda Nabi Muhammad Saw. Dan tidak lupa kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya sepanjang masa.

Dalam kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak melibatkan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. K.H Reza Ahmad Zahid, Lc.MA selaku Rektor Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo KotaKediri
2. H. Mahfudh, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga peneliti selesai studi.

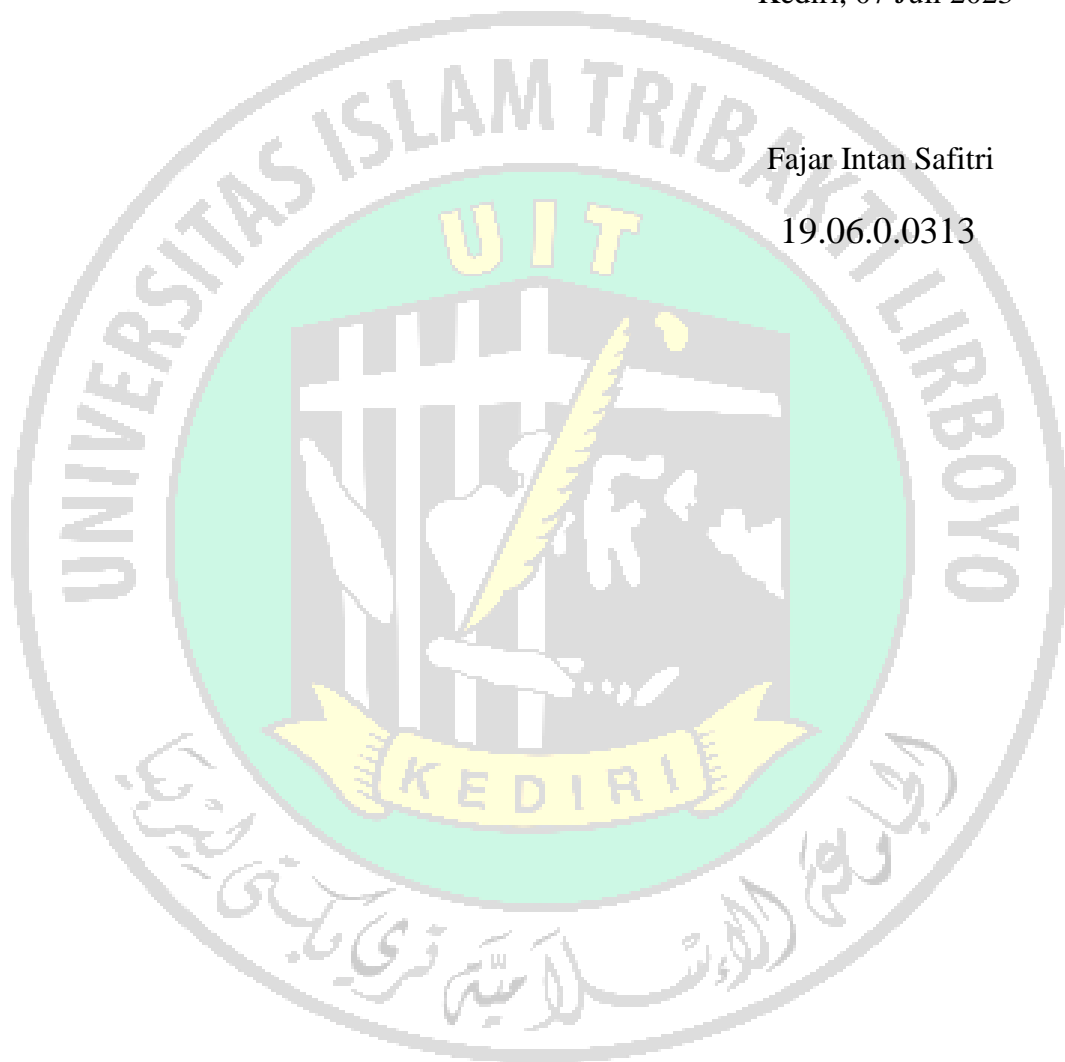
3. Ibu Beti Malia Rahma Hidayati, M. Psi, Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing, dan memberi dorongan sampai skripsi ini terwujud.
4. K.H Izzul Maula Dliya'ullah, M.Pd selaku Pengasuh Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo beserta dzuriyah yang selalu memotivasi dan membimbing dalam proses studi.
5. Ning Hj. Nafisah yang telah memberikan kemudahan serta bantuan dalam proses penelitian ini.
6. Ustdazah Muflihah Ali, S. Kom. selaku ketua Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Asrama Ar-Roudhoh yang telah memberikan izin dan kemudahan serta bantuan dalam proses penelitian ini.
7. Kedua Orang tua yang tak berhenti-hentinya memberikan doa dan dukungan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
8. kepada teman – teman di pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kisah, suka, duka dan pelajaran yang dapat saya ambil dari kalian semua. dan senantiasa memberikan semangat, mendukung, serta memberi motivasi dalam proses menuntut ilmu .
9. kepada semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, khususnya yang ada dilokasi penelitian penulis ucapan banyak terima kasih .

