

## Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

### Nadirah Vita Yola

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia  
Email: [160213011@student.ar-raniry.ac.id](mailto:160213011@student.ar-raniry.ac.id)

### Evi Zuhara

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia  
Email: [evi.zuhara@ar-raniry.ac.id](mailto:evi.zuhara@ar-raniry.ac.id)

### Desi Arliani

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia  
Email: [desiarliani.ftk@ar-raniry.ac.id](mailto:desiarliani.ftk@ar-raniry.ac.id)

### Abstrak

Penyesuaian diri adalah proses individu untuk mencapai pola hidup yang baik dalam memenuhi kebutuhan, artinya bagaimana cara individu mengatasi keadaan-keadaan yang menyulitkan misalnya, menjaga emosional agar tidak berlebihan, tidak frustrasi, terhindar dari konflik, dan mengatasi permasalahan secara rasional. Namun yang terjadi di MAN 1 Banda Aceh terdapat siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat menghambat perkembangan pada aspek pribadi, belajar, sosial dan karir. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 8 siswa, pemilihan teknik menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan penyebaran angket kepada siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan teknik diskusi kelompok memiliki signifikansi terhadap penyesuaian diri siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* yaitu 92.8750 menjadi 123.5000 pada skor rata-rata *posttest* dan selisih diantara keduanya 30.6250. Artinya terjadi peningkatan pada penyesuaian diri siswa setelah memperoleh teknik diskusi kelompok. Kesimpulan penelitian menunjukkan teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, sehingga penelitian dapat dijadikan bahan rujukan bagi guru bimbingan konseling dalam penyusunan program bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

**Kata Kunci:** *Diskusi Kelompok, Siswa MAN, Penyesuaian Diri*

### PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang positif apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat (Ali, 2020). Hal ini merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Enung Fatimah mengungkapkan “individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri yang positif

ditandai dengan hal-hal: (1) Tidak menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang berlebihan. (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah. (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi. (4) memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri. (5) mampu belajar dari pengalaman. (6) bersikap realistik dan objektif”.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, dan agresif. Dampak negatif apabila seseorang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu akan kehilangan status dalam masyarakat maupun sekolah, melakukan penyimpangan perilaku di mata hukum dan lingkungan sekolah serta akan mengalami kesepian karena tidak adanya suatu hubungan yang hangat dengan orang lain (Susanto, 2019).

Pada kenyataannya, penyesuaian diri siswa kini semakin rendah. Sebagai gambaran perilaku menurunnya penyesuaian diri siswa yaitu, siswa kurang mematuhi peraturan madrasah, siswa tidak percaya diri tampil didepan kelas, siswa kurang aktif dalam program kegiatan madrasah, siswa kurang mampu untuk mengontrol emosi dan siswa yang berperilaku pasif bahkan siswa tidak mengenal teman satu kelas (Fajar & Aviani, 2022).

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di MAN 1 Banda Aceh terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri seperti, sulit untuk melakukan adaptasi yang baik dengan pihak lain, berperilaku menyimpang akan norma dan aturan yang berlaku di madrasah, kesulitan mencari teman, merasa terasing dalam aktivitas kelompok, kesulitan dalam memperoleh penyesuaian dalam kegiatan kelompok, sulit berkomunikasi dengan guru, tidak berani mengungkapkan pendapat, sulit memulai pertemanan dengan orang baru dan lebih suka menyendiri. Hal ini merupakan problema umum yang terjadi dalam lingkungan anak usia sekolah seperti yang dilakukan siswa di MAN 1 Banda Aceh dan perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada.

Permasalahan di atas tidak dapat dianggap sebagai permasalahan yang ringan dan mudah untuk ditangani, karena pada kenyataan banyak individu yang gagal karena konsep penyesuaian diri itu tidak dapat dilakukan dengan baik. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menghambat proses perkembangan diri siswa serta prestasi dapat mengalami penurunan. Gangguan ini tidak hanya dapat menurunkan prestasi, tetapi individu juga dapat mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri.

