EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Indah Harvijah Putri[1], Dina Sukma[2], Rezki Hariko[3], Febri Wandha Putra[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]indahharvijah@gmail.com, [2]sukmadina@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Self-adjustment is one of the key skills individuals need to improve their ability to handle the various demands they face while working on their final projects. On the other hand, there are still individuals facing obtacles to adapt to both individual's academic as well as social environments while completing their final projects. The study conducted seeks to determine this effectiveness group guidance sociodrama efforts to foster individual adjusment working on their final projects. The study employed a quantitative research design method a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. Sample of in the study was 10 student majoring in Guidance and Counseling program at Universitas Negeri Padang, determined based on purposive sampling. The data were obtained utilizing a theory based adjusment scale and analyzed utilizing the Wilcoxon Signed Ranks Test with the aid og SPSS. The analysis results show an increase in the mean self adjusment score from 63.80 to 98.50. The Wilcoxon Signed Ranks test yielded a significance value of 0,005 ($p \leq 0,05$), indicating a significant chage following the intervention. Thus, grup counseling using the sociodrama technique contributes to improving students self individuals in completing their final project.

Keywords : *Group Counseling, Sociodrama Techniques, Self-Adjusment*

ABSTRAK

Penyesuaian diri menjadi salah satu aspek utama yang dimiliki individu untuk menghadapi berbagai tuntutan selama proses penyelesaian tugas akhir. Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang menghadapi hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan situasi akademik maupun lingkungan sosial selama menyelesaikan tugas akhir. Kajian ini bermaksud guna mengidentifikasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Studi ini menerapkan pendekatakan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dan desain *one group pretest-posttest*. Kajian melibatkan 10 mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNP yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh berlandaskan teori, sedangkan data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan bantuan SPSS. Temuan studi memperlihatkan adanya kenaikan nilai rerata penyesuaian diri dari 63,80 saat *pretest* meningkat sebesar 98,50 saat *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai 0,005 ($p \leq 0,05$), mengindikasikan peningkatan antara skor sebelum dan setelah pemberian layanan. Berdasarkan hal tersebut, bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Bimbingan Kelompok, Teknik Sosiodrama*

PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk individu yang berada dalam tahap peralihan menuju kehidupan profesional. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan kompetensi akademik. Mahasiswa s1 perlu menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi atau artikel (Asmawan, 2016). Selain memerlukan kemampuan akademik dan intelektual, proses menyelesaikan tugas akhir juga menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola emosi serta membina interaksi sosial yang positif dengan lingkungan (Emilia et al., 2025). Proses adaptasi diri diartikan sebagai rangkaian proses melibatkan respon psikologis maupun perilaku (Schneiders, A, 1964). Penyesuaian diri individu berlangsung melalui proses psikologis yang melibatkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan internal dan ekternal, serta merubah respons perubahan lingkungan secara fleksibel (Nainggolan et al., 2025).

Penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam kehidupan. Menurut (Moritsugu, 2016) penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dinamika kehidupan, berbagai permasalahan sehari-hari (*Coping with the problems of normal, everyday life*), dan mencapai keseimbangan antara tuntutan internal dan tuntutan lingkungan yang terus mengalami perubahan. Penyesuaian diri ini juga memiliki aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan (Kartikasari, A, P., Arianti, 2023). Hasil penelitian (Daris, W, 2018) menunjukkan bahwa mahasiswa diharuskan melakukan penyesuaian diri ketika menyusun tugas akhir agar tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya. Menurut (Norma, Widianti, E., Hartiningsih, S, 2021) penyesuaian diri merupakan proses psikologis menyelesaikan kesulitan dan hambatan.