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah, dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin

Kediri, 07 Juli 2023

Fajar Intan Safitri

19.06.0.0313



## DARTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Hipotesis Penelitian.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional .....	10
G. Sistematika Penulisan.....	13

## **BAB II : KAJIAN PUSTAKA**

A. Penyesuaian Diri.....	14
1. Penyesuaian Diri.....	14
a. pengertian Bimbingan Konseling.....	14
b. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	16
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	18
2. Bimbingan Konseling.....	19
a. Aspek-Aspek Bimbingan Konseling .....	20
b. fungsi Bimbingan Konseling.....	21

## **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	22
B. Populasi .....	26
C. Instrumen Penelitian .....	28
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	41

## **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	36
1. Latar Belakang Objyek .....	36
2. Penyajian Data .....	46
B. Pembahasan Penelitian .....	61

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan..... 65

B. Saran..... 66

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 69

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 contoh data kategori .....	24
Table 2.1 skor penilaian skala penyesuaian diri ( <i>self adjustment</i> ).....	30
Table 4.1 Data nama-nama pondok pesantren .....	41
Table 4.2 Hasil Uji Validitas.....	47
Table 4.3 Hasil Uji Reabilitas Instrumen.....	48
Table 4.3 Reability Statistik .....	48
Table 4.5 Hasil Pretest Kelompok eksperimen penyesuaian diri.....	50
Table 4.6 statistics.....	51
Table 4.7 Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	52
Table 4.8 Hasil Post-test kelompok eksperimen.....	53
Table 4.9 Hasil Post test kelompok kontrol .....	54
Table 4.10 statistik .....	54
Table 4.11 Hasil Uji Normalitas .....	56
Table 4.12 Hasil Uji Rank wilcoxon kelas eksperimen rank.....	56
Table 4.13 Hasil Uji wilcoxon kelas eksperimen .....	57
Table 4.14 Hasil Uji Rnak wilcoxon keloas kontrol.....	58
Table 4.15 Hasil Uji wilcoxon kelas kontrol .....	59
Table 4.16 Uji Mann-whitney.....	59
Table 4.17 uji man whitney.....	60

