

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA REMAJA

Ulfa Danni Rosada¹, Wina Apriyani²

Program Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

E-mail Korespondensi: ulfa.rosada@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Siswa yang melakukan penyesuaian diri terdapat rintangan atau hambatan yang dihadapi individu ditandai dengan sikap tidak menghargai guru dan teman, bertindak sesuka hati, tidak mengerjakan tugas, dan melakukan pelanggaran dilingkungan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yang untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik problem solving. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik problem solving untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian Pretest-Posttest Control Group Design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana sebanyak 213 siswa, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Random Sampling. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang terdiri dari 8 siswa kelompok kontrol dan 8 siswa kelompok eksperimen. Instrumen penelitian ini berupa skala penyesuaian diri yang diberikan saat pretest dan posttest. Analisis menggunakan rumus uji t dua sampel. Sebelum data dianalisis, data terlebih dahulu diuji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas. Kemudian dilakukan uji hipotesis berdasarkan data tersebut. Hasil hipotesis menggunakan independent t-test menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving dan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap penyesuaian diri pada siswa.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Penyesuaian diri, *Problem solving*

ABSTRACT

Students who are adjusting themselves have obstacles or barriers faced by individuals characterized by an attitude of not respecting teachers and friends, acting as they please, not doing assignments, and committing violations in the school environment. One effort that can be made to improve the ability to adjust themselves can be done with group guidance using problem solving techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services using problem solving techniques to improve adjustment in high school students in grade X. This type of research is an experiment with a Pretest-Posttest Control Group Design research design. The population of this study was 213 students in grade X of SMA Negeri 1 Jalaksana, sampling was carried out using the Random Sampling technique. The research sample consisted of 16 students consisting of 8 students in the control group and 8 students in the experimental group. The research instrument was a scale of adjustment given during the pretest and posttest. The analysis used the two-sample t-test formula. Before the data was analyzed, the data was first tested for analysis prerequisites, namely normality and homogeneity tests. The results of the hypothesis using the independent t-test showed sig. (2-tailed) of $0.002 < 0.05$, so the research results show that there is a difference in the effectiveness of using group guidance services using problem solving techniques and group guidance services using discussion techniques on students' self-adjustment.

Keywords: Self-adjustment, Bimbingan Kelompok, Problem solving

PENDAHULUAN

Masa remaja yang merupakan masa peralihan yang tidak menuntut kemungkinan individu akan menghadapi masalah yang semakin kompleks dan semakin rumit untuk dipecahkan oleh individu. Berbagai komponen yang terlibat dalam pendidikan tentunya mampu memberikan pengaruh dalam kegiatan pendidikan. Pendidikan formal yang menjadi suatu kewajiban yang perlu dihadapi setiap individu dalam upaya mengembangkan kemampuan diri dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dimana mereka sekolah. Dalam melewati setiap tahap perkembangan tentunya individu menghadapi masa transisi, dan masa transisi juga terjadi di masa sekolahnya.

Menurut Saputro & Sugiarti (2021) transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah baru yang lebih tinggi tingkatannya, mulai dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas hingga menuju perguruan tinggi. Siswa menengah atas (SMA) masuk pada tahapan masa remaja. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi perilaku siswa terhadap lingkungan yang baru. Salah satu kemampuan yang harus dikembangkan oleh seorang individu agar dapat diterima di lingkungan dan dapat berkembang sebagaimana mestinya adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Widyastutik dkk., 2019). Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku. Dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri menurut Maghfur (2018) antara lain faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor perkembangan dan kematangan, dan faktor lingkungan. Dengan faktor-faktor tersebutlah individu dapat menyesuaikan diri secara baik, seperti yang dikatakan Lestari dkk (2017) seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Penyesuaian diri yang baik ditandai pada individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan.