Mengenai permasalahan yang terjadi di madrasah, perlu adanya berbagai treatment atau penanganan yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa. Pihak madrasah maupun guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yaitu dengan layanan bimbingan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri (Henni Syafriana Nasution & MA Abdillah, 2019).

Pada layanan bimbingan dan konseling terdapat layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberi bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok (Yusmaini et al., 2022). Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik diskusi kelompok. Teknik diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang

diajukan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, biasanya menghasilkan keputusan bersama (Aliyustati, 2017). Fungsi diskusi kelompok yaitu siswa akan belajar dan mendapatkan penyelesaian secara bersama-sama terhadap masalah yang sedang dihadapinya, siswa akan mendapatkan pemahaman tentang pokok-pokok diskusi secara berkelompok, siswa menjadi lebih terbuka untuk menerima masukan-masukan bagi penyelesaian masalahnya dan menyadari bahwa bukan dirinya saja yang mempunyai masalah penyesuaian diri, tetapi teman yang lainnya juga sama.

(Mariah et al., 2016) melakukan penelitian dalam mengembangkan penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan konseling realitas efektif untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa memahami serta mengimplementasikan apa yang didapatkan dari kegiatan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kemampuan dalam memajemen diri, kemampuan berpikir rasional, keterampilan dalam belajar, kemampuan menghargai dan belajar dari pengalaman, dan mengenal serta memahami pentingnya peraturan sekolah.

(Sarah, 2022) Pernah melakukan penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah siswa menjadi meningkat setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan. Peningkatan penyesuaian diri dikarenakan adanya pemberian perlakuan yakni bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan daya juang siswa terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Afrina Sarwan dan Nur'aini tentang pengaruh bimbingan kelompok dan harga diri terhadap kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan, (1) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan asertif dan diskusi. Bimbingan kelompok teknik latihan asertif lebih baik dibandingkan dengan bimbingan kelompok teknik diskusi, (2) terdapat perbedaan kepercayaan diri siswa yang memiliki harga diri tinggi dan harga diri rendah, dengan harga diri yang tinggi siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya dirinya dengan baik. Sedangkan siswa yang memiliki harga diri rendah akan menganggap dirinya tidak berharga dan sulit mengontrol tindakan dan perilakunya, (3) terdapat interaksi antara bimbingan kelompok dan harga diri dalam mempengaruhi kepercayaan diri siswa, artinya secara bersama-sama antara bimbingan kelompok dan harga diri mempengaruhi kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan, peneliti menemukan beberapa kesamaan dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti diantaranya terdapat kesamaan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, selain itu terdapat kesamaan pada variabel dependen, yaitu sama-sama menggunakan variabel penyesuaian diri sebagai variabel Y. Namun, terdapat perbedaan pada teknik dalam bimbingan kelompok yaitu menggunakan teknik latihan asertif, jenis penelitian quasi eksperimen, populasi penelitian siswa menengah pertama (SMP), teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan deskriptif persentase, dan tempat penelitian di Aceh Tengah, Sulawesi Selatan dan Sumatera Barat .

Peneliti menyimpulkan, dengan adanya masalah penyesuaian diri yang salah yang dihadapi siswa di madrasah, maka diperlukan upaya penanggulangannya agar mereka dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, melalui diskusi kelompok interaksi aktif anggota kelompok terjadi dalam rangka menyelesaikan masalah yang dialami bersama melalui saling tukar pendapat dan informasi dari setiap anggota kelompok, melalui diskusi kelompok akan menumbuhkan rasa

tanggung jawab terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan persoalan melalui kesepakatan yang diperoleh secara bersama.

