STRATEGI KONSELING INDIVIDU OLEH GURU BK DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK* SANTRI KELAS X DI MADRASAH ALIYAH AL-UYUN RANGKASBITUNG BANTEN

TESIS

Diajukan Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Magister Pendidikan (S2)
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Oleh:

AYU AULIYA
BKPI. 222052003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
1448 H/ 2026 M

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama Ayu Auliya, NIM: 222052003, judul: **Strategi Konseling Individu Oleh Guru BK Dalam Mengatasi *Culture shock* Santri Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten,** memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang *munaqasyah.*

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Batusangkar, 17 Juli 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Irman, S.Ag., M.Pd	Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd
NIP.197102012006041016	NIP.197607072009012005

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Auliya

NIM : 222052003

Tempat, Tanggal Lahir : Serang, 11 November 1997

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul **"STRATEGI KONSELING INDIVIDU OLEH GURU BK DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK* SANTRI KELAS X DI MADRASAH ALIYAH AL-UYUN RANGKASBITUNG BANTEN"** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Juli 2026

Menyatakan



Ayu Auliya

NIM. 222052003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama **AYU AULIYA NIM: 222052003**, dengan judul "**Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture Shock* Santri Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten".** Telah diuji dalam Sidang *Munaqasyah* Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan hari Kamis, tanggal 23 Juli 2026.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No.	Nama dan NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1.	Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons. 197112262002122003	Ketua Sidang		
2.	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd. 197102012006041016	Penguji Pendamping/ Pembimbing Utama		
3.	Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd. 197607072009012005	Penguji Pendamping/ pembimbing Pendamping		
4.	Dr. Masril, M.Pd., Kons. 196206101993031002	Penguji Utama		
5.	Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd. 197502012005011007	Anggota Penguji		

Batusangkar, Juli 2026
Mengetahui
Direktur Pascasarjana
UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc.
NIP. 197704012008011024

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kesempatan yang telah diberikan kepada penulis sehingga tesis yang berjudul **" Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture Shock* Santri Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten "** dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak terlepas dari pertolongan Allah Swt. serta dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, M.A., M.Res., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan kebijakan dan fasilitas sehingga proses pendidikan dapat berjalan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
3. Bapak Dr. Sirajul Munir, M.Pd., selaku Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan pelayanan akademik dan administratif selama masa studi.
4. Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis selama proses studi dan penyusunan tesis.
5. Bapak Dr. Irman, S.Ag., M.Pd., selaku pembimbing utama, yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan dedikasi telah memberikan bimbingan,

arahan, saran, serta motivasi kepada penulis hingga tesis ini dapat diselesaikan.

6. Ibu Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd., selaku pembimbing pendamping, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan berbagai saran yang sangat berharga dalam penyempurnaan tesis ini.
7. Bapak Dr. Masril, M.Pd., Kons., sebagai penguji utama dan validator instrument penelitian yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd., selaku penguji II munaqasyah yang telah memberikan saran dan motivasi untuk kesempurnaan tesis ini.
9. Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd., sebagai validator instrument penelitian yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Bapak Dr. Agus Sukirno, M.Pd., sebagai validator instrument penelitian yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan bantuan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
12. Teristimewa, Ayahanda dan Ibunda tercinta, tidak ada kata yang cukup untuk mengagambarkan rasa terimakasih penulis atas setiap doa yang dipanjatkan, setiap pengorbanan yang mungkin tak pernah penulis ketahui, dan setiap dukungan yang selalu ada di saat penulis merasa lelah. Tesis ini penulis persembahkan sebagai wujud kecil dari rasa hormat dan cinta kepada ayah dan ibu.
13. Terkhusus kepada suami tercinta, terimakasih atas cinta, kesabaran, dukungan, dan pengertian yang luar biasa selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan tesis ini. Terima kasih telah selalu ada, menyemangati, dan menjadi tempat berbagi keluh kesah di setiap proses yang tidak mudah ini.

14. Kepada anakku tersayang, Zidni Syamila Tasneem, yang saat ini berusia satu tahun. Terimakasih sudah menjadi sumber kekuatan terbesar bunda meski dari jarak yang jauh. Maaf atas waktu yang tidak bisa bunda berikan sepenuhnya, namun percayalah Nak, ini semua bunda lakukan untuk masa depanmu kelak.
15. Terimakasih dan doa yang mendalam penulis sampaikan kepada Almarhum K.H. Omi Qozimi dan Ummi Hj. Enung Nurhayati, yang telah menjadi guru dan orangtua bagi penulis. Semoga Allah SWT mengampuni dan merahmati Alm. Abah Omi *(Al-fatihah)*, serta senantiasa melimpahkan kesehatan dan keberkahan kepada Ummi.
16. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi BKPI angkatan 2022 yang telah menjadi teman berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling memberikan semangat selama menempuh pendidikan.
17. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana asal Banten serta keluarga besar Sekolah Tinggi Pesantren Darunna'im (STPDN) Lebak, Banten, yang telah memberikan kebersamaan, dukungan, dan motivasi selama proses penyelesaian studi.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan sehingga tesis ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga tesis ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan para pembaca.

Semoga Allah Swt. membalas segala bantuan, doa, dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak dengan balasan yang berlipat ganda.

Amin ya Rabbal 'Alamin.

Batusangkar, Juli 2026

Ayu Auliya
NIM. 222052003

ABSTRAK

Ayu Auliya, 2026. NIM 222052003 dalam tesis berjudul Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* Santri Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah mengenai strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi *culture shock* santri kelas X. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk permasalahan *culture shock* yang dialami santri, strategi konseling individu yang digunakan Guru BK, hasil penerapan strategi tersebut, serta faktor pendukung dan penghambatnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan latar MA Al-Uyun Rangkasbitung Banten. Subjek penelitian terdiri dari Guru BK, pengurus pondok, dan santri kelas X yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun uji keabsahan data menggunakan triangulasi data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri kelas X mengalami *culture shock* yang ditandai dengan gejala emosional, sosial, dan perilaku, terutama pada tahap *crisis*. Strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis, meliputi tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Dalam pelaksanaannya, Guru BK menggunakan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan santri, meliputi pendekatan *Cognitive Behavioral* dan pendekatan non-direktif, serta teknik *self-management*, *self-monitoring*, *self-reward*, empati, dan validasi perasaan. Implementasi strategi tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kestabilan emosi, kemandirian, dan kemampuan adaptasi santri. Keberhasilan strategi dipengaruhi oleh faktor pendukung berupa dukungan lingkungan pesantren dan motivasi internal santri, serta faktor penghambat berupa stigma negatif terhadap layanan BK dan keterbatasan waktu.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK efektif dalam membantu santri mengatasi *culture shock* apabila diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis serta didukung oleh pemilihan pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan karakteristik permasalahan dan tahapan adaptasi santri. Penelitian ini memberikan implikasi teoritis terhadap penguatan kajian *culture shock* dan konseling individu dalam konteks pesantren, serta implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pondok pesantren.

ABSTRACT

AYU AULIYA, NIM 222052003 in her thesis entitled Individual Counseling Strategies by Guidance and Counseling Teachers in Overcoming Culture Shock among Tenth-Grade Students at Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung, Banten. conducted under the Islamic Educational Guidance and Counseling Study Program, Graduate School of Mahmud Yunus Batusangkar University.

The main problem in this study concerns the individual counseling strategies implemented by Guidance and Counseling teachers in overcoming culture shock among tenth-grade students. This study aims to describe the forms of culture shock experienced by students, the individual counseling strategies used by the Guidance and Counseling teacher, the results of the strategy implementation, as well as the supporting and inhibiting factors at Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung, Banten.

This research employed a qualitative approach. The research subjects consisted of the Guidance and Counseling teacher, dormitory supervisors, and students selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was assessed using data triangulation.

The findings revealed that tenth-grade students experienced culture shock characterized by emotional, social, and behavioral symptoms, particularly during the crisis stage. The individual counseling strategies implemented by the Guidance and Counseling teachers were carried out through a systematic counseling model consisting of the stages of assessment, goal setting, implementation, evaluation, and termination. In its implementation, the teachers employed various counseling approaches and techniques according to students' needs, including the Cognitive Behavioral approach, the non-directive approach, and techniques such as self-management, self-monitoring, self-reward, empathy, and emotional validation. The implementation of these strategies contributed positively to improving students' emotional stability, independence, and adaptability. The effectiveness of the strategies was supported by the boarding school environment and students' internal motivation, while negative perceptions toward counseling services and limited time became the main inhibiting factors.

The study concludes that the individual counseling strategies implemented by the Guidance and Counseling teachers are effective in helping students overcome culture shock when implemented through a systematic counseling model supported by the appropriate selection of counseling approaches and techniques based on students' characteristics and stages of adaptation. This study contributes theoretically to strengthening the discourse on culture shock and individual counseling within the context of Islamic boarding schools and provides practical implications for the development of guidance and counseling services in pesantren.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Fokus Penelitian 5
C. Pertanyaan Penelitian 6
D. Sub fokus Penelitian 6
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian 7
G. Definisi Istilah 8
BAB II KAJIAN TEORI **13**
A. *Culture Shock* 13
1. Pengertian *Culture Shock* 13
2. Dimensi *Culture Shock* 16
3. Ciri-Ciri *Culture Shock* 18
4. Tahapan *Culture Shock* 21
5. Faktor penyebab *Culture shock* 23
B. Strategi Konseling Individual 24
1. Pengertian Strategi 24
2. Pengertian Strategi Konseling Individu 25
3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu 28
4. Pendekatan dan Teknik Konseling Individu 31

5. Tahapan Layanan Lonseling individu 35
6. Asas-asas Konseling Individu 39
C. Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* Santri 41
1. Identifikasi dan Diagnosa Masalah 41
2. Pemilihan Metode Konseling 42
3. Pelaksanaan Konseling Individu 42
4. Evaluasi dan Tindak Lanjut 43
5. Kolaborasi dengan Pihak Lain 44
D. Kerangka No. 44
E. Kajian Yang Relevan 46
BAB III METODE PENELITIAN 50
A. Jenis Penelitian 50
B. Latar dan Waktu Penelitian 51
C. Instrumen Penelitian 52
D. Sumber Data 52
E. Teknik Pengumpulan Data 53
F. Teknik Analisis Data 63
G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data 65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 67
A. Temuan Umum Penelitian 67
1. Sejarah berdirinya MA Al-Uyun Rangkasbitung 67
2. Visi misi dan tujuan MA Al-Uyun Rangkasbitung 68
B. Temuan Khusus Penelitian 69
1. Permasalahan *Culture shock* yang Dialami Santri 69
2. Strategi Konseling Individu Oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* pada Santri 73
3. Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri 78
4. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri 81
C. Pembahasan 83

1. Analisis Permasalahan Culture shock yang Dialami Santri..... 83
2. Analisis Strategi Konseling Individu Guru BK dalam Mengatasi Culture Shock 86
3. Analisis Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu..... 89
4. Analisis Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Konseling Individu 92
5. Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi Culture shock Santri..... 95

BAB V PENUTUP..... 106

A. Kesimpulan 106

B. Implikasi 107

C. Saran 108

DAFTAR PUSTAKA..... 110

.....

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan..... 48
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Observasi Gejala *Culture shock* dan Efektivitas Konseling Individu 55
Tabel 3. 2 Lembar Observasi 56
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Wawancara Santri Baru..... 58
Tabel 3. 4 Pedoman Wawancara Santri Baru..... 59
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok 60
Tabel 3. 6 Pedoman Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok..... 61
Tabel 4. 1 Matriks Hasil Wawancara Santri Terkait Permasalahan *Culture Shock* 69
Tabel 4. 2 Matriks Hasil Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok Terkait Strategi Konseling Individual..... 74
Tabel 4. 3 Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri..... 79
Tabel 4. 4 Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Konseling Individu 81
Tabel 4. 5 Analisis Kebutuhan Layanan Konseling dalam Mengatasi *Culture shock* Santri..... 104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian..... 116
Lampiran 2 Instrumen..... 117
Lampiran 3 Validitas Instrumen..... 140
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan Penelitian 159

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki sistem kehidupan dan budaya yang khas, seperti penerapan disiplin yang ketat, jadwal kegiatan yang padat, serta pola interaksi sosial yang berbeda dengan lingkungan pendidikan sebelumnya. Kondisi tersebut menuntut santri baru, khususnya santri kelas X, untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren dalam waktu yang relatif singkat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten, proses adaptasi santri baru tidak selalu berlangsung dengan mudah. Guru BK dan pengurus pondok mengungkapkan bahwa pada awal tahun ajaran masih ditemukan santri yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan pergaulan, sering menangis terutama pada malam hari, merasa rindu terhadap keluarga (*homesick*), kurang bersemangat mengikuti kegiatan pesantren, serta kesulitan mengikuti jadwal kegiatan yang padat. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa perpindahan dari lingkungan asal menuju kehidupan di pesantren merupakan proses adaptasi yang tidak sederhana dan memerlukan pendampingan yang tepat agar santri mampu menyesuaikan diri secara optimal.

Namun, proses penyesuaian diri tidak selalu berjalan dengan lancar. Perbedaan latar belakang budaya, kebiasaan hidup, serta sistem pendidikan yang dialami santri sebelum memasuki pesantren sering kali menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. (Ward & Szabó, 2019) Menjelaskan bahwa *culture shock* mencakup tiga aspek utama: afektif (emosi), perilaku (adaptasi sosial), dan kognitif (cara berpikir terhadap budaya baru)

Sejalan dengan pendapat sebelumnya (Ward et al., 2020) menjelaskan bahwa *culture shock* merupakan bagian dari proses adaptasi lintas budaya

yang dapat memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik individu. Dalam konteks pendidikan, kegagalan peserta didik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, kesulitan berinteraksi sosial, serta terhambatnya perkembangan kepribadian (Yusuf, 2021)

Selain berdampak pada aspek psikologis, kesulitan penyesuaian diri juga berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik dalam membangun hubungan sosial di lingkungan sekolah. Hubungan sosial yang baik sangat dipengaruhi oleh kemampuan komunikasi interpersonal, empati, serta pengelolaan emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. Irman dan Sari (2022) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal menjadi jembatan yang menghubungkan individu dengan orang lain sehingga tercipta hubungan sosial yang lebih bermakna, sedangkan komunikasi yang efektif memerlukan kemampuan empati dan pengelolaan emosi yang baik.

Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan melalui observasi serta wawancara dengan Guru BK, pengurus pondok, dan salah seorang santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa pada masa awal tinggal di pesantren beberapa santri mengalami kesulitan beradaptasi dengan jadwal kegiatan yang padat, aturan disiplin yang ketat, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga. Kondisi tersebut memunculkan berbagai reaksi, seperti perasaan tertekan, *homesick*, kecemasan, penurunan semangat belajar, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian santri tampak murung, lebih banyak menyendiri, dan belum mampu mengikuti aktivitas pesantren secara optimal pada minggu-minggu pertama. Apabila kondisi tersebut tidak memperoleh penanganan yang tepat, proses penyesuaian diri santri berpotensi berlangsung lebih lama dan memengaruhi perkembangan pribadi maupun keberhasilan belajarnya.

Dalam menghadapi berbagai tantangan adaptasi di lingkungan baru, Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan,

dan Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman serta orang-orang yang menuntut ilmu. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6:

فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرٗا

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Ayat ini menegaskan bahwa proses adaptasi yang dialami santri kelas X saat memasuki lingkungan pesantren yang baru, meskipun penuh dengan tantangan dan tekanan, pada hakikatnya dapat dilalui dan akan ada kemudahan di dalamnya. Hal ini memberikan harapan bahwa dengan adanya usaha dan pendampingan yang tepat, santri mampu melewati masa-masa sulit tersebut.

Selain itu, Islam juga memuliakan orang-orang yang berusaha menuntut ilmu. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadalah ayat 11:

....يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖ.....

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa menuntut ilmu merupakan suatu amalan yang mulia dan dijanjikan pahala serta kemuliaan oleh Allah SWT. Dalam konteks santri kelas X yang memasuki pesantren, proses adaptasi yang mereka alami merupakan bagian dari perjuangan dalam menuntut ilmu.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan yang sistematis untuk membantu santri mengelola tekanan adaptasi dan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri secara positif. Dalam hal ini, layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengatasi permasalahan penyesuaian diri. Menurut (Muiz & Fitriani, 2022) pada pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, mesti dipersiapkan lalu dikelola dengan sebaik mungkin, agar tujuan pelayanan dapat tercapai dengan optimal. Maksudnya adalah Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah harus direncanakan dan dikelola secara sistematis agar layanan yang diberikan dapat berjalan dengan efektif dan mencapai

tujuan yang telah ditetapkan. Melalui persiapan dan pengelolaan yang baik, guru BK dapat memberikan bantuan yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier mereka dapat berkembang secara optimal. Selain itu, (Fidya & Masril, 2024) juga menambahkan tujuan mendasar dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh atau tujuan perkembangan yang utuh yang melibatkan dimensi sosial, intelektual, emosional, fisik, dan spiritual.

Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang relevan untuk menangani permasalahan *culture shock* adalah layanan konseling individu. Menurut (Prayitno, 2004), konseling individu merupakan layanan yang bertujuan membantu individu memahami permasalahan yang dihadapinya secara mendalam serta menemukan alternatif solusi yang sesuai dengan kondisi dirinya. Melalui konseling individu, guru BK dapat memberikan pendampingan secara personal, membantu santri mengelola emosi, serta mengembangkan kemampuan adaptasi secara efektif. Dalam hal ini guru BK mempunyai peran yang sangat penting, (S et al., 2022) peran guru BK antara lain, membantu individu mengenal dirinya sendiri serta mengetahui potensi yang memungkinkan terdapat dalam dirinya, membantu individu menyusun suatu rencana yang baik dalam mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan kondisi tersebut, layanan konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah ketika santri telah mengalami kesulitan yang berat, tetapi juga sebagai bentuk pendampingan yang membantu santri menjalani proses adaptasi secara bertahap. Keberhasilan layanan tersebut sangat dipengaruhi oleh strategi yang diterapkan Guru BK dalam memilih model pelaksanaan, pendekatan, dan teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik permasalahan setiap santri. Oleh karena itu, strategi konseling individu menjadi aspek yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam dalam konteks kehidupan pesantren.

Meskipun secara teoretis konseling individu dipandang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan penyesuaian diri,

kajian mengenai implementasi strategi konseling individu oleh Guru BK dalam menangani *culture shock* santri di lingkungan pesantren masih relatif terbatas. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak membahas efektivitas layanan konseling atau penyesuaian diri peserta didik secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mendeskripsikan bagaimana Guru BK mengimplementasikan strategi konseling individu melalui model pelaksanaan, pemilihan pendekatan, dan penggunaan teknik konseling dalam menangani *culture shock* santri di lingkungan pesantren masih belum banyak ditemukan. Padahal, karakteristik kehidupan pesantren yang menerapkan sistem asrama, kedisiplinan yang tinggi, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif memerlukan strategi layanan yang berbeda dengan sekolah pada umumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji strategi konseling individu yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi *culture shock* santri kelas X. Dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai bentuk *culture shock* yang dialami santri, strategi konseling individu yang diterapkan, serta hasil layanan konseling individu dalam membantu santri beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* Santri Kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten"**

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana permasalahan *culture shock* yang dialami oleh santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten?
2. Bagaimana strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten?
3. Bagaimana hasil penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten?
4. Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten?

D. Sub fokus Penelitian

Berdasarkan pada fokus yang telah dipaparkan di atas, maka sub fokus pada penelitian ini meliputi:

1. Permasalahan *culture shock* yang dialami oleh santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.
2. Strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.
3. Hasil penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.
4. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang:

1. Permasalahan *culture shock* yang dialami oleh santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.
2. Strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X.
3. Hasil penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu mengatasi *culture shock* pada santri kelas X.
4. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X.

F. Manfaat Penelitian dan Luaran Penelitian

1. Manfaat penelitian

Sebagai salah satu sarana untuk pengembangan dan pembinaan bagi para calon konselor profesional dalam keilmuan bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis
   1) Mampu menambah pemahaman dan wawasan keilmuan tentang strategi konseling individu.
   2) Sebagai alternatif dan bahan masukan tentang pentingnya bimbingan konseling di lingkungan sekolah dengan latarbelakang dan kondisi apapun.

b. Manfaat praktis
   1) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan strategi konseling individu oleh para pengajar dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi santri di lingkungan Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.
   2) Memberikan arahan bagi para pengajar dan pengurus pondok dalam menyusun strategi konseling individu dalam mengatasi gegar buday

(*culture shock*) di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten.

2. Luaran penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi luaran penelitian adalah:

a. Hasil penelitian ini dituangkan dalam bentuk artikel ilmiah dan ditargetkan untuk dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA 3, sebagai bagian dari pemenuhan luaran penelitian mahasiswa Program Magister (S2) serta mendukung syarat akreditasi program studi berdasarkan Instrumen LAMDIK 2.0.
b. Hasil penelitian ini disusun dalam bentuk laporan tesis sebagai syarat penyelesaian studi pada Program Magister (S2).

G. Definisi Istilah

Adapun definisi istilah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Strategi Konseling Individu

Strategi konseling individu dalam penelitian ini mengacu pada pandangan Prayitno dan Amti (2004) mengenai konseling individu sebagai layanan bantuan yang dilaksanakan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu konseli memahami permasalahan, mengambil keputusan, serta mengembangkan kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan konsep tersebut, strategi konseling individu dimaknai sebagai rancangan menyeluruh yang menjadi pedoman Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan konseling individu. Strategi tersebut mencakup pemilihan model pelaksanaan, pendekatan, dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan santri dalam mengatasi *culture shock* di lingkungan pesantren.

2. Guru BK

Guru BK adalah seorang profesional dalam bidang bimbingan dan konseling yang berperan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalah pribadi, sosial,

akademik, dan karier. Menurut (Surya, 2015) Guru BK memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling yang bersifat preventif, kuratif, dan developmental. Hal ini sesuai dengan pendapat (Jumiarti et al., 2023) Layanan bimbingan dan konseling (BK) hakikatnya merupakan usaha memfasilitasi perkembangan nilai-nilai dan kompetensi kehidupan melalui proses interaksi yang empatik antara guru BK/konselor dengan peserta didik/siswa (konseling). Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan potensi, nilai-nilai kehidupan, serta berbagai kompetensi yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Layanan ini dilaksanakan melalui interaksi yang empatik antara guru BK dan peserta didik sehingga peserta didik dapat memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Dalam penelitian ini, Guru BK berperan dalam menerapkan strategi konseling individu guna membantu santri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang baru.

3. *Culture Shock*

Oberg (1960) mengatakan bahwa sanya, *culture shock* sebagai perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang dialami seseorang ketika berada di lingkungan budaya yang berbeda dari latar belakangnya. *Culture shock* biasanya terjadi dalam tahap adaptasi awal, di mana individu merasa asing dengan kebiasaan, norma, dan aturan yang berlaku di lingkungan baru. (Colleen Ward, Stephen Bochner, 2001), *culture shock* dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang dan memerlukan strategi khusus untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, santri baru mengalami *culture shock* ketika mereka pertama kali masuk ke lingkungan pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan mereka sebelumnya.

4. Santri Kelas X

Santri Kelas X adalah siswa yang baru memasuki tingkat pendidikan Madrasah Aliyah. Mereka berada pada usia remaja, di mana fase perkembangan identitas dan adaptasi dengan lingkungan sosial menjadi penting (Santrock, 2015). Pada masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, Pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Hal ini ditandai secara biologis oleh pertumbuhan dan perkembangan primer dan sekunder dan secara psikologis oleh sikap dan emosi, keinginan dan emosi yang tidak stabil atau cemas (Manurung et al., 2024). menurut (Mona & Silvianetri, 2025) Masa remaja idealnya diisi dengan hal- hal yang menyenangkan, belajar tentang pergaulan yang sehat, belajar mengeksplor kemampuan diri, dan merancang cita-cita dimasa depan. Dalam berperilaku, remaja akan meniru dan mudah terpengaruh oleh lingkungan terdekatnya. Remaja yang baik tentunya akan berperilaku baik pula.

Santri ini sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang ketat, seperti pesantren, yang dapat memicu timbulnya *culture shock*.

5. Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten

Madrasah Aliyah Al-Uyun adalah lembaga pendidikan Islam formal tingkat menengah atas yang mengajarkan nilai-nilai agama dan akademik kepada para santrinya. Menurut (Zubaedi, 2014), pendidikan di madrasah bertujuan membentuk karakter siswa melalui penanaman nilai-nilai agama, disiplin, dan etika. Dalam penelitian ini, Madrasah Aliyah Al-Uyun menjadi lingkungan yang penuh dengan tantangan baru bagi santri kelas X, yang dapat memicu terjadinya *culture shock* karena perbedaan nilai dan kebiasaan yang mereka hadapi di sana.

Secara keseluruhan, dapat diartikan bahwa strategi konseling individu merupakan pendekatan bantuan yang dilakukan melalui interaksi langsung antara Guru BK dan santri secara tatap muka untuk membantu santri memahami permasalahan yang dialami, mengelola emosi, serta menemukan

solusi yang tepat terhadap kesulitan adaptasi. Menurut (Elvitasari et al., 2022) Konseling individu adalah layanan bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor (guru BK) dengan satu orang klien (siswa/santri) untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi sehingga individu tersebut mampu memahami dirinya, mengambil keputusan, dan mengatasi masalahnya secara mandiri.

