

Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa

Faizal Syafi'ul Huda¹, Mungin Eddy Wibowo²

¹Jurusan Bimbingan dan konseling, Universitas Negeri Semarang (UNNES)

e-mail: faizalsh@students.unnes.ac.id,

Abstract. This phenomenon based research was about students' difficulty to adjust in school. Low self-adjustment would hinder students' learning process and lower their achievements. This research was one group pretest-posttest design to found out how effective the behavioral-contract-technique group counseling service to improve the self-adjustment ability of class X social students at SMA Negeri 10 Semarang. The population was 144 students. Purposive sampling was used as 5 students were chosen as sample. Self-adjustment scale instrument was used as data-collection-methods. Data analysis was carried out using descriptive percentage analysis and Wilcoxon test with SPSS version 25. Results of this study showed an increase in student adjustment after group counseling with behavioral-contracting techniques with an average increase of 18.8%. Wilcoxon test results asymp value. sig.(2-tailed) that is $0.043 < 0.05$, can be concluded that research hypothesis was accepted, group counseling of effective behavioral-contracting-techniques to improve self-adjustment ability of class X students of SMA Negeri 10 Semarang.

Keywords: (group counseling, behavioral contract, self-adjustment) 3-5 words

Abstrak. Penelitian ini dilandasi adanya fenomena siswa kesulitan melakukan penyesuaian diri disekolah. Rendahnya penyesuaian diri siswa akan menghambat proses belajar bahkan prestasi siswa akan menurun. Penelitian ini dengan desain *one group pretest posttest* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X IPS SMA Negeri 10 Semarang. Populasi berjumlah 144 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*, sampel dipilih berjumlah 5 siswa. Metode pengumpulan data dengan instrumen skala penyesuaian diri. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif persentase dan uji *wilcoxon* dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik kontrak perilaku dengan rata-rata peningkatan 18,8%. Hasil uji wilcoxon nilai asymp. sig. (2-tailed) yaitu $0,043 < 0,05$ dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini diterima yaitu konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang.

Kata kunci: konseling kelompok, kontrak perilaku, penyesuaian diri

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tak lepas dengan namanya interaksi dengan lingkungannya maupun dengan sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari, dimana setiap manusia ingin menjalin hubungan yang baik dengan sesamanya. Setiap individu akan melewati masa-masa perkembangannya, salah satu contoh pada masa remaja pergaulan dan interaksi sosial seorang individu dengan teman sebaya akan tambah banyak dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Masa transisi ini, dimana individu seringkali menghadapi masalah dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Masni (2015) permasalahan seorang individu dalam kehidupan sehari-hari adalah penyesuaian dirinya, penyesuaian diri yang baik atau sehat biasanya dipengaruhi oleh interaksi atau hubungan seorang individu atau anak dengan teman sebayanya dan orang dewasa.

Permasalahan penyesuaian diri kerap kali ditemui pada saat anak mulai memasuki jenjang pendidikan yang baru, kesulitan yang dihadapi dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru seperti dengan guru, antar siswa, bahkan dengan mata pelajarannya. Hal ini bisa menimbulkan terganggunya proses belajar sehingga prestasinya menurun.

Erikson dalam Hurlock (208;1998) mengatakan seorang individu dimasa remaja akan mengeksplor dirinya dan mencari informasi agar dirinya dapat menentukan perannya kelak di masyarakat, tugas perkembangan remaja yang paling sulit adalah penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Menurut Suraj Sharma (2016) penyesuaian diri adalah serangkaian perilaku oleh orang-orang yang berbeda menjaga keseimbangan antara kebutuhan mereka yang berbeda atau diantara kebutuhan mereka dan

hambatan dari lingkungan mereka. Penyesuaian yang berhasil dimulai ketika kebutuhan mereka terpenuhi, dengan demikian penyesuaian diri dapat dikaitkan dengan kebutuhan. Dengan demikian, penyesuaian yang berhasil adalah suatu proses seorang individu dapat memenuhi kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial. Berhasil membangun keseimbangan antara kebutuhan batinnya dan eksternal tuntutan masyarakat melalui respon perilaku yang sesuai. Penyesuaian diri menuntut remaja hidup dan bersosialisasi dengan wajar dilingkungannya, sehingga akan puas pada diri sendiri dan lingkungannya.