Penyesuaian diri diperlukan mahasiswa dalam menghadapi situasi dan tuntutan baru selama penyelesaian tugas akhir. Penelitian (Handayani et al., 2021) menunjukkan penyesuaian diri mahasiswa kelas internasional berada pada kategori sedang, terutama dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Sementara itu, (Desrianti, F., Sukma, D., Sukmawati, i., Putra, F, 2026) mengindikasi kondisi penyesuaian diri secara tergolong sedang (43,56%) pada aspek sosial. Penelitian (Ndruru, 2023) menunjukan bahwa penyesuaian diri mahasiswa tingkat akhir berasa pada kategori rendah, dengan rerata empirik sebesar 67,00, rerata hipotik 80, dan standar deviasi 6,661. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Suharsono & Anwar, 2020) juga menunjukkan adanya penyesuaian diri mahasiswa dalam sebanyak 11% berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa kemampuan penyesuaian diri mahasiswa masih perlu mendapat perhatian, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Fenomena ini juga ditemukan peneliti dikalangan mahasiswa yang berada pada proses tugas akhir di FIP UNP. Ditinjau dari temuan wawancara awal yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mayoritas mahasiswa belum mampu secara optimal melakukan penyesuaian diri. Berdasarkan hal tersebut, dibutuhkan layanan intervensi yang terarah, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama untuk membantu mahasiswa meningkatkan penyesuaian diri, baik secara pribadi maupun sosial (Nalle et al., 2021). Layanan bimbingan kelompok dapat dipahami sebagai layanan yang mengandalkan dinamika kelompok guna memperoleh wawasan dan pengetahuan sesuai tema yang dibahas (Sukma, 2018). Bimbingan kelompok menggunakan metode sosiodrama termasuk salah satu jenis pendekatan yang dipakai melalui cara memainkan peran perilaku yang berkaitan dengan masalah sosial (Aini, N., Sugiharto D., Sutoyo, 2014). Menurut (Putri & Suyati, 2023) bahwa ditemukan adanya efek layanan bimbingan kelompok terhadap kemampuan adaptasi, tujuannya yaitu untuk mengetahui dan dapat

memecahkan masalah dengan berdiskusi secara kelompok. Dalam penelitian (Arsita, J, N., Fitriana, S., Widiharti, 2023) menyebutkan bahwa tujuan teknik sosiodrama yaitu melatih kemampuan individu untuk berkomunikasi dan bersosialisasi melalui bermain peran. Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama berkontrribusi atas peningkatan keterampilan mengekspresikan perasaan, membangun empati, serta membantu individu beradaptasi dalam lingkungan sosial (Maulina, 2020).

Berdasarkan teori-teori yang membahas penyesuaian diri mahasiswa, diartikan penyesuaian diri mahasiswa sebagai dorongan agar mahasiswa mampu menjalani aktivitas secara lebih optimal dan positif dan dapat menyelesaikan tugas akhir sebaik-baiknya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik sosidrama.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif *pre experimental* dengan model *one-group pretest-posttest design*. Rancangan kajian diterapkan guna mengukur efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik sosidrama untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK FIP UNP tahun masuk 2022 yang berjumlah 138 mahasiswa. Sampel penelitian ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan karakteristik yang memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat rendah-tinggi berdasarkan hasil *screnning* awal terhadap 107 mahasiswa melalui kuesioner dan bersedia menjadi sampel penelitian. Berdasarkan hal tersebut kriteria yang ditetapkan sebanyak 10 mahasiswa sebagai sampel penelitian untuk memperoleh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.

Instrumen yang ditetapkan pada penelitian ini adalah instrumen penyesuaian diri dengan skala *Likert* yang dikembangkan dari buku (Moritsugu 2016). Analisis hasil pada kajian ini menerapkan analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Analisis diterapkan guna mengetahui selisih skor *pretest* dan *posttest*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data temuan pengumpulan instrumen oleh responden dikaji menggunakan analisis statistik untuk melihat perbedaan nilai antara sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama. Penyesuaian diri mahasiswa saat *pretest* diklasifikasikan sangat rendah hingga tinggi. Variasi kategori relatif beragam. Dari sepuluh responden, tiga orang diklasifikasikan rendah, dan empat diklasifikasikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, tingkat penyesuaian diri mahasiswa cenderung berada dalam kategori sedang- sangat rendah. Klasifikasi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Data *Pretest* Penyesuaian Diri Mahasiswa

Sampel	Skor	Kategori
Responden 1	36	Sangat Rendah
Responden 2	48	Rendah
Responden 3	57	Rendah
Responden 4	59	Rendah