## **METODE**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni suatu metode penelitian yang sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan (Jannah & Prasetyo, 2011). Penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pembahasan Penyesuaian Diri Siswa**

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan pencapaian penyesuaian diri berada pada kategori rendah. Artinya, siswa masih sulit untuk mematuhi peraturan madrasah, siswa tidak aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan madrasah, siswa tidak memiliki rasa bertanggung jawab, siswa tidak percaya diri, dan siswa sulit mengontrol emosi. Menurut Enung semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk bertahan hidup, dalam istilah psikologi penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*.

Menurut Scheneiders (dalam Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan) Penyesuaian adalah proses yang melibatkan respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik dan menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan dimana individu berada. Dengan beradaptasi individu senantiasa berinteraksi dengan orang sekitarnya dan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya. Sehingga, individu diharapkan dapat menyesuaikan diri agar tidak menimbulkan stress dan permasalahan individu.

Menurut Alex Sobur macam penyesuaian diri berbeda-beda dalam sifat dan caranya. Ada sebagian individu dapat menyesuaikan diri dengan sukses dilingkungan individu berada, sebagian lainnya tidak sanggup menyesuaikan diri, boleh jadi karena mempunyai kebiasaan yang tidak serasi dengan tuntutan lingkungan sehingga dapat menghambat penyesuaian diri. Keberhasilan penyesuaian diri ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian diri ditandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri. Dengan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memudahkan siswa dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan teman, orang lain maupun lingkungan sekitar.

Upaya bimbingan yang dilakukan diharapkan mampu memelihara dan mengembangkan penyesuaian diri siswa sehingga siswa memiliki penyesuaian diri yang lebih baik seperti menunjukkan perilaku yang mematuhi peraturan madrasah, siswa dapat merespon

suatu masalah dengan ketenangan dan kontrol emosi yang membuat individu mampu berpikir jernih dan dapat memecahkan masalahnya, siswa dapat percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, siswa dapat bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan dan siswa tidak membenarkan dan mempertahankan perilakunya yang salah.

## **2. Pembahasan Penyesuaian Diri pada Siswa**

Pencapaian aspek penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh tahun ajaran 2019/2020 yang dijadikan sampel penelitian sebelum pemberian perlakuan menunjukkan pencapaian karakteristik penyesuaian diri berada pada kategori rendah. Pencapaian aspek penyesuaian diri siswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan masih diperlukannya upaya untuk mencapai perkembangan penyesuaian diri secara optimal. Upaya bimbingan diarahkan untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa baik di madrasah maupun dilingkungan sekitarnya.

Penelitian pada penyesuaian diri yang berkualitas merujuk kepada dua aspek efektivitas penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif.

Hasil penelitian pada penyesuaian diri yang berkualitas menunjukkan pada aspek penyesuaian diri positif siswa belum mampu mematuhi peraturan yang ada di madrasah dengan baik, siswa tidak dapat mengendalikan emosi, siswa tidak memiliki rasa tanggung jawab, siswa tidak percaya diri dan siswa membenarkan perbuatannya yang salah.

Penyesuaian diri yang baik terjadi apabila individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya karena tidak ada lagi kebutuhan yang terpenuhi. Selain itu seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai frustrasi dan konflik. Artinya, melalui penyesuaian diri atau adaptasi, siswa akan berusaha menjadi individu yang dapat diterima oleh orang-orang sekitar.

Kemampuan siswa berada pada kategori rendah, pada aspek penyesuaian diri positif perlu adanya bimbingan agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan pemberian layanan melalui teknik diskusi kelompok yang pada akhirnya siswa dapat melakukan penyesuaian diri positif.

Pada aspek penyesuaian diri negatif, siswa pada kategori rendah artinya masih membenarkan perilakunya yang salah, menunjukkan perilaku menyerang, dan siswa masih menyalahkan orang lain karena kegagalannya. Dengan demikian, perlunya upaya bimbingan untuk mengatasi penyesuaian diri negatif yang akan menghambat perkembangan siswa dalam pribadi, belajar, sosial dan karirnya.