Sekolah merupakan tempat seorang individu untuk menuntut ilmu untuk mengembangkan diri dari potensi yang dimiliki. Sekolah memiliki peran penting sebagai fasilitator siswa untuk dapat menyesuaikan diri. Siswa yang kesulitan atau penyesuaian dirinya kurang baik di sekolah ditandai dengan perilaku minder

atau rendah diri, agresif, melanggar disiplin, kurang motivasi dalam belajar, sulit bekerja sama dalam kelompok, dan depresi. Maghfur (2018).

Setelah siswa lulus dari jenjang sekolah satu kejenjang yang lebih tinggi individu akan melakukan penyesuaian diri lagi. Misalnya siswa yang lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) lalu melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) seorang individu akan dituntut melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru yang baru ia temui. Penyesuaian diri dilakukan karena kehidupan atau lingkungan di SMP dan SMA yang berbeda. Proses transisi dari SMP ke SMA ini menjadi pengalaman baru serta menyenangkan bagi setiap siswa. Siswa akan menghadapi banyak perubahan, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tata tertib sekolah, teman baru serta guru yang ada disekolah, dan lain sebagainya. Tetapi tidak semua siswa bisa melakukan penyesuaian

dengan semua perubahan yang ada, adanya perbedaan kondisi sebelumnya yang menjadikan siswa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang baru. Ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri sangat berpengaruh pada suasana hati, mental dan fisik ataupun penarikan diri dari sekolah dikarenakan ketidaknyamanan yang dirasakan. Ketidakmampuan seorang individu dalam melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru dapat menimbulkan berbagai masalah khususnya interaksi sosialnya (Noviandari & Mursidi ,2019). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Subagyo (Rahmayanti et al, 2020) bahwa individu yang tidak bahagia terjadi karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Permasalahan tersebut jika tidak segera ditangani tentunya akan menghambat proses perkembangannya, siswa akan kesulitan untuk mengembangkan

atau mengasah potensi yang dimilikinya. Siswa yang berhasil melakukan penyesuaian diri di sekolah, ia tentunya akan nyaman, merasa aman, bahagia, memiliki sikap serta pandangan positif. Sebaliknya, siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri di sekolah ditandai dengan kurang percaya diri baik dengan dirinya maupun dengan orang lain, tidak mampu terbuka dan tidak menerima kritik terhadap dirinya, merasakan tersisihkan dan kesepian yang akan mengakibatkan siswa tersebut suka menyendiri, pendiam dan menutup diri dengan orang lain di sekolah.

Fenomena yang terjadi dilapangan yaitu SMAN 10 Semarang, diketahui melalui melalui hasil wawancara dengan Guru BK diketahui bahwa beberapa siswa kelas X kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, hal ini ditandai adanya beberapa siswa yang tidak mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau pembelajaran

daring, bahkan banyak siswa yang tidak menjejakan tugas dengan berbagai faktor antara lain karena malas, tidak paham materi, tidak punya hp atau kehabisan kouta internet, bekerja dan lain-lain. Sekolah sudah menyediakan komputer dan WIFI gratis bagi yang tidak memiliki HP, tetapi siswa malah cenderung malas untuk datang ke sekolah. Selama PJJ dilakukan ada sebagian siswa yang cenderung pasif dalam pembelajaran dikarenakan tidak paham materi atau malu untuk menyampaikan pendapat atau bertanya.

Pembelajaran di SMAN 10 Semarang dilakukan secara daring dan telah melakukan uji coba pembelajaran tatap muka secara bertahap, tetapi pembelajaran kebanyakan dilakukan secara daring. Interaksi antar siswa atau dengan guru juga dibatasi, siswa hanya bertemu selama pembelajaran secara daring. Uji coba pembelajaran tatap muka juga dilakukan dengan ketat dan juga interaksi siswa dibatasi

dikarenakan dalam kondisi pandemi. Terbatasnya interaksi antar siswa atau dengan guru ini mengakibatkan kurang mengenal atau kurang akrab antar siswa atau dengan gurunya. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 30 siswa kelas X dengan cara menyebarkan *google form*, diketahui juga bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, dan ada beberapa siswa juga cenderung tidak berani menyapa teman barunya disekolah karena malu atau kurang percaya diri, pendiam, gugup dan bingung untuk memulai atau membicarakan topik apa.

Pelaksanaan layanan BK di SMAN 10 Semarang juga terbatas, BK hanya diberikan jam di kelas X untuk pengenalan. Guru BK juga belum melaksanakan layanan yang berkaitan dengan penyesuaian diri, tetapi jika ada siswa yang tidak mengikuti PJJ atau tidak mengerjakan tugas berhari-hari akan dipanggil orang tuanya untuk datang ke sekolah.