Responden 5	65	Sedang
Responden 6	69	Sedang
Responden 7	72	Sedang
Responden 8	74	Sedang
Responden 9	76	Sedang
Responden 10	82	Tinggi

Hasil *posttest* menunjukan bahwa skor total penyesuaian diri mahasiswa mengalami peningkatan. Mayoritas responden diklasifikasikan (5 mahasiswa) dan (5 mahasiswa) berada diklasifikasikan sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah perlakuan diberikan sebagian besar responden mengalami peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan. Hasil *posttest* disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Data *Posttest* Penyesuaian Diri Mahasiswa

Sampel	Skor	Kategori
Responden 1	105	Sangat Tinggi
Responden 2	99	Tinggi
Responden 3	98	Tinggi
Responden 4	85	Tinggi
Responden 5	107	Sangat Tinggi
Responden 6	101	Sangat Tinggi
Responden 7	91	Tinggi
Responden 8	101	Sangat Tinggi
Responden 9	92	Tinggi
Responden 10	106	Sangat Tinggi

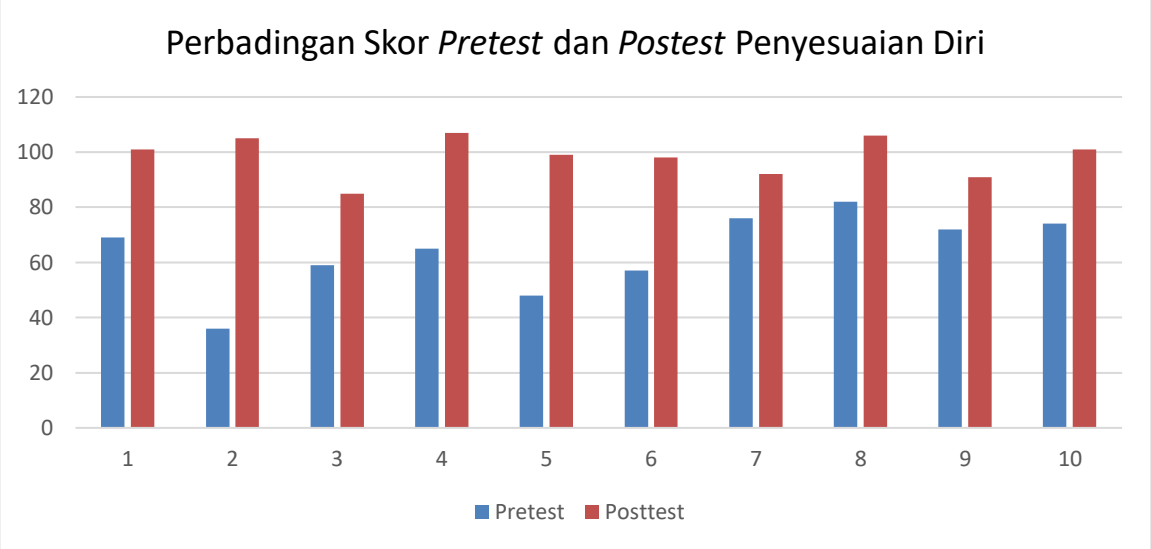
Hasil uji statistik deskriptif skor *pretest* dan *postest* responden penelitian disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Gambaran Skor Pretest dan Postest Penyesuaian Diri Mahasiswa

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	36	82	63.80	14.030
Posttest	10	85	107	98.50	7.184

Perolehan data dari analisis statistik deskriptif, menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor penyesuaian diri mahasiswa sebelum dan setelah pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama. Pengukuran awal (*pretest*) menyatakan rentang skor antara 36 hingga 82, nilai rata-rata yang diperoleh 63,80 serta standar deviasi 14,030. Setelah peserta melakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosidrama, skor pada pengukuran akhir (*posttest*) skor pada pengukuran akhir berada pada rentang 85 hingga 107. Rata-rata meningkat menjadi 98,50 sedangkan standar deviasi sebesar 7,184. Berdasarkan hasil tersebut, nilai rata-rata meningkat 34,70 poin dari *pretest* ke *posttest*. Penurunan nilai standar deviasi pada *posttest* juga menunjukkan bahwa skor penyesuaian diri mahasiswa setelah memperoleh layanan cenderung lebih merata dibadingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Secara deskriptif, hasil tersebut mengindikasikan terdapat peningkatan mengarah pada perbaikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosidrama.



