

Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang

Sya'ban Maghfur
Institut Agama Islam Negeri Salatiga
mas_aban_melben@yahoo.co.id

abstract: There is a tendency to decrease attitudes for early-stage santri in terms of self-adjustment which is influenced, among others, by the interest of some santri, many of them are because of the direction of parents. If such symptoms are not immediately addressed then adjustment becomes a serious problem among the early-stage santri. That need to be given the type of guidance that can help the difficulties of the students in the adjustment in boarding school. One of the efforts that can be done is the provision of Islamic-based group guidance services. The main problem is whether the guidance of Islamic-based groups can improve the early adjustment of student students at Al Ishlah Darussalam Islamic Boarding School Semarang? The purpose of this study is to find out the guidance of Islamic-based groups can improve the adjustment of early students in Al Ishlah Darussalam Islamic Boarding School Semarang. The Pre-Test and Post-Test Design Group. The population of this study is the initial level of students in Al Ishlah Darussalam Islamic Boarding School Semarang academic year 2016/2017 which amounted to 32 santri. The results of this study indicate that the guidance of Islamic-based groups can improve the adjustment of early santri level students in Al Ishlah Darussalam Islamic Boarding School Semarang based on the comparison of z count $4.994 > z$ table 1.96 with probability = 0, 000 < 0.05 . The rate of adjustment before the guidance of the Islamic-based group was 62.04% and the level of adjustment after the guidance of the Islamic based group by 70.57%. In this case, there was an increase of 8.53%. Based on these results, the researcher gives suggestion to the custodian of pesantren to facilitate guidance and counseling to help santri adjustment to make it easier, involving the alumni of pesantren who are competent in the field of guidance and counseling.

Keyword: *Adjustment, Group Guidance, Islamic Group Guidance, Islamic Boarding School.*

Abstrak: Adanya kecenderungan penurunan sikap bagi para santri tingkat awal dalam hal penyesuaian diri yang dipengaruhi antara lain oleh adanya minat sebagian santri, banyak di antara mereka yang belajar di pondok pesantren bukan atas kehendak sendiri tetapi karena arahan orang tua. Apabila gejala semacam ini tidak segera diatasi maka penyesuaian diri menjadi masalah yang cukup serius di kalangan santri tingkat awal. Dengan demikian perlu diberikan jenis bimbingan yang dapat membantu kesulitan santri dalam penyesuaian diri di pondok pesantren. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemberian layanan bimbingan kelompok berbasis Islam. Permasalahan utama adalah apakah bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri tingkat awal di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang? Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri tingkat awal di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang. Jenis penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian eksperimen (*experimental research*) dengan menggunakan desain penelitian *Pre Experimental Design* dengan jenis *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Populasi penelitian ini adalah santri tingkat awal di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 32 santri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri tingkat awal di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang berdasarkan perbandingan harga z hitung $4,994 > z$ tabel $1,96$ dengan probabilitas $= 0,000 < 0,05$. Tingkat penyesuaian diri sebelum bimbingan kelompok berbasis Islam adalah $62,04\%$ dan tingkat penyesuaian diri setelah bimbingan kelompok berbasis Islam sebesar $70,57\%$. Dalam hal ini terjadi kenaikan sebesar $8,53\%$. Berdasarkan hasil tersebut peneliti memberikan saran kepada pengasuh pondok pesantren agar memfasilitasi bimbingan dan konseling untuk membantu penyesuaian diri santri agar lebih mudah, dengan melibatkan alumni pondok pesantren yang berkompeten di bidang bimbingan dan konseling.

Kata kunci: *Penyesuaian diri, Bimbingan Kelompok, Bimbingan Kelompok Berbasis Islam, Pondok Pesantren.*

Pendahuluan

Di Indonesia, kesadaran masyarakat tentang pendidikan sudah semakin meningkat, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya orangtua yang menginginkan anaknya masuk sekolah unggulan. Para orangtua rela mengeluarkan biaya yang lebih besar demi pendidikan yang berkualitas bagi anak-anak mereka. Sekolah unggulan tidak hanya didominasi oleh sekolah-

sekolah negeri, namun saat ini banyak juga sekolah-sekolah swasta yang menjadi sekolah unggulan. Sekolah-sekolah swasta ini biasanya berada di bawah yayasan yang menawarkan berbagai fasilitas untuk meningkatkan kualitas lulusan.