Dalam penelitian Syahrul (2015) mengatakan kurangnya penyesuaian diri di sekolah akan berakibat pada proses kegiatan belajar mengajar bahkan prestasi belajar siswa akan turun. Untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa disekolah bisa menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling itu sendiri merupakan suatu proses interaksi antara konselor dan konseli atau beberapa konseli, secara langsung atau tidak langsung untuk membantu konseli dalam mengembangkan potensi siswa ataupun membantu memecahkan permasalahan yang sedang dialami siswa. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, bimbingan dan konseling serta psikologi, konselor, psikolog dan terapis, dalam meningkatkan penyesuaian diri seorang individu dilakukan dalam intervensi kelompok (Lobato & Kao,2002; Maghfur,2018; Pohan & Mawardi,2020)

Salah satu layanan yang bisa membantu seorang individu untuk mengembangkan dirinya atau meningkatkan penyesuaian diri adalah layanan konseling kelompok. Layanan ini merupakan proses interaksi antara konselor dengan konseli dengan format kelompok, yang terfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang sadar, membantu anggota kelompok dalam melakukan suatu perubahan dengan berfokus pada perkembangan diri dan penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan modifikasi perilaku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, dan sikap (Wibowo, 2019:56). Dilaksanakannya layanan konseling kelompok, siswa dapat memperoleh pengalaman, pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Selain itu, konseling kelompok juga terbukti efektif untuk siswa sekolah menengah (Yusop et al,2020). Layanan konseling kelompok ini

menggunakan prinsip dinamika kelompok selama proses layanan berlangsung (Wibowo, 2019:56).
Konseling kelompok mengharuskan anggotanya untuk berperan aktif membahas suatu permasalahan, sehingga kemudian tercipta interaksi yang efektif dan menciptakan kelompok terapeutik yang akan memberikan alternatif-alternatif terpecahnya masalah yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok. Menurut Wibowo (2019:61) tujuan konseling kelompok yang lain yaitu, pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dihadapi anggota, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan. Dalam konseling kelompok, siswa yang berperan sebagai anggota kelompok juga dapat melatih atau mengembangkan kemampuan komunikasi dan sosialisasi dengan baik nantinya.

Teknik konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kontrak perilaku

(*behavioral contract*), karena teknik ini dapat digunakan untuk mengatur kondisi siswa dalam menampilkan suatu tingkah laku yang diharapkan berdasarkan kontrak yang dibuat oleh konseli dan konselor (Komalasari & Wahyuni dalam Muslih, Y.N. dkk, 2017). *Behavioral contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan (Erford dalam Busmayaril dan Arfa Havilla¹, 2017).

Pentingnya penelitian ini dilakukan sebagai seorang profesi dalam bidang bimbingan dan konseling adalah konselor harus dapat memahami seorang individu dalam bidang pribadi maupun sosial dengan sebaik mungkin, guna memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan konseli. Ketika kemampuan penyesuaian diri siswa bagus maka siswa tersebut akan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan mampu

berinteraksi/bersosialisasi dengan baik disekolah, sehingga ketika nanti konseli mempunyai permasalahan berkaitan dengan penyesuaian diri dapat dibantu melalui layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku.

Dalam penjelasan diatas, peneliti memilih judul “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMAN 10 Semarang”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang dan mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang

B. LANDASAN TEORI

Penyesuaian diri yaitu kemampuan seseorang dalam hidup dan berinteraksi secara wajar terhadap lingkungan, sehingga seseorang itu puas

terhadap diri dan lingkungannya (Willis dalam Aristya & anizar Rahayu,2018) Menurut Desmita (2009;195) Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu: (1) kematangan emosional; (2) kematangan intelektual; (3) kematangan sosial; dan (4) tanggung jawab.

Menurut Wibowo (2019:58) konseling kelompok merupakan bertemunya konselor dengan sejumlah klien untuk membahas dan penyelesaian masalah yang dialami klien melalui dinamika kelompok.