Guru BK berperan sebagai fasilitator profesional yang memberikan layanan preventif, kuratif, dan developmental guna mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik santri. *Culture shock* dalam penelitian ini dimaknai sebagai kondisi ketidaknyamanan psikologis berupa kebingungan, kecemasan, stres, atau perasaan terasing yang dialami santri akibat perbedaan budaya, kebiasaan hidup, sistem pendidikan, serta aturan yang berlaku di lingkungan pesantren dibandingkan dengan lingkungan asal mereka. Kondisi ini umumnya muncul pada tahap awal proses adaptasi.

Santri kelas X merupakan peserta didik yang berada pada fase remaja awal di tingkat Madrasah Aliyah dan sedang berada dalam tahap pembentukan identitas serta penyesuaian sosial. Pada tahap ini, perubahan lingkungan yang signifikan dapat memengaruhi stabilitas emosional dan sosial mereka. Menurut (DARIMIS, 2010) masa remaja merupakan segmen kehidupan yang pe- nuh tantangan, frustasi, penderitaan, pe- nuh konflik dan krisis penyesuaian ter- hadap norma nilai, moral dan agama. Maksudnya adalah Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan berbagai tantangan dan perubahan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Pada fase ini, remaja sering menghadapi konflik internal, tekanan emosional, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma, nilai, moral, dan agama yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan frustrasi, kebingungan, dan krisis penyesuaian diri. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika remaja memasuki lingkungan baru yang memiliki budaya dan aturan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya.

Dalam konteks penenlitian ini Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten sebagai lembaga pendidikan berbasis pesantren memiliki sistem nilai, aturan, dan budaya khas yang menekankan disiplin, pembiasaan religius, serta kehidupan kolektif. Lingkungan tersebut menjadi konteks sosial tempat terjadinya proses adaptasi santri. Proses adaptasi terhadap lingkungan baru tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan diri, tetapi juga berkaitan dengan perbedaan budaya yang dihadapi dalam lingkungan sosial tertentu. Dalam kajian konseling lintas budaya dijelaskan bahwa isu adaptasi, akulturasi, kesehatan mental, tantangan lintas budaya, serta konseling multikultural merupakan tema-tema yang banyak dikaji dalam penelitian konseling (Nasution et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan budaya dan lingkungan dapat memengaruhi kondisi psikologis individu sehingga memerlukan bantuan profesional melalui layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling menjadi penting untuk membantu santri menghadapi berbagai tantangan penyesuaian diri yang muncul selama proses adaptasi di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, secara komprehensif judul penelitian ini mengacu pada kajian tentang bagaimana Guru BK merancang dan menerapkan strategi konseling individu secara terstruktur untuk membantu santri kelas X beradaptasi secara emosional, sosial, dan psikologis terhadap lingkungan pesantren sehingga dampak *culture shock* dapat diminimalisir.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. *Culture Shock*

1. Pengertian *Culture Shock*

Culture shock merupakan respons psikologis yang dialami individu ketika menghadapi lingkungan budaya yang berbeda secara signifikan dari budaya asalnya. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Kalervo Oberg (1960) dalam artikelnya yang berjudul *Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. Oberg mendefinisikan *culture shock* sebagai reaksi terhadap situasi di mana individu kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang biasa ia gunakan untuk berinteraksi dalam lingkungan budayanya sendiri, sehingga menimbulkan perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakberdayaan.

Menurut Oberg, *culture shock* bukan sekadar ketidaknyamanan sementara, melainkan suatu proses yang berlangsung secara bertahap dan memiliki dampak yang cukup mendalam terhadap kondisi psikologis individu. Teori ini menjadi landasan utama dalam memahami fenomena *culture shock* karena menekankan aspek kehilangan identitas sosial dan kebingungan peran yang dialami individu ketika memasuki lingkungan baru.

Dalam perspektif Islam, perbedaan latar belakang budaya, suku, dan kebiasaan merupakan bagian dari sunnatullah yang bertujuan untuk memperluas hubungan antarmanusia. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Swt. pada Surah Al-Hujurat ayat 13:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ

Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa keberagaman merupakan ketetapan Allah Swt. yang harus disikapi dengan sikap saling mengenal (*ta'aruf*), saling memahami, dan saling menghargai. Oleh karena itu, perbedaan budaya yang dialami santri ketika memasuki lingkungan pesantren tidak dipandang sebagai hambatan, melainkan sebagai proses pembelajaran dalam membangun kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Dalam konteks ini, fenomena *culture shock* dapat dipahami sebagai respons psikologis yang wajar selama proses penyesuaian diri, yang memerlukan pendampingan agar santri mampu melewati setiap tahap adaptasi secara positif sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Jika dikaitkan dengan konteks santri kelas X yang baru memasuki pondok pesantren, teori Kalervo Oberg (1960) dinilai sangat relevan. Santri tidak hanya menghadapi perbedaan budaya, tetapi juga perubahan sistem nilai, pola komunikasi, aturan disiplin, serta kehidupan kolektif yang sangat berbeda dari kehidupan di rumah. Kondisi ini sejalan dengan konsep kehilangan simbol sosial dan kebingungan identitas yang dijelaskan dalam teori Oberg.

Secara konseptual, *culture shock* dipahami sebagai respons psikologis individu ketika menghadapi lingkungan budaya yang berbeda. (Haslami, 2020) menekankan bahwa *culture shock* terjadi melalui tahapan tertentu, mulai dari euforia awal hingga fase penerimaan dan integrasi. Model tahapan ini sejalan dengan penjelasan (Hasikin, 2022) yang membagi proses *culture shock* menjadi empat fase: optimisme, gegar budaya, pemulihan, dan adaptasi. Kedua pandangan ini menunjukkan bahwa *culture shock* bersifat dinamis dan berkembang secara bertahap, tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Tahap optimisme, pada fase ini individu menunjukkan perasaan senang, munculnya harapan, serta antusiasme tinggi sebagai bentuk kesiapan menghadapi budaya yang baru.

b. Tahap gegar budaya, di mana individu mulai merasakan berbagai kendala, seperti kebingungan, rasa cemas, dan ketidaknyamanan terhadap lingkungan budaya yang dihadapinya.
c. Tahap pemulihan, pada fase ini individu secara bertahap mulai memahami budaya baru sehingga tekanan yang dirasakan tidak lagi terlalu berat.
d. Tahap adaptasi, yaitu kondisi ketika individu telah terbiasa dengan sistem, aturan, nilai, norma, pola komunikasi, keyakinan, serta berbagai aspek kehidupan lainnya di lingkungan baru.

Namun, jika dibandingkan dengan teori (Ward et al., 2020) *culture shock* tidak hanya dipahami sebagai proses bertahap, tetapi juga sebagai tekanan psikologis multidimensional yang meliputi kehilangan identitas sosial, kebingungan peran, kecemasan, hingga perasaan tidak berdaya. Perspektif ini memperluas pemahaman bahwa *culture shock* bukan sekadar fase adaptasi, melainkan kondisi psikologis yang kompleks. Namun menurut (Tambunan & Darimis, 2026) *Culture shock* adalah reaksi emosional yang dialami individu sebagai akibat dari ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang memiliki budaya, nilai, kebiasaan, dan pola kehidupan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *culture shock* dapat dipahami bukan hanya sebagai tahapan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, tetapi sebagai kondisi tekanan psikologis yang bersifat kompleks dan menyeluruh. *Culture shock* mencakup berbagai aspek seperti hilangnya identitas sosial, kebingungan dalam menjalankan peran, munculnya kecemasan, hingga perasaan tidak berdaya. Dengan demikian, *culture shock* tidak sekadar proses adaptasi biasa, melainkan suatu kondisi psikologis multidimensional yang memengaruhi individu secara emosional dan sosial.

Sementara itu, (Furnham, 2019) melihat *culture shock* sebagai pengalaman yang tidak terduga dan sering kali menimbulkan dampak emosional mendalam. Pandangan ini memperkuat argumen bahwa *culture*

shock dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Bahkan dalam kajian klasik (Ward et al., 2020), menjelaskan bahwa dampak *culture shock* tidak hanya terbatas pada ketidaknyamanan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kondisi fisik individu. Mereka menegaskan bahwa tekanan adaptasi lintas budaya dapat memunculkan gejala seperti kecemasan, stres berkepanjangan, gangguan tidur, kelelahan, serta berbagai keluhan psikosomatis yang muncul akibat tekanan psikologis yang tidak terkelola dengan baik.

Jika dikaitkan dengan konteks pesantren, teori (Colleen Ward, Stephen Bochner, 2001) dinilai lebih relevan karena menekankan aspek tekanan psikologis dan kebingungan peran sosial. Santri kelas X yang baru memasuki pesantren tidak hanya menghadapi perbedaan budaya, tetapi juga perubahan sistem nilai, pola komunikasi, aturan disiplin, serta kehidupan kolektif yang ketat. Kondisi ini sejalan dengan konsep kehilangan simbol sosial dan kebingungan identitas yang dijelaskan dalam teori tersebut.

Selain itu, model tahapan dari (Hasikin, 2022) juga relevan untuk menggambarkan proses adaptasi santri secara kronologis, mulai dari semangat awal masuk pesantren hingga fase adaptasi stabil. Dengan demikian, teori tahapan membantu menjelaskan dinamika proses, sedangkan teori Ward dan Bochner membantu menjelaskan kedalaman dampak psikologisnya.

2. Dimensi *Culture Shock*

Culture shock merupakan fenomena yang ditandai oleh berbagai gejala yang dapat diamati dari berbagai aspek kehidupan individu. Gejala tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga mencakup aspek kognitif, perilaku, sosial, hingga kondisi fisik. Menurut Oberg (1960), seseorang yang mengalami *culture shock* umumnya menunjukkan reaksi akibat hilangnya berbagai simbol, kebiasaan, dan petunjuk sosial yang sebelumnya menjadi pedoman dalam kehidupan

sehari-hari. Kehilangan acuan tersebut dapat menimbulkan rasa bingung, ketidakpastian, serta perasaan tidak mampu menghadapi lingkungan baru.

Ward (2001) mengemukakan bahwa *culture shock* dapat dipahami melalui tiga dimensi utama yang dikenal sebagai *ABCs of Culture Shock*, yaitu *affective*, *behavior*, dan *cognitive*.

a. *Affective*

Dimensi *affective* berkaitan dengan respons emosional yang muncul ketika seseorang memasuki lingkungan budaya yang berbeda. Respons tersebut dapat berupa emosi positif maupun negatif, meskipun pada umumnya individu lebih banyak mengalami perasaan negatif pada tahap awal adaptasi. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa bingung, cemas, sedih, curiga, kehilangan arah, hingga merasa kewalahan karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang masih asing. Selain itu, individu sering kali merasakan ketidakamanan, takut mengalami penipuan atau perlakuan yang merugikan, merindukan keluarga serta teman-teman di daerah asal, merasa rindu kampung halaman, bahkan mengalami krisis identitas sebagai akibat dari perubahan lingkungan sosial yang dihadapi.

b. *Behavior*

Dimensi *behavior* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempelajari budaya baru sekaligus mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan agar dapat berinteraksi secara efektif. Perbedaan norma, kebiasaan, serta aturan komunikasi, baik verbal maupun nonverbal, sering kali menjadi tantangan utama dalam proses penyesuaian. Santri yang belum memahami budaya lokal atau memiliki keterampilan sosial yang terbatas cenderung mengalami kesulitan dalam membangun maupun mempertahankan hubungan yang harmonis dengan masyarakat di lingkungan barunya. Perilaku yang kurang sesuai dengan norma budaya setempat dapat memunculkan kesalahpahaman, bahkan berpotensi menimbulkan pelanggaran terhadap aturan sosial yang berlaku. Kondisi tersebut juga dapat berdampak pada menurunnya

efektivitas dalam kehidupan pribadi maupun akademik. Di samping itu, individu dapat mengalami berbagai gangguan fisik, seperti sulit tidur, sering buang air kecil, kehilangan nafsu makan, atau keluhan kesehatan lainnya. Individu yang belum memiliki kompetensi budaya yang memadai umumnya akan mengalami hambatan dalam mencapai tujuan adaptasinya. Sebagai contoh, mahasiswa asing cenderung lebih banyak bergaul dengan sesama warga negara asal dibandingkan membangun relasi dengan masyarakat lokal.

c. *Cognitive*

Dimensi *cognitive* berkaitan dengan perubahan cara berpikir, persepsi, serta sistem nilai yang dialami individu sebagai konsekuensi dari interaksi dengan budaya baru. Dimensi ini berkembang sebagai hasil dari pengalaman emosional (*affective*) dan perilaku (*behavior*) selama proses adaptasi. Kontak dengan budaya yang berbeda sering kali membuat individu mempertanyakan kembali keyakinan, nilai, maupun pandangan yang sebelumnya dianggap benar. Dalam kondisi ini, individu dapat mengembangkan persepsi negatif terhadap lingkungan baru, menghadapi hambatan bahasa karena adanya perbedaan dengan bahasa yang digunakan di negara asal, mengalami kesulitan untuk berpikir secara fleksibel, serta menghadapi kendala dalam menjalin interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya.

3. Ciri-Ciri *Culture Shock*

Culture shock merupakan fenomena yang ditandai oleh berbagai gejala yang muncul sebagai reaksi psikologis individu ketika memasuki lingkungan budaya yang baru dan berbeda secara signifikan dari budaya asalnya. Gejala-gejala tersebut tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup aspek kognitif, perilaku, sosial, dan bahkan fisiologis. Menurut Oberg (1960), seseorang yang mengalami *culture shock* biasanya menunjukkan sejumlah gejala yang cukup spesifik sebagai akibat dari hilangnya tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang biasa digunakan untuk berinteraksi dalam lingkungan budayanya sendiri. Beberapa gejala

yang dikemukakan Oberg antara lain adalah perasaan khawatir yang berlebihan terhadap air minum, makanan, piring, dan tempat tidur; ketakutan berlebihan terhadap kontak fisik dengan penduduk lokal; pandangan kosong dan jauh (*absent-minded stare*); perasaan tidak berdaya dan keinginan untuk bergantung pada sesama warga negaranya; ledakan amarah terhadap hal-hal kecil; penundaan atau penolakan untuk mempelajari bahasa setempat; ketakutan yang berlebihan akan ditipu, dirampok, atau disakiti; perhatian yang berlebihan terhadap rasa sakit kecil dan masalah kulit; serta kerinduan yang sangat kuat untuk kembali ke tanah air.

Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa *culture shock* tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan sementara, tetapi dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara lebih mendalam. Individu yang mengalami *culture shock* sering kali tidak menyadari bahwa gejala-gejala yang dialaminya merupakan bagian dari proses adaptasi budaya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kecemasan, dan bahkan keinginan untuk segera meninggalkan lingkungan baru. Oberg (1960) menegaskan bahwa gejala-gejala *culture shock* dapat bervariasi intensitasnya, mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga dalam kasus yang ekstrem dapat menimbulkan kepanikan psikologis.

Lebih lanjut, Ward, Bochner, dan Furnham (2001) dalam bukunya *The Psychology of Culture shock* menjelaskan bahwa *culture shock* mencakup berbagai reaksi yang meliputi *strain* (ketegangan psikologis), perasaan kehilangan identitas dan status, kebingungan dalam memahami peran sosial, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya. Menurut mereka, individu yang mengalami *culture shock* sering kali mengalami kesulitan dalam memahami norma, nilai, dan pola komunikasi budaya baru, sehingga menimbulkan perasaan bingung, mudah tersinggung, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial dengan masyarakat lokal. Kondisi ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan isolasi yang dialami individu selama proses adaptasi.

Winkelman (1994) dalam tulisannya tentang *Cultural Shock and Adaptation* juga mengemukakan bahwa *culture shock* dapat memunculkan gejala yang bersifat fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis yang dapat muncul antara lain gangguan tidur, kelelahan yang berlebihan, perubahan nafsu makan, serta berbagai keluhan psikosomatis. Sementara itu, gejala psikologis mencakup kecemasan, depresi, mudah tersinggung, dan perubahan suasana hati yang fluktuatif. Winkelman menegaskan bahwa gejala-gejala ini saling berkaitan dan dapat memengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan baru.

Selain itu, Furnham (2019) dalam kajiannya tentang *culture shock* juga menyoroti bahwa gejala *culture shock* bersifat multidimensional dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu secara signifikan. Menurutnya, individu yang mengalami *culture shock* sering kali mengalami perasaan kehilangan, kebingungan identitas, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan harapan dan norma sosial yang berbeda. Gejala-gejala ini tidak selalu muncul secara bersamaan dan dapat bervariasi tergantung pada karakteristik individu, pengalaman sebelumnya, serta tingkat dukungan sosial yang tersedia di lingkungan baru.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *culture shock* bersifat kompleks dan multidimensional. Gejala-gejala yang muncul mencakup aspek emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis yang saling berkaitan. Pemahaman yang mendalam terhadap ciri-ciri *culture shock* menjadi sangat penting bagi konselor, pendidik, maupun pihak yang berwenang dalam memberikan pendampingan kepada individu yang memasuki lingkungan budaya baru, termasuk santri yang baru memasuki pondok pesantren. Dengan memahami ciri-ciri tersebut, intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan membantu individu melewati proses adaptasi dengan lebih sehat dan optimal.

4. Tahapan *Culture Shock*

Kalervo Oberg (1960) merupakan tokoh pertama yang memperkenalkan konsep *culture shock* dalam artikelnya yang berjudul *Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. Menurut Oberg, *culture shock* adalah reaksi psikologis yang muncul ketika individu kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang biasa digunakan untuk berinteraksi dalam lingkungan budayanya sendiri. Meskipun Oberg tidak secara eksplisit membagi *culture shock* menjadi tahapan-tahapan tertentu, teori yang dikembangkannya menjadi landasan penting bagi berbagai model tahapan adaptasi budaya yang dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

Salah satu model tahapan yang paling banyak digunakan dalam kajian adaptasi lintas budaya adalah model empat tahap yang terdiri dari *honeymoon stage*, *crisis stage*, *recovery stage*, dan *adjustment stage*. Model ini dikembangkan berdasarkan pemikiran Oberg dan kemudian diperluas oleh berbagai peneliti, di antaranya Samovar (2010, dalam Sekeon, 2011) mengungkapkan adanya empat fase untuk culture shock. Model tahapan ini memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai proses adaptasi individu ketika memasuki lingkungan budaya yang berbeda.

a. *Tahap Honeymoon* (Bulan Madu)

Pada tahap awal, individu biasanya merasakan perasaan senang, antusias, dan penuh harapan terhadap lingkungan baru. Segala sesuatu dianggap menarik dan berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Individu cenderung memiliki energi tinggi dan motivasi yang kuat untuk menjelajahi serta beradaptasi dengan budaya baru. Dalam konteks santri kelas X, tahap ini biasanya terjadi pada hari-hari pertama atau minggu pertama masuk pesantren, di mana santri merasa senang bisa belajar agama lebih dalam dan memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

b. Tahap *Crisis* (Krisis)

Tahap ini ditandai dengan munculnya berbagai kesulitan dan tekanan psikologis. Individu mulai menyadari perbedaan yang signifikan antara budaya asal dengan budaya baru, sehingga menimbulkan perasaan kebingungan, kecemasan, frustrasi, dan kehilangan arah. Gejala yang sering muncul antara lain *homesick*, sering menangis, penurunan nafsu makan, dan kesulitan berinteraksi sosial. Pada santri baru, tahap krisis biasanya terjadi pada minggu kedua hingga keempat, di mana santri mulai merasakan beratnya aturan pesantren, padatnya jadwal, dan perbedaan pola kehidupan dengan di rumah.

c. Tahap *Recovery* (Pemulihan)

Pada tahap ini, individu secara bertahap mulai memahami dan menerima norma, nilai, dan kebiasaan di lingkungan baru. Tekanan psikologis yang dirasakan mulai berkurang seiring dengan meningkatnya kemampuan beradaptasi. Individu mulai mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan dan mulai merasa lebih nyaman berada di lingkungan baru. Pada santri, tahap ini biasanya ditandai dengan mulai aktif mengikuti kegiatan pesantren, memiliki teman dekat, dan mulai terbiasa dengan jadwal serta aturan yang berlaku.

d. Tahap *Adjustment* (Penyesuaian)

Tahap terakhir ini terjadi ketika individu telah mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan baru. Individu sudah merasa nyaman, mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, dan bahkan mulai menghargai serta mengintegrasikan nilai-nilai budaya baru ke dalam kehidupannya. Pada tahap ini, *culture shock* dianggap telah teratasi, meskipun individu tetap menyadari adanya perbedaan budaya. Pada santri, tahap ini ditandai dengan kemampuan untuk fokus kembali pada tujuan awal masuk pesantren, seperti hafalan

dan belajar, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman dan guru.

Meskipun model tahapan ini bersifat linier, dalam praktiknya proses adaptasi tidak selalu berjalan secara berurutan dan dapat mengalami kemunduran (regresi) ke tahap sebelumnya apabila individu menghadapi tekanan baru. Namun demikian, model tahapan ini tetap menjadi kerangka penting untuk memahami bahwa *culture shock* adalah proses yang dinamis dan memerlukan waktu serta dukungan untuk dapat dilalui dengan baik.

Dalam konteks penelitian ini, tahapan *culture shock* digunakan sebagai acuan untuk menganalisis bentuk dan karakteristik *culture shock* yang dialami santri kelas X di MA Al-Uyun Rangkasbitung, sekaligus menjadi dasar untuk mengkaji strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK dalam membantu santri melewati setiap tahapan tersebut.

5. Faktor penyebab *Culture shock*

Dalam hal faktor penyebab, (Choirunnisa, 2023) menekankan aspek bahasa, adat, pergaulan, dan kondisi geografis. Faktor-faktor ini sangat sesuai dengan realitas pesantren yang memiliki budaya khas, penggunaan bahasa tertentu (misalnya bahasa Arab atau Inggris), serta aturan sosial yang berbeda dari lingkungan asal santri.

a. Faktor pergaulan

Perbedaan pola interaksi sosial di lingkungan baru dapat menimbulkan rasa cemas atau takut pada diri individu. Kondisi ini membuat individu merasa asing dan belum nyaman saat berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

b. Faktor geografis

Perbedaan kondisi alam, seperti cuaca, letak wilayah, maupun lingkungan fisik lainnya, dapat memengaruhi kondisi tubuh individu sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

c. Faktor bahasa

Perbedaan bahasa menjadi salah satu sumber kecemasan yang cukup besar bagi individu, terutama ketika tidak mampu menggunakan

atau memahami bahasa yang digunakan dalam pergaulan di lingkungan barunya.

d. Faktor adat istiadat

Perbedaan adat dan kebiasaan dapat menimbulkan rasa kaget pada individu. Dalam situasi ini, individu diharuskan menyesuaikan diri dengan norma serta aturan yang berlaku di lingkungan baru tersebut.

Berdasarkan dialog antar teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *culture shock* pada santri merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek emosional, sosial, kognitif, dan fisik. Teori Ward dan Bochner menjadi landasan utama untuk memahami tekanan psikologis yang dialami santri, sedangkan teori tahapan dari Hasikin memperjelas proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap. Kombinasi kedua pendekatan ini paling relevan dalam menjelaskan fenomena *culture shock* di lingkungan pondok pesantren.

B. Strategi Konseling Individual

1. Pengertian Strategi

Kata “Strategi” berasal dari bahasa yunani yaitu “*Strategas*” yang berarti “*Generalship*” atau sesuatu yang dikerjakan oleh para jenderal perang dalam membuat rencana untuk memenangkan perang. Konsep ini relevan dengan strategi pada zaman dahulu yang sering diwarnai dengan perang dimana jenderal dibutuhkan untuk memimpin sesuatu angkatan perang (Assauri, 2013).

Sedangkan secara terminologi, para ahli telah mengemukakan definisi strategi dengan sudut pandang yang berbeda-beda namun pada dasarnya kesemuanya itu mempunyai arti atau makna yang sama yakni pencapaian tujuan secara efektif dan efisien, diantara para ahli yang merumuskan tentang definisi strategi tersebut salah satu proses dimana untuk mencapai suatu tujuan dan berorientasi pada masa depan untuk berinteraksi pada suatu persaingan guna mencapai sasaran (Rachmat, 2014).

Menurut david (2004), strategi adalah rencana yang disatukan, luas, dan berintegrasi yang menghubungkan keunggulan strategis perusahaan dengan tantangan lingkungan, yang dirancang untuk memastikan bahwa tujuan utama dari perusahaan yang dapat dicapai melalui pelaksanaan yang tepat oleh organisasi.

Di samping itu, menurut Tjiptono (2008) untuk mengetahui pengertian strategi dapat didefinisikan berdasarkan dua perspektif, yaitu (1) Dari perspektif apa suatu organisasi ingin dilakukan (*intend to do*), (2) Dari perspektif apa yang organisasi akhirnya dilakukan (*eventually does*).