Gambar 1. Perbandingan Skor Penyesuaian Diri Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Catatan. Angka 1-10 menunjukkan kode responden.

Penentuan klasifikasi nilai dilakukan dengan menggunakan normal kelompok, yaitu berdasarkan distribusi skor empiris dari sampel penelitian. Kategori sangat rendah ditentukan berdasarkan nilai rata-rata empiris dikurangi 1,5 standar deviasi, kategori rendah berada pada rentang antara rata-rata empiris dikurangi 1,5 hingga 0,5 standar deviasi, kategori sedang berada pada rentang antara rata-rata empiris ditambah 0,5 hingga 1,5 standar deviasi. Mengacu pada perhitungan yang dimaksud dapat diperoleh hasil sangat rendah (≤42), rendah (43-61), sedang (62-80), tinggi (81-99), dan sangat tinggi (≥100). Kategorisasi tersebut diterapkan dalam rangka menunjukkan deskriptif terkait penyesuaian diri mahasiswa sebelum dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosidrama.

Pada tahap berikut guna mengidentifikasi apakah terdapat perubahan berarti tingkat penyesuaian diri mahasiswa sebelum dan setelah diberi intervensi dalam bentuk intervensi bimbingan teknik sosiodrama, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Tes*t memanfaatkan program SPSS yang hasilnya disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Test Statistics[a]

	Posttest - Pretest
Z	-2.803[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Temuan yang diperoleh tercantum pada tabel 4 menunjukan nilai *Asymp. Sig*, (2-tailed) sebesar 0,005 (p < 0,05). Berdasarkan hal tersebut, hipotesis penelitian diterima karena teridentifikasi perbedaan yang bermakna antar skor *pretest* dan *posttest* penyesuaian diri mahasiswa kelompok eksperimen. Untuk melihat arah perbedaan skor penyesuaian diri mahasiswa kelompok eksperimen antara *pretest* dan *posttest*, hasil analisis *ranks* disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Output Ranks Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	10[b]	5.50	55.00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

A. Posttest < Pretest
B. Posttest > Pretest
C. Posttest = Pretest

Berlandaskan penyajian data *Rank Test* pada uji *Wilcoxon Signed Ranks*, diperoleh *Negative Ranks* sebanyak 0, yang mengindikasikan jika tidak ditemukan anggita kelompok memperoleh penurunan skor pada *pretest* ke *posttest*. Sementara itu, *Positive Ranks* sebanyak 10 menunjukkan *mean rank* sebesar 5,50 dan *sum of ranks* sebesar 55,00 yang berarti seluruh 10 mahasiswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai pada postest.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan ketidaksamaan yang berarti pada hasil *pretest* dan *postest* tingkat penyesuaian diri mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama mengindikasikan efektif meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa akhir. Sehubungan dengan hal tersebut, tujuan penelitian untuk menguji efektivitas layanan ini dapat tercapai.

Efektivitas layanan ini dapat dijelaskan melalui teori bimbingan kelompok yang menitikberatkan pemanfaatan dinamika kelompok untuk meningkatkan wawasan, sikap dan perilaku anggota kelompok (Prayitno, 2017). Bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama termasuk metode yang diterapkan dengan cara memainkan peran perilaku yang berkaitan dengan masalah sosial (Aini, N., Sugiharto D., Sutoyo, 2014). Teknik sosidrama berfungsi sebagai sarana untuk anggota kelompok mengembangkan kemampuan berekspresi, menghayati perasaan, menumbuhkan sikap empati yang dirasakan individu lain membantu seseorang beradaptasi dengan individu lainnya (Maulina, 2020).