Sedangkan siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri ditandai dengan bentuk tingkah laku dengan ciri-ciri a) tidak bertanggung jawab, b) sikap agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, c) perasaan tidak aman yang membuat remaja patuh dan mengikuti standar-standar kelompok, d) merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, e) perasaan menyerah, f) terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, g) mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya agar disenangi dan diperhatikan, h) menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, dan berkhayal (Seriwati, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Huda (2023) menunjukkan permasalahan penyesuaian diri yang signifikan di lingkungan SMAN 10 Semarang, permasalahan yang diidentifikasi seperti banyak siswa yang tidak mengerjakan tugas dengan berbagai faktor antara lain karena malas, dan tidak memahami materi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Habsy (2021) di SMPN 1 Kedungpring mengenai sikap yang sulit dalam menyesuaikan diri. Perilaku yang ditunjukkan diantaranya suka menyendiri, selalu mencari perhatian, tidur di jam pelajaran, mudah terpancing emosi, sering terlambat, dan sering membolos.

Kegagalan siswa dalam upaya penyesuaian diri pada siswa dengan lingkungan sekolah menurut Jurmanisak & Fitriani (2020) dapat mengakibatkan beberapa permasalahan pada siswa diantaranya senang menyendiri, tidak mau menanggapi pendapat teman, kurang aktif dalam kelas, membolos, terlambat datang ke sekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan peraturan sekolah, dan berkelahi dengan teman.

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Desember kepada guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Jalaksana mengungkapkan bahwa ketidakmampuan penyesuaian diri ditunjukkan dengan sikap tidak menghargai guru dan teman, bertindak semaunya sendiri, tidak mengerjakan tugas, melakukan pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, dan bertingkah agresif. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa dengan lingkungan sekolah. Jika tidak ada upaya yang dilakukan untuk menyesuaikan diri pada siswa maka tidak akan tercapai tujuan dari pendidikan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara proses bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada peserta didik kurang adanya perhatian khusus. Sejauh ini layanan bimbingan dan konseling yang sering dilaksanakan hanya konseling

kelompok dan konseling individu. Penggunaan layanan yang beragam seperti bimbingan kelompok, dan bimbingan klasikal dan pengaplikasian metode seperti *problem solving*, *role playing* dan lain sebagainya dalam bimbingan konseling sangat diperlukan.

Pencegahan perilaku negatif, peningkatan perilaku positif dan memperoleh berbagai informasi dari narasumber yang bermanfaat bagi peserta didik dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok. Seperti yang dikatakan oleh A. Lestari & Paramitha (2020) layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru atau pembimbing) dan membahas secara bersama-sama melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok tersebut berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun kelompok, atau mahasiswa untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Menurut Risal & Alam (2021) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok

Layanan Bimbingan kelompok tersebut hadir untuk menggali pengalaman peserta didik sebagai upaya untuk membantu penanganan dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan menggunakan teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *problem solving*. Dengan menggunakan teknik *problem solving*, siswa dapat berdiskusi dengan individu yang lain dan dapat berinteraksi serta bertukar pikiran. Seperti yang dikatakan Rahma dkk., (2022) menjelaskan teknik *problem solving* berfungsi untuk menjadikan siswa untuk berpikir dengan seluas-luasnya sampai titik maksimal dari daya tangkap yang dimiliki. Sehingga siswa dilatih untuk berpikir dengan menggunakan kemampuan berpikirnya

Teknik *problem solving* merupakan cara memberikan pengertian dengan menstimulasi anak didik dengan tujuan untuk memperhatikan, menelaah dan berpikir tentang suatu masalah sehingga teridentifikasi, selanjutnya menganalisis masalah tersebut sebagai upaya memecahkan masalah dan akhirnya dapat pelatihan sistematis keterampilan kognitif (Fatchurahman dkk., 2018). Teknik ini efektif digunakan karena telah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yanda dkk., (2022) Bimbingan kelompok disajikan menggunakan teknik *problem solving* ini dapat meningkatkan kemampuan *adversity quotient* pada peserta didik dengan hasil uji yang sebelumnya siswa belum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah sebesar 66%. Setelah

diberikan perlakuan, *adversity quotient* siswa terus meningkat menjadi kategori tinggi dengan perolehan sebesar 66%.