Perspektif pertama, pengertian strategi adalah sebuah program untuk menentukan dan mencapai tujuan organisasi dan mengimplementasikan misinya. Sementara perspektif kedua, pengertian strategi didefinisikan sebagai pola tanggapan atau respon oraganisasi terhadap lingkungannya sepanjang waktu. Menurut Dafit (2002) dalam strategi adalah rencana tindakan yang menjabarkan alokasi sumber daya dan aktifitas–aktifitas untuk menanggapi lingkungan dan membantu mencapai sasaran atau tujuan organisasi.

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa strategi merupakan suatu rencana yang ditujukan untuk mencapai tujuan tersebut. Beberapa perusahaan mungkin mempunyai tujuan yang sama, tetapi strategi yang digunakan berbeda. Strategi dari segi tujuan, dimana tidak hanya membuat suatu rencana dari sesuatu yang dilaksanakan. Akan tetapi, strategi lebih menekankan pada aspek penerapan

2. Pengertian Strategi Konseling Individu

Strategi dalam konteks konseling individu dapat dipahami sebagai rancangan atau pendekatan menyeluruh yang disusun secara sistematis oleh konselor untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam penelitian ini, konselor adalah Guru Bimbingan dan Konseling (BK), sedangkan konseli adalah santri. Strategi tidak dimaknai sebagai tindakan yang bersifat spontan ataupun sekadar penggunaan teknik tertentu, melainkan sebagai kerangka umum yang menjadi pedoman dalam

merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses konseling. Oleh karena itu, strategi memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan model, pendekatan, maupun teknik konseling karena menjadi dasar dalam menentukan arah pelaksanaan layanan.

Konseling individu merupakan salah satu layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli. Melalui hubungan tersebut, konselor membantu konseli memahami dirinya, mengenali sumber permasalahan, serta menemukan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan kondisinya secara efektif. Menurut Prayitno dan Amti (2004), konseling individu adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami masalah agar mampu memahami diri, mengambil keputusan, serta mengatasi permasalahannya secara mandiri. Mereka juga menegaskan bahwa proses konseling individu dibangun atas dasar hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, dan menjunjung tinggi asas kerahasiaan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, (Willis, 2017) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan hubungan tatap muka antara konselor dan konseli yang dibangun melalui *rapport*, yaitu hubungan yang dilandasi rasa saling percaya, penerimaan, dan keterbukaan. Hubungan yang baik memungkinkan konseli merasa aman untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, maupun perasaan yang menjadi sumber permasalahannya. Sementara itu, (Husni, 2017a) menyatakan bahwa konseling individu merupakan layanan inti dalam bimbingan dan konseling sehingga penguasaan strategi, pendekatan, dan teknik konseling individu menjadi landasan penting dalam penyelenggaraan layanan BK secara profesional. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Hasanah et al., 2024) yang menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan perkembangan, sehingga pelaksanaannya memerlukan kompetensi profesional dari Guru BK.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, strategi konseling individu dapat dimaknai sebagai rancangan menyeluruh yang menjadi pedoman bagi konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli melalui layanan konseling individu. Strategi tersebut mengarahkan keseluruhan proses konseling, mulai dari perencanaan layanan, pemilihan model pelaksanaan, penentuan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli, hingga penggunaan teknik-teknik konseling yang relevan untuk mencapai tujuan layanan secara efektif. Dengan demikian, strategi tidak hanya berkaitan dengan apa yang dilakukan konselor, tetapi juga mencakup pertimbangan mengapa suatu model, pendekatan, dan teknik dipilih dalam proses pemberian bantuan.

Dalam konteks pesantren, strategi konseling individu menjadi sangat relevan karena santri hidup dalam lingkungan yang memiliki karakteristik khas, seperti sistem asrama, kedisiplinan yang tinggi, kultur religius yang kuat, serta pola relasi yang berbeda dengan lingkungan asal mereka. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai tantangan adaptasi, termasuk *culture shock* pada santri baru. Oleh karena itu, strategi konseling individu perlu dilaksanakan secara terencana dengan membangun *rapport* yang kuat agar santri merasa aman dan percaya untuk mengungkapkan permasalahannya (Willis, 2017), serta dilaksanakan secara sistematis sebagai bentuk layanan profesional (Fidya & Irman, 2024).

Prayitno (2018) mengemukakan bahwa konselor berperan sebagai "cermin" bagi konseli, yaitu membantu konseli melihat dan memahami dirinya secara lebih objektif sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi permasalahannya. Dalam konteks penanganan *culture shock* pada santri, peran tersebut hanya dapat terlaksana secara optimal apabila Guru BK memiliki strategi konseling individu yang jelas, terarah, dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap santri. Dengan strategi yang tepat, proses konseling tidak hanya membantu

santri mengatasi kesulitan adaptasi, tetapi juga mendorong berkembangnya kemandirian, kemampuan penyesuaian diri, dan kematangan pribadi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi konseling individu merupakan rancangan menyeluruh yang menjadi pedoman Guru BK dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan konseling individu. Strategi tersebut menjadi payung konseptual yang di dalamnya mencakup pemilihan model pelaksanaan, pendekatan, dan teknik konseling yang saling terintegrasi untuk membantu konseli memahami dirinya, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mencapai perkembangan yang optimal. Dalam penelitian ini, strategi konseling individu dipahami sebagai kerangka umum yang digunakan Guru BK dalam membantu santri mengatasi *culture shock* melalui layanan konseling individu yang sistematis, terarah, dan sesuai dengan karakteristik kebutuhan santri.

3. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Konseling individual memiliki tujuan yang bersifat umum maupun khusus. Secara umum, tujuan konseling individual sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling secara keseluruhan, yaitu membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Menurut Prayitno & Amti (2004) dalam bukunya *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara utuh, meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Hasil dari layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat berkontribusi terhadap keberhasilan pendidikan secara menyeluruh.

Lebih lanjut, Prayitno & Amti menjelaskan bahwa dalam kaitannya dengan tujuan umum tersebut, layanan konseling individual memiliki tujuan-tujuan khusus yang dapat dijabarkan serta dikaitkan secara langsung dengan keseluruhan fungsi konseling. Tujuan-tujuan khusus tersebut meliputi lima fungsi utama konseling individual, yaitu sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman: Melalui layanan konseling individual, klien diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam, menyeluruh, serta bersifat positif dan dinamis terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya. Pemahaman ini menjadi langkah awal yang sangat penting karena tanpa kesadaran diri, proses perubahan sulit terjadi. Fungsi ini mencerminkan upaya konselor untuk membantu klien melihat permasalahannya secara lebih jernih dan objektif.
b. Fungsi Pengentasan: Masalah Pemahaman yang diperoleh selanjutnya mendorong terbentuknya persepsi, sikap, dan aktivitas yang terarah pada upaya penyelesaian masalah secara spesifik. Dengan demikian, proses pemahaman dan pengentasan masalah menjadi fokus utama layanan konseling individual yang bersifat konkret dan ditangani secara langsung melalui interaksi antara konselor dan klien.
c. Fungsi Pengembangan: Potensi Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien beserta berbagai unsur positif yang dimilikinya menjadi dasar penting agar proses pemahaman dan penyelesaian masalah dapat terlakses secara optimal. Dalam praktiknya, layanan konseling individual kerap menjadikan pengembangan potensi dan kekuatan positif klien sebagai sasaran layanan. Fungsi ini menunjukkan bahwa konseling bersifat konstruktif dan berorientasi pada pertumbuhan.
d. Fungsi Pencegahan: Penguatan potensi serta unsur positif klien yang disertai dengan terselesaikannya permasalahan yang dihadapi berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap meluasnya masalah yang sedang dialami, sekaligus sebagai langkah antisipatif terhadap kemungkinan munculnya permasalahan baru di masa mendatang.
e. Fungsi Advokasi: Apabila permasalahan yang dihadapi klien berkaitan dengan pelanggaran terhadap hak-haknya sehingga menimbulkan rasa ketidakadilan atau ketertekanan dalam kondisi tertentu, maka layanan konseling individual juga dapat berperan dalam memberikan pendampingan yang bersifat advokatif. Fungsi ini penting untuk

melindungi kepentingan klien yang berada dalam posisi lemah atau dirugikan.

Sementara itu menurut (Muhammad Husni, 2021), Selain berfungsi memperkuat tujuan pendidikan, Bimbingan dan Konseling juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan proses pendidikan secara umum. Program-program yang diselenggarakan mencakup tugas-tugas perkembangan individu, khususnya dalam aspek kematangan pendidikan dan karier, kematangan pribadi dan emosional, serta kematangan sosial pada peserta didik jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Dengan demikian, hasil dari layanan bimbingan dan konseling berkontribusi terhadap keberhasilan pendidikan secara menyeluruh.

Menurut (Husni, 2017b), alam kaitannya dengan tujuan umum tersebut, layanan konseling individual memiliki tujuan-tujuan khusus yang dapat dijabarkan serta dikaitkan secara langsung dengan keseluruhan fungsi konseling. Tujuan-tujuan tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Melalui layanan konseling individual, klien diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam, menyeluruh, serta bersifat positif dan dinamis terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini mencerminkan fungsi pemahaman dalam konseling.
b. Pemahaman yang diperoleh selanjutnya mendorong terbentuknya persepsi, sikap, dan aktivitas yang terarah pada upaya penyelesaian masalah secara spesifik. Dengan demikian, proses pemahaman dan pengentasan masalah menjadi fokus utama layanan konseling individual yang bersifat konkret dan ditangani secara langsung.
c. Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien beserta berbagai unsur positif yang dimilikinya menjadi dasar penting agar proses pemahaman dan penyelesaian masalah dapat terlaksana secara optimal. Dalam praktiknya, layanan konseling individual kerap menjadikan pengembangan potensi dan kekuatan positif klien sebagai sasaran layanan.

d. Penguatan potensi serta unsur positif klien yang disertai dengan terselesaikannya permasalahan yang dihadapi berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap meluasnya masalah yang sedang dialami, sekaligus sebagai langkah antisipatif terhadap kemungkinan munculnya permasalahan baru.
e. Apabila permasalahan yang dihadapi klien berkaitan dengan pelanggaran terhadap hak-haknya sehingga menimbulkan rasa ketidakadilan atau ketertekanan dalam kondisi tertentu, maka layanan konseling individual juga dapat berperan dalam memberikan pendampingan yang bersifat advokatif.

Dapat disimpulkan bahwa, tujuan konseling individu tidak hanya mendukung pencapaian pendidikan secara umum, tetapi juga membantu peserta didik mencapai kematangan karier, pribadi-emosional, dan sosial. Fungsi konseling individu meliputi pemahaman masalah secara mendalam, pengentasan masalah, pemeliharaan serta pengembangan potensi positif, pencegahan timbulnya masalah baru, hingga advokasi ketika hak-hak klien dilanggar. Dengan demikian, konseling individu berperan penting dalam menunjang perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

4. Pendekatan dan Teknik Konseling Individu

Dalam pelaksanaan konseling individu, konselor tidak hanya melaksanakan tahapan layanan secara sistematis, tetapi juga menentukan pendekatan dan teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan konseli. Pendekatan konseling merupakan landasan konseptual yang menjadi acuan konselor dalam memahami permasalahan dan menentukan arah intervensi, sedangkan teknik konseling merupakan keterampilan atau prosedur spesifik yang digunakan untuk mengimplementasikan pendekatan tersebut selama proses konseling berlangsung. Menurut Prayitno dan Amti (2004), keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam membangun hubungan konseling yang efektif serta menerapkan teknik yang sesuai dengan kondisi konseli.

a. Teknik Dasar Konseling

Teknik dasar konseling merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap konselor dalam membangun hubungan konseling yang efektif. Teknik-teknik ini digunakan sejak awal proses konseling untuk menciptakan suasana yang hangat, aman, dan penuh kepercayaan sehingga konseli merasa nyaman dalam mengungkapkan permasalahannya. Beberapa teknik dasar konseling yang umum digunakan antara lain:

1) *Attending* (memberikan perhatian penuh kepada konseli).
2) Empati (memahami dan merasakan keadaan emosional konseli).
3) Refleksi perasaan.
4) Pertanyaan terbuka (*open questions*).
5) Penstrukturan (*structuring*).
6) Dorongan minimal (*minimal encouragement*).
7) Penafsiran (*interpretation*).
8) Konfrontasi (*confrontation*).
9) Penyimpulan (*summarizing*).
10) Validasi perasaan (*validation*).

Penggunaan teknik-teknik dasar tersebut bertujuan membangun hubungan konseling (*rapport*), membantu konseli merasa diterima, serta memfasilitasi proses eksplorasi masalah secara lebih terbuka.

b. Pendekatan Konseling

Pendekatan konseling merupakan kerangka konseptual yang menjadi dasar konselor dalam memahami permasalahan konseli dan menentukan bentuk intervensi yang akan diberikan. Dalam penelitian ini, pendekatan yang relevan dengan pelaksanaan konseling individu oleh Guru BK meliputi:

1) Pendekatan *Cognitive Behavioral* (CBT)

Pendekatan *Cognitive Behavioral* berasumsi bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Menurut Beck (1976), individu yang mengalami permasalahan psikologis sering kali

memiliki pola pikir yang kurang adaptif sehingga memengaruhi perilaku dan respons emosionalnya. Oleh karena itu, pendekatan CBT bertujuan membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga mampu menghasilkan perilaku yang lebih adaptif.

2) Pendekatan Non-Direktif

Pendekatan non-direktif yang dikembangkan oleh Carl Rogers menempatkan konseli sebagai pusat proses konseling (*client-centered*). Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengeksplorasi pengalaman dan menemukan solusi atas permasalahannya sendiri. Konselor berusaha membangun hubungan yang hangat melalui sikap empatik, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*), sehingga konseli merasa aman untuk berkembang secara mandiri.

c. Teknik Khusus

Selain teknik dasar, konselor juga dapat menggunakan teknik-teknik khusus yang dipilih sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli. Teknik khusus berfungsi sebagai bentuk intervensi yang lebih terarah untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling. Beberapa teknik yang relevan dengan penelitian ini meliputi:

1) Self-management, yaitu teknik yang membantu konseli mengelola perilaku, emosi, dan kebiasaan secara mandiri melalui proses pengamatan, pengendalian, dan evaluasi diri.
2) Self-monitoring, yaitu teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengamati dan mencatat perilaku, pikiran, maupun emosi yang dialaminya sebagai dasar dalam proses perubahan perilaku.
3) Self-reward, yaitu teknik pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai target perilaku tertentu sebagai bentuk penguatan positif.

Teknik-teknik tersebut dapat dipadukan dengan pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor sehingga proses bantuan menjadi lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik permasalahan yang dialami konseli.

Sementara itu Menurut (Muhammad Husni, 2021) Bimbingan dan Konseling (BK) tidak hanya berfungsi memperkuat tujuan pendidikan, tetapi juga mendukung keseluruhan proses pendidikan secara komprehensif. Program BK mencakup pengembangan tugas-tugas perkembangan peserta didik, meliputi kematangan pendidikan dan karier, kematangan pribadi-emosional, serta kematangan sosial pada jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Pandangan ini menempatkan BK sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, bukan sekadar layanan tambahan.

Apabila dianalisis lebih lanjut, pemaparan Husni ini memperjelas bahwa konseling individual memiliki fungsi yang komprehensif: tidak hanya kuratif (mengatasi masalah), tetapi juga preventif dan developmental (pengembangan). Dalam konteks pesantren, kelima fungsi tersebut menjadi sangat relevan. Santri yang hidup dalam sistem berasrama dengan aturan ketat seringkali menghadapi tantangan adaptasi, tekanan emosional, maupun konflik sosial. Oleh karena itu, fungsi pemahaman dan pengentasan membantu santri mengenali serta mengatasi persoalan pribadinya. Sementara itu, fungsi pengembangan dan pencegahan mendukung pembinaan karakter dan kematangan diri yang sejalan dengan nilai-nilai pesantren. Adapun fungsi advokasi menjadi penting apabila santri mengalami perlakuan yang tidak adil atau tekanan tertentu yang memerlukan pendampingan profesional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individual tidak hanya mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara umum, tetapi juga berperan strategis dalam membentuk kematangan karier, pribadi-emosional, dan sosial peserta didik. Dalam konteks

pesantren, layanan ini menjadi sarana penting untuk membantu santri berkembang secara utuh, mandiri, dan mampu menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan pendidikan maupun sosialnya.

5. Tahapan Layanan Lonseling individu

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004), proses konseling individual secara umum dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap awal konseling, tahap inti (kerja), dan tahap akhir konseling (tindakan). Setiap tahapan memiliki langkah-langkah yang sistematis untuk memastikan proses konseling berjalan efektif dan terarah.

a. Tahap Awal Konseling

Tahap ini dimulai sejak klien bertemu dengan konselor hingga masalah klien terdefinisi dengan jelas. Beberapa langkah yang dilakukan konselor pada tahap ini antara lain:

1) Membangun hubungan Konselor menciptakan hubungan yang baik dengan klien, yang sangat penting untuk keberhasilan konseling. Hubungan ini dibangun dengan memastikan asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan terpenuhi.
2) Memperjelas masalah Setelah hubungan terjalin, konselor membantu klien untuk lebih memahami masalah yang dihadapi secara lebih jelas dan mendalam.
3) Penaksiran dan penjajakan Konselor menilai dan mengeksplorasi permasalahan klien untuk merancang solusi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien.
4) Membuat perjanjian Konselor dan klien menyepakati durasi pertemuan, tugas, serta tanggung jawab masing-masing dalam proses konseling.

b. Tahap Inti (Kerja)

Tahap ini dimulai setelah tahap awal dan merupakan inti dari proses konseling. Fokus utama tahap ini adalah eksplorasi masalah secara lebih mendalam. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1) Eksplorasi masalah Konselor membantu klien melihat masalah dari perspektif baru dengan membuka berbagai alternatif penyelesaian.
2) Penilaian kembali Konselor bersama klien meninjau kembali masalah yang dihadapi untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh.
3) Pengembangan teknik konseling Konselor menggunakan berbagai teknik konseling yang sesuai untuk mendukung proses konseling yang lebih efektif dan peduli terhadap kondisi klien.
4) Proses sesuai kontrak Kesepakatan yang telah dibuat pada tahap awal tetap dijaga oleh kedua belah pihak selama proses konseling berlangsung.

c. Tahap Akhir Konseling (Tindakan)

Tahap ini merupakan tahap penutupan proses konseling. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1) Kesimpulan Konselor dan klien menyimpulkan hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan.
2) Rencana tindakan Konselor dan klien menyusun rencana tindakan berdasarkan kesepakatan yang telah dicapai.
3) Evaluasi Konselor dan klien menilai jalannya proses konseling serta hasil yang telah dicapai.
4) Perjanjian pertemuan berikutnya Jika diperlukan, konselor dan klien membuat kesepakatan untuk pertemuan mendatang atau tindak lanjut layanan.

Dapat disimpulkan bahwa tahapan layanan konseling individual menurut Prayitno dan Erman Amti (2004) terdiri dari tiga tahap utama yang saling berkaitan, yaitu tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Setiap tahap memiliki langkah-langkah yang terstruktur untuk membantu klien memahami permasalahannya, menemukan solusi, dan mencapai perubahan yang positif. Pelaksanaan tahapan ini secara sistematis diharapkan dapat meningkatkan efektivitas layanan konseling individual dalam membantu klien mengatasi permasalahannya.

Sementara itu menurut (Husni, 2017b), proses pelaksanaan konseling individual menempuh beberapa tahap kegiatan, diantaranya:

a. Tahap pertama: Perencanaan

   Pada fase perencanaan, guru BK melaksanakan sejumlah persiapan awal yang meliputi penentuan peserta layanan, pengaturan jadwal pertemuan, penyiapan lokasi serta sarana teknis pelaksanaan konseling, penetapan fasilitas pendukung, dan penyusunan kelengkapan berkas atau data layanan.

b. Tahap kedua: Pelaksanaan

   Tahap pelaksanaan mencakup beberapa aktivitas, antara lain menerima peserta didik, melakukan kegiatan penstrukturan, mengkaji permasalahan yang dialami siswa dengan menerapkan berbagai teknik konseling, mendorong upaya penyelesaian masalah baik melalui pendekatan umum maupun teknik khusus, menetapkan komitmen siswa terhadap solusi yang disepakati, serta melakukan penilaian awal terhadap proses layanan.

c. Tahap ketiga: Evaluasi jangka pendek

   Pada tahap ini, guru BK melakukan penelaahan terhadap hasil yang diperoleh dari tahap perencanaan dan pelaksanaan, kemudian menafsirkan capaian konseling individu yang telah dilakukan selama proses layanan berlangsung.

d. Tahap keempat: Tindak lanjut

   Tahap tindak lanjut melibatkan penentuan arah atau bentuk lanjutan layanan, penyampaian rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang berkepentingan, serta pelaksanaan kegiatan lanjutan sesuai dengan kebutuhan siswa.

e. Tahap kelima: Pelaporan

   Pada tahap akhir, guru BK menyusun laporan layanan konseling individu, menyampaikan laporan tersebut kepada kepala sekolah atau madrasah maupun pihak terkait, serta melakukan pendokumentasian sebagai arsip layanan.

Sedangkan (Willis, 2017) berpendapat mengenai tahap pelaksanaan layanan konseling individual, diantaranya adalah:

a. Tahap awal konseling

Tahapan ini dikenal sebagai tahap perumusan masalah, karena pada fase ini konselor dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi serta merumuskan permasalahan klien yang muncul dari berbagai isu atau pesan yang disampaikan selama proses konseling. Pada tahap awal konseling, terdapat beberapa teknik yang perlu diterapkan, antara lain:

1) *Attending*, yaitu sikap konselor yang ditunjukkan melalui perpaduan kontak mata, ekspresi bahasa tubuh, serta respons verbal yang selaras dengan komunikasi klien, sehingga konselor mampu mendorong keterlibatan klien dalam percakapan dan menumbuhkan sikap terbuka.
2) Empati, yakni kemampuan konselor untuk memahami dan merasakan kondisi emosional yang dialami klien dengan cara berpikir dan merasakan bersama klien, bukan menggantikan atau menilai perasaan klien.
3) Refleksi perasaan, merupakan keterampilan konselor dalam menyampaikan kembali atau mencerminkan perasaan yang diungkapkan klien sebagai bentuk pemahaman terhadap kondisi emosional klien.

b. Tahap pertengahan

1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
2) Menjaga agar proses bimbingan terjaga dengan baik Hal ini bisa terjadi jika:
    a) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

b) Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.

3) Melakukan bimbingan sesuai dengan kontrak Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

c. Tahap Akhir

1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai Klien sadar akan masalah yang dialaminya dan dengan sadar akan memutuskan perubahan dalam dirinya.

2) Terjadinya transfer of learning pada diri klien Pada tahap ini terjadinya transfer pembelajaran pada diri klien, bahwasanya setelah mendapat bimbingan klien akan menangkap pembelajaran selama proses bimbingan oleh konselor.

3) Klien sadar akan perubahan dalam dirinya dengan melaksanakan perubahan. Pada tahap ini klien akan benar-benar berubah dan teratasinya masalah yang dialami oleh klien.

4) Mengakhiri proses bimbingan Terjadinya proses pengakhiran bimbingan yang menandakan bahwa bimbingan telah selesai.

Dari pemaparan di atas, dalam konseling, ada tiga tahap: tahap awal di mana klien bertemu dengan konselor dan mencapai kesepakatan, tahap pertengahan di mana inti dari proses bimbingan berlangsung, dan tahap akhir di mana klien memecahkan masalahnya dan menemukan potensinya.

6. Asas-asas Konseling Individu

Dalam pelaksanaan konseling individu, menurut (Ketut & Sukardi, 2008), terdapat sejumlah asas yang menjadi landasan utama bagi konselor atau guru BK agar layanan dapat berjalan efektif, etis, dan bermanfaat bagi konseling. Adapun asas-asas tersebut antara lain:

a. Asas Kerahasiaan

Segala data dan keterangan yang berkaitan dengan permasalahan konseli harus dilindungi dan tidak diperkenankan untuk dibagikan kepada pihak mana pun tanpa persetujuan yang bersangkutan. Penerapan prinsip kerahasiaan menjadi unsur fundamental dalam menumbuhkan kepercayaan konseli terhadap konselor.

b. Asas Kesukarelaan

Proses konseling hendaknya berlangsung secara sukarela, baik dari konseli yang datang untuk meminta bantuan maupun dari konselor yang memberikan layanan. Dengan adanya kesukarelaan, hubungan konseling akan berjalan lebih nyaman.

c. Asas Keterbukaan

Konseling individu menuntut adanya keterbukaan dari kedua belah pihak. Konselor terbuka dalam memberikan bantuan, sementara konseli terbuka dalam menyampaikan masalahnya agar dapat ditemukan solusi yang tepat.

d. Asas Kekinian

Fokus konseling diarahkan pada permasalahan yang sedang dialami konseli pada saat ini. Dengan demikian, konseling tidak membicarakan masalah yang sudah berlalu maupun yang belum tentu terjadi di masa depan.

e. Asas Kegiatan

Konseling individu memerlukan aktivitas nyata, baik berupa percakapan, pengungkapan perasaan, maupun langkah konkret dalam pemecahan masalah. Tanpa adanya kegiatan aktif, konseling tidak akan menghasilkan solusi.

f. Asas Kenormatifan

Konseling harus tetap berlandaskan nilai, norma, serta aturan yang berlaku, baik norma agama, sosial, hukum, maupun budaya.