Salah satu lembaga pendidikan menawarkan beberapa fasilitas pendidikan adalah pondok pesantren. Pondok pesantren menawarkan kurikulum yang berbeda dengan sekolah pada umumnya. Pondok pesantren biasanya memadukan kurikulum dari pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pihak pesantren, sehingga selain dibekali ilmu umum, para santri juga dapat memperdalam ilmu agama. Para pelajar yang menimba ilmu di pondok pesantren diharapkan dapat menguasai ilmu pengetahuan juga memiliki iman dan takwa sebagai bekal dalam hidup bermasyarakat. Pondok pesantren memberikan pendidikan dalam asrama. Di dalam asrama santri belajar untuk mandiri, tanggung jawab, dan bersosialisasi dengan para santri lain yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

Eksistensi pondok pesantren dari waktu ke waktu semakin berkembang. Animo masyarakat terhadap lembaga pendidikan pondok pesantren untuk mendidik putra-putrinya menunjukkan angka yang cukup signifikan, hal ini ditandai dengan semakin meningkatnya jumlah pondok pesantren di Indonesia, seiring dengan digulirkannya Gerakan Ayo Mondok yang diinisiasi oleh *Rabithah Ma'ahid Islamiyah* (RMI) atau Asosiasi Pesantren Nahdatul Ulama sebagai kontribusi dalam pembentukan karakter anak bangsa. Ayo mondok ini merupakan program kampanye kepada masyarakat untuk lebih mengenal pondok pesantren dan lebih mengenal keunggulan sistem pendidikan pesantren. Gerakan Ayo Mondok akan membuat pondok pesantren menjadi tempat pilihan utama bagi masyarakat untuk menyekolahkan anaknya. Selain itu, semakin banyaknya generasi muda yang mondok di pesantren, maka Indonesia tidak akan kehilangan regenerasi keulamaan. Adanya sekolah-sekolah berbasis agama seperti pondok pesantren menjawab tuntutan para orangtua yang menginginkan pendidikan berkualitas yang disertai dengan pengembangan iman dan takwa.

Bagi santri yang baru memasuki lingkungan pesantren harus dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok pesantren, namun itu bukan suatu hal yang mudah bagi para santri, peralihan dari lingkungan keluarga ke lingkungan pesantren akan menimbulkan perubahan yang signifikan bagi santri. Perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungan menuntut seorang santri untuk melakukan penyesuaian pribadi dan sosial,

hal ini perlu dilakukan agar terjadi keselarasan antara pribadi santri dengan lingkungan pesantren, sehingga santri bisa dengan nyaman tinggal di lingkungan pesantren.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian sosial namun dalam pelaksanaannya individu terkadang mengalami kesulitan. Kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial juga terjadi pada siswa yang memasuki lingkungan sekolah baru. Siswa yang baru memasuki sekolah menengah akan mengalami beberapa perubahan yang cukup signifikan, hal ini terjadi karena dibandingkan dengan sekolah dasar, sekolah menengah mempunyai situasi yang kompleksitas sosial yang berbeda. Lingkup sosial sekolah menengah tidak lagi terbatas dalam ruangan kelas, tetapi meluas pada lingkup sekolah secara keseluruhan. Siswa berinteraksi dengan guru-guru yang berbeda dan teman sebaya yang memiliki latar belakang etnik yang berbeda, kegiatan ekstrakurikuler, les dan komunitas sekolah lainnya (Santrock, 2003). Hal ini jelas memerlukan adanya penyesuaian agar siswa dapat lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan. Beberapa peneliti yang mengamati proses transisi dari sekolah dasar menuju sekolah lanjutan tingkat pertama menemukan bahwa tahun pertama di sekolah menengah tingkat pertama menjadi masa yang sangat sulit bagi siswa (Santrock, 2003). Sebagian besar peserta didik yang drop out terutama di sekolah dasar disebabkan oleh persoalan penyesuaian diri. Dari angka *drop out* yang ada saat ini, sebagian besar menimpa siswa yang sedang belajar di tahun pertama pada setiap jenjang pendidikan.