Keunggulan dari teknik *problem solving* menurut Asna dkk., (2022) adalah menjadikan lingkungan baru menjadi relevan, menjadikan konseli terbiasa dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan terampil dalam memecahkan persoalan, dan mampu merangsang pikiran konseli secara objektif dan menyeluruh dan dapat melihat dari berbagai segi pandang. Kebaruan penelitian dari penelitian terdahulu terdapat pada layanan dan teknik yang digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa SMA Negeri 1 Jalaksana kelas X yang diharapkan dari pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* ini adalah agar siswa dapat menyesuaikan dirinya di sekolah dengan baik atas kemauan dirinya sendiri. Berdasarkan paparan tersebut dapat dikatakan bahwa menangani permasalahan siswa yang kurang dalam penyesuaian diri di sekolah dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk mengetahui perbandingan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel. Penelitian ini menggunakan desain *true-experimental design* dengan model *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dengan jumlah 213 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik *random sampling*, yaitu penentuan sampel secara acak. Sampel pada penelitian ini adalah siswa dengan jumlah 16 siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *problem solving* (X_1), dan kelompok kontrol dengan menggunakan bimbingan kelompok tanpa teknik *problem solving* (X_2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala penyesuaian diri. Skala yang berisi pernyataan yang mengandung aspek-aspek penyesuaian diri. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan analisis parametrik (*independent sample T-Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil *pretest* yang diisi oleh populasi penelitian yaitu 213 siswa SMA Negeri 1 Jalaksana, pada kategori sangat tinggi sebanyak 24 siswa dengan presentase 11%, pada kategori tinggi sebanyak 96 siswa dengan presentase 45%, pada kategori sedang sebanyak 79 siswa dengan presentase 37%, pada kategori rendah sebanyak 14 siswa dengan presentase 7%, dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan rata-rata skor *pretest* pada kelompok eksperimen yaitu 60,1 dengan kategori sedang dan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata skor *pretest* yaitu 64,1 dengan kategori sedang.

Penelitian dilanjutkan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* pada kelompok eksperimen, dan pemberian bimbingan kelompok tanpa teknik *problem solving* pada kelompok kontrol. Treatment dilanjutkan dengan melaksanakan *posttest*. Berdasarkan hasil *posttest* didapatkan rata-rata skor 80,1 pada kelompok eksperimen dan rata-rata skor 64,7 pada kelompok kontrol. Terdapat perbandingan antara rata-rata skor hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat kenaikan pada kelompok eksperimen yang semula skor rata-rata 60,1 menjadi 80,1, dan pada kelompok kontrol yang semula skor rata-rata 64,1 menjadi 65,7. Gain *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 16, sedangkan gain pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* sebesar 1,3.

Langkah berikutnya melalui pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test*. Dengan hasil uji normalitas *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) *posttest* kontrol sebesar $0,944 > 0,05$ dan *posttest* eksperimen sebesar $0,921 > 0,05$. Adapun hasil uji homogenitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai sig sebesar $0,182 > 0,05$. Berdasarkan data tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jalaksana terhadap siswa kelas X yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang masih rendah. Prosedur awal yang dilaksanakan peneliti untuk mencari siswa yang mempunyai masalah dalam penyesuaian diri yaitu dengan menyebarkan skala penyesuaian diri. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* skala penyesuaian diri yang diberikan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil atau skor. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing sampel/subjek penelitian diambil secara acak.

Kelompok eksperimen diberikan treatment atau perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan bimbingan kelompok yang dilakukan dengan diskusi biasa. Dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak 6 kali, setiap pertemuan membahas mengenai aspek-aspek pada penyesuaian diri, dan untuk 1 kali pertemuan digunakan untuk melihat perkembangan pada siswa.

Berdasarkan hasil *pretest* yang diisi oleh populasi penelitian yaitu 213 siswa SMA Negeri 1 Jalaksana, pada kategori sangat tinggi sebanyak 24 siswa dengan presentase 11%, pada kategori tinggi sebanyak 96 siswa dengan presentase 45%, pada kategori sedang sebanyak 79 siswa dengan presentase 37%, pada kategori rendah sebanyak 14 siswa dengan presentase 7%, dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut peneliti memilih 8 siswa sebagai subjek penelitian pada kelompok eksperimen yang nantinya akan diberikan treatment, dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment.

Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan rata-rata skor *pretest* pada kelompok eksperimen yaitu 60,1 dengan kategori sedang dan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata skor *pretest* yaitu 64,1 dengan kategori sedang. Kategori sedang menandakan tingkat penyesuaian individu berada di antara kategori rendah (kurang mampu menyesuaikan diri dan tinggi (mampu menyesuaikan diri dengan baik). Individu yang berada dalam kategori sedang kemungkinan menggunakan mekanisme koping yang beragam melalui *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Penggunaan mekanisme ini kerap kali belum sepenuhnya efektif atau konsistem (Lazarus & Folkman, 1984). Penyesuaian diri dengan kategori sedang memiliki faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya (1) faktor internal, seperti pengaturan emosi yang moderat, tingkat kecerdasan emosional yang cukup serta harga diri yang stabil tetapi belum digunakan secara optimal; (2) Faktor eksternal, seperti dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman yang cukup membantu tetapi mungkin tidak selalu tersedia dalam situasi krisis (Santrock, 2005). Peningkatan keterampilan koping dan pengelolaan stres secara lebih strategis dapat digunakan individu melalui pendekatan intervensi yang sesuai untuk kelompok ini (Corey, 2013).

Tahap selanjutnya, penelitian dilanjutkan dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* pada kelompok eksperimen, dan pemberian bimbingan kelompok tanpa teknik *problem solving* pada kelompok kontrol. Treatment dilanjutkan dengan melaksanakan *posttest* dengan menggunakan skala yang masih sama yaitu skala penyesuaian diri. Tujuan

dilakukannya *posttest* yaitu untuk mengetahui ada dan tidaknya peningkatan kemampuan penyesuaian diri ketika sebelum dan sesudah dilakukannya layanan.

Berdasarkan hasil *posttest* didapatkan rata-rata skor 80,1 pada kelompok eksperimen dan rata-rata skor 65,7 pada kelompok kontrol. Terdapat perbandingan antara rata-rata skor hasil *pretest* dan *posttest*, nilai skor naik di kelompok eksperimen yang semula skor rata-rata 60,1 menjadi 80,1, dan pada kelompok kontrol yang semula skor rata-rata 64,1 menjadi 65,7. Dari hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat perbedaan yang signifikan, pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi sedangkan kelompok kontrol berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana, sehingga layanan ini dapat menjadi alternatif bantuan yang dapat digunakan oleh guru BK untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa. Hal tersebut diperkuat hasil pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test*. Dengan hasil uji normalitas *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) *posttest* kontrol sebesar $944 > 0,05$ dan *posttest* eksperimen sebesar $0,921 > 0,05$. Adapun hasil uji homogenitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *sig* sebesar $0,182 > 0,05$. Uji hipotesis membuktikan bahwa bahwa bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana, yang dibuktikan dengan hasil uji *independent sample t-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol yaitu nilai *sig*. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$, jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* efektif dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Jalaksana. Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* membantu remaja dalam mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang mereka hadapi secara sistematis. Siswa dapat meningkatkan

kemampuan penyesuaian diri dalam berbagai situasi sosial, akademik dan emosional melalui teknik ini. Sejatinya ranah bimbingan kelompok siswa berinteraksi dengan rekan sebaya yang menghadapi tantangan yang serupa. Hal ini dapat memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman dan strategi penyelesaian masalah, yang nantinya membantu mengembangkan keterampilan interpersonal yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri yang lebih baik.

Bimbingan kelompok teknik problem solving juga membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa karena mereka merasa lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan meningkatnya kontrol diri, siswa lebih mampu menghadapi tekanan eksternal sehingga penyesuaian dirinya menjadi lebih optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Asna, Naqiyah, N., & Sartinah, E. P. (2022). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem solving* dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri di Lingkungan Baru. *Bidayatuna Jurnal Pendidikan Guru Mandrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 244–254.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Huda, F. S. U. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 57-70.
- Jurmanisak, J., & Fitriani, W. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Mas Salimpung. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 8-11.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, A., & Paramitha, S. D. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. *IJoCE: Indonesian*
- Lestari, I., Rosa, M., & Utaminingsih, D. Peningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Improved *Student's Self-Adjustment By Using Group Guidance On Grade VIII*
- Maghfur, S. (2018). Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 85-104.
- Ningsih, K. S. U., & Habsy, B. A. (2021). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-16.
- Rahmat, A., Puspitarini, I. Y. D., & Krisphianti, Y. D. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem solving* (Solusi yang Ditawarkan untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu pada Siswa). *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 434-440

- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 1-10.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56-60.
- Yanda, O. N., Sri, H., Agungbudiprabowo, A., & Siswanti, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Adversity Quotient* Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem solving*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11885-118