Dengan demikian, guru BK dapat menjaga agar layanan konseling tetap sesuai dengan etika dan norma masyarakat.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip dalam konseling individu berfungsi sebagai landasan moral sekaligus profesional bagi guru BK dalam melaksanakan layanan kepada konseli. Prinsip-prinsip tersebut mencakup aspek kerahasiaan, kesediaan konseli, sikap terbuka, orientasi pada kondisi aktual, keterlibatan aktif, serta kepatuhan terhadap norma yang berlaku. Penerapan prinsip-prinsip tersebut berperan penting dalam membangun iklim konseling yang mendukung, kondusif, dan efektif, sehingga permasalahan yang dialami konseli dapat ditangani secara optimal.

C. Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* Santri

Dalam menghadapi fenomena *culture shock* yang dialami santri baru, guru BK memiliki peran penting melalui layanan konseling individu. Menurut (Corey, 2013), strategi konseling individu adalah interaksi langsung antara konselor dan klien untuk mencapai perubahan perilaku yang positif. Dalam konteks ini, guru BK menerapkan beberapa langkah strategis:

1. Identifikasi dan Diagnosa Masalah

Guru BK melakukan observasi dan wawancara untuk mengenali gejala *culture shock* seperti kecemasan, rindu rumah, kesulitan tidur, atau menarik diri dari pergaulan (Haslami, 2020). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa observasi dan wawancara yang dilakukan guru BK berperan penting untuk mengidentifikasi gejala-gejala *culture shock* pada santri. Melalui cara ini, guru BK dapat memahami kondisi nyata yang dialami santri, seperti kecemasan, rasa rindu rumah, gangguan tidur, maupun sikap menarik diri, sehingga layanan konseling yang diberikan lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan santri.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2022) yang menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti self-esteem memiliki pengaruh penting terhadap kemampuan individu dalam menghadapi

berbagai tantangan dan perubahan lingkungan. Siswa yang memiliki self-esteem rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima diri, menilai kemampuan diri secara positif, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, melalui proses identifikasi dan diagnosis yang tepat, guru BK dapat menentukan bentuk layanan konseling yang sesuai untuk membantu santri meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, dan mengatasi permasalahan *culture shock* yang dialaminya.

2. Pemilihan Metode Konseling

a. Direktif: Guru BK memberikan arahan langsung bila santri pasif atau bingung dalam menghadapi peraturan pesantren.
b. Non-Direktif: Guru BK menjadi pendengar aktif agar santri dapat mengekspresikan perasaannya terkait perbedaan budaya yang dihadapi.
c. Eklektif: Guru BK mengombinasikan keduanya sesuai kebutuhan dan karakter santri (Husni, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi culture shock, guru BK dapat menggunakan pendekatan direktif, non-direktif**,** maupun eklektif. Pendekatan direktif membantu santri yang pasif atau bingung dengan memberikan arahan jelas, pendekatan non-direktif memberi ruang bagi santri untuk mengekspresikan diri, sedangkan pendekatan eklektif memungkinkan guru BK memadukan keduanya sesuai kebutuhan. Dengan fleksibilitas ini, layanan konseling menjadi lebih efektif dan adaptif terhadap karakter serta kondisi santri.

3. Pelaksanaan Konseling Individu

Mengacu pada Tohirin dalam Husni (2017) serta Willis (2017), layanan konseling dilaksanakan melalui:

a. Tahap awal: membangun rapport, empati, dan mendefinisikan masalah santri.
b. Tahap pertengahan: mengeksplorasi masalah, memberi alternatif solusi adaptasi, serta menjaga keterlibatan santri.

c. Tahap akhir: menetapkan komitmen perubahan, memastikan adanya *transfer of learning*, dan mendukung santri untuk beradaptasi lebih baik.

Dari hasil pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling individu dijalankan melalui tiga fase utama, yakni fase pembukaan, fase pengembangan, dan fase penutup. Setiap fase memiliki peran yang saling terintegrasi, dimulai dari pembentukan hubungan konseling dan pendalaman permasalahan yang dialami santri, dilanjutkan dengan proses penggalian serta perumusan langkah-langkah penyesuaian diri, hingga peneguhan komitmen untuk melakukan perubahan perilaku. Melalui pelaksanaan tahapan tersebut secara terencana dan berkelanjutan, guru BK dapat memberikan pendampingan yang efektif dalam membantu santri menghadapi gegar budaya (*culture shock*) serta meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan pesantren.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Guru BK memantau perkembangan santri, melakukan evaluasi hasil konseling, dan memberikan pendampingan lanjutan bila gejala *culture shock* masih muncul (Schneiders, 1955). Artinya Guru BK tidak berhenti hanya pada proses konseling pertama saja, tetapi terus melakukan pemantauan (monitoring) terhadap kondisi santri setelah sesi konseling. Dari hasil pemantauan tersebut, guru BK melakukan evaluasi untuk menilai apakah strategi konseling yang sudah diberikan berhasil atau masih ada gejala *culture shock* yang muncul.

Jika ternyata masih ada gejala *culture shock* (misalnya santri masih merasa sulit beradaptasi, menarik diri, atau mengalami stres), maka guru BK akan memberikan pendampingan lanjutan berupa sesi konseling berikutnya atau strategi tambahan.

Pendampingan lanjutan ini penting dilakukan karena stres merupakan tekanan yang terjadi dalam kehidupan dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan (Karneli et al., 2019), baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Oleh

karena itu, kondisi stres yang dialami santri akibat proses penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren perlu mendapatkan perhatian khusus agar tidak menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademiknya. Melalui layanan konseling yang berkelanjutan, guru BK dapat membantu santri mengelola tekanan yang dihadapi, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi lingkungan baru.

5. Kolaborasi dengan Pihak Lain

Selain layanan individu, guru BK berkoordinasi dengan wali kelas, pengurus pesantren, serta pihak keluarga guna membangun suasana yang mendukung proses penyesuaian diri santri (Solihah, 2023).

Dengan strategi ini, guru BK dapat membantu santri melalui fase-fase *culture shock*, dari tahap krisis hingga tahap penyesuaian dan penerimaan, sehingga mereka mampu beradaptasi secara sehat dengan kehidupan pesantren.

Dapat disimpulkan bahwa upaya guru BK dalam mengatasi *culture shock* santri tidak hanya melalui layanan konseling individu, tetapi juga dengan membangun kerja sama bersama wali kelas, pengurus pesantren, dan orang tua. Kolaborasi ini menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga santri dapat melewati setiap fase *culture shock*, mulai dari tahap krisis hingga penyesuaian dan penerimaan, sehingga pada akhirnya mereka mampu beradaptasi secara sehat dengan kehidupan pesantren. Suatu layanan bimbingan dan konseling dikatakan produktif ketika hasil yang dicapai menunjukkan tingkat kualitas dan kuantitas yang tinggi.

D. Kerangka No.

Santri kelas X yang baru memasuki lingkungan pondok pesantren dihadapkan pada berbagai perbedaan budaya, sistem pendidikan, pola kehidupan, serta aturan disiplin yang sangat berbeda dari kehidupan di rumah. Perbedaan-perbedaan ini berpotensi menimbulkan *culture shock* pada santri baru. *Culture shock* yang dialami santri dapat berupa gejala emosional

(seperti homesick, kecemasan, dan sering menangis), gejala sosial (seperti kesulitan berinteraksi dan menyendiri), serta gejala perilaku (seperti kesulitan mengikuti aturan dan jadwal pesantren).

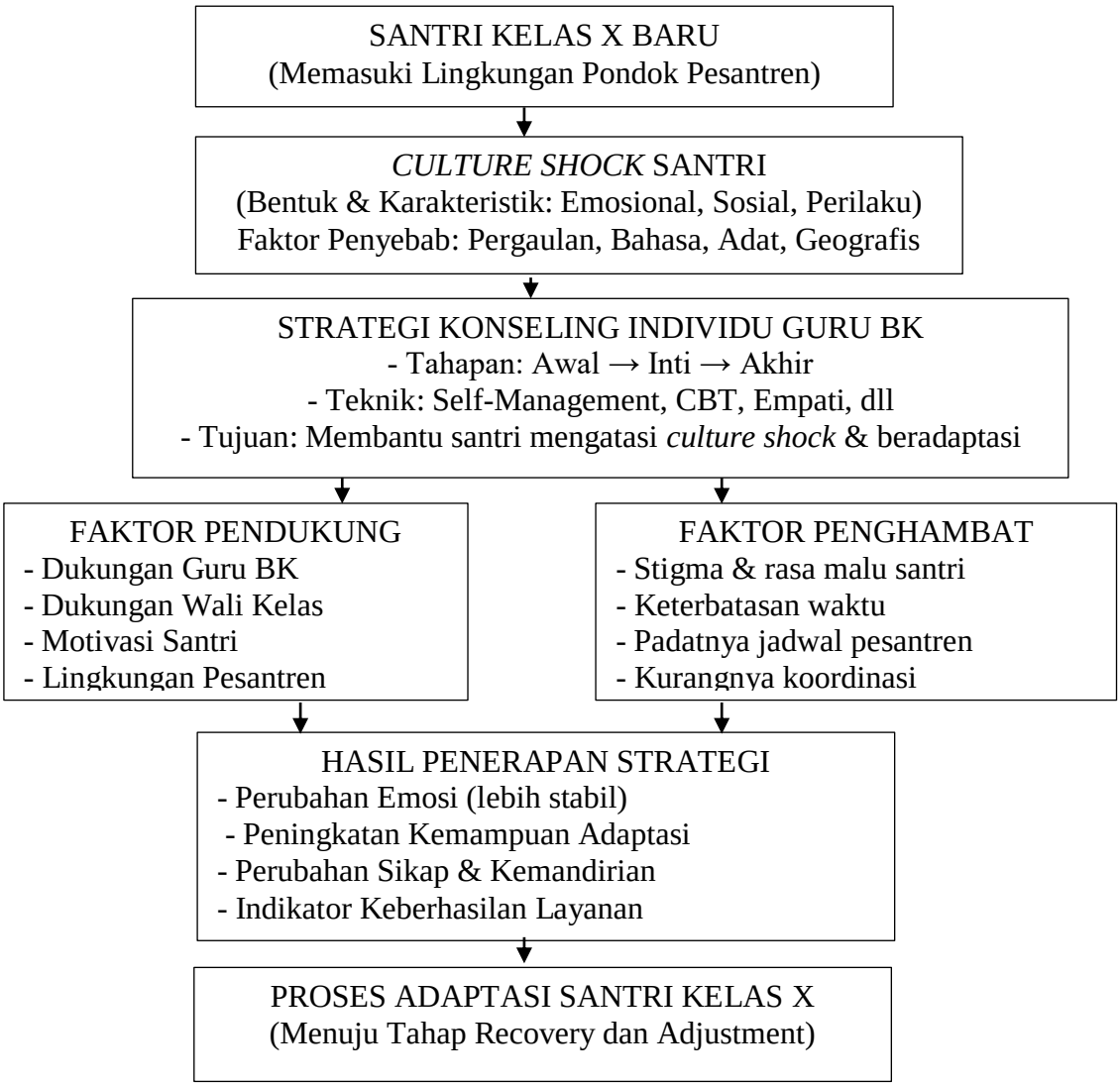
Jika *culture shock* tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak negatif pada proses adaptasi santri, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu santri mengatasi *culture shock* yang dialaminya.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui layanan konseling individual memiliki peran strategis dalam membantu santri mengatasi culture shock. Layanan konseling individual yang dilaksanakan secara sistematis dan menggunakan teknik yang tepat diharapkan dapat membantu santri memahami permasalahannya, mengelola emosi, mengembangkan strategi adaptasi, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren.

Keberhasilan penerapan strategi konseling individual dalam mengatasi *culture shock* tidak hanya bergantung pada kompetensi Guru BK semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung seperti dukungan dari wali kelas, pengurus pondok, motivasi santri, dan lingkungan pesantren yang kondusif dapat memperkuat efektivitas layanan. Sebaliknya, faktor penghambat seperti stigma negatif terhadap layanan BK, rasa malu santri untuk berkonsultasi, serta keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas pesantren dapat menghambat proses konseling.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengkaji secara mendalam bentuk dan karakteristik *culture shock* yang dialami santri kelas X, faktor penyebabnya, strategi konseling individual yang diterapkan Guru BK, serta faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan strategi tersebut terhadap proses adaptasi santri. Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



E. Kajian Yang Relevan

Penelitian sebelumnya adalah acuan untuk pelaksanaan pengamatan supaya peneliti dapat melakukan penelaahan pada pengamatan tersebut dan menggunakannya sebagai pertimbangan saat melakukan penelitian. Penalaran ini disesuaikan dengan hasil pengamatan sebelumnya, yang kemudian menghasilkan judul penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berikut ini beberapa karya pengamatan sebelumnya yang terkait dengan penelitian saat ini, yaitu (*culture shock*):

1. (Sofia, 2023) meneliti hubungan antara *culture shock* dan penyesuaian diri santri di Ma'had Alam Banyuwangi Islamic School menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif signifikan ($r = -0{,}424$; $p < 0{,}05$), artinya semakin tinggi *culture shock* maka semakin rendah penyesuaian diri. Penelitian ini berfokus pada hubungan variabel, bukan strategi penanganan.
2. (Muhsin, 2022) menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengkaji adaptasi santri perantauan di Pesantren Al-Ihsan DDI Kanang. Berdasarkan teori *Anxiety and Uncertainty Management (Gudykunst)*, ditemukan bahwa *culture shock* terjadi pada tahap awal masuk pesantren dan dapat diminimalkan melalui program orientasi. Fokus penelitian ini pada proses adaptasi, bukan intervensi konseling individual.
3. (Choirunnisa, 2023) meneliti tahapan *culture shock* mahasiswa perantauan di UIN KHAS Jember. Ditemukan empat fase: *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, dan *adjustment.* Penelitian ini menjelaskan dinamika adaptasi mahasiswa, tetapi tidak membahas strategi konseling sebagai bentuk intervensi.
4. (Aida, 2020) meneliti strategi komunikasi interpersonal pengajar dalam mengatasi kecemasan santri baru. Strategi yang digunakan meliputi storytelling, motivasi, dan terapi doa. Fokusnya pada komunikasi interpersonal pengajar, bukan layanan konseling individual oleh guru BK.
5. (Putra et al., 2022) meneliti pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *culture shock* dengan resiliensi sebagai mediator. Hasil menunjukkan dukungan sosial dan kecerdasan emosional berpengaruh signifikan. Penelitian ini bersifat kuantitatif struktural, tidak mengkaji strategi layanan konseling secara langsung.
6. (Rambe & Syarqawi, 2023) membuktikan bahwa konseling individu dengan pendekatan CBT efektif menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa. Fokusnya pada pendekatan teknik (CBT), bukan pada *culture shock* di lingkungan pesantren.

Tabel 2. 1
Perbandingan

No	Peneliti	Fokus Penelitian	Pendekatan	Kelebihan	Keterbatasan (Gap)
1	**Sofia (2023)**	Hubungan *culture shock* & penyesuaian diri	Kuantittif	Ada bukti korelasi signifikan	Tidak membahas strategi konseling
2	**Muhsin (2022)**	Adaptasi santri perantauan	Fenomenologi	Menggali pengalaman mendalam	Tidak fokus pada intervensi BK
3	**Choirunnisa (2023)**	Tahapan *culture shock* mahasiswa	Kualitatif	Menjelaskan fase culture shock	Tidak membahas strategi konseling
4	**Aida (2020)**	Strategi komunikasi pengajar	Kualitatif	Ada strategi praktis	Bukan layanan konseling individu
5	**Putra et al. (2022)**	Faktor sosial & emosional	Kuantitatif (PLS)	Model mediasi kuat	Tidak spesifik konteks pesantren
6	**Rambe (2023)**	Konseling CBT	Eksperimen	Bukti efektivitas teknik	Tidak fokus culture shock

Dari tabel diatas dapat doisimpukan bahwa sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada hubungan antara *culture shock* dengan variabel lain seperti penyesuaian diri, dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan resiliensi (Sofia, 2023) Sementara itu, penelitian lain lebih berfokus pada proses adaptasi santri atau mahasiswa perantauan dalam menghadapi *culture shock* (Muhsin, 2022), serta strategi komunikasi atau penggunaan pendekatan teknik tertentu dalam mengatasi kecemasan(Aida, 2020). Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami fenomena culture shock, belum ditemukan kajian yang secara spesifik dan mendalam menganalisis strategi konseling individual yang dilakukan oleh Guru BK dalam menangani *culture shock* pada santri baru di Madrasah Aliyah berbasis pesantren.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan memfokuskan pada analisis kondisi *culture shock* santri baru kelas X di MA Al-Uyun Rangkasbitung serta strategi konseling individual yang diterapkan oleh Guru BK dalam mengatasinya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga memperkuat pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang kontekstual dengan karakteristik lingkungan pesantren.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada hakikatnya, penelitian adalah upaya memprediksi, menemukan, memverifikasi kebenaran. Dari tujuan tersebut akan dicapai dengan pendekatan yang tepat, karena pendekatan dalam penelitian menentukan langkah penelitian tersebut (Muslim, 2018). Menurut (Gumilang, 2016) penelitian adalah berusaha mendapatkan informasi tentang sistem yang ada (beroperasi) pada objek yang sedang diteliti, maka peneliti perlu menentukan cara menemukan informasi tentang sistem yang sedang dicari itu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Creswell (2018), penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial atau fenomena yang dialami. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh partisipan terhadap fenomena yang diteliti.

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam fenomena culture shock yang dialami santri di Madrasah Aliyah Al -Uyun Rangkasbitung Banten kelas X serta strategi konseling individu yang diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu santri beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Oleh karena itu, penelitian lebih menekankan pada pengungkapan makna, proses, serta pengalaman subjek penelitian daripada menguji hubungan antarvariabel.

Penelitian ini difokuskan pada santri Madrasah Aliyah Al-Uyun yang terindikasi mengalami *culture shock*. *Culture shock* yang dialami oleh santri baru merupakan fenomena umum yang sering muncul di lingkungan pesantren. Sebagai lembaga pendidikan yang memiliki tradisi, nilai, dan norma yang khas, pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aturan yang berbeda dari kehidupan mereka sebelumnya. *Culture*

shock terjadi ketika siswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, sehingga memicu perasaan cemas, bingung, dan tidak nyaman.

Santri yang mengalami *culture shock* biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti kesulitan berinteraksi dengan lingkungan baru, ketidakmampuan mengikuti rutinitas harian di pesantren, serta munculnya perasaan terasing dan tidak berdaya. Dalam konteks ini, *culture shock* menjadi tantangan yang umum dihadapi oleh santri baru, mengingat perbedaan latar belakang budaya, kebiasaan, dan lingkungan sosial yang mereka bawa dari rumah. Fenomena ini sering kali tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional santri.

B. Latar dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Uyun, yang terletak di Rangkasbitung, Banten. Pondok pesantren ini dikenal dengan pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan tiga kurikulum utama: kurikulum tahfidz Qur'an dengan metode Yanbu'ul Qur'an dari Kudus, kurikulum pondok pesantren modern Gontor Ponorogo, serta kurikulum Madrasah dari Kementerian Agama. Lingkungan pesantren yang mengedepankan pendidikan berbasis keagamaan dan kedisiplinan yang tinggi ini menjadi latar yang ideal untuk mengkaji adaptasi sosial dan pengaruh *culture shock* pada santri baru.

Penelitian ini dilakukan selama satu semester penuh, dari April hingga Juli 2026. Periode ini dipilih karena mencakup masa awal masuknya santri baru, yang merupakan waktu kritis untuk mengamati proses adaptasi mereka terhadap lingkungan pesantren dan dinamika sosial di dalamnya.

Konseling individu diterapkan oleh seluruh pengajar (ustadz/ustadzah) dan pengurus pada santri yang masih mengalami proses *culture shock* dengan adanya pendampingan langsung ketika dibutuhkan guna pencegahan munculnya dampak *culture shock* yang berkepanjangan sehingga menyebabkan masalah pada kondisi emosional psikologis dan gejala psikosomatis santri.

C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama. (Anufia, 2019) menjelaskan bahwa pada penelitian kualitatif, proses pengumpulan data sangat bergantung pada peran manusia, baik peneliti itu sendiri maupun pihak lain yang membantu kegiatan penelitian. Oleh karena itu, peneliti secara langsung terlibat dalam pelaksanaan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penetapan peneliti sebagai instrumen didasarkan pada kemampuan kepekaan, empati, serta kecakapan dalam menggali dan menafsirkan data secara mendalam.

D. Sumber Data

Untuk pemenuhan data pada proses penelitian, maka sumber data pada penelitian kualitatif ini ialah:

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari santri yang mengalami *culture shock* melalui pelaksanaan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara tersebut bertujuan untuk menggali informasi secara rinci mengenai makna subjektif, pola pikir, perasaan, sikap, perilaku, persepsi, keyakinan, serta motivasi santri dalam menghadapi *culture shock*. Responden utama penelitian adalah santri kelas X Madrasah Aliyah Al-Uyun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria santri yang menunjukkan indikasi atau gejala *culture shock.*

2. Data Sekunder

Data sekunder akan diperoleh dari pihak ketiga atau individu yang memahami fenomena *culture shock* di pondok pesantren, seperti guru, guru BK, atau pengurus pondok. Selain itu, dokumen-dokumen yang relevan akan dikumpulkan untuk memperkuat hasil penelitian. Dokumen yang dimaksud dapat berbentuk dokumen yang bersifat publik, seperti laporan resmi, catatan konseling, serta dokumen privat seperti catatan

harian siswa, surat, atau dokumen lain yang terkait dengan fenomena *culture shock* (Creswell, 2018)

E. Teknik Pengumpulan Data

Objek penelitian ini adalah santri baru kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung, Banten. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu santri kelas X yang merupakan peserta didik tahun ajaran 2026-2027, dengan latar belakang daerah atau kota asal yang beragam. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan pesantren yang berlokasi di Jl. Leuwidamar Km. 05, Kp. Cirende, Kalanganyar, Rangkasbitung Banten.

Penentuan subyek penelitian menggunakan *purposive sampling. Purposive sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan tujuan tertentu, serta berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang sudah diketahui sebelumnya. Teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan tertentu dan berdasarkan pertimbangan tertentu. Penelitian kualitatif tidak dipersoalkan jumlah informannya, tergantung sampai terjawabnya tujuan penelitian (Aida, 2020).

Penyusunan pedoman wawancara dan observasi dalam penelitian ini mengacu pada teori *culture shock* yang dikemukakan oleh Kalervo Oberg (1960). Menurut Oberg, *culture shock* merupakan kondisi yang dialami seseorang ketika memasuki lingkungan budaya yang baru sehingga menimbulkan berbagai reaksi psikologis, sosial, maupun perilaku. Oberg mengemukakan empat tahapan *culture shock*, yaitu *honeymoon stage*, *crisis stage*, *recovery stage*, dan *adjustment stage*. Keempat tahapan tersebut dijadikan dasar dalam menyusun indikator penelitian untuk menggali pengalaman santri baru dalam menghadapi *culture shock* serta strategi konseling individu yang diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu proses penyesuaian diri santri.

Berdasarkan teori tersebut, instrumen penelitian disusun dalam bentuk kisi-kisi yang memuat aspek, indikator, tujuan penggalian data, serta butir pertanyaan wawancara dan pedoman observasi. Kisi-kisi instrumen ini

bertujuan agar proses pengumpulan data berlangsung secara terarah dan sesuai dengan fokus penelitian mengenai strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* pada santri baru.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, data dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap objek atau fenomena dalam konteks alamiah untuk memperoleh informasi yang faktual dan sistematis. Observasi memungkinkan peneliti memahami perilaku, interaksi, serta situasi sosial secara mendalam melalui pencatatan yang terstruktur (Creswell, John W., & Poth, 2018).

(Rahardjo & Gudnanto, 2017) Adapun teknik observasi pada penelitian ini ialah menggunakan bentuk observasi partisipatif. Peneliti terlibat langsung dalam aktifitas obyek penelitian.

Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi gejala-gejala *culture shock* yang dialami oleh santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung serta mengevaluasi efektivitas strategi konseling individu yang diterapkan. Fokus utama observasi meliputi perilaku sosial, respon emosional, adaptasi budaya, reaksi terhadap konseling, dan gejala fisik yang mungkin timbul sebagai akibat dari *culture shock*. Dengan memusatkan perhatian pada aspek-aspek ini, observasi diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara santri menjalin interaksi dengan lingkungan barunya serta respon yang ditunjukkan terhadap pelaksanaan konseling.

Observasi akan dilakukan selama 1 bulan pertama masa adaptasi santri. Kegiatan observasi akan mencakup pengamatan di berbagai lokasi di lingkungan pondok pesantren. Teknik observasi yang digunakan mencakup metode partisipatif, di mana peneliti ikut serta dalam beberapa kegiatan santri, serta metode non-partisipatif, di mana peneliti mengamati dari jarak yang tidak mengganggu aktivitas santri.