Sekolah-sekolah yang terorganisasi dengan baik dan penuh komitmen diperlukan pendekatan untuk mendukung kesejahteraan siswa melalui konselor sekolah yang memiliki kesempatan untuk membangun hubungan dengan semua siswa melalui penyediaan keterampilan hidup dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki masalah dan kekhawatiran, serta untuk membangun kolegialitas dengan para guru untuk membangun kolaborasi yang lebih besar dalam mendukung pembelajaran dan pencapaian siswa (Ayyub, 2011).

Seperti umumnya para remaja, kesulitan santri dalam penyesuaian diri sering dijumpai di pondok pesantren yang ditampilkan dalam berbagai perilaku seperti perilaku rendah diri, agresif, melanggar disiplin, mengisolasi diri dan sulit bekerja sama dalam kelompok, malas belajar, kabur dari pesantren, dan depresi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriana Anggraeni di SMP Islam terpadu menunjukkan sebanyak 97% santri pernah memiliki masalah atau perasaan negatif pada teman, 83% santri merasa memiliki masalah dan perasaan negatif dengan peraturan, 87% santri merasa memiliki masalah dan perasaan negatif dengan guru dan pembimbing asrama, 74% santri memiliki masalah dan perasaan negatif dengan pemegang otoritas sekolah dan pembimbing asrama, 60% santri memiliki masalah dengan akademik, 80% santri kesulitan memenuhi tugas dan tanggung jawab di sekolah, 67% santri menyatakan ingin kabur (Agustina, 2006).

Menurut Fitri Aulia dalam penelitiannya bahwa masalah yang sering dihadapi santri adalah: sering capek dan bosan, kurang menguasai ilmu dasar belajar agama, terserang berbagai penyakit, *syndrom* kangen dengan orang tua, terobsesi dengan teknologi, sering tidur di kelas, masalah pertemanan, budaya meniru yang negatif, hubungan dengan santri lawan jenis, masalah pencurian, perbedaan orientasi dengan orang tua, kabur dari pesantren (Aulia, 2014).

Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* yang ditulis oleh Smith dipaparkan hasil penelitiannya tentang perubahan dan perbedaan individu dan proses dasar dalam perilaku, emosi, kesehatan, motivasi, dan fenomena lain yang mencerminkan kepribadian dalam kehidupan sosial (Smith, 2011).

Penelitian yang dimuat pada *International Journal of Social Psychiatry*, disebutkan oleh Chou bahwa penurunan kesehatan mental masyarakat tidak lepas pengaruh dari dampak globalisasi terhadap gaya hidup seseorang (Chou, 2000). Keputusan tinggal di pesantren seringkali menimbulkan adanya perasaan tertekan jika bukan dari kehendak individu tersebut. Dampak negatif yang tampak adanya penurunan kesehatan mental sehingga santri mudah tersinggung dan emosional.

Andrean dan Gustafsson dalam *International Journal of Social Welfare*, menjelaskan adanya pola yang kompleks dan bervariasi tergantung pada pilihan dan perspektif seseorang dalam menghadapi lingkungannya (Andren & Gustafsson, 2004). Demikian pula pola pendidikan di pesantren menjadi pilihan dari para pendiri pesantren dan pilihan bagi orang tua yang menghendaki anaknya menuntut ilmu di pesantren. Mereka berharap agar pola pendidikan pesantren bisa diandalkan dalam menghadapi pengaruh lingkungan yang negatif.