### **Pembahasan Efektivitas Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa**

Hasil berdasarkan data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket, menunjukkan secara umum penyesuaian diri kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 berada pada kategori tinggi dan ada beberapa siswa yang memiliki kategori sedang. Siswa pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat penyesuaian diri yang optimal setiap aspeknya, yaitu mampu mematuhi peraturan madrasah dan aktif melibatkan dirinya dalam kegiatan madrasah, memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitarnya, bertanggung jawab, siswa memiliki rasa percaya diri dan siswa tidak mempertahankan perilakunya yang salah.

Hasil penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Enung Fatimah “tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, disebabkan oleh adanya

rintangan dan hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Dalam hubungannya dengan rintangan tersebut, ada individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, tetapi ada pula yang melakukan penyesuaian diri secara negatif.” Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila siswa benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan mampu menghadapi kesukaran dalam hidupnya serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, dan berprestasi. Penyesuaian diri yang baik juga dapat menjadi tolak ukur siswa untuk diterima didalam kelompoknya, melainkan peranannya dan memiliki sikap positif dalam kelompoknya. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri menjadi ukuran sejauh mana siswa dapat diterima atau tidak dilingkungan sekolah maupun tempat tinggalnya. Pencapaian aspek penyesuaian diri yang optimal diperlukan upaya bimbingan untuk mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki siswa, dengan tujuan siswa dapat menjalin hubungan yang baik dan efektif dengan orang sekitarnya.

Penelitian merujuk pada konsep penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Enung yaitu penyesuaian diri yang efektif diwujudkan dalam bentuk: 1) penyesuaian diri positif yaitu, tidak menunjukkan ketegangan emosional, tidak adanya pertahanan diri yang salah, tidak menunjukkan frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersifat realistis, 2) penyesuaian diri negatif yaitu, tidak membenarkan perilaku yang salah, tidak menunjukkan perilaku yang bersifat menyerang, dan tidak melarikan diri dari masalah. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, penyesuaian diri yang dimiliki siswa pada beberapa aspek sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang optimal akan tetapi masih terdapat aspek dan indikator yang tingkat pencapaiannya masih kurang, sehingga hal tersebut memerlukan upaya bimbingan yang diharapkan mampu untuk memelihara serta mengembangkan penyesuaian diri yang baik sehingga siswa memiliki kemampuan mengatasi permasalahan serta memiliki kemampuan untuk berperilaku sosial yang baik. Hasil penelitian keefektifan teknik diskusi kelompok menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

## **KESIMPULAN**

Penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 secara umum berada pada kategori sedang, artinya siswa dapat mematuhi peraturan tertentu yang ada di madrasah, siswa bertanggung jawab apabila melakukan kesalahan pada orang terdekatnya, siswa dapat percaya diri tampil didepan kelas pada pelajaran yang disukai, dan siswa dapat beradaptasi dengan teman dekat didalam kelas. Teknik diskusi kelompok memiliki signifikansi terhadap penyesuaian diri siswa. Artinya teknik diskusi kelompok efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Peningkatan rata-rata skor penyesuaian diri kepada sasaran perlakuan secara keseluruhan pada setiap aspek.

### Daftar Pustaka

- Ali, M. (2020). Buku Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.
- Aliyustati, A. (2017). Efektivitas Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Henni Syafriana Nasution, & MA Abdillah. (2019). Bimbingan Konseling “Konsep,Teori dan Aplikasinya.” *Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia*.
- Jannah, L. M., & Prasetyo, B. (2011). Pendekatan Kuantitatif. *Materi Pokok Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Mariah, K., S, N., & Jamna, J. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Konselor*.  
<https://doi.org/10.24036/02016526476-0-00>
- Sarah, Y. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa dalam perspektif islam. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.  
<https://doi.org/10.24952/bki.v4i1.5815>
- Susanto, R. (2019). Perilaku sosial remaja di kelurahan lubuk durian kecamatan kerkap kabupaten bengkulu utara. *Skripsi*.
- Yusmaini, A. B., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Konseling Bagi Peserta Didik. *Jurnal Buatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (JKA BKI)*.