Instrumen yang digunakan dalam observasi ini meliputi catatan observasi untuk mendokumentasikan perilaku dan respon santri secara detail, checklist observasi untuk memastikan semua aspek penting diamati, serta kamera atau perekam jika diperlukan untuk mendokumentasikan situasi tertentu dengan izin yang sesuai. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif untuk menemukan pola perilaku serta respons santri dalam menghadapi *culture shock*, termasuk efektivitas layanan konseling individu yang mereka terima. Hasil observasi akan dibandingkan dengan data wawancara dan dokumentasi untuk memperkuat temuan penelitian.

Tabel 3. 1
Kisi-Kisi Instrumen Observasi Gejala *Culture shock* dan Efektivitas Konseling Individu

No	Aspek	Indikator Observasi	Deskripsi Pengamatan
1	*Honeymoon Stage*	Antusias mengikuti kegiatan	Santri tampak senang, aktif mengenal lingkungan baru
2	*Crisis Stage*	1.Respons emosional	Santri tampak sedih, murung, cemas, menangis, atau rindu rumah
		2. Respons sosial	Santri menyendiri, kurang berinteraksi, malu berbicara
		3.Penyesuaian terhadap aturan	Santri mengalami kesulitan mengikuti jadwal dan tata tertib pondok
5	*Recovery Stage*	Upaya adaptasi	Santri mulai mengikuti kegiatan dan mencoba menjalin hubungan dengan teman
6	*Adjustment Stage*	Penyesuaian diri	Santri mampu mengikuti aktivitas pondok dengan baik dan merasa nyaman

Tabel 3. 2
Lembar Observasi

No	Aspek	Indikator yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan Hasil Observasi
1	*Honeymoon Stage*	Santri tampak antusias mengikuti kegiatan di awal masuk pondok.	☐	☐	
2	*Crisis Stage*	1.Santri tampak sedih, murung, atau sering menyendiri.	☐	☐	
		2.Santri menunjukkan rasa cemas atau takut terhadap lingkungan baru.	☐	☐	
		3.Santri mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman atau pengurus pondok.	☐	☐	
		4.Santri mengalami kesulitan mengikuti aturan atau jadwal kegiatan pondok.	☐	☐	
3	*Recovery Stage*	1.Santri mulai berusaha beradaptasi dengan lingkungan pondok.	☐	☐	
		2.Santri mulai aktif berkomunikasi dengan teman dan guru.	☐	☐	
4	*Adjustment Stage*	1.Santri tampak nyaman mengikuti kegiatan pondok.	☐	☐	
		2.Santri mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.	☐	☐	
		3.Santri menunjukkan perubahan positif setelah mendapatkan layanan konseling individu.	☐	☐	

2. Teknik Wawancara Mendalam (*in-depth interview)*

Peneliti akan melaksanakan wawancara secara mendalam terhadap subjek penelitian, yaitu santri baru dan pengurus pondok, guna menggali strategi konseling individu dalam menangani *culture shock*. Wawancara tersebut dilakukan dengan berpedoman pada panduan wawancara yang disusun berdasarkan tahapan serta dampak *culture shock*, dengan menggunakan teknik wawancara terstruktur maupun tidak terstruktur.

Ada pun tujuan wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman, perasaan, dan perspektif santri terkait dengan *culture shock* yang mereka alami serta efektivitas konseling individu dalam membantu mereka beradaptasi di lingkungan pondok pesantren.

Wawancara akan dimulai dengan pertanyaan pembuka yang bertujuan untuk menciptakan suasana nyaman bagi peserta, seperti meminta mereka menceritakan pengalaman awal ketika pertama kali masuk ke pondok pesantren. Ini membantu peneliti memahami latar belakang dan perasaan awal santri sebelum masuk ke topik yang lebih spesifik.

Selanjutnya, wawancara akan berfokus pada pengalaman *culture shock* yang dialami oleh santri. Peneliti akan mengeksplorasi bagaimana mereka merespons perbedaan budaya dan situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman atau bingung. Pertanyaan-pertanyaan dalam bagian ini dirancang untuk mengungkapkan aspek-aspek emosional dan sosial yang dirasakan oleh santri selama masa adaptasi di lingkungan baru.

Bagian ketiga dari wawancara akan mengeksplorasi pengalaman santri dengan layanan konseling individu. Santri akan diminta untuk menceritakan bagaimana sesi konseling tersebut dijalankan, teknik apa saja yang diberikan oleh konselor, dan bagaimana mereka merasakan dampak dari konseling tersebut. Peneliti juga akan menggali pandangan santri mengenai efektivitas konseling individu dalam membantu mereka menghadapi kesulitan adaptasi.

Wawancara akan ditutup dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif yang memungkinkan santri untuk memberikan saran atau masukan tentang bagaimana layanan konseling di pondok pesantren dapat ditingkatkan. Selain itu, peneliti akan mengajak santri untuk berbagi pengalaman tambahan yang mungkin belum tersampaikan. Setiap wawancara diharapkan berlangsung selama 30-60 menit di lokasi yang nyaman dan privat, dengan izin dari peserta untuk merekam wawancara agar data dapat dianalisis secara mendalam melalui transkripsi dan koding tematik.

Dengan pendekatan ini, diharapkan wawancara mampu menghasilkan pemahaman yang mendalam terkait berbagai kesulitan yang dialami santri saat mengalami *culture shock* dan peran penting konseling individu dalam membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan pondok. Hasil wawancara akan digunakan bersama dengan data observasi dan dokumentasi untuk memperkuat validitas temuan penelitian.

Tabel 3. 3
Kisi-Kisi Wawancara Santri Baru

No	Aspek	Indikator	Tujuan Penggalian Data	Nomor Pertanyaan
1	*Honeymoon Stage*	1.Kesan awal	Mengetahui kesan dan perasaan awal santri ketika pertama kali memasuki lingkungan pondok pesantren.	1
		2.Harapan	Mengetahui harapan santri sebelum memasuki kehidupan di pondok pesantren.	2
2	*Crisis Stage*	1.Respons emosional	Mengidentifikasi bentuk respons emosional yang dialami santri selama mengalami culture shock.	3
		2.Respons sosial	Mengetahui pengalaman santri dalam berinteraksi dengan teman dan lingkungan baru selama	4

			proses adaptasi.	
		3.Adaptasi terhadap aturan	Mengidentifikasi kesulitan yang dialami santri dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan jadwal kegiatan pondok.	5
3	*Recovery Stage*	1.Strategi adaptasi	Mengetahui upaya atau strategi yang dilakukan santri dalam mengatasi kesulitan beradaptasi.	6
		2.Dukungan sosial	Mengetahui pihak yang berperan dalam membantu santri mengatasi *culture shock* dan alasan bantuan tersebut dianggap penting.	7
4	*Adjustment Stage*	1.Perubahan	Mengetahui perubahan kondisi santri setelah melalui proses adaptasi di lingkungan pondok.	8
		2.Keberhasilan adaptasi	Mengetahui faktor-faktor yang menunjukkan bahwa santri telah berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok pesantren.	9

Tabel 3. 4
Pedoman Wawancara Santri Baru

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	*Honeymoon*	1.Kesan awal	Bagaimana perasaan Anda ketika pertama kali masuk pondok pesantren?
		2.Harapan	Apa harapan Anda sebelum masuk pondok?
2	*Crisis*	1.Respons emosional	Hal-hal apa yang membuat Anda merasa sedih, cemas, bingung, atau rindu rumah ketika pertama kali tinggal di pondok?
		2.Respons sosial	Bagaimana pengalaman Anda berinteraksi dengan teman dan

			lingkungan baru di pondok?
		3.Adaptasi aturan	Apa kesulitan yang Anda alami dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan jadwal kegiatan di pondok?
3	*Recovery*	1.Strategi adaptasi	Apa yang Anda lakukan ketika mengalami kesulitan beradaptasi di pondok?
		2.Bantuan	Siapa yang paling membantu Anda saat mengalami kesulitan beradaptasi? Mengapa?
4	*Adjustment*	1.Perubahan	Bagaimana kondisi Anda sekarang dibandingkan saat pertama kali masuk pondok?
		2.Keberhasilan adaptasi	Apa yang membuat Anda merasa sudah mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok?

Tabel 3. 5
Kisi-kisi Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok

No	Aspek	Indikator	Tujuan Penggalian Data	Nomor Pertanyaan
1	Identifikasi *Culture Shock*	Gejala *culture shock* pada santri baru	Mengetahui cara Guru BK mengidentifikasi santri yang mengalami *culture shock*.	1
2	*Culture shock* (Crisis Stage)	Gejala pada tahap krisis	Mengidentifikasi gejala atau permasalahan yang paling sering dialami santri baru pada tahap *crisis*.	2
3	Strategi Konseling Individu	Tahapan pelaksanaan konseling	Mengetahui tahapan pelaksanaan konseling individu dalam menangani *culture shock* pada santri baru.	3
4	Strategi Konseling Individu	Teknik konseling	Mengetahui teknik konseling yang digunakan Guru BK serta alasan pemilihan teknik dalam membantu santri mengatasi	4

			culture shock.	
5	Recovery Stage	Perkembangan santri	Mengetahui perubahan perilaku atau perkembangan santri setelah mengikuti konseling individu sebagai bagian dari tahap *recovery*.	5
6	Adjustment Stage	Indikator keberhasilan	Mengetahui indikator yang digunakan Guru BK untuk menilai keberhasilan konseling individu dalam membantu santri mencapai tahap *adjustment*.	6
7	Hambatan	Kendala pelaksanaan layanan	Mengetahui hambatan yang dihadapi Guru BK selama pelaksanaan konseling individu bagi santri yang mengalami *culture shock*.	7
8	Pengembangan	Upaya perbaikan layanan	Mengetahui	8

Tabel 3. 6
Pedoman Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	Identifikasi *Culture Shock*	Gejala	Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi santri yang mengalami *culture shock?*
2	*Culture Shock*	Tahap *Crisis*	Gejala apa yang paling sering dialami santri baru ketika mengalami *culture shock?*
3	Strategi Konseling	1.Tahapan	Bagaimana tahapan konseling individu yang dilakukan dalam menangani *culture shock?*
		2. Pendekatan dan Teknik	Pendekatan atau teknik konseling apa yang digunakan dalam membantu santri mengatasi *culture shock?*

			Mengapa pendekatan atau teknik tersebut dipilih?
4	*Recovery*	Perkembangan	Bagaimana perubahan perilaku santri setelah mengikuti konseling individu?
5	Evaluasi	Keberhasilan	Indikator apa yang digunakan untuk menilai keberhasilan layanan konseling individu?
6	Hambatan	Kendala	Apa saja hambatan dalam pelaksanaan konseling individu untuk santri yang mengalami *culture shock?*
7	Pengembangan	Perbaikan	Apa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling individu dalam menangani *culture shock*?

Pedoman wawancara tersebut sudah di validasi oleh oleh tiga orang validator. Validator terdiri dari Dr. Masril, M.Pd., Kons, Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd, dan Dr. Agus Sukirno, M.Pd. Hasil validasi menyarankan penulis untuk menyesuaikan setiap pertanyaan dan pedoman observasi dengan indikator yang ada pada kisi-kisi agar lebih fokus dan lebih terstruktur

3. Studi Dokumentasi

Metode dokumentasi atau studi dokumenter adalah cara memahami individu melalui upaya mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa yang isinya terdiri atas penjelasan dan pemikiran yang berhubungan dengan keperluan yang dibutuhkan (Rahardjo & Gudnanto, 2017)

Peneliti akan mudah mengumpulkan bukti beserta alasan dengan menggunakan dokumen atau data seperti surat, foto, rekaman wawancara, dan masih banyak lagi terkait dokumentasi yang terdapat pada objek yang diteliti. Peneliti juga akan lebih mudah mendapatkan sebuah data yang telah terjadi pada tahun-tahun sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman (1994) berpendapat bahwa, secara umum, terdapat tiga jalur analisis data kualitatif yaitu, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Pada tahap ini, peneliti melakukan proses pengkodean (*coding*) terhadap data hasil wawancara dan observasi. Data yang tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan, sedangkan data yang relevan dikelompokkan berdasarkan kategori dan tema yang muncul. Proses reduksi data dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung.

Dalam proses pengkodean, setiap responden diberikan kode untuk menjaga kerahasiaan identitas sekaligus memudahkan proses analisis data. Kode R1 sampai dengan R3 digunakan untuk informan yang terdiri atas Guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta pengurus pondok pesantren, sedangkan kode R4 sampai dengan R13 digunakan untuk informan yang berasal dari santri kelas X. Penggunaan kode tersebut diterapkan secara konsisten pada kutipan hasil wawancara yang disajikan dalam Bab IV sehingga identitas responden tetap terlindungi tanpa mengurangi makna dan keabsahan data penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan menyusun sekumpulan informasi yang telah direduksi ke dalam bentuk yang terorganisir, sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk tabel matriks hasil wawancara (*coding*), tabel observasi, serta narasi deskriptif yang menggambarkan temuan penelitian berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Penyajian data ini memudahkan peneliti untuk melihat pola, hubungan antar kategori, dan makna yang terkandung dalam data.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap selama proses penelitian berlangsung. Kesimpulan awal yang muncul masih bersifat sementara dan akan terus diverifikasi selama proses analisis data. Verifikasi dilakukan dengan cara mengecek kembali data, membandingkan antar sumber data (triangulasi), serta mengaitkan temuan dengan teori yang digunakan. Apabila kesimpulan telah didukung oleh bukti-bukti yang kuat dan konsisten, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap kredibel.

Dalam penelitian ini, analisis data dimulai dengan mentranskrip hasil wawancara secara verbatim. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengkodean dengan memberikan kode pada setiap cuplikan jawaban responden yang relevan dengan fokus penelitian (bentuk *culture shock*, faktor penyebab, strategi konseling, serta faktor pendukung dan penghambat). Hasil pengkodean kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema dan kategori. Data yang telah dikelompokkan selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel matriks dan narasi deskriptif. Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang ditemukan dan memverifikasinya dengan data hasil observasi serta teori yang relevan.

Sedangkan menurut (Gu milang, 2016) Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penarikan kesimpulan adalah dimana peneliti terus menarik kesimpulan pada saat di lapangan.

Data yang digali pada penelitian ini mengacau pada pertanyaan peneliti yang diajukan pada rumusan permasalahan, melibatkan gejala-gejala awal, penyebab *culture shock* serta strategi konseling individual untuk mengatasinya.

Untuk memulai analisis data, penelitian ini menyalin hasil wawancara tertulis. Selanjutnya, tahap analisis data dilakukan dengan menata dan menyusun data penelitian, menetapkan kategori yang digunakan, melaksanakan proses pengkodean, serta menyisihkan data yang

tidak berkaitan dengan fokus penelitian. Hasil pengkodean tersebut kemudian digunakan oleh peneliti untuk mengelompokkan cuplikan wawancara berdasarkan kesamaan tema atau pola, lalu menafsirkan makna yang terkandung dan mengintegrasikannya ke dalam pembahasan hasil penelitian. (Sidiq & Choiri, 2019) Pada tahap berikutnya, tipologi Labov dimanfaatkan untuk menggambarkan kondisi umum santri baru.

G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif terdapat tahapan-tahapan untuk mengetahui keabsahan suatu data agar penelitian tersebut dapat diakatakan sebagai penelitian yang ilmiah. Adapun konsep yang dimaksud adalah konsep triangulasi (Sidiq & Choiri, 2019). Konsep tersebut memiliki tiga cara, diantaranya:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk mengecek data yang diperoleh, dalam penelitian ini melihat permasalahan perbedaan budaya yang terdapat pada pondok pesantren/madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung – Banten. Mendapatkan sumber yang dapat menghasilkan data yang akurat maka pengumpulan data tersebut dilakukan melalui pengasuhan, guru BK serta santri pondok. Dari sumber tersebut belum tentu mendapatkan kesamaan dalam memberikan sumber maka dideskripsikan data dari sumber tersebut untuk menarik kesimpulan, maka data tersebut dapat diambil kesepakatan agar menghasilkan sebuah kesimpulan.

2. Triangulasi Teknik

Untuk menguji suatu data peneliti melakukan teknik-teknik agar melihat kembali data dari sumber yang akan diteliti, teknik tersebut berupa wawancara, observasi, serta dokumentasi. Teknik yang dilakukan penguji bertujuan agar mendapatkan hasil data yang berbeda-beda sehingga peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut agar memastikan data yang didapatkan dianggap benar atau memiliki perbedaan. Dari sumber data

yang diberikan oleh, pengasuhan/ pengurus, guru BK, serta santri menghasilkan data yang berbeda-beda sehingga perlu diverifikasi kembali data yang akan dianggap benar.

3. Triangulasi Waktu

Waktu menjadi penguat dalam penelitian sebuah keaslian data, penulis melakukan penelitian harus sesuai dengan waktu. Penulis melakukan wawancara terhadap pembina juga santri dimalam hari agar mendapatkan data sesuai dengan keseharian mereka yang telah dilakukan. Pengurus juga guru BK dilakukan di pagi hari agar dapat melihat proses belajar santri sehingga dapat melihat perbedaan sumber data yang dilakukan oleh peneliti. Dari sumber yang berbeda-beda maka akan dikaji sumber data tersebut secara berulang-ulang sehingga menghasilkan kepastian dari sebuah data.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung Banten, diperoleh data mengenai strategi konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock* pada santri kelas X. Informan dalam penelitian ini terdiri atas Guru Bimbingan dan Konseling (BK), pengurus pondok pesantren, serta santri kelas X. Untuk menjaga kerahasiaan identitas informan sekaligus memudahkan proses analisis data, setiap informan diberikan kode, yaitu R1 sampai dengan R3 untuk Guru BK dan pengurus pondok pesantren, serta R4 sampai dengan R13 untuk santri kelas X. Seluruh kutipan hasil wawancara yang disajikan pada bab ini menggunakan kode tersebut secara konsisten.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1994). Hasil analisis tersebut disajikan dalam dua bagian, yaitu temuan umum dan temuan khusus. Temuan umum memuat gambaran mengenai lokasi penelitian yang meliputi kondisi umum lembaga yang mendukung pelaksanaan penelitian. Sementara itu, temuan khusus disusun berdasarkan sub-fokus penelitian yang meliputi: (1) permasalahan *culture shock* yang dialami santri, (2) strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *culture shock*, (3) hasil penerapan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* pada santri, serta (4) faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan strategi konseling individu.

A. Temuan Umum Penelitian

1. Sejarah berdirinya MA Al-Uyun Rangkasbitung

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Uyun merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis hafalan Al-Qur’an yang berdiri di bawah naungan yayasan keislaman dan berkomitmen penuh terhadap

pengembangan generasi huffazh (penghafal Al-Qur’an) yang berakhlak mulia, berwawasan luas, dan memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal. Nama “Al-Uyun” yang berarti sumber mata air mencerminkan cita-cita lembaga untuk menjadi pusat ilmu yang mengalir deras, memberikan manfaat bagi umat Islam secara berkelanjutan.

Pesantren ini didirikan atas inisiatif para ulama dan tokoh masyarakat yang menaruh perhatian besar terhadap pentingnya pelestarian Al-Qur’an melalui jalur hafalan. Sejak awal berdirinya, pesantren mengembangkan kurikulum terpadu yang memadukan program tahfidz Al-Qur'an dengan pendidikan formal, sehingga santri tidak hanya unggul dalam hafalan tetapi juga memiliki kecakapan akademis yang memadai. Seiring perkembangan zaman, Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Uyun terus berbenah diri, meningkatkan kualitas sumber daya manusia, memperluas sarana prasarana, dan mengembangkan program pembinaan santri yang lebih komprehensif.

Dalam perjalanannya, pesantren ini telah melahirkan puluhan santri yang berhasil menyelesaikan hafalan Al-Qur'an 30 juz dan tersebar di berbagai wilayah sebagai pendakwah, maupun pendidik. Keberhasilan tersebut tidak lepas dari sistem pembinaan yang ketat, keteladanan ustaz dan ustazah, serta semangat santri dalam menjalani proses tahfidz yang tidak mudah.

2. Visi misi dan tujuan MA Al-Uyun Rangkasbitung

Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Uyun memiliki visi untuk mencetak generasi huffazh yang berilmu, berakhlak mulia, mandiri, dan mampu memberdayakan masyarakat berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW. Visi ini menjadi kompas arah yang melandasi seluruh proses pendidikan dan pembinaan di lingkungan pesantren.

Adapun misi pesantren dirumuskan secara operasional dalam beberapa pilar utama. Pertama, menyelenggarakan pendidikan tahfidz Al-Qur'an yang berkualitas, terstruktur, dan berkesinambungan melalui sistem

halaqah dan talaqqi yang intensif. Kedua, mengembangkan karakter santri yang disiplin, bertanggung jawab, dan mampu mengelola diri secara optimal dalam berbagai kondisi. Ketiga, mengintegrasikan pendidikan formal dan pendidikan keagamaan dalam satu sistem pembelajaran yang terpadu dan saling mendukung. Keempat, menumbuhkan jiwa kepemimpinan, kemandirian, dan semangat berkontribusi bagi masyarakat melalui program pembinaan yang terencana. Kelima, menciptakan lingkungan pesantren yang kondusif, harmonis, dan suportif sebagai wadah pertumbuhan intelektual dan spiritual santri.

B. Temuan Khusus Penelitian

1. Permasalahan *Culture shock* yang Dialami Santri

Permasalahan *culture shock* yang dialami santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung dikaji melalui pengumpulan data primer yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Santri yang menjadi responden ini diberi label R4 - R13 untuk memudahkan tahap pengkodean. Wawancara dilakukan terhadap sepuluh santri kelas X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria adanya indikasi mengalami *culture shock* pada tahap awal masuk pesantren. Data hasil wawancara tersebut disajikan dalam bentuk matriks pada tabel berikut, sedangkan hasil observasi disisipkan dalam narasi untuk memperkuat temuan.

Tabel 4. 1
Matriks Hasil Wawancara Santri Terkait
Permasalahan *Culture Shock*

No	Temuan dari Aspek dan Sub-Kategori	Responden
1	*Honeymoon Stage* (Kesan Awal)	
	a. Positif / senang & bangga	R6, R8, R11, R13
	b. Netral / campur aduk (senang & cemas)	R4, R5, R7, R9, R10, R12
2	*Honeymoon Stage* (Harapan)	
	a. Ingin menjadi pribadi lebih baik & mandiri	R4, R5, R7, R8, R10
	b. Membuat orang tua bangga & membantu keluarga	R6, R9, R11, R12, R13

3	*Crisis Stage* (Respons emosional)	
	a. *Homesick* & sering menangis	R4, R5, R7, R8, R10, R13
	b. Cemas, bingung, & kehilangan nafsu makan	R6, R9, R11, R12
4	*Crisis Stage* (Respons sosial)	
	a. Malu & susah berinteraksi dengan teman baru	R4, R5, R8, R10, R13
	b. Lebih sering menyendiri & minder	R6, R7, R9, R11
5	*Crisis Stage* (Adaptasi aturan)	
	a. Kesulitan mengikuti jadwal yang sangat padat	R4, R5, R7, R8, R10, R13
	b. Merasa aturan terlalu ketat & membatasi	R6, R9, R11, R12
6	*Recovery Stage* (Strategi Adaptasi)	
	a. Menulis di buku harian / curhat	R4, R8, R10, R13
	b. Berusaha ikut kegiatan meskipun awalnya berat	R5, R7, R11
	c. Minta nasihat & dukungan dari orang lain	R6, R9, R10, R12
7	Recovery Stage (Dukungan sosial)	
	a. Guru BK sebagai tempat curhat utama	R4, R8, R10, R13
	b. Teman sebaya, wali kelas, atau ustadz	R5, R6, R7, R9, R11, R12
8	Adjustment Stage (Perubahan Kondisi)	
	a. Emosi lebih stabil & jarang menangis	R5, R6, R7, R9, R11
	b. Mulai betah & bisa mandiri	R4, R8, R10, R12, R13
9	*Adjustment Stage* (Indikator Keberhasilan)	
	a. Bisa mengikuti kegiatan secara mandiri	R4, R6, R7, R9, R10, R12
	b. Punya teman dekat & merasa nyaman	R5, R8, R11, R13
	c. Fokus kembali ke tujuan awal (hafalan & belajar)	R6, R7, R9, R10, R12

Berdasarkan tabel di atas tentang permasalahan *culture shock* yang dialami santri, sebagian besar memiliki kesan awal yang campur aduk ketika pertama kali memasuki lingkungan pondok pesantren. R6, R8, R11, dan R13 menyatakan bahwa mereka merasa senang dan antusias karena dapat menuntut ilmu agama lebih dalam. Sementara itu, R4, R5, R7, R9, R10, dan R12 memiliki perasaan yang campur aduk antara senang dan cemas karena harus berpisah dengan keluarga serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Hasil observasi pada hari-hari pertama menunjukkan

bahwa sebagian santri terlihat antusias, sementara sebagian lainnya tampak tenang dan belum terlalu aktif berinteraksi.

Harapan yang dibawa santri sebelum masuk pesantren terbagi menjadi dua arah. R4, R5, R7, R8, dan R10 lebih berfokus pada pengembangan diri, seperti ingin menjadi pribadi yang lebih baik, mandiri, disiplin, dan mampu menghafal Al-Qur'an. Sementara itu, R6, R9, R11, R12, dan R13 lebih menekankan keinginan untuk membanggakan orang tua dan membantu keluarga. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa santri terlihat antusias ketika menceritakan harapannya, sementara sebagian lainnya lebih banyak diam.