Dalam *Journal of Adolescent Research*, Bohnert dkk. memaparkan hasil penelitiannya tentang hubungan antara keterlibatan aktivitas terorganisasi, kesepian, dan kualitas persahabatan. Keterlibatan lebih intens dalam kegiatan selama setahun pertama studi menunjukkan bahwa aktivitas bersama meningkatkan kualitas persahabatan lebih baik daripada kesendirian/kesepian dan ketidakpuasan sosial bagi orang-orang yang miskin untuk beradaptasi sosial. Individu yang terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan untuk alasan sosial lebih mungkin untuk memiliki teman terbaik. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktivitas terorganisasi menyediakan individu tertentu muncul dengan konteks untuk eksplorasi dan pengembangan persahabatan (Bohnert, Aikins, & Edidin, 2007). Lingkungan pesantren merupakan lingkungan sosial yang menuntut santri untuk hidup secara berjamaah, saling membantu, saling memahami, penuh toleransi. Para santri berasal dari berbagai kalangan masyarakat baik kelas menengah ke atas maupun menengah ke bawah. Setiap santri harus menemukan teman yang baik dan cocok untuk beraktivitas bersama agar tidak merasa kesepian dan jenuh tinggal di pesantren.

Berdasarkan pada studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam terdapat beberapa perilaku sebagian santri yang mengindikasikan kurangnya penyesuaian diri santri pada tahun pertama di pesantren. Aspek penyesuaian diri tersebut terdiri atas adaptasi, konformitas dan *mastery*. Adaptasi adalah suatu cara penyesuaian yang berorientasi pada tugas (*task oriented*). Adaptasi meliputi adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Kesulitan santri dalam penyesuaian diri sebagai adaptasi, misalnya santri sulit menerima menu makanan yang sederhana, santri belum terbiasa dengan budaya antri, santri kurang bisa belajar dalam suasana ramai, sering mengeluh dengan peraturan pondok yang dirasa ketat, terutama bagi santri yang belum lama tinggal di pondok, biasanya pada setahun pertama tinggal di pondok.¹ Adapun penyesuaian diri sebagai konformitas meliputi: perilaku moral, perilaku sosial, dan perilaku emosional. Hal ini terlihat sebagian santri malas mengikuti kegiatan *ba'da* Subuh, keluar pondok tanpa ijin, mudah tersinggung sehingga berakhir dengan perkelahian.²

¹ Wawancara dengan pengasuh Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Tembalang Semarang, KH. Ali Noorchan, Jum'at, 27 Februari, 2016.

² Wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Tembalang Semarang, Ustadz Rofi'i.

Dengan adanya masalah penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalaam pada tahun pertama tersebut, bimbingan yang selama ini hanya mengandalkan ketundukan dan kepatuhan kepada *kyai* dan *ustadz/ah*, diperlukan bimbingan dan konseling yang diharapkan mampu membantu santri-santri yang kurang bisa menyesuaikan diri. Agar bimbingan tersebut efektif, maka bimbingan dilakukan dengan jenis layanan bimbingan kelompok yang beranggotakan 10 - 15 santri. Berdasarkan lingkungan santri, maka layanan bimbingan kelompok tersebut dilakukan dengan berbasis agama Islam. Bimbingan kelompok berbasis Islam yang dimaksudkan adalah bimbingan kelompok yang materinya diisi dengan konsep-konsep yang digali dari ajaran Islam agar santri bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren. Bimbingan kelompok berbasis Islam diharapkan memberikan kontribusi positif dalam mengeliminasi pengaruh-pengaruh negatif yang memasuki kehidupan pesantren melalui konsep Islam.

Berdasarkan kajian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti bermaksud menelaah bimbingan kelompok berbasis Islam untuk meningkatkan penyesuaian diri santri tingkat awal/tahun pertama di Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Tembalang Semarang, yang hasilnya akan dijadikan landasan program bimbingan kelompok untuk mengembangkan penyesuaian diri santri.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan penyesuaian diri santri. Dengan adanya berbagai masalah pada santri tingkat awal Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam tersebut, bimbingan yang selama ini mengandalkan ketundukan dan kepatuhan kepada *kyai*, *ustadz* pembina asrama dan pengurus santri senior, perlu diberi jenis bimbingan lain yang diharapkan dapat membantu santri tingkat awal yang kurang bisa menyesuaikan diri. Salah satu upaya yang perlu dilakukan yaitu dengan menerapkan bimbingan kelompok berbasis Islam yakni bimbingan kelompok yang materinya diisi dengan konsep-konsep yang Islami, seperti: membangun kehidupan yang seimbang, kewajiban menuntut ilmu, menjaga kebersihan, berpakaian menurut Islam, sesama muslim bersaudara, pola hidup sederhana yang digali dari ajaran-ajaran Islam.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal (Sunarto & Hartono, 2002). Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang

lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Enung, 2016). Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Charles Darwin mengatakan bahwa semua makhluk hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup (Enung, 2016).