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Fatimah, 2020) mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata antara kedua kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri, dengan begitu teknik sosiodrama ini efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian (Maulina, 2020) menunjukkan mengindikasikan teknik sosiodrama melalui bimbingan kelompok efektif guna meningkatkan penyesuaian diri. Temuan penelitian dan diperkuat lagi dengan hasil penelitian terdahulu mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, mengindikasi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Perubahan perilaku mahasiswa dapat dipahami melalui interaksi sosial dalam kelompok. Walaupun temuan penelitian mengindikasikan keefektifan secara signifikan, masih ditemukan sejumlah kendala selama pelaksanaan penelitian ini. Pertama, banyaknya sampel terbatas sehingga temuan penelitian belym dapat digunakan untuk umum yang lebih luas. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan di satu perguruan tinggi saja dan hanya pada satu jurusan dengan demikian dapat terjadi ketidaksamaan kondisi kelompok eksperimen jika dilakukan pada beberapa perguruan

tinggi lainnya. Ketiga, penelitian ini hanya mengukur jangka pendek, sehingga belum dapat dipastikan apakah ini akan bertahan pada anggota kelompok eksperimen. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan guna mencakup responden dalam jumlah yang lebih dan memiliki karateristik yang lebih beragam untuk memperkuat generalisasi. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama.

Secara keseluruhan, penelitian temuan ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik sosiodrama dapat membantu mahasiswa meningkatkan penyesuaian diri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pendekatan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok mampu digunakan sebagai upaya untuk menumbuhkan penyesuaian diri mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukan ditemukan perubahan signifikan tingkat penyesuaian diri mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok mengaplikasikan teknik sosidrama. Skor menunjukkan kenaikan dari 63,80 (*pretest*) menjadi 98,50 (*posttest*) dan hasil uji *wilcoxon signed ranks* memperoleh nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$), maka perbedaan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa. Dengan demikian, intervensi ini dapat dipandang sebagai strategi preventif yang relevan bagi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, sekaligus memberikan landasan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N., Sugiharto D., Sutoyo, A. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling, 3*(2).

Arsita, J, N., Fitriana, S., Widiharti, C. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Psikoedukasia*, *1*, 98–123.

Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *26*(2), 51–57.

Daris, W, M. (2018). Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. In *Skripsi*.

Desrianti, F., Sukma, D., Sukmawati, i., Putra, F, W. (2026). Penyesuaian Diri Mahasiswa ditinjau Sari Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Edu Research*, *6*, 3871–3881.

Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., & Pahlevi, N. H. (2025). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang*. *4*(2), 1432–1438.

Fatimah, K. & F. K. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *2*, 54–66.

Handayani, P. G., Yuca, V., Hidayat, H., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2021). *Kajian self adjustment pada mahasiswa kelas internasional*. *7*(1), 106–111.

Kartikasari, A, P., Arianti, R. (2023). *Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Menyusun*

Tugas Akhir Selama Pandemi Covid-19. *2*(5), 1821–1830.

Maulina, D. & S. (2020). Efektivitas Teknik Sosiodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, *1*(2), 90–98.

Moritsugu, J., Vera, E, M., Jacobs, J, H., Kennedy, M. (2016). *Meaningful Balance 1 The Search for Sharpen your skills with*. SAGE.

Nainggolan, V. V., Lumapow, H. R., & Hartati, M. E. (2025). *Studi Tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau di Universitas Negeri Manado*. *3*, 850–856.

Nalle, A. P., Geradus, U., Davita, I. L., Studi, P., & Cendana, U. N. (2021). Penyesuaian Diri (Self Adjusment) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Penyusunan Tugas Akhir di Universitas Nusa Cendana. *Journal of Education*, *1*(2), 136–140.

Ndruru, C. (2023). *Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.

Norma, Widianti, E., Hartiningsih, S, S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, *11*(4), 1–9.

Prayitno, Afdal, Ifdil, A. Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*.

Putri, R. Y., & Suyati, T. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Talking Chips dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring di SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(1), 61–69.

Schneiders, A, A. (1964). *Personal Adjusment and Mental Health*.

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Onlline Psikologi*, *8*(1), 1–12.

Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno ’ s paradigms Rujukan konsep bimbingan kelompok dan konseling kelompok karya Prayitno. *Konselor*, *7*(2), 49–54.