Gejala emosional menjadi bagian yang paling banyak dialami santri. R4, R5, R8, R10, dan R13 sering merasakan *homesick* yang berat dan menangis diam-diam di malam hari. Sementara itu, R6, R7, R9, R11, dan R12 lebih banyak mengalami kecemasan, kebingungan, serta penurunan nafsu makan. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana pada minggu-minggu pertama banyak santri terlihat murung, gelisah, dan tampak kelelahan.

Kesulitan dalam berinteraksi sosial juga cukup dominan. R4, R5, R8, R10, dan R13 mengaku merasa malu dan kesulitan memulai percakapan dengan teman baru. Sementara itu, R6, R7, R9, dan R11 lebih banyak mengalami perasaan minder dan cenderung menyendiri. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada minggu-minggu pertama, sebagian besar santri terlihat enggan memulai interaksi dan lebih memilih diam atau menyendiri.

Kesulitan menyesuaikan diri dengan aturan dan jadwal kegiatan pesantren menjadi tantangan yang cukup besar. R4, R5, R7, R8, R10, dan R13 merasa kewalahan dengan jadwal yang sangat padat dari subuh hingga malam. Sementara itu, R6, R9, R11, dan R12 merasa aturan di pesantren terlalu ketat dan berbeda jauh dengan kebiasaan di rumah. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak santri terlihat kewalahan dan

kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas pada minggu-minggu pertama.

Ketika menghadapi kesulitan beradaptasi, santri mengembangkan berbagai cara. R4, R8, R10, dan R13 lebih memilih menulis di buku harian sebagai tempat curhat. Sementara itu, R5 dan R7 berusaha tetap mengikuti kegiatan meskipun berat. R6, R9, dan R12 lebih banyak mencari dukungan dengan curhat kepada teman sekamar atau orang di sekitarnya. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian santri mulai berusaha lebih aktif setelah beberapa minggu.

Sumber dukungan yang diterima santri berasal dari berbagai pihak. R4, R8, R10, dan R13 menyebutkan bahwa Guru BK menjadi tempat curhat utama mereka. Sementara itu, R5, R6, R7, dan R9 lebih banyak mendapatkan motivasi dari wali kelas. R11 dan R12 menyebutkan teman sekamar atau ustadz sebagai sumber dukungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa interaksi santri dengan teman dan guru mulai meningkat setelah minggu kedua.

Setelah melewati masa sulit, sebagian besar santri menunjukkan perubahan yang positif. R5, R6, R7, R9, dan R11 menyatakan bahwa kondisinya sudah jauh lebih baik, emosi lebih stabil, dan tidak lagi sering menangis. Sementara itu, R4, R8, R10, R12, dan R13 juga mengungkapkan adanya perbaikan, meskipun masih ada hari-hari yang terasa sulit. Hasil observasi mendukung temuan ini, di mana setelah beberapa minggu santri terlihat lebih rileks dan nyaman.

Keberhasilan adaptasi santri dapat dilihat dari beberapa indikator. R4, R6, R7, R9, R10, dan R12 menyatakan bahwa mereka sudah mampu mengikuti kegiatan secara mandiri tanpa harus dipaksa. R5, R8, R11, dan R13 mengungkapkan bahwa mereka sudah memiliki teman dekat dan merasa lebih nyaman. Selain itu, R6, R7, R9, R10, dan R12 juga menyebutkan bahwa mereka sudah bisa kembali fokus pada hafalan dan pelajaran. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas santri sudah mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Berdasarkan deskripsi data di atas, ditemukan bahwa santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung mengalami permasalahan *culture shock* yang bersifat multidimensional. Gejala yang muncul mencakup aspek emosional, sosial, dan adaptasi terhadap aturan pesantren. Pada aspek emosional, santri mengalami *homesick* yang berat, sering menangis (terutama pada malam hari), kecemasan, kebingungan, serta penurunan nafsu makan. Pada aspek sosial, santri mengalami kesulitan berinteraksi, merasa malu, minder, dan cenderung menyendiri. Sementara pada aspek adaptasi, santri merasa kewalahan dengan jadwal kegiatan yang sangat padat serta merasa aturan pesantren terlalu ketat dan berbeda jauh dengan kebiasaan di rumah. Tahap *crisis* menjadi periode yang paling berat bagi sebagian besar santri. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu dan adanya dukungan dari lingkungan, sebagian besar santri mulai menunjukkan perbaikan pada tahap *recovery* dan *adjustment*.

2. Strategi Konseling Individu Oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* pada Santri

Strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani *culture shock* santri dikaji melalui wawancara dengan tiga responden, yaitu R1 (Guru BK), R2 (Guru BK), dan R3 (Pengurus/Pengasuhan Pondok). Dalam penelitian ini, strategi dipahami sebagai pendekatan umum Guru BK dalam menangani *culture shock* melalui layanan konseling individu. Implementasi strategi tersebut dianalisis melalui tiga aspek utama, yaitu model, pendekatan, dan teknik konseling. Model mengacu pada tahapan pelaksanaan konseling individu yang berlangsung secara sistematis, meliputi *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Pendekatan merupakan kerangka konseptual yang menjadi dasar Guru BK dalam memberikan intervensi, seperti pendekatan *Cognitive Behavioral* maupun pendekatan non-direktif. Adapun teknik merupakan keterampilan atau prosedur spesifik yang diterapkan Guru BK pada setiap tahapan model sesuai dengan pendekatan yang digunakan, seperti empati, validasi perasaan, *self-management*, *self-*

monitoring, dan *self-reward*. Dengan demikian, strategi diposisikan sebagai kerangka umum penanganan, model menjelaskan alur pelaksanaan konseling, pendekatan menjadi landasan dalam menentukan bentuk intervensi, sedangkan teknik merupakan cara atau prosedur yang digunakan

Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai model pelaksanaan konseling (tahapan), pendekatan dan teknik konseling yang digunakan, perkembangan santri setelah memperoleh layanan, hambatan yang dihadapi selama proses konseling, serta upaya yang dilakukan Guru BK untuk meningkatkan efektivitas layanan. Data hasil wawancara selanjutnya disajikan dalam bentuk matriks pada tabel berikut. Untuk memperkuat temuan penelitian, hasil observasi terhadap perilaku santri juga digunakan sebagai data pendukung dalam mengidentifikasi perubahan kondisi dan perkembangan santri setelah mengikuti layanan konseling individu.

Tabel 4. 2
Matriks Hasil Wawancara Guru BK / Pengurus Pondok
Terkait Strategi Konseling Individual

No	Temuan dari Aspek dan Sub-Kategori	Responden
1	**Identifikasi Culture Shock** (Gejala culture shock pada santri baru)	
	a. Guru BK mengamati perilaku (pendiam, menarik diri, sering menangis)	R1, R2, R3
	b. Guru BK mendapatkan laporan wali kelas dan pengurus asrama	R1, R2
2	**Gejala pada Tahap Krisis**	
	a. Homesick dan menangis tiap malam	R1, R3
	b. Kecemasan, mogok makan, dan kesulitan mengikuti jadwal	R2, R3
3	**Model Konseling Individu** (Tahapan pelaksanaan)	
	a. Assessment → *Goal Setting* → Implementasi → Evaluasi & Terminasi	R1
	b. Membangun *rapport* sebelum pelaksanaan intervensi konseling	R2, R3
4	**Pendekatan dan Teknik Konseling Individu**	

	a. Pendekatan Cognitive Behavioral dengan teknik Self-Management	R1
	b. Pendekatan non-direktif dengan teknik Self-Monitoring dan Self-Reward	R2
	c. Teknik empati dan validasi perasaan sebagai teknik utama	R3
5	**Recovery Stage** (Perkembangan santri)	
	a. Emosi lebih stabil dan jarang menangis	R1, R3
	b. Lebih berani bergaul dan meminta bantuan	R2, R3
6	**Adjustment Stage** (Indikator Keberhasilan)	
	a. Emosi stabil + aktif mengikuti kegiatan + mandiri	R1, R2
	b. Santri sudah bisa mengelola emosinya sendiri dan tidak bergantung pada konselor	R2, R3
7	**Hambatan** (Kendala pelaksanaan layanan)	
	a. Stigma dari santri (malu datang ke BK)	R1, R2
	b. Keterbatasan waktu (jadwal santri padat + guru BK punya tugas lain)	R1, R3
8	**Pengembangan** (Upaya perbaikan layanan)	
	a. Meningkatkan kompetensi guru BK + memperkuat koordinasi dengan wali kelas	R1
	b. Membuat jadwal konseling lebih fleksibel + melibatkan peer support	R2
	c. Memperbanyak sosialisasi layanan BK di awal tahun ajaran	R3

Berdasarkan tabel di atas, Guru BK dan pengurus pondok mengidentifikasi gejala *culture shock* pada santri baru melalui pengamatan langsung dan laporan dari pihak lain. R1 mengamati bahwa santri baru sering menunjukkan perilaku pendiam, menarik diri, dan sering menangis. R2 menyatakan sering menerima laporan dari wali kelas dan pengurus asrama mengenai santri yang menunjukkan gejala tersebut. Sementara itu, R3 juga mengungkapkan bahwa ia sering melihat santri baru yang pendiam dan menarik diri. Hasil observasi mendukung temuan ini, di mana pada minggu-minggu pertama banyak santri terlihat murung, sering menyendiri, dan enggan berinteraksi.

Gejala *culture shock* yang paling menonjol pada tahap *crisis* menjadi perhatian utama. R1 dan R3 mengamati bahwa banyak santri mengalami *homesick* dan menangis hampir setiap malam. R2 dan R3 juga menyatakan bahwa beberapa santri mengalami kecemasan, mogok makan, dan kesulitan mengikuti jadwal kegiatan pesantren. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana pada minggu-minggu pertama banyak santri terlihat murung, gelisah, dan tampak kelelahan.

Dalam mengimplementasikan strategi konseling individu untuk menangani *culture shock* santri, Guru BK melaksanakan proses konseling melalui model pelaksanaan yang sistematis. R1 menjelaskan bahwa proses konseling dilakukan melalui tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Sementara itu, R2 dan R3 menyatakan bahwa sebelum memasuki tahap intervensi, Guru BK terlebih dahulu membangun *rapport* agar tercipta hubungan konseling yang hangat dan saling percaya. Hasil observasi menunjukkan bahwa santri yang telah mengikuti beberapa sesi konseling cenderung memperlihatkan perubahan perilaku yang lebih positif dibandingkan sebelum memperoleh layanan konseling.

Pada setiap tahapan model konseling tersebut, Guru BK menerapkan berbagai pendekatan dan teknik konseling sesuai dengan kebutuhan masing-masing santri. R1 menyatakan bahwa ia menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral* yang dipadukan dengan teknik *self-management*. R2 lebih banyak menerapkan pendekatan non-direktif pada tahap awal konseling, kemudian menggunakan teknik *self-monitoring* dan *self-reward* sebagai bagian dari proses pendampingan. Sementara itu, R3 lebih menekankan penggunaan teknik empati dan validasi perasaan untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan keterbukaan santri selama proses konseling. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa santri yang memperoleh pendekatan yang hangat, empatik, dan suportif cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dialaminya selama proses konseling.

Perkembangan santri setelah mengikuti konseling individu menjadi salah satu indikator keberhasilan. R1 dan R3 mengamati bahwa emosi santri menjadi lebih stabil dan jarang menangis setelah mengikuti beberapa sesi. R2 dan R3 juga menyatakan bahwa santri semakin berani bergaul dan aktif meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Hasil observasi mendukung temuan ini, di mana beberapa santri terlihat mulai berusaha beradaptasi dan lebih aktif berkomunikasi.

Keberhasilan layanan juga dapat dilihat dari indikator pada tahap *adjustment*. R1 dan R2 menyatakan bahwa santri yang berhasil menunjukkan emosi yang stabil, aktif mengikuti kegiatan, dan mampu melakukan aktivitas secara mandiri. R2 dan R3 juga mengungkapkan bahwa santri sudah bisa mengelola emosinya sendiri dan tidak lagi terlalu bergantung pada konselor. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas santri sudah mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Pelaksanaan layanan konseling individu tidak terlepas dari berbagai hambatan. R1 dan R2 menyatakan bahwa salah satu hambatan utama adalah stigma negatif dari santri terhadap layanan BK, di mana banyak santri merasa malu untuk datang berkonsultasi. R1 dan R3 juga mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu menjadi kendala karena jadwal santri yang sangat padat. Hasil observasi menunjukkan bahwa tidak semua santri yang mengalami kesulitan adaptasi datang secara sukarela ke BK.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, Guru BK melakukan beberapa upaya. R1 berupaya meningkatkan kompetensi profesional serta memperkuat koordinasi dengan wali kelas. R2 berusaha membuat jadwal konseling yang lebih fleksibel dan melibatkan *peer support*. Sementara itu, R3 aktif melakukan sosialisasi layanan BK di awal tahun ajaran untuk mengurangi stigma. Hasil observasi menunjukkan bahwa santri yang telah mendapatkan sosialisasi cenderung lebih terbuka untuk berkonsultasi.

Berdasarkan deskripsi data di atas, ditemukan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani *culture shock* santri diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis serta penerapan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan santri. Model pelaksanaan konseling meliputi tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Pada setiap tahapan tersebut, Guru BK menerapkan berbagai pendekatan dan teknik konseling, seperti pendekatan *Cognitive Behavioral*, pendekatan non-direktif, teknik *self-management*, *self-monitoring*, *self-reward*, empati, serta validasi perasaan. Implementasi strategi tersebut menunjukkan dampak positif terhadap proses adaptasi santri yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan penyesuaian diri, kestabilan emosi, dan keterbukaan dalam mengikuti proses konseling. Meskipun demikian, pelaksanaan layanan masih menghadapi hambatan berupa stigma negatif terhadap layanan BK dan keterbatasan waktu, sehingga Guru BK melakukan berbagai upaya pengembangan layanan untuk meningkatkan efektivitas proses konseling individu.

3. Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri

Hasil penerapan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* santri kelas X merupakan sintesis dari data wawancara dengan santri dan Guru BK serta hasil observasi yang telah disajikan pada subbab sebelumnya. Data tersebut diolah dan dikelompokkan berdasarkan aspek perubahan yang dialami santri setelah mengikuti layanan konseling individu. Hasil analisis disajikan dalam bentuk matriks pada tabel berikut, yang memuat sub-kategori perubahan beserta responden yang mendukung temuan tersebut.

Tabel 4. 3
Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri

No	Temuan dari Aspek dan Sub-Kategori	Responden
1	1) Perubahan Emosi	
	a. Berkurangnya intensitas menangis	R4, R5, R7, R8, R10, R13 + R1, R3
	b. Emosi lebih stabil	R4, R5, R6, R7, R9, R11 + R1, R2
2	2) Perubahan Adaptasi	
	a. Mampu mengikuti kegiatan secara mandiri	R4, R6, R7, R8, R9, R10, R12, R13
	b. Mampu melakukan aktivitas sehari-hari mandiri	R4, R5, R8, R10, R12, R13 + R2
3	3) Perubahan Sikap	
	a. Lebih patuh terhadap aturan	R4, R7, R8, R10, R12, R13
	b. Merasa lebih betah dan nyaman	R5, R6, R8, R9, R11, R13 + R3
4	4) Indikator Keberhasilan	
	a. Fokus kembali ke tujuan awal	R6, R7, R9, R10, R12 + R1
	b. Memiliki teman dekat & nyaman berinteraksi	R4, R5, R8, R11, R13 + R2

Berdasarkan tabel di atas tentang hasil penerapan konseling individu dalam mengatasi permasalahan *culture shock*, perubahan emosi menjadi salah satu dampak yang paling terlihat setelah santri mengikuti layanan konseling individu. R4, R5, R7, R8, R10, dan R13 mengungkapkan bahwa mereka sudah jarang menangis, terutama pada malam hari. R1 dan R3 juga mengamati bahwa emosi santri yang mereka dampingi menjadi lebih stabil dan tidak lagi mudah terpancing. Sementara itu, R4, R5, R6, R7, R9, dan R11 menyatakan bahwa mereka sudah lebih mampu mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman di pesantren. Hasil observasi mendukung temuan ini, di mana beberapa santri yang sebelumnya sering terlihat murung dan mudah menangis, setelah mendapatkan layanan konseling terlihat lebih tenang.

Penerapan strategi konseling individu juga berdampak pada meningkatnya kemampuan adaptasi santri. R4, R6, R7, R8, R9, R10, R12, dan R13 mengungkapkan bahwa mereka sudah mampu mengikuti kegiatan pesantren sesuai jadwal tanpa harus dipaksa. R4, R5, R8, R10, R12, dan R13 juga menyatakan bahwa mereka sudah bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti antre makan, mandi, dan pergi ke masjid tanpa pendampingan. R2 turut mengamati bahwa santri yang didampinginya menunjukkan peningkatan kemandirian. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana mayoritas santri sudah terlihat mampu menjalankan aktivitas harian secara mandiri.

Penerapan strategi konseling individu juga berdampak pada perubahan sikap santri. R4, R7, R8, R10, R12, dan R13 mengungkapkan bahwa mereka mulai lebih patuh terhadap aturan pesantren tanpa harus banyak dipaksa. R5, R6, R8, R9, R11, dan R13 juga menyatakan bahwa mereka sudah merasa lebih betah tinggal di pondok dan lebih nyaman dalam beraktivitas. R3 turut mengamati bahwa santri yang didampinginya menunjukkan peningkatan kepatuhan dan kenyamanan. Hasil observasi mendukung temuan ini, di mana beberapa santri yang sebelumnya enggan mengikuti kegiatan, setelah mendapatkan layanan terlihat lebih aktif dan nyaman.

Keberhasilan penerapan strategi konseling individu dapat dilihat dari beberapa indikator. R6, R7, R9, R10, dan R12 mengungkapkan bahwa mereka sudah bisa fokus kembali pada tujuan awal, yaitu hafalan dan belajar. R4, R5, R8, R11, dan R13 juga menyatakan bahwa mereka sudah memiliki teman dekat dan merasa lebih nyaman dalam berinteraksi sosial. R1 dan R2 turut mengamati bahwa santri yang berhasil melewati proses adaptasi menunjukkan emosi yang stabil dan kemampuan adaptasi yang meningkat. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, di mana mayoritas santri sudah menunjukkan peningkatan keaktifan dan kestabilan emosi.

Berdasarkan deskripsi data di atas tentang, penerapan strategi konseling individu ditemukan bahwa penerapan strategi konseling individu memberikan dampak positif terhadap proses adaptasi santri kelas X. Perubahan yang paling terlihat adalah meningkatnya kestabilan emosi, kemampuan mengikuti kegiatan secara mandiri, serta sikap yang lebih patuh dan nyaman terhadap kehidupan di pesantren. Indikator keberhasilan juga terlihat dari kemampuan santri untuk kembali fokus pada tujuan awal dan membangun hubungan sosial yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK membantu santri mengatasi gejala *culture shock* sekaligus mendorong terbentuknya kemandirian dan penerimaan terhadap budaya pesantren.

4. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Konseling Individu dalam Mengatasi *Culture shock* Santri

Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan strategi konseling individu dikaji melalui wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, pengurus pondok, serta santri kelas X. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data mengenai faktor-faktor yang mendukung keberhasilan layanan, hambatan yang dihadapi selama proses konseling, serta upaya yang dilakukan Guru BK untuk mengatasi hambatan tersebut. Data hasil wawancara disajikan dalam bentuk matriks pada tabel berikut, yang memuat sub-kategori beserta responden yang mendukung temuan.

Tabel 4. 4
Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat
Strategi Konseling Individu

No	Temuan dari Aspek dan Sub-Kategori	Responden
1	Faktor Pendukung	
	a. Dukungan Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok	R1, R2, R3
	b. Motivasi santri untuk berubah dan beradaptasi	R1, R2, R3 + R4, R5, R7, R8, R10
2	Faktor Penghambat	
	a. Stigma dan rasa malu santri	R1, R2, R3 + R4, R5, R8
	b. Padatnya jadwal santri dan	R1, R3

	keterbatasan waktu Guru BK	
3	Upaya Guru BK	
	a. Peningkatan kompetensi & koordinasi	R1, R2
	b. Penyesuaian jadwal & sosialisasi	R2, R3

Berdasarkan tabel di atas faktor pendukung menjadi elemen penting yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling individu. Berdasarkan hasil wawancara, R1, R2, dan R3 menyatakan bahwa dukungan dari Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok sangat membantu proses adaptasi santri. Selain itu, R1, R2, R3, R4, R5, R7, R8, dan R10 juga mengungkapkan bahwa motivasi internal santri untuk berubah dan menjadi lebih baik menjadi faktor pendukung yang signifikan. Hasil observasi mendukung temuan tersebut, di mana santri yang mendapatkan dukungan dari lingkungan dan memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dalam proses adaptasinya.

Selain faktor pendukung, terdapat beberapa hambatan yang memengaruhi efektivitas layanan. R1, R2, R3, R4, R5, dan R8 menyatakan bahwa stigma negatif dan rasa malu dari santri menjadi hambatan utama, di mana banyak santri enggan datang ke BK karena takut dianggap lemah oleh teman. Sementara itu, R1 dan R3 juga mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal kegiatan pesantren menjadi kendala dalam memberikan layanan secara optimal. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa santri yang mengalami kesulitan adaptasi cenderung enggan mencari bantuan secara aktif dan lebih menunggu untuk dirujuk.

Untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut, Guru BK melakukan beberapa upaya. R1 dan R2 menyatakan bahwa mereka berupaya meningkatkan kompetensi profesional sebagai konselor serta menjalin koordinasi yang lebih baik dengan wali kelas dan pengurus pondok. R2 dan R3 juga mengungkapkan bahwa mereka berusaha membuat jadwal

konseling yang lebih fleksibel dan melakukan sosialisasi layanan BK di awal tahun ajaran untuk mengurangi stigma. Hasil observasi menunjukkan bahwa santri yang telah mendapatkan sosialisasi cenderung lebih terbuka dan tidak lagi enggan untuk berkonsultasi.

Berdasarkan deskripsi data di atas tentang faktor pendukung dan penghambat strategi konseling individu, ditemukan bahwa keberhasilan penerapan strategi konseling individu dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung utama terdiri dari dukungan Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok, serta motivasi internal santri. Sementara itu, faktor penghambat yang muncul meliputi stigma negatif dan rasa malu santri, serta keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal kegiatan pesantren. Untuk mengatasi hambatan tersebut, Guru BK melakukan berbagai upaya, antara lain meningkatkan kompetensi, memperkuat koordinasi, menyesuaikan jadwal, dan melakukan sosialisasi layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan strategi konseling individu tidak hanya bergantung pada teknik konseling, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan upaya sistematis dalam mengatasi hambatan yang ada.

C. Pembahasan

1. Analisis Permasalahan Culture shock yang Dialami Santri

Berdasarkan analisis data yang telah disajikan pada temuan khusus sebelumnya, dapat diketahui bahwa santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung mengalami permasalahan *culture shock* yang cukup kompleks pada tahap awal masuk pesantren. Permasalahan tersebut mencakup aspek emosional, sosial, dan perilaku yang saling berkaitan. Mayoritas santri mengalami perasaan *homesick* yang berat, sering menangis (khususnya pada malam hari), kecemasan, kebingungan, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan teman baru. Gejala-gejala tersebut paling menonjol pada tahap *crisis*, yaitu ketika santri mulai

merasakan tekanan nyata dari perbedaan budaya, aturan, dan pola kehidupan di lingkungan pesantren.

Menurut Oberg (1960), *culture shock* merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika individu kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang biasa digunakan untuk berinteraksi dalam lingkungan budayanya sendiri, sehingga menimbulkan perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakberdayaan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa gejala-gejala yang dikemukakan Oberg memang dialami oleh sebagian besar santri kelas X. Proses *culture shock* yang dialami santri juga cenderung mengikuti tahapan yang dikemukakan Oberg, yaitu dimulai dari tahap *honeymoon* yang relatif singkat, kemudian memasuki tahap *crisis* yang paling berat, dilanjutkan dengan tahap *recovery*, dan akhirnya mencapai tahap *adjustment*.

Apabila dianalisis lebih lanjut, gejala-gejala *culture shock* yang dialami santri memiliki dampak yang cukup serius. Santri yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung sulit berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar dan hafalan. Mereka juga mudah merasa lelah secara emosional, sehingga motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pesantren menurun. Sementara itu, santri yang mengalami kesulitan berinteraksi sosial cenderung menarik diri, menyendiri, dan enggan membangun hubungan dengan teman sebaya. Kondisi ini menyebabkan santri kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya sangat dibutuhkan pada masa-masa awal adaptasi. Jika dibiarkan terus-menerus, gejala-gejala tersebut tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis santri, tetapi juga dapat menghambat proses pendidikan dan pembentukan karakter yang menjadi tujuan utama pendidikan di pesantren.

Oleh karena itu, permasalahan *culture shock* yang dialami santri kelas X tidak dapat dibiarkan begitu saja. Kondisi ini memerlukan penanganan yang sistematis dan tepat sasaran agar santri mampu melewati masa transisi dengan baik dan tidak terganggu proses belajarnya. Dalam konteks ini, layanan konseling individu yang diberikan oleh Guru BK

menjadi sangat penting sebagai bentuk intervensi untuk membantu santri mengelola tekanan adaptasi yang dialaminya.