Selanjutnya, Schneiders menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: (1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), (2) penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) terhadap suatu hal (Ali & Asrori, 2004).

1. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (*adaptation*)

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam pembahasan ini meliputi penyesuaian diri baik dalam pengertian *adaptation* maupun *adjustment*. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, idealnya mampu menggunakan kedua mekanisme penyesuaian diri tersebut secara luwes, tergantung pada situasinya. Sebaliknya, individu dianggap kaku bila kurang mampu menggunakan kedua mekanisme tersebut dengan baik atau hanya salah satu cara saja yang dominan digunakan.

2. Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Konformitas (*Conformity*)

Penyesuaian diri juga diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai suatu usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Keragaman pada individu menyebabkan penyesuaian diri tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Misalnya, pola perilaku pada anak-anak berbakat atau anak-anak genius ada yang tidak berlaku atau tidak dapat diterima oleh anak-anak yang berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri.

Konformitas (*conformity*) adalah tendensi untuk mengubah keyakinan atau perilaku seseorang agar sesuai dengan perilaku orang lain. Kebanyakan

remaja dianggap bebas memilih sendiri baju dan gaya rambutnya, namun orang sering lebih suka mengenakan baju seperti orang lain dalam kelompok sosial mereka, dan karenanya mengikuti tren busana terbaru (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

3. Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan (*Mastery*)

Pengertian penyesuaian diri jika dilihat dari sudut pandang usaha penguasaan (*mastery*) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal ini juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik. Namun demikian, pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan (*mastery*) mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu. Padahal, kapasitas individu antara satu orang dengan yang lain tidak sama. Ada keterbatasan-keterbatasan tertentu yang dihadapi oleh individu.

Karakteristik Penyesuaian Diri

Kategori penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif (Sunarto & Hartono, 2002).

1. Penyesuaian Diri secara Positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
- b. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.

- c. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
 - d. Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
 - e. Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.
 - f. Bersikap realistis dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.
2. Penyesuaian Diri secara Negatif
- Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:
- a. Reaksi Bertahan (*defence reaction*)
Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: 1) rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal; 2) represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan; 3) proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.
 - b. Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)
Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: 1) senang membantu orang lain; 2) menggertak

dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka; 3) menunjukkan sikap merusak; 4) keras kepala; 5) balas dendam; 6) marah secara sadis.

c. Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: 1) banyak tidur; 2) minum-minuman keras; 3) pecandu ganja, narkotika; 4) regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Enung, 2016).

1. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungannya.
2. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal (Enung, 2016). Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Faktor fisiologis yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.
2. Faktor psikologis, banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.

3. Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons, tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.
4. Faktor lingkungan, beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut: (a) lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang di dalamnya terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Di lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajarinya melalui permainan, senda gurau, pengalaman sehari-hari dalam keluarga. Di dalam keluarga, seorang anak belajar untuk tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi rasa dengan anggota keluarga dan belajar menghargai hak orang lain. Di dalam keluarga seorang anak mempelajari dasar-dasar dari cara bergaul dengan orang lain, (b) lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari dan dijauhi oleh temannya. Pengertian dan saran-saran dari teman akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, semakin meningkat keadaannya untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya, (c) lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Dengan demikian, proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu.
5. Faktor agama dan budaya, proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat

individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

Bimbingan Kelompok Berbasis Islam

Sutoyo menyatakan hakikat bimbingan dan konseling Islami ialah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah-iman* dan atau kembali kepada *fitrah-iman*, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntutan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar (Sutoyo, 2009).