Miltenberger (dalam Erford,2017) menyebutkan bahwa teknik kontrak perilaku yaitu kesepakatan bersama yang tertulis antara dua orang atau lebih untuk mencapai sebuah perilaku yang telah ditargetkan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, eksperimen menurut Sugiyono (2017), dimana metode penelitian merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu dengan *One Group Pretest - Posttest Desain*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikannya perlakuan. Observasi sebelum diberikannya perlakuan disebut *pretest* dan observasi setelah diberikannya perlakuan disebut *posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas X IPS sebanyak 144 siswa. Teknik pengambilan yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, dimana siswa yang dipilih berdasarkan hasil *pre-test* yang masuk dalam kategori rendah dengan jumlah 5 siswa yang menjadi anggota kelompok nantinya.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala

penyesuaian diri dan menggunakan metode observasi. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri. Instrumen disusun berdasarkan pada teori yang dipilih oleh peneliti, setelah itu dikembangkan menjadi kisi-kisi instrumen yang selanjutnya disusun menjadi instrumen. Kemudian melakukan uji coba instrumen yang bertujuan untuk mengetahui validitas instrumen tersebut. Setelah dilakukan uji coba, dilakukan perbaikan pada instrumen, selanjutnya akan digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian. Setelah instrumen jadi, selanjutnya akan melakukan *pretest* dengan membagikan skala penyesuaian diri kepada siswa untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Skala penyesuaian diri terdiri dari 40 item dengan pilihan jawaban 5 pilihan yaitu sangat sesuai (SS),

sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Perlakuan yang diberikan yaitu konseling kelompok teknik kontrak perilaku, perlakuan yang diberikan sebanyak 6 kali. Pertemuan pertama dilakukan untuk melakukan pretest, pertemuan kedua sampai kelima digunakan untuk pemberian treatment, selanjutnya pertemuan keenam dilakukan untuk *posttest*. Penerapan teknik ini yaitu dengan menggunakan kontrak perilaku yang disepakati bersama oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok yaitu perilaku yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang baik, ketika nanti kontrak berhasil dilakukan maka anggota akan mendapatkan hadiah.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif persentase dan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 25.

D. HASIL PENELITIAN

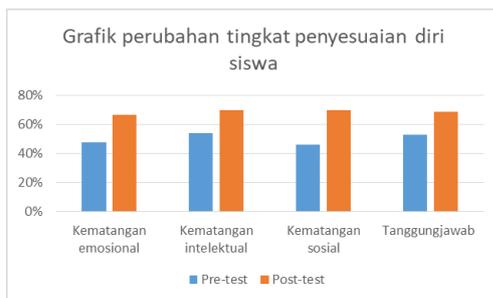
Pemberian perlakuan konseling kelompok teknik

kontrak perilaku dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah dilakukannya perlakuan selanjutnya peneliti melakukan *posttest* dan melakukan analisis data untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa dan keefektifan konseling kelompok teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang.

Tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberi perlakuan kelimanya masuk dalam kategori rendah, kemudian setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku kelima siswa meningkat. Empat siswa meningkat dari kategori rendah masuk dalam kategori tinggi, dan satu siswa mengalami peningkatan dari tingkat rendah kemudian masuk dalam kategori sedang.

Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri

siswa setelah mendapatkan perlakuan melalui layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Setiap siswa mengalami peningkatan yang berbeda-beda peningkatan paling tinggi yaitu 24% sedangkan peningkatan paling rendah yaitu 16%, sedangkan hasil rata-rata persentase kenaikan yaitu 18,8%. Selanjutnya peningkatan penyesuaian diri setiap aspek akan disajikan dalam bentuk gambar berikut ini.



Gambar 1 Peningkatan Penyesuaian Diri Setiap Aspek (Pre-Test dan Post-Test)

Gambar 1 menunjukkan bahwa setiap aspek mengalami peningkatan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku, setiap

aspek juga mengalami peningkatan yang berbeda-beda.

E. PEMBAHASAN

Tingkat penyesuaian diri siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku memiliki jumlah skor rata-rata siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku yaitu 100,4 dengan persentase 50,2% masuk dalam kategori rendah, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku rata-rata skor naik menjadi 138,2 dengan persentase 69% sehingga masuk dalam kategori tinggi. Hasil uji wilcoxon menunjukkan Zhitung pada tabel diatas menunjukkan nilai -2.023. Asymp.sig. (2-tailed) atau nilai probabilitas (p) dapat dilihat di angka 0.043 yang artinya p lebih kecil dari taraf signifikan 5% ($0.043 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima dan konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif

dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa ini terjadi karena keefektifan dari konseling kelompok kontrak perilaku. Konseling kelompok mengandalkan dinamika yang terjadi didalam kelompok tersebut (Prayitno dalam Fitri & Marjohan, 2016), dengan demikian yang menjadikan antar anggotanya saling terbuka, saling membantu, saling percaya dan adanya penerimaan antar anggota. Perubahan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok yang paling terlihat yaitu aspek kematangan sosial yang mengalami kenaikan paling tinggi, ini dibuktikan dengan siswa yang berani melakukan interaksi dengan cara menyapa terlebih dahulu teman mereka. Mereka dilatih untuk belajar bagaimana berinteraksi didalam konseling kelompok, berani menyampaikan pendapatnya ketika proses konseling kelompok berlangsung.