## DAFTAR GAMBAR

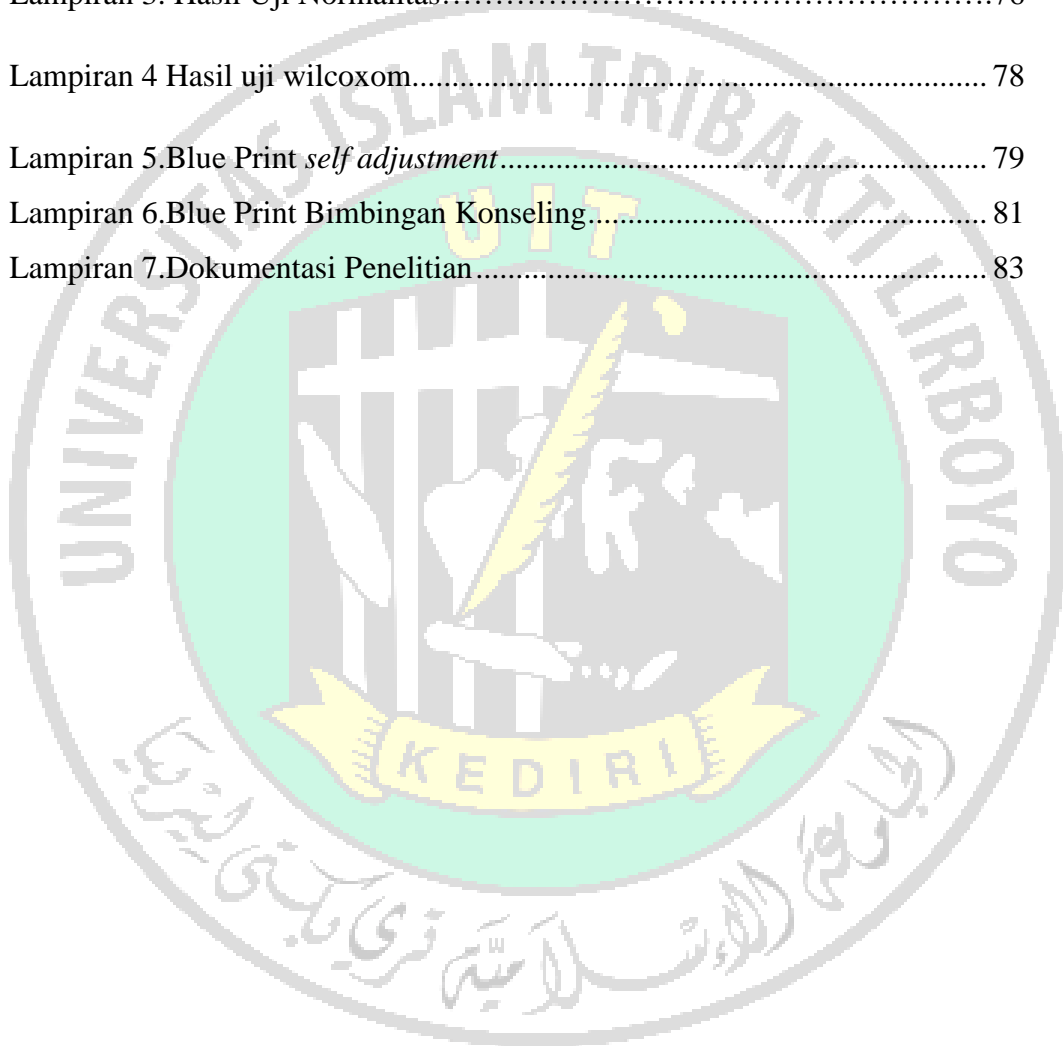
Struktur Organisasi Pondok Pesantren ..... 45





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala penyesuaian diri dan bimbingan konseling.....	72
Lampiran 2. Hasil uji reabilitas.....	75
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas.....	76
Lampiran 4 Hasil uji wilcoxon.....	78
Lampiran 5.Blue Print <i>self adjustment</i> .....	79
Lampiran 6.Blue Print Bimbingan Konseling.....	81
Lampiran 7.Dokumentasi Penelitian.....	83



## Abstrak

FAJAR INTAN SAFITRI, 2023, *Efektivitas Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Self Adjustment Santri Pondok Pesantren Putri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kota Kediri*. Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam (UIT) Tribakti Kediri. Pembimbing: beti malia hidayah

**kata kunci:** bimbingan konseling, *self adjustment*

Sekarang ini dalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak dapat diraih begitu saja. keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam kehidupannya, baik dibidang bisnis maupun kemasyarakatan banyak sekali dipengaruhi oleh sikap dan sifat-sifat kepribadiannya. Banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil. salah satu diantaranya ialah penyesuaian diri (*self adjustment*) karena kegagalan bisa saja terjadi dikarenakan kurangnya penyesuaian diri. selanjutnya peneliti melakukan sebuah penelitian yang bertempat di pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kota Kediri dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *self adjustment* santri pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah?
2. Bagaimana penerapan bimbingan konseling pada santri pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah?
3. Bagaimana efektivitas bimbingan konseling dalam meningkatkan *self adjustment* pada santri pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis quasi eksperimen dengan desain *Pre-Test- Post-Test*. Populasi penelitian berjumlah 90 santri peneliti menggunakan cara purposive sampling pengambilan sampel. purposive sampling yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. penelitian ini menggunakan uji hipotesis non parametrik yaitu dengan menggunakan uji Mann Whitney U yang mana untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa nilai signifikan skor *Pre-Test* penyesuaian diri adalah  $0,314 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbandingan yang signifikan rata-rata skor penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. pada nilai signifikan skor *Pre-Test* adalah  $0,011 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan bimbingan konseling eksperimen meningkat penyesuaian diri. sehingga secara hasil keseluruhan dapat disimpulkan bahwa bimbingan tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren putri HM Al-Mahrusiyah.