Faqih menyatakan bimbingan keagamaan islami ialah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Faqih, 2001).

Dzaky menyatakan konseling dalam Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiawaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al Qur'an dan *as-Sunah Rasulullah saw* (Adz-Dzaky, 2002).

Metodologi Penelitian

Desain penelitian dapat didefinisikan sebagai semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian (Ali & Asrori, 2004). Secara garis besar, penelitian eksperimental dapat dibagi menjadi empat jenis yaitu *pre experimental*, *true experimental*, *factorial experimental* dan *quasi experimental*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre Experimental Design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Penelitian *Pre Eksperimental Design* itu sendiri dibagi menjadi tiga yaitu *one-shot case study*, *one group pretest-posttest*, dan *intec-group comparison* (Sugiyono, 2015). Dari tiga desain penelitian tersebut peneliti menggunakan *one group pretest-posttest* untuk melakukan penelitian. Melalui desain ini penelitian dilakukan hanya pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu O_1 (*pre-test*) untuk mengukur tingkat penyesuaian diri santri sebelum diberikan layanan

bimbingan kelompok berbasis Islam. Pengukuran yang kedua O_2 (*post-test*) dilakukan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri santri setelah diberi layanan bimbingan kelompok berbasis Islam. Adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* diasumsikan sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1

(Pre Test)	Perlakuan	(Post Tes)
O_1	X	O_2

Gambar Desain penelitian *one group pretest-posttest design*. (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (*pre-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada subjek penelitian sebelum diberikan bimbingan kelompok.

X = Pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis Islam.

O_2 = Pengukuran akhir (*post-test*), untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada subjek penelitian setelah diberikan bimbingan kelompok.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan penyesuaian diri santri pada aspek penyesuaian diri sebagai adaptasi, konformitas/*conformity* dan *mastery*/penguasaan melalui layanan bimbingan kelompok berbasis Islam pada santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Tembalang Semarang tingkat awal/tahun pertama, dapat diketahui bahwa secara empiris ada peningkatan penyesuaian diri santri. Analisis data menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Tembalang Semarang tingkat awal/tahun pertama. Sebelum diberikan bimbingan kelompok berbasis Islam santri memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kriteria rata-rata sedang yaitu 62, 04%, sesudah diberikan bimbingan kelompok berbasis Islam kemampuan penyesuaian diri santri menjadi tinggi 70, 57%. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 8, 53%. Awalnya sebelum santri diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok berbasis Islam, kemampuan penyesuaian diri mereka belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok berbasis Islam selama delapan kali pertemuan, akhirnya kemampuan penyesuaian diri santri

menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok berbasis Islam dalam rangka meningkatkan daya juang santri terutama ketika menghadapi kesulitan, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.

Terjadi peningkatan pada masing-masing responden karena pada saat pelaksanaan *treatment* mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis Islam ini dengan penuh antusias. Masing-masing responden mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas materi yang sedang dibahas. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis Islam responden ini menampilkan sikap keterbukaan seperti: mudah menerima pendapat orang lain, tidak mengabaikan masukan yang diberikan teman, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan kepada orang lain, selalu berusaha berpikir secara rasional, tetap menghargai orang lain dan bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman untuk menambah pengetahuan.

Anggota kelompok dapat memahami tentang penyesuaian diri di pondok pesantren serta aspek-aspek yang terkait di dalamnya. Pemahaman itu membuka pemikiran baru bagi anggota kelompok terutama ketika mengalami kesulitan dan hambatan dalam penyesuaian diri di pondok pesantren. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis Islam, anggota belajar untuk memahami kesulitan, berawal dari memahami penyebab hingga cara menyikapinya. Anggota kelompok juga belajar untuk mengendalikan masalah sehingga kesulitan yang muncul tidak menyebabkan masalah-masalah baru yang semakin menyulitkan. Keterlibatan masing-masing anggota membuat topik pembahasan menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan tingkat penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