Temuan wawancara tersebut juga diperkuat oleh hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Berdasarkan observasi, terlihat bahwa sebagian besar santri memang menunjukkan gejala *culture shock* pada minggu-minggu pertama, seperti sering menyendiri, wajah murung, enggan berinteraksi, dan tampak kelelahan mengikuti aktivitas yang padat. Beberapa santri bahkan terlihat menangis secara diam-diam di asrama. Observasi ini mendukung hasil wawancara bahwa gejala *culture shock* yang dialami santri tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga dapat diamati secara langsung dalam perilaku sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sofia (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *culture shock* dengan penyesuaian diri santri. Semakin tinggi tingkat *culture shock*, semakin rendah kemampuan penyesuaian dirinya. Temuan ini juga mendukung penelitian Muhsin (2022) dan Choirunnisa (2023) yang menjelaskan bahwa *culture shock* umumnya muncul pada masa awal memasuki lingkungan baru dan melalui tahapan yang relatif sama.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami dalam perspektif Islam. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 13, Allah Swt. menciptakan manusia dalam keberagaman suku, bangsa, dan latar belakang agar saling mengenal (*li ta'ārafū*). Nilai *ta'aruf* tersebut menunjukkan bahwa proses beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru merupakan bagian dari dinamika kehidupan manusia. Dalam konteks pesantren, santri kelas X dihadapkan pada budaya, aturan, pola komunikasi, dan kehidupan kolektif yang berbeda dari lingkungan asalnya. Oleh karena itu, munculnya gejala *culture shock* pada masa awal adaptasi merupakan respons yang wajar dan memerlukan pendampingan agar proses penyesuaian diri berlangsung secara positif sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan *culture shock* yang dialami santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung ditandai oleh munculnya gejala emosional yang dominan pada tahap *crisis*, disertai dengan kesulitan dalam berinteraksi sosial dan menyesuaikan diri dengan sistem serta aturan pesantren. Kondisi ini memiliki dampak yang cukup serius terhadap proses pendidikan dan kesejahteraan psikologis santri, sehingga memerlukan penanganan yang sistematis melalui layanan konseling individu.

2. Analisis Strategi Konseling Individu Guru BK dalam Mengatasi Culture Shock

Berdasarkan analisis data pada temuan khusus, strategi konseling individu yang diterapkan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani *culture shock* santri diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis, serta didukung oleh penggunaan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing santri. Model pelaksanaan konseling meliputi tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Pada tahap awal, Guru BK membangun hubungan konseling (*rapport*) melalui penerapan *attending*, empati, dan validasi perasaan sehingga tercipta hubungan yang hangat, aman, dan penuh kepercayaan. Setelah hubungan konseling terbentuk, Guru BK menentukan pendekatan yang sesuai dengan kondisi santri, seperti pendekatan *Cognitive Behavioral* maupun pendekatan non-direktif. Pendekatan tersebut kemudian diimplementasikan melalui berbagai teknik konseling, seperti *self-management*, *self-monitoring*, *self-reward*, empati, dan validasi perasaan untuk membantu santri mengelola emosi, mengubah pola pikir yang kurang adaptif, serta membangun perilaku yang mendukung proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

Menurut Prayitno dan Amti (2004), konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan secara sistematis melalui hubungan konseling yang hangat dan penuh kepercayaan, dengan

tujuan membantu konseli memahami dirinya, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan potensi secara mandiri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa model pelaksanaan konseling individu yang diterapkan Guru BK telah sesuai dengan prinsip-prinsip tersebut. Tahapan konseling dilaksanakan secara berurutan, diawali dengan membangun *rapport* sebelum memasuki tahap eksplorasi masalah dan pemberian intervensi. Penggunaan teknik empati dan validasi perasaan pada tahap awal juga sejalan dengan pendapat Willis (2017) yang menekankan bahwa kualitas hubungan konseling merupakan fondasi utama bagi keberhasilan proses konseling karena dapat menciptakan rasa aman dan kepercayaan pada diri konseli.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan teknik konseling masih dapat disesuaikan secara lebih spesifik dengan karakteristik *culture shock* yang dialami santri. Gejala yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini meliputi kecemasan, *homesick*, serta kesulitan menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya. Menurut Beck (1976), individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pola pikir negatif dan distorsi kognitif terhadap situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu, dalam pendekatan *Cognitive Behavioral*, Guru BK dapat menerapkan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) dan teknik relaksasi sebagai bentuk intervensi untuk membantu santri mengurangi kecemasan. Di samping itu, teknik *self-management* tetap memiliki peran penting dalam membangun kemandirian perilaku setelah santri mampu mengelola pola pikir negatifnya.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian santri mengalami kesulitan membangun hubungan sosial dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Menurut Corey (2013), individu yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial memerlukan intervensi yang secara langsung melatih keterampilan sosial, seperti *assertiveness training* maupun *social skills training*. Teknik tersebut dapat membantu santri mengembangkan kemampuan memulai komunikasi, menyampaikan

pendapat secara tepat, serta membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya. Dengan demikian, penggunaan pendekatan dan teknik yang diterapkan Guru BK masih dapat diperkaya dengan teknik-teknik lain yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dialami konseli.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK telah dilaksanakan melalui model konseling yang sistematis dan didukung oleh penggunaan berbagai teknik konseling yang relevan dengan kebutuhan santri. Namun demikian, efektivitas implementasi strategi tersebut masih dapat ditingkatkan melalui pemilihan teknik yang lebih spesifik berdasarkan karakteristik gejala *culture shock* yang dialami setiap santri. Penyesuaian teknik konseling terhadap kebutuhan konseli diharapkan mampu membantu santri melewati tahap *crisis* menuju tahap *recovery* dan *adjustment* secara lebih optimal.

Dalam perspektif Islam, proses pemberian bantuan melalui konseling juga memiliki landasan yang kuat. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 125:

ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ...

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara yang baik...

Ayat tersebut menegaskan bahwa proses membimbing dan memberikan bantuan kepada orang lain hendaknya dilakukan dengan penuh hikmah, kelembutan, dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi individu yang dibimbing. Prinsip tersebut selaras dengan pelaksanaan konseling individu, di mana Guru BK dituntut mampu membangun hubungan yang empatik, menghargai kondisi psikologis santri, serta memilih teknik konseling yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik permasalahan yang dihadapi. Dengan pendekatan yang penuh hikmah, proses konseling tidak hanya membantu santri mengatasi *culture shock*, tetapi juga mendukung perkembangan kemandirian dan kemampuan penyesuaian diri secara berkelanjutan.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan Guru BK dalam menangani *culture shock* telah diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis serta didukung oleh penggunaan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan santri. Meskipun demikian, efektivitas layanan masih dapat ditingkatkan melalui pemilihan pendekatan dan teknik yang lebih spesifik berdasarkan karakteristik gejala yang dialami konseli. Dengan demikian, keterpaduan antara strategi, model, pendekatan, dan teknik konseling diharapkan mampu meningkatkan keberhasilan layanan konseling individu dalam membantu santri melewati proses adaptasi secara lebih optimal.

3. Analisis Hasil Penerapan Strategi Konseling Individu

Berdasarkan analisis data pada temuan khusus, ditemukan bahwa penerapan strategi konseling individu memberikan dampak positif terhadap proses adaptasi santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung. Perubahan yang paling menonjol terlihat pada tiga aspek utama, yaitu aspek emosional, kemampuan adaptasi, dan sikap santri terhadap kehidupan di pesantren.

Pada aspek emosional, santri yang sebelumnya sering menangis, merasa cemas, dan sulit mengendalikan emosi secara bertahap menunjukkan peningkatan kestabilan emosi setelah mengikuti layanan konseling individu. Mereka tidak lagi mudah terbawa perasaan sedih dan mulai mampu mengelola kecemasan yang muncul. Pada aspek kemampuan adaptasi, santri mulai mampu mengikuti kegiatan pesantren sesuai jadwal, berani berinteraksi dengan teman baru, serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Sementara itu, pada aspek sikap, santri mulai menunjukkan kepatuhan terhadap aturan pesantren dan merasa lebih betah tinggal di lingkungan pondok.

Menurut Prayitno dan Amti (2004), salah satu tujuan utama konseling individual adalah membantu konseli mencapai pengentasan masalah dan pengembangan potensi diri secara mandiri. Temuan

penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan tersebut tercapai. Perubahan yang dialami santri tidak hanya bersifat sementara, tetapi mencerminkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola diri dan menghadapi tekanan adaptasi. Hal ini sejalan dengan fungsi pengembangan dalam konseling individual, di mana konseli tidak hanya dibantu menyelesaikan masalah, tetapi juga didorong untuk mengembangkan potensi positif yang ada dalam dirinya.

Lebih lanjut, perubahan positif yang terjadi pada santri juga dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation*. Menurut Kanfer (1970), individu yang mampu melakukan *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* akan lebih mampu mengendalikan perilakunya secara mandiri. Dalam konteks penelitian ini, teknik *Self-Management* yang diterapkan Guru BK mendorong santri untuk memantau emosinya sendiri, menilai perilakunya, dan memberikan penguatan terhadap perubahan positif yang dicapai. Oleh karena itu, peningkatan kestabilan emosi, kemandirian, dan kemampuan adaptasi yang ditunjukkan santri merupakan hasil dari proses pengaturan diri yang mulai terbentuk melalui layanan konseling individu.

Apabila dianalisis lebih lanjut, perubahan-perubahan tersebut memiliki makna yang penting bagi proses pendidikan di pesantren. Kestabilan emosi yang meningkat membuat santri lebih siap mengikuti kegiatan belajar dan hafalan tanpa terganggu oleh tekanan psikologis yang berlebihan. Kemampuan adaptasi dan kemandirian yang meningkat membantu santri menjalankan rutinitas pesantren dengan lebih baik, sehingga proses pembentukan karakter yang menjadi tujuan utama pendidikan pesantren dapat berjalan lebih optimal. Sementara itu, perubahan sikap yang lebih positif terhadap aturan dan kehidupan pesantren menunjukkan bahwa santri mulai menerima lingkungan baru sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Menurut Corey (2013), salah satu indikator keberhasilan konseling adalah terjadinya perubahan perilaku yang lebih adaptif dan meningkatnya kemampuan konseli dalam

menghadapi tantangan kehidupan secara mandiri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa indikator tersebut mulai tercapai pada santri yang mengikuti layanan konseling individu.

Dengan demikian, hasil penerapan strategi konseling individu tidak hanya berdampak pada pengurangan gejala *culture shock*, tetapi juga mendukung tercapainya tujuan pendidikan di lingkungan pesantren. Perubahan positif yang dialami santri menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan mampu menjadi instrumen penting dalam membantu santri melewati masa transisi dengan lebih baik.

Temuan wawancara tersebut juga diperkuat oleh hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Berdasarkan observasi, santri yang telah mengikuti layanan konseling individu terlihat lebih aktif mengikuti kegiatan, lebih berani berinteraksi dengan teman, dan tampak lebih tenang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari di pesantren. Observasi ini mendukung hasil wawancara bahwa penerapan strategi konseling individu memberikan dampak nyata terhadap proses adaptasi santri.

Dalam perspektif Islam, perubahan yang dialami santri juga memiliki landasan yang kuat. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra’d ayat 11:

...ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ...

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..."

Ayat ini menegaskan bahwa perubahan kondisi seseorang sangat bergantung pada usaha yang dilakukan dari dalam dirinya. Dalam konteks penelitian ini, perubahan positif yang dialami santri terjadi karena adanya kesadaran dan usaha untuk berubah, yang difasilitasi melalui proses konseling individu. Guru BK berperan sebagai pendamping yang membantu santri menyadari permasalahannya dan mendorong mereka untuk melakukan perubahan secara mandiri.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi konseling individu memberikan dampak positif yang cukup signifikan terhadap proses adaptasi santri kelas X. Perubahan yang terjadi mencakup aspek emosional, kemampuan adaptasi, dan sikap, yang semuanya mendukung tercapainya tujuan pendidikan di lingkungan pesantren. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan memiliki peran penting dalam membantu santri melewati masa *culture shock* menuju kondisi yang lebih stabil dan adaptif.

4. Analisis Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Strategi Konseling Individu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* santri dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan menentukan efektivitas layanan yang diberikan Guru BK.

Faktor pendukung yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi dukungan dari Guru BK, wali kelas, pengurus pondok, motivasi internal santri, serta lingkungan pesantren yang kondusif. Dukungan dari Guru BK terlihat dari kesediaan memberikan layanan secara personal dan berkelanjutan. Sementara itu, dukungan wali kelas dan pengurus pondok berperan penting dalam memantau perkembangan santri di luar sesi konseling. Motivasi internal santri juga menjadi faktor penentu, karena santri yang memiliki keinginan untuk berubah cenderung lebih terbuka dan aktif mengikuti proses konseling. Lingkungan pesantren yang relatif mendukung proses pembinaan karakter juga turut memperkuat hasil layanan.

Apabila dianalisis lebih lanjut, kolaborasi antara Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok merupakan salah satu faktor pendukung yang paling signifikan. Menurut House (1981), dukungan sosial merupakan sumber daya yang berasal dari hubungan sosial yang dapat membantu individu mengatasi tekanan dan kesulitan. Dukungan sosial ini mencakup

dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian. Dalam konteks penelitian ini, dukungan yang diberikan oleh Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok termasuk dalam bentuk dukungan emosional dan instrumental yang membantu santri melewati masa adaptasi.

Selain itu, kolaborasi antar pihak di pesantren juga sejalan dengan pendekatan sistemik dalam bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno (2004), layanan bimbingan dan konseling tidak dapat berdiri sendiri, melainkan perlu melibatkan berbagai pihak di lingkungan pendidikan agar proses bantuan kepada peserta didik dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan. Kerja sama antara Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok memungkinkan proses pendampingan terhadap santri tidak hanya terbatas pada sesi konseling formal, tetapi juga berlanjut di lingkungan asrama dan kegiatan sehari-hari. Sebagaimana menurut Yusra dan Silvianetri (202) bentuk kerjasama guru kelas dengan pihak lain untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan hasil yang memuaskan dan dukungan penuh kepada guru kelas dalam membantu peserta didik yang memiliki permasalahan selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, keberhasilan layanan konseling individu sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan sistemik dari lingkungan pesantren.

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor penghambat. Hambatan utama yang muncul adalah rasa malu santri untuk mengikuti konseling dan kekhawatiran dianggap lemah oleh teman. Hambatan ini berkaitan dengan stigma negatif terhadap layanan bimbingan dan konseling. Menurut Corrigan (2004), stigma terhadap bantuan psikologis sering kali membuat individu enggan mencari pertolongan karena takut dinilai negatif oleh lingkungan sosialnya. Sementara itu, padatnya jadwal kegiatan pesantren dan keterbatasan waktu pelaksanaan konseling merupakan hambatan struktural yang juga perlu dikelola dengan baik.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, Guru BK melakukan berbagai upaya, antara lain meningkatkan kompetensi profesional melalui pelatihan, menyesuaikan jadwal konseling agar lebih fleksibel, serta menjalin koordinasi yang lebih intensif dengan wali kelas dan pengurus pondok. Upaya-upaya ini menunjukkan bahwa Guru BK tidak hanya berfokus pada pelaksanaan teknik konseling, tetapi juga berupaya menciptakan sistem pendukung yang lebih baik agar layanan dapat berjalan secara optimal.

Dalam perspektif Islam, pentingnya saling mendukung dan bekerja sama dalam kebaikan memiliki landasan yang kuat. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Maidah ayat 2:

...وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِۚ...

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran...

Ayat ini menekankan pentingnya kolaborasi dalam kebaikan. Dalam konteks penelitian ini, kerja sama antara Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok merupakan wujud nyata dari semangat tolong-menolong dalam membantu santri melewati masa adaptasi. Kolaborasi semacam ini tidak hanya memperkuat efektivitas layanan konseling, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai Islam yang dijunjung tinggi di lingkungan pesantren.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan motivasi santri. Faktor pendukung, khususnya kolaborasi antar pihak di pesantren, memegang peranan penting dalam mempercepat proses adaptasi. Sementara itu, faktor penghambat yang muncul, terutama stigma negatif dan keterbatasan waktu, perlu terus dikelola melalui pendekatan yang sistematis dan kolaboratif agar layanan konseling individu dapat berjalan lebih efektif.

5. Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi Culture shock Santri

Berdasarkan seluruh temuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dikemukakan bahwa strategi konseling individu yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi *culture shock* santri kelas X di Madrasah Aliyah Al-Uyun Rangkasbitung memiliki implikasi yang luas, baik secara teoretis maupun praktis. Temuan mengenai bentuk dan karakteristik *culture shock*, strategi konseling yang diterapkan, hasil penerapan, serta faktor pendukung dan penghambat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk membantu santri dalam proses adaptasi. Dengan merujuk pada teori *culture shock* Kalervo Oberg (1960) serta teori konseling individual Prayitno dan Amti (2004), bagian ini akan membahas implikasi dari temuan tersebut, yang meliputi ringkasan temuan penelitian, implikasi terhadap penanganan *culture shock* santri, implikasi terhadap strategi dan teknik konseling individu, implikasi terhadap faktor pendukung dan penghambat, serta implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pondok pesantren.

a. Penanganan *Culture shock* Santri

Santri kelas X mengalami *culture shock* yang cukup berat pada tahap awal masuk pesantren, terutama pada tahap *crisis*. Menurut Oberg (1960), *culture shock* merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika individu kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang biasa digunakan untuk berinteraksi dalam lingkungan budayanya sendiri. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami *homesick*, sering menangis, kecemasan, kebingungan, dan kesulitan berinteraksi sosial. Ward dan Bochner (2001) menegaskan bahwa *culture shock* merupakan tekanan psikologis multidimensional yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga melibatkan kehilangan identitas sosial dan kebingungan peran. Dalam konteks pesantren, tekanan tersebut semakin kompleks karena santri

harus beradaptasi dengan sistem nilai, pola komunikasi, aturan disiplin, dan kehidupan kolektif yang sangat berbeda dari kehidupan di rumah.

Berdasarkan temuan tersebut, penanganan *culture shock* pada santri baru perlu dilakukan secara sistematis dan bertahap sesuai dengan tahapan yang dikemukakan oleh Oberg (1960) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Hasikin (2022). Pada tahap *honeymoon*, Guru BK dapat memberikan layanan informasi dan orientasi yang lebih mendalam mengenai kehidupan pesantren, sehingga santri memiliki gambaran yang lebih realistis dan tidak hanya terpaku pada euforia awal. Pada tahap *crisis*, yang merupakan tahap paling berat, Guru BK perlu memberikan layanan konseling individual secara intensif dengan menekankan teknik empati, validasi perasaan, dan *Self-Management* agar santri mampu mengelola emosi dan tekanan yang muncul. Menurut Prayitno dan Amti (2004), fungsi pemahaman dan pengentasan dalam konseling individual menjadi sangat penting pada tahap ini, karena santri memerlukan bantuan untuk memahami permasalahannya secara lebih jernih dan menemukan cara mengatasinya.

Selanjutnya, pada tahap *recovery* dan *adjustment*, Guru BK dapat berperan sebagai fasilitator dalam membantu santri mengembangkan strategi adaptasi yang lebih mandiri. Teknik *Self-Management* dan pendekatan *Cognitive Behavioral* yang digunakan Guru BK dalam penelitian ini terbukti efektif dalam membantu santri mengubah pola pikir negatif terhadap lingkungan pesantren dan membangun kebiasaan adaptif yang baru. Hal ini sejalan dengan pendapat Willis (2017) yang menekankan pentingnya kualitas hubungan konseling (*rapport*) dan pendekatan yang memberdayakan klien untuk mengembangkan diri. Selain itu, kolaborasi dengan wali kelas dan pengurus pondok juga menjadi faktor penting dalam memperkuat proses penanganan *culture shock*, karena lingkungan pesantren yang mendukung dapat mempercepat proses adaptasi santri.

Dengan demikian, penanganan *culture shock* pada santri baru tidak dapat dilakukan secara parsial atau hanya bersifat kuratif. Diperlukan pendekatan yang komprehensif, dimulai dari pencegahan melalui layanan informasi dan orientasi, intervensi intensif pada tahap *crisis*, hingga pendampingan berkelanjutan pada tahap *recovery* dan *adjustment*. Guru BK perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai tahapan *culture shock* serta menguasai teknik konseling yang sesuai untuk setiap tahapan tersebut, sehingga layanan yang diberikan dapat benar-benar efektif dalam membantu santri melewati proses adaptasi dengan lebih sehat dan optimal.

b. Strategi dan Teknik Konseling Individu

Guru Bimbingan dan Konseling menerapkan strategi konseling individu secara sistematis melalui tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Menurut Prayitno dan Amti (2004), proses konseling individual secara umum dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap awal konseling, tahap inti (kerja), dan tahap akhir konseling (tindakan). Temuan ini sejalan dengan teori tersebut, di mana Guru BK dalam penelitian ini memulai layanan dengan membangun *rapport* dan melakukan *assessment* untuk memahami kondisi *culture shock* yang dialami santri, kemudian melanjutkan dengan penetapan tujuan bersama, penerapan teknik konseling, serta evaluasi dan terminasi.

Dalam hal teknik konseling, Guru BK menggunakan kombinasi teknik *Self-Management*, pendekatan *Cognitive Behavioral*, serta teknik dasar seperti empati dan validasi perasaan. Menurut Willis (2017), kualitas hubungan konseling (*rapport*) yang hangat dan penuh kepercayaan menjadi prasyarat penting agar konseli merasa aman untuk mengungkapkan permasalahannya secara terbuka. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Guru BK yang menerapkan teknik empati dan validasi perasaan di awal sesi mampu membangun hubungan yang baik dengan santri, sehingga santri lebih terbuka dalam mengungkapkan

perasaan *homesick*, kecemasan, dan kesulitan adaptasi yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Husni (2017) yang menekankan bahwa penguasaan teknik konseling individual menjadi fondasi bagi layanan BK lainnya, karena konseling individual merupakan layanan inti yang bersifat personal dan mendalam.

Selanjutnya, penggunaan teknik *Self-Management* dan pendekatan *Cognitive Behavioral* dalam penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa santri perlu dibantu tidak hanya untuk memahami permasalahannya, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan mengelola diri dan mengubah pola pikir negatif terhadap lingkungan pesantren. Menurut Fidya dan Irman (2024), pelayanan bimbingan dan konseling harus diselenggarakan secara terarah dan metodis sebagai wujud profesionalitas konselor. Teknik *Self-Management* yang diterapkan Guru BK dalam penelitian ini mencakup *self-monitoring*, *self-reward*, dan *stimulus control*, yang membantu santri untuk secara mandiri mengatur perilaku dan emosinya dalam menghadapi tekanan adaptasi. Pendekatan ini relevan dengan fungsi pengembangan dan pencegahan dalam konseling individual sebagaimana dikemukakan oleh Prayitno dan Amti (2004), yaitu membantu klien mengembangkan potensi positif dan mencegah munculnya permasalahan baru.

Implikasi lain yang dapat ditarik adalah pentingnya fleksibilitas Guru BK dalam memilih teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik dan tahapan *culture shock* yang dialami santri. Tidak semua santri membutuhkan teknik yang sama. Santri yang masih berada pada tahap *crisis* dengan gejala emosional yang berat mungkin lebih membutuhkan teknik yang bersifat suportif dan berfokus pada pengelolaan emosi, sedangkan santri yang sudah memasuki tahap *recovery* lebih membutuhkan teknik yang mendorong kemandirian dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, Guru BK perlu memiliki kompetensi untuk mengombinasikan berbagai teknik konseling secara

eklektif, sebagaimana dikemukakan oleh Husni (2017), agar layanan yang diberikan dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing santri.

Strategi dan teknik konseling individu yang diterapkan Guru BK perlu dirancang secara sistematis, fleksibel, dan berbasis pada pemahaman yang mendalam mengenai tahapan *culture shock* serta karakteristik santri. Penguasaan teknik dasar konseling seperti empati dan validasi perasaan tetap menjadi fondasi, sementara teknik *Self-Management* dan pendekatan *Cognitive Behavioral* dapat menjadi pilihan utama untuk membantu santri mengembangkan kemampuan adaptasi secara mandiri. Guru BK juga perlu terus mengembangkan kompetensi profesionalnya agar mampu memilih dan mengombinasikan teknik yang paling tepat untuk setiap kondisi dan kebutuhan santri.

c. Faktor Pendukung dan Penghambat

Keberhasilan penerapan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* santri dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung utama yang ditemukan adalah dukungan dari Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok, serta motivasi internal santri untuk berubah dan beradaptasi. Menurut Prayitno dan Amti (2004), layanan konseling individual memiliki fungsi pengembangan dan pencegahan, yaitu membantu klien mengembangkan potensi positif yang dimilikinya dan mencegah munculnya permasalahan baru. Dalam konteks penelitian ini, dukungan dari lingkungan pesantren (Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok) berperan sebagai faktor eksternal yang memperkuat fungsi pengembangan tersebut, sementara motivasi internal santri menjadi faktor internal yang mendukung tercapainya tujuan layanan.