Hal itu, selaras dengan pendapat Fahmi & Slamet (2016) tujuan dari konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya.

Peneliti juga melihat perubahan yang terjadi selama pelaksanaan layanan konseling kelompok, pada pertemuan pertama anggota kelompok terlihat pasif dan malu ketika bercerita dan memberikan pendapatnya, setelah itu pertemuan kedua dan keempat siswa mulai aktif dan akrab satu sama lain. Siswa mulai berani menyampaikan pendapatnya dan bertanya terkait permasalahan yang dibahas. Siswa juga menyebutkan bahwa dirinya bisa berlatih berinteraksi dengan teman yang belum dikenal sebelumnya melalui konseling kelompok yang diberikan, siswa juga mampu menentukan sikap terhadap permasalahan yang mereka alaminya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, dapat diketahui

adanya perubahan yang positif berupa meningkatnya kemampuan penyesuaian diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Hal ini dibuktikan juga dengan analisis deskriptif, hasil uji Wilcoxon, dan juga hasil pengamatan peneliti selama perlakuan layanan konseling kelompok dilaksanakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 10 Semarang.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa secara keseluruhan menunjukkan hasil rata-rata tinggi, tetapi terdapat beberapa siswa yang tergolong rendah yang membutuhkan *treatment/perlakuan* khusus. Konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif dalam

meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa disekolah.

Saran untuk Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa disekolah.

Saran untuk kepala sekolah diharapkan memberikan dukungan baik berupa sarana dan prasarana maupun kebijakan sekolah guna mengembangkan layanan bimbingan dan konseling sehingga pelaksanaan pemberian layanan bimbingan dan konseling berjalan dengan baik.

Untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik lain dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

G. DAFTAR RUJUKAN

Aristya, Della Nur & Anizar Rahayu. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta*. Ikraith-Humaniora, Vol. 2, No. 2,

- Busmayaril & Arfa Havilla. (2018). *Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral Contract Sebagai Layanan pada Peserta Didik yang Memiliki Perilaku Membolos*. Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erford, Bradley T. (2017). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Cetakan 2. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Fahmi, Nasrina Nur & Slamet. (2016). *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*. Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1
- Fitri, Egy Novita & Marjohan. (2016). *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. Jurnal Educatio vol. 2, No. 2
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). *Psikologi perkembangan: suaru perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Maghfur Sya'ban. (2018). *Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang*. Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi. Jilid 12 (1) hal 85-104
- Masni, Harbeng. (2017). *Problematika Anak Dalam Penyesuaian Diri*.Jurnal Ilmiah Dikdaya, 41-52.
- Muslih, Y.N. dkk. (2017). *Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling 6 (1) (2017) : 34 - 43.
- Noviandari, H., & Mursidi, A. (2019). *Relationship of Self Concept, Problem Solving and Self Adjustment in Youth*.International Journal for Educational and Vocational Studies, 1 (6), 651-657
- Pohan, RA & Siregar, M. (2020). *Perlu Asesmen Modul Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*.Daftar Pustaka:Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3(3), 113-119.
- Rahmayanti, Farrah, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sunawan. (2020). *The Effect of Social Adjustment Mediation on Relationships Homesickness with The Happiness of Students Islamic Boarding School*. Universitas Negeri Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling 9 (2) (2020) : 137 - 143
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/31555>
- Sharma, Suraj. (2016). *Adjustment: process, Achievement, Characteristics, Measurement and Dimensions*. International Journal of Academic Research. Vol.3, Issue-1(2)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syahrul,Muhammad. (2015). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa*.Jurnal of EST,vol.1 no. 1 hal.46-60
- Wibowo, Mungin Eddy. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Yusop, Yusni Mohamad, et al. (2020). *The Effectiveness Of Group Counselling: A Systematic*

*Review. Journal Of Critical
Reviews Vol 7, Issue 13*