Bimbingan kelompok berbasis Islam dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada santri secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang peningkatan penyesuaian diri di pondok pesantren sehingga santri mampu meningkatkan potensinya meskipun dalam pencapaian tujuan menemui berbagai kesulitan. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Menurut Prayitno, layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif (Prayitno & Amti, 2004). Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Model bimbingan kelompok diperlukan untuk pengembangan diri siswa dengan dukungan seluruh pemangku kepentingan yang relevan (yaitu, kementerian pendidikan, psikolog, dan konselor sekolah) dengan segala upayanya yang dilakukan sungguh-sungguh untuk mendorong pengembangan diri siswa secara holistik dan seimbang baik meliputi potensi fisik, emosional, spiritual, dan intelektual (Arip, Bakar, Ahmad, & Jais, 2013).

Bimbingan kelompok berbasis Islam memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis Islam di dalamnya berisi materi tentang kehidupan yang seimbang, kewajiban menuntut ilmu, menjaga kebersihan, berpakaian menurut Islam, sesama muslim bersaudara, budaya ghasab, mengendalikan diri dan pola hidup sederhana. Materi tersebut disampaikan agar santri sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri santri di pondok pesantren. Anggota kelompok mempunyai hak sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas topik komunikasi antar pribadi dengan tuntas, santri dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman.

Tujuan umum dari bimbingan kelompok berbasis Islam ialah membantu individu mengembangkan hubungan vertikal (kepada Allah) dan horizontal (kepada sesama manusia) dengan memahami status dirinya di hadapan Allah dan posisinya di tengah-tengah manusia dengan segala konsekuensinya.

Bimbingan kelompok berbasis Islam dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik yang bersumber dari Al Qur'an dan Hadis yang mengajarkan agar santri bisa menyesuaikan diri dalam lingkungan pondok pesantren, sehingga perlu diberikan bimbingan dan ditanamkan keyakinan beragama, kesadaran moral/ *akhlaqul karimah* dan tanggung jawab sosial. Di dalamnya mencakup aspek-aspek yang berhubungan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan pondok pesantren. Aspek-aspek tersebut

adalah penyesuaian diri sebagai adaptasi, konformitas dan *mastery*. Melalui dinamika kelompok yang intensif, maka ketiga aspek tersebut mengalami peningkatan. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk menambah penerimaan diri dari teman yang lain, memberikan ide, perasaan, dorongan bantuan alternatif dalam mengambil keputusan yang tepat, dapat melatih perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam. Dalam kelompok, anggota belajar mamahami cara pandang baru untuk meningkatkan potensi, menyikapi kesulitan, dan menciptakan kesuksesan untuk meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis Islam merupakan upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri santri, digunakan uji statistik analisis wilcoxon. Analisis wilcoxon tentang upaya meningkatkan penyesuaian diri santri melalui bimbingan kelompok berbasis Islam pada santri tingkat awal tahun pelajaran 2016/2017 ditunjukkan berdasarkan hasil uji dimana harga z_{hitung} 4,994 ternyata lebih besar dari z_{tabel} 1,96, dengan demikian maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 2
Perubahan Penyesuaian Diri

NO	ASPEK	SEBELUM Bkpl	SESUDAH Bkpl	PERUBAHAN
1.	Adaptasi	61,61 %	71,96 %	10,35 %
2.	Konformitas	61,09 %	66,45 %	5,35 %
3.	Mastery	63,00 %	71,13 %	8,13 %
	Penyesuaian Diri	62,04 %	70,57 %	8,53 %

Hasil tersebut menunjukkan kemampuan penyesuaian diri santri meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok berbasis Islam. Dengan kata lain, penyesuaian diri santri dapat meningkat setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok berbasis Islam.

Pentingnya intervensi dari rencana yang ditargetkan untuk mendukung siswa dapat berhasil dan sukses. Melibatkan izin orang tua atau pengajar untuk mendapatkan pengalaman kelompok atau tujuan kelompok untuk memobilisasi siswa lainnya untuk berpartisipasi, sehingga dapat menghasilkan

dukungan dan keterlibatan yang lebih positif bagi para siswa di luar pengalaman group (Holmes & Kozlowski, 2016).