Implikasi penting dari temuan ini adalah bahwa keberhasilan layanan konseling individu tidak hanya bergantung pada kompetensi teknis Guru BK semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sistemik dari lingkungan pesantren. Menurut Fidya dan Irman (2024),

pelayanan bimbingan dan konseling harus diselenggarakan secara terarah dan metodis sebagai wujud profesionalitas konselor. Namun, profesionalitas tersebut akan lebih optimal apabila didukung oleh kolaborasi dengan pihak lain di lingkungan sekolah atau pesantren. Oleh karena itu, Guru BK perlu secara aktif menjalin koordinasi dan komunikasi dengan wali kelas dan pengurus pondok untuk memantau perkembangan santri serta memberikan pendampingan secara berkelanjutan di luar sesi konseling. Kolaborasi ini sejalan dengan fungsi advokasi dalam konseling individual, di mana Guru BK berperan melindungi kepentingan santri yang berada dalam posisi rentan selama proses adaptasi.

Di sisi lain, temuan penelitian juga mengidentifikasi faktor penghambat berupa stigma negatif dan rasa malu santri untuk datang ke BK, serta keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal kegiatan pesantren. Menurut Willis (2017), kualitas hubungan konseling yang hangat dan penuh kepercayaan menjadi prasyarat penting agar konseli merasa aman untuk mengungkapkan permasalahannya. Namun, stigma negatif terhadap layanan BK dapat menghambat terbentuknya hubungan tersebut, karena santri enggan datang berkonsultasi karena takut dianggap lemah atau bermasalah oleh teman-temannya. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa Guru BK perlu melakukan upaya sistematis untuk mengubah persepsi santri terhadap layanan BK, salah satunya melalui sosialisasi yang lebih intensif di awal tahun ajaran dan pendekatan yang lebih humanis serta tidak menghakimi.

Selanjutnya, keterbatasan waktu juga menjadi hambatan yang signifikan dalam pelaksanaan layanan konseling individual. Menurut Husni (2017), konseling individual merupakan layanan inti yang membutuhkan waktu dan perhatian penuh dari konselor. Namun, dalam konteks pesantren yang memiliki jadwal kegiatan yang sangat padat, Guru BK seringkali kesulitan untuk memberikan layanan secara optimal. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya penyesuaian

jadwal konseling yang lebih fleksibel, serta pemanfaatan waktu-waktu tertentu yang memungkinkan santri untuk berkonsultasi tanpa mengganggu kegiatan wajib pesantren. Selain itu, Guru BK juga dapat mengembangkan sistem *peer support* atau pendampingan oleh santri senior yang telah berhasil melewati proses adaptasi, sehingga beban layanan tidak sepenuhnya ditanggung oleh Guru BK.

Faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan strategi konseling individu perlu dikelola secara strategis. Dukungan lingkungan pesantren dan motivasi internal santri perlu terus diperkuat melalui kolaborasi dan komunikasi yang baik, sementara hambatan berupa stigma dan keterbatasan waktu perlu diatasi melalui sosialisasi, pendekatan yang lebih humanis, serta penyesuaian sistem layanan yang lebih fleksibel. Selain itu kerjasama dengan guru kelas juga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengoptimalkan konseling individu ini. Guru BK perlu memiliki kesadaran dan kemampuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor tersebut serta merancang strategi intervensi yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga bersifat sistemik dan kolaboratif.

d. Layanan Bimbingan dan Konseling di Pondok Pesantren

Pertama, temuan mengenai kompleksnya permasalahan *culture shock* yang dialami santri kelas X menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di pesantren tidak dapat hanya bersifat reaktif atau hanya menangani santri yang sudah menunjukkan gejala berat. Menurut Prayitno dan Amti (2004), bimbingan dan konseling memiliki lima fungsi utama, yaitu fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan, pencegahan, dan advokasi. Dalam konteks pesantren, fungsi pencegahan dan pengembangan perlu lebih ditekankan, terutama pada tahap awal santri masuk pesantren, agar *culture shock* yang dialami santri dapat diminimalkan sejak dini.

Kedua, temuan mengenai efektivitas strategi konseling individual yang diterapkan Guru BK memberikan implikasi bahwa layanan konseling individual perlu diposisikan sebagai layanan inti yang mendapat perhatian dan dukungan penuh dari pihak pesantren. Menurut Husni (2017), konseling individual merupakan layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang menjadi fondasi bagi layanan BK lainnya. Namun, dalam praktiknya di pesantren, layanan ini seringkali terhambat oleh stigma negatif dan keterbatasan waktu. Oleh karena itu, pihak madrasah dan pengurus pondok perlu memberikan dukungan kebijakan yang lebih konkret, antara lain dengan menyediakan waktu yang lebih fleksibel untuk pelaksanaan konseling, memperkuat koordinasi antara Guru BK dengan wali kelas dan pengurus asrama, serta menciptakan lingkungan yang mendukung proses adaptasi santri baru.

Ketiga, temuan mengenai pentingnya kolaborasi dan dukungan lingkungan dalam keberhasilan proses adaptasi santri memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling di pesantren tidak dapat berjalan secara parsial atau hanya menjadi tanggung jawab Guru BK semata. Menurut Fidya dan Irman (2024), pelayanan bimbingan dan konseling harus diselenggarakan secara terarah dan metodis sebagai wujud profesionalitas konselor. Namun, profesionalitas tersebut akan lebih optimal apabila didukung oleh sistem yang kondusif di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, perlu dikembangkan model layanan bimbingan dan konseling yang bersifat kolaboratif, melibatkan Guru BK, wali kelas, pengurus pondok, dan bahkan santri senior yang telah berhasil melewati proses adaptasi. Model ini sejalan dengan fungsi advokasi dalam konseling individual, di mana Guru BK berperan sebagai penghubung antara santri dengan sistem pendukung di lingkungan pesantren.

Keempat, temuan mengenai hambatan berupa stigma negatif terhadap layanan BK memberikan implikasi bahwa perlu dilakukan upaya sistematis untuk mengubah persepsi santri dan masyarakat pesantren terhadap layanan bimbingan dan konseling. Menurut Willis (2017), kualitas hubungan konseling yang hangat dan penuh kepercayaan menjadi prasyarat penting agar konseli merasa aman untuk mengungkapkan permasalahannya. Namun, stigma negatif dapat menghambat terbentuknya hubungan tersebut. Oleh karena itu, sosialisasi layanan BK perlu dilakukan secara lebih intensif dan berkelanjutan, tidak hanya di awal tahun ajaran, tetapi juga melalui berbagai kegiatan yang dapat mendekatkan Guru BK dengan santri, sehingga layanan BK dipandang sebagai bagian dari upaya pembinaan dan pengembangan diri, bukan hanya sebagai tempat untuk menyelesaikan masalah.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di pondok pesantren adalah perlunya pengembangan layanan yang lebih komprehensif, kolaboratif, dan berbasis pada pemahaman mendalam mengenai karakteristik *culture shock* santri baru. Layanan konseling individual perlu diperkuat posisinya sebagai layanan inti, didukung oleh kebijakan dan sistem yang kondusif dari pihak pesantren, serta dikembangkan melalui pendekatan yang lebih preventif dan developmental. Guru BK juga perlu terus meningkatkan kompetensi profesionalnya dalam memahami dan menangani *culture shock*, sekaligus mampu membangun kolaborasi yang efektif dengan berbagai pihak di lingkungan pesantren. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling dapat benar-benar berfungsi secara optimal dalam membantu santri melewati proses adaptasi dan mencapai perkembangan yang utuh di lingkungan pesantren.

Tabel 4. 5
Analisis Kebutuhan Layanan Konseling dalam Mengatasi *Culture shock* Santri

No	Fenomena / Permasalahan	Bidang Layanan	Kebutuhan Layanan / Teknik Konseling
1	Homesick dan sering menangis	Pribadi	Konseling Realitas + *Self-Management*
2	Kecemasan, emosi tidak stabil, dan kehilangan nafsu makan	Pribadi	*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)
3	Kesulitan berinteraksi sosial dan menyendiri	Sosial	Konseling Analisis Transaksional
4	Kesulitan mengikuti aturan dan jadwal pesantren	Belajar & Pribadi	Konseling *Behavior* + Teknik *Self-Management*
5	Stigma negatif dan rasa malu untuk datang ke BK	Sosial	Layanan Informasi + Pendekatan Humanistik
6	Kurangnya motivasi dan fokus belajar/hafalan	Belajar	Konseling Realitas + Teknik *Self-Reward*

Dari gambaran analisis kebutuhan layanan konseling di atas, terlihat bahwa permasalahan *culture shock* yang dialami santri kelas X memerlukan pendekatan layanan yang bervariasi dan disesuaikan dengan karakteristik permasalahan masing-masing. Menurut Prayitno dan Amti (2004), layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan, pencegahan, dan advokasi. Dalam konteks penanganan *culture shock*, fungsi pengentasan dan pengembangan menjadi sangat penting karena santri memerlukan bantuan untuk memahami kondisinya sekaligus mengembangkan kemampuan adaptasi secara mandiri.

Pendekatan Konseling Realitas relevan untuk membantu santri yang mengalami *homesick* dan kesulitan mengikuti aturan, karena pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi dan pengambilan keputusan yang realistis terhadap kondisi yang dihadapi. Sementara itu, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sangat sesuai untuk santri yang mengalami kecemasan dan emosi tidak stabil, karena pendekatan ini berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif. Menurut Corey (2009), terapi perilaku kognitif didasarkan pada saling pengertian antara konselor dan

klien tentang masalah yang dihadapi serta berorientasi pada tujuan dan peristiwa terkini.

Selanjutnya, Konseling Analisis Transaksional dapat digunakan untuk membantu santri yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, karena pendekatan ini membantu individu memahami pola komunikasi dan transaksi yang terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Sedangkan Konseling Behavior dengan teknik *Self-Management* relevan untuk membantu santri membangun kebiasaan adaptif yang baru, terutama dalam mengikuti jadwal dan aturan pesantren. Teknik ini memberikan penguatan positif terhadap perilaku adaptif yang ditampilkan santri.

Terakhir, untuk mengatasi hambatan berupa stigma negatif dan rasa malu santri untuk datang ke BK, diperlukan Layanan Informasi yang dikombinasikan dengan pendekatan humanistik. Layanan informasi berfungsi sebagai upaya preventif untuk memberikan pemahaman kepada santri bahwa layanan BK merupakan bagian dari upaya pengembangan diri, bukan hanya untuk menyelesaikan masalah. Pendekatan humanistik menekankan penerimaan tanpa syarat dan empati, sehingga santri merasa aman dan dihargai ketika datang berkonsultasi.

Dengan demikian, analisis kebutuhan layanan konseling ini menunjukkan bahwa penanganan *culture shock* santri tidak dapat dilakukan dengan satu pendekatan saja. Guru BK perlu memiliki kompetensi untuk mengombinasikan berbagai teknik dan pendekatan konseling secara eklektif, sesuai dengan karakteristik permasalahan dan tahapan *culture shock* yang dialami santri. Kombinasi pendekatan ini diharapkan dapat memberikan layanan yang lebih efektif, komprehensif, dan berorientasi pada pengembangan potensi santri secara utuh.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai **Strategi Konseling Individu oleh Guru BK dalam Mengatasi *Culture shock* Santri**, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Santri kelas X mengalami permasalahan *culture shock* yang cukup kompleks pada tahap awal masuk pesantren. Permasalahan tersebut mencakup aspek emosional (seperti homesick, sering menangis, dan kecemasan), aspek sosial (kesulitan berinteraksi dan kecenderungan menyendiri), serta aspek perilaku (kesulitan mengikuti aturan dan jadwal pesantren). Gejala-gejala tersebut paling menonjol pada tahap crisis dan memiliki dampak yang dapat menghambat proses pendidikan serta kesejahteraan psikologis santri, sehingga memerlukan penanganan yang sistematis.
2. Strategi konseling individu yang diterapkan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani *culture shock* santri diimplementasikan melalui model pelaksanaan konseling yang sistematis, meliputi tahapan *assessment*, *goal setting*, implementasi, evaluasi, dan terminasi. Dalam pelaksanaannya, Guru BK menerapkan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan santri. Pendekatan yang digunakan meliputi pendekatan *Cognitive Behavioral* dan pendekatan non-direktif, sedangkan teknik yang diterapkan meliputi teknik dasar konseling seperti *attending*, empati, dan validasi perasaan, serta teknik *self-management, self-monitoring*, dan *self-reward*. Secara umum, strategi konseling individu yang diterapkan telah membantu santri dalam mengatasi *culture shock*. Namun, efektivitas layanan masih dapat ditingkatkan melalui pemilihan pendekatan dan teknik yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik

gejala yang dialami santri, khususnya kecemasan dan kesulitan dalam interaksi sosial.

3. Penerapan strategi konseling individu memberikan dampak positif terhadap proses adaptasi santri. Perubahan yang terjadi meliputi peningkatan kestabilan emosi, kemampuan mengikuti kegiatan secara mandiri, keberanian berinteraksi dengan teman, serta sikap yang lebih menerima aturan dan kehidupan di pesantren. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan secara sistematis mampu membantu santri melewati masa culture shock menuju kondisi yang lebih stabil dan adaptif.
4. Keberhasilan strategi konseling individu dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi dukungan dari Guru BK, wali kelas, pengurus pondok, motivasi internal santri, serta lingkungan pesantren yang kondusif. Kolaborasi antar pihak di pesantren menjadi faktor yang sangat penting dalam mempercepat proses adaptasi. Sementara itu, faktor penghambat yang muncul adalah stigma negatif terhadap layanan BK, rasa malu santri untuk datang konseling, serta keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal kegiatan pesantren.

B. Implikasi

1. Teoritis

a. Penelitian ini memperkuat teori *culture shock* Kalervo Oberg (1960) bahwa *culture shock* merupakan reaksi psikologis akibat kehilangan simbol sosial, dan menunjukkan relevansinya dalam konteks santri yang memasuki lingkungan pondok pesantren dengan karakteristik budaya dan aturan yang sangat berbeda.

b. Temuan penelitian ini memperluas pemahaman mengenai penerapan teori konseling individual Prayitno dan Amti (2004) di lingkungan pesantren, khususnya dalam mengombinasikan teknik *Self-Management*

dan pendekatan *Cognitive Behavioral* untuk membantu santri mengatasi tekanan adaptasi.

c. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bahwa keberhasilan strategi konseling individu dalam mengatasi *culture shock* tidak hanya ditentukan oleh kompetensi konselor, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sistemik dan kolaborasi di lingkungan pesantren.

2. Praktis

a. Guru BK perlu meningkatkan kompetensi dalam memahami tahapan *culture shock* serta menguasai teknik konseling yang relevan, seperti *Self-Management* dan pendekatan *Cognitive Behavioral*, agar dapat memberikan intervensi yang tepat sesuai tahapan adaptasi santri.

b. Pihak madrasah dan pengurus pondok perlu memberikan dukungan kebijakan yang lebih konkret, antara lain dengan menyediakan waktu yang lebih fleksibel untuk pelaksanaan konseling dan memperkuat koordinasi antar tenaga pendidik serta pengasuh dalam mendampingi santri yang mengalami kesulitan adaptasi.

c. Perlu dilakukan upaya sistematis untuk mengurangi stigma negatif terhadap layanan bimbingan dan konseling melalui sosialisasi yang lebih intensif dan pendekatan yang lebih humanis, sehingga santri merasa aman dan tidak ragu untuk memanfaatkan layanan BK.

d. Layanan bimbingan dan konseling di pondok pesantren perlu dikembangkan dengan pendekatan yang lebih kolaboratif dan preventif, tidak hanya bersifat kuratif, agar proses adaptasi santri baru dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan terus meningkatkan kompetensi profesional dalam memberikan layanan konseling individu, khususnya dalam

menangani santri yang mengalami *culture shock*. Guru BK juga diharapkan dapat mengembangkan berbagai pendekatan dan teknik konseling sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dialami santri sehingga layanan yang diberikan menjadi lebih efektif.

2. **Bagi Pihak Madrasah dan Pondok Pesantren**

   Pihak madrasah dan pondok pesantren diharapkan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, antara lain melalui penyediaan waktu yang lebih fleksibel bagi pelaksanaan konseling individu, memperkuat koordinasi antara Guru BK, wali kelas, dan pengurus pondok, serta menciptakan lingkungan yang mendukung proses adaptasi santri baru.

3. **Bagi Santri**

   Santri diharapkan tidak ragu untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling apabila mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Santri juga diharapkan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti proses konseling, terbuka dalam mengungkapkan permasalahan, serta menerapkan strategi *self-management* dalam kehidupan sehari-hari agar mampu mengelola emosi dan perilaku secara mandiri.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu lokasi penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian pada jenjang pendidikan atau lembaga pesantren yang berbeda, menggunakan pendekatan maupun teknik konseling lainnya, serta mengombinasikan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi penanganan *culture shock* pada santri.

DAFTAR PUSTAKA

Aida, B. (2020a). *Strategi komunikasi interpersonal pengajar dalam mengatasi kecemasan santri baru di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Nuril Anwar Sunggingan Kudus*.

Aida, B. (2020b). *Strategi Komunikasi Interpersonal Pengajar Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Baru Di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Nuril Anwar Sunggingan Kudus*. UIN WALISONOGO SEMARANG.

Anufia, T. A. dan B. (2019). Instrumen Pengumpulan Data. *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)*.

Assauri, S. (2013). *Manajemen pemasaran: Konsep dan strategi*. PT RajaGrafindo Persada.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* International Universities Press.

Choirunnisa. (2023). *Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Kalimantan Yang Mengalami Culture shock Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Colleen Ward, Stephen Bochner, A. F. (2001). The Psychology of Culture Shock. In *Routledge* (1st Editio).

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage Learning.*

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. A*merican Psychologist*, 59(7), 614–625. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614

Creswell, John W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (4th Edition)* (Fourth Edi). AGE Publications.

Creswell, J.W. and Creswell, J.D. (2018) *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, Los Angeles.

Dafit, R. L. (2002). *Manajemen*. Erlangga.

DARIMIS, D. (2010). Pemulihan Kondisi Remaja korban Narkoba Melalui Pendekatan Konseling. *Ta'dib*, *12*(1).

David, F. R. (2004). *Manajemen strategi: Konsep*. Salemba Empat.

Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). Metode Penelitian

Kualitatif di Bidang Pendidikan. In A. Mujahidin (Ed.), *Journal of Chemical Information and Modeling* (1st ed., Vol. 53, Issue 9). CV. Nata Karya. http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan.pdf

Elvitasari, Y., Masril, M., & Wahidah, F. (2022). Proses Konseling Individual Oleh Psikologi Di Polres Tanah Datar Terhadap Anak Sebagai Korban Pencabulan Dan Dampak Psikologinya Bagi Korban. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *4*(6), 9063–9073.

Fidya, D., & Irman. (2024). *Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Manajemen Bimbingan Dan Konseling Islam Strengthening Student Character Education Through Islamic Guidance And Counseling Management*. *7*, 76–84.

Fidya, D., & Masril. (2024). Pendekatan Realistis Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 1086–1100.

Furnham, A. (2019). Culture Shock: A Review of the Literature for Practitioners. *Psychology*, *10*(13), 1832–1855. https://doi.org/10.4236/psych.2019.1013119

Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, *2*(2), 144–159. http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus

Hasanah, S. U., Yulia, C., Natalia, N., & Masril. (2024). Pengembangan Modul Konseling Cognitive Readiness Siswa SMK. *Research and Development Journal of Education*, *10*(2), 790–803.

Hasikin, A. Z. (2022). *Konseling Multikultural Dan Fungsinya Dalam Mengatasi Culture shock Santri Di Panti Sosial Asuhan Anak Pondok Pesantren Yatim Piatu Dan Dhuafa Darul Inayah Cisarua, Lembang, Kabupaten Bandung Barat*. UIN Walisongo Semarang.

Haslami, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Multikultural Sebagai Upaya Pencegahan Culture Shock. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*, *1*(2), 137–142.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

Husni, M. (2017a). Konseling Sebaya dalam Islam untuk Meningkatkan Keterampilan Konseling Sebaya dengan Mind Skills. *Jurnal Pedagogik*, *04*(01), 47–61.

Husni, M. (2017b). Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah*, *2*(2), 55–78.

Irman, I., & Sari, T. Y. (2022). Data Collection of Students' Social Relationships with Sociometry and Its Implications for Improving Interpersonal Skills in Counseling Services. *International Journal of Research in Counseling*, *1*(1), 35–45. https://doi.org/10.55849/ijrc.v1i1.5

Jumiarti, D., Hardi, E., Yulitri, R., Tas'adi, R., Irman, I., Silvianetri, S., Hadiarni, H., Masril, M., Syafwar, F., Dasril, D., Ardimen, A., Hidayat, R., Darimis, D., Yeni, P., & Fikri, A. (2023). Pendampingan Guru TK / PAUD dan SD dalam Pembinaan Karakter melalui Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *4*(4), 5089–5095.

Kanfer, F. H. (1970). *Self-regulation: Research, issues, and speculations*. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), Behavior modification in clinical psychology (pp. 178–220). Appleton-Century-Crofts.

Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *4*(2 SE-Articles), 42–47. https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083

Ketut, & Sukardi, D. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Revisi). Rineka Cipta.

Manurung, F. A., Hapni, E., & Ardimen. (2024). *Bimbingan Konseling Islam Dalam Membangun Religiusitas Remaja Di Sekolah*. *10*, 120–125.

Mona, L. S., & Silvianetri, S. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Degradasi Moral Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *11*(3), 45–48.

Muhammad Husni, M. H. (2021). Landasan Bimbingan Dan Konseling Dalam Perspektif Islam. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, *6*(1), 104–124.

Muhsin, A. A. M. (2022). *Adaptasi Santri Perantauan Dalam Menghadapi Geger Budaya (Culture Shock) Di Pondok Pesantren Al-Ihsan DDI Kanang Polman Sulawesi Barat*. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Muiz, M. R., & Fitriani, W. (2022). Urgensi Analisis Kebutuhan Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(2), 116–126.

Muslim, M. (2018). Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, Dan Jenis Penelitian Dalam Ilmu Komunikasi. *Media Bahasa, Sastra, Dan Budaya Wahana*, *1*(10).

Nasution, I. S., Almasri, R., & Budaya, K. L. (2024). Konseling Lintas Budaya : Tinjauan dan Analisis Bibliometrik. *Prophetic : Professional, Empathy,*

Islamic Counseling Journal, *7*(2), 169–176.

Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, *os-7*(4), 177-182. https://doi.org/10.1177/009182966000700405

Prayitno, E. A. (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta). *Rineka Cipta*.

Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., & Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on *Culture shock* of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, *5*(2), 66–79. https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i2.4820

Putri, R. M., Ardimen, A., Silvianetri, S., & Ramadhani, D. S. (2022). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa*. *Vol. 1)*(Vol. 1 No. 1 (2022)).

Rachmat. (2014). *Manajemen strategik*. CV Pustaka Setia.

Rahardjo, S., & Gudnanto. (2017). *Pemahaman Individu: Teknik Nontes (Edisi Revisi)* (3rd ed.). Kencana.

Rahmawati, S., Dasril, D., Irman, I., Yulitri, R. (2021). Students' Competency as Candidates of Guidance and Counseling Counselors in the Implementation of Group Guidance Services. *Journal of Islamic Education Students*, *1*(2), 87-93. https://doi.org/10.31958/jies.v1i2.3160

S, T. P. A., Irman, & Fitriani, W. (2022). Optimalisasi Peran Konselor Sekolah Era Merdeka Belajar. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(2), 1842 â€“1852-1842 â€“1852.

Santrock, J. W. (2015). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Sofia, D. A. (2023). *Hubungan antara culture shock dengan penyesuaian diri pada santri Ma'had Alam Banyu wangi Islamic (BIS)*. 28. http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/46258%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/46258/1/18410063.pdf

Surya, B. (2015). Peran Guru BK dalam Pembinaan Karakter Siswa di Sekolah. *Urnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 1(2)*, 89–97.

Tambunan, R. S. P., & Darimis, D. (2026). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-Based Group Counseling on *Culture shock* among Batak Students Studying Away from Home at UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Counseling Care*, *9*(2).

Tjiptono, F. (2008). *Strategi pemasaran*. CV Andi Offset.

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *The Psychology of Culture shock* (Second Edi). Routledge.

Ward, C., & Szabó, Á. (2019). Affect, behavior, cognition and development: Adding to the ABC model of acculturation. *International Journal of Intercultural Relations*, *73*(Elsevier), 43–52.

Willis, S. S. (2017). *Konseling individual, teori dan praktek*.

Winkelman, M. (1994). Cultural shock and adaptation. *Journal of Counseling & Development*, *73*(2), 121–126. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x

Yanto, E. N. A. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Arias Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Ips. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, *6*(02). https://doi.org/10.25273/pe.v6i02.814

Yusra, W. E., & Silvianetri, S. (2022). Implementation of Guidance And Counseling Services By Primary School Teachers. *Journal of Islamic Education Students*, *2*(1), 41-48. https://doi.org/10.31958/jies.v2i1.5591

Yusuf, M. (2021). *Pendidikan holistik menurut para ahli*.

Zubaedi, Z. (2014). Pendidikan Karakter di Madrasah: Konsep, Strategi, dan Implementasi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1–19.