Nilai Islam dipergunakan untuk memperkuat dan mendukung layanan bimbingan kelompok yang diberikan untuk membantu menyelesaikan problem dengan menggunakan nilai Islam yang merupakan sebuah pedoman kokoh sehingga yang akan membawa individu menjadi individu *kaffah* (Kadafi, 2016b) (Kadafi, 2016a).

Terkait dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri santri terhadap lingkungan pondok pesantren sebelum dan setelah memperoleh bimbingan kelompok berbasis Islam adalah berbeda dan mengalami peningkatan.

Bimbingan kelompok berbasis Islam efektif sebagai upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri santri, karena dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut, santri diajak untuk berlatih berinteraksi dengan santri lain dalam satu kelompok yang di dalamnya membahas materi bimbingan yang disajikan. Dari hal tersebut santri akan memperoleh berbagai pengalaman, pengetahuan dan gagasan. Dari topik itu pula santri dapat belajar mengembangkan nilai-nilai yang didasarkan pada ajaran Islam dan menerapkan langkah-langkah bersama dalam menanggapi topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Penyesuaian diri santri menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan setelah memperoleh bimbingan kelompok berbasis Islam, yang berarti bimbingan kelompok berbasis Islam dapat meningkatkan penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

Berdasarkan simpulan yang ada dari hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran:

1. Dalam meningkatkan penyesuaian diri santri dapat juga menggunakan jenis layanan bimbingan konseling yang lain, misalnya layanan klasikal.
2. Layanan bimbingan konseling untuk peningkatan penyesuaian diri santri sangat diperlukan bagi santri tingkat awal atau santri yang baru masuk pondok pesantren, sehingga pihak pesantren perlu memfasilitasi bimbingan tersebut dengan memaksimalkan *ustadz/ah* pembina asrama atau melibatkan alumni yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling.

3. Dalam membimbing para santri hendaknya kyai, ustadz dan ustadzah perlu memperhatikan perkembangan psikologis santri dengan berkonsultasi kepada psikolog atau konselor kaitanya dengan tugas perkembangan psikologi remaja.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, M. H. B. (2002). *Konseling & Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Agustina, I. (2006). *Studi Deskriptif Mengenai Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah pada Siswa SMP Islam Terpadu*. Universitas Padjajaran Bandung.
- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andren, T., & Gustafsson, B. (2004). Patterns of social assistance receipt in Sweden. *International Journal of Social Welfare*, 13(1), 55–68.
- Arip, M. A. S. M., Bakar, R. B. A., Ahmad, A. B., & Jais, S. M. (2013). The development of a group guidance module for student self-development based on gestalt theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1310–1316.
- Aulia, F. (2014). *Kuesioner Checklist Masalah Santri dan Layanan Bimbingan Konseling yang Dibutuhkan (Studi di SMP Muhammadiyah Boarding School)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ayyub, B. J. M. (2011). Effects of Group Guidance Programme on Managing Transition in a Secondary School. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1286–1290.
- Bohnert, A. M., Aikins, J. W., & Edidin, J. (2007). The role of organized activities in facilitating social adaptation across the transition to college. *Journal of Adolescent Research*, 22(2), 189–208.
- Chou, K.-L. (2000). Brief Report the Utilization of Health Care Services and Social Services By Neurotic Patients and Their Service Need. *International Journal of Social Psychiatry*, 46(4), 237–240.
- Enung, F. (2016). Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik).
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Bandung: Penerbit.

- Holmes, C. M., & Kozlowski, K. A. (2016). A Group Counseling Collaboration Model: Support for Virtual High School Students. *Vistas, Article 60, 1, 12.*
- Kadafi, A. (2016a). Efektivitas Bimbingan Kelompok Islami untuk Meningkatkan Aspirasi Karir Mahasiswa. *PSIKOPEDAGOGIA*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4482>
- Kadafi, A. (2016b). Efektivitas Bimbingan Kelompok Islami untuk Meningkatkan Aspirasi Karir Mahasiswa BK IKIP PGRI Madiun. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 43–48.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Smith, E. R. (2011). Personality Processes and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto & Hartono, B. A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutoyo, A. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.