



REALITY NOT IMAGINATION: KONSELING REALITY THERAPY MEMBANTU PENYESUAIAN AKADEMIK

Andi Ahmad Ridha[✉]

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 3 Mei 2020
Disetujui 5 Juni 2020
Dipublikasikan 30 Juli 2020

Keywords:

Academic Adjustment, College Student, Counseling, Reality Therapy.

Abstrak

Iklim akademik di perguruan tinggi menuntut mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang mumpuni. Namun, tidak menutup kemungkinan terdapat mahasiswa yang kurang adaptif sehingga memengaruhi pencapaian prestasinya. Konseling dengan pendekatan *reality therapy* dapat digunakan untuk membantu mahasiswa menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling dengan pendekatan *reality therapy* dalam meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *single case experimental design* dengan perlakuan berupa pemberian konseling dengan pendekatan *reality therapy* terhadap seorang mahasiswa semester 5 yang mengalami hambatan penyesuaian akademik. Instrumen penelitian berupa skala penyesuaian akademik. Data dianalisis secara deskriptif dengan menggambarkan perubahan yang dialami subjek sebelum dan setelah mengikuti konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan penyesuaian akademik setelah diberikan konseling dengan pendekatan *reality therapy*. Subjek mengalami kemajuan dalam memetakan target perkuliahan dan mampu menunjukkan kegigihan dalam meningkatkan penyesuaian akademik.

Abstract

Academic climate in Higher Education requires students to have a good adaptation, but it does not rule out the possibility that there are students who are less adaptive and thus affect their academic achievement. Counseling with the reality therapy approach can be used to help students become more responsible individuals. This study aims to determine the effectiveness of counseling with the reality therapy approach in improving student academic adjustment. This study used a single case experimental design method with the treatment in the form of giving counseling with a reality therapy approach to a 5th semester student who experiences obstacles in academic adjustment. The research instrument is an academic adjustment scale. Data was analyzed descriptively by describing the changes experienced by the subject before and after taking counseling. The results showed that subjects experienced an increase in academic adjustment after being given counseling with the reality therapy approach. Subject made progress in mapping the target lectures and were able to show persistence in improving academic adjustment.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

[✉]Alamat korespondensi:
Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas
Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya Indonesia
a.ahmad.ridha-2015@psikologi.unair.ac.id

PENDAHULUAN

Transisi dari sekolah menengah ke universitas merupakan sesuatu yang sangat menantang dalam individu, dan karena banyak mahasiswa yang tidak siap menghadapi realitas psikososial pada jenjang pendidikan tinggi. Tahun pertama, mahasiswa sering dihadapkan pada tantangan adaptasi untuk hidup terpisah dari keluarga dan teman dekat, menyesuaikan diri dengan aktivitas akademis, dengan asumsi bertanggung jawab atas tugas kehidupan sehari-hari, serta mengembangkan serangkaian hubungan sosial baru dengan teman kuliah, dosen, dan anggota komunitas universitas lainnya. Namun, dalam lingkungan universitas yang baru, para mahasiswa harus siap menghadapi tantangan ini dengan belajar dan menginternalisasi karakter serta peraturan yang mengatur institusi tempat mereka menempuh pendidikan. Cara para mahasiswa mengatasi tantangan ini dan sejauh mana mereka berinteraksi dengan peluang yang ada, dikenal sebagai penyesuaian akademik (Iruloh & Ukaegbu, 2017).

Schneider (1955) mengemukakan bahwa individu disebut sukses melakukan penyesuaian akademik, jika memenuhi kriteria berikut ini, yaitu: 1) pencapaian yang memuaskan; 2) usaha dilakukan dengan sebaik-baiknya; 3) menguasai pengetahuan melalui upaya akademis; 4) memanfaatkan kecerdasan untuk memecahkan masalah; 5) tujuan akademik tercapai; dan 6) keberhasilan mampu memuaskan kebutuhan dan minat.

Baker dan Siryk (Cazan & Stan, 2014) mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori penyesuaian akademik: 1) penyesuaian akademik yang mengacu pada sikap positif siswa terkait dengan aktivitas dan tujuan akademik mereka, serta evaluasi positif atas usaha dan kualitas lingkungan akademik mereka; 2) penyesuaian sosial yang mengacu pada sejauh mana siswa terlibat dalam kegiatan sosial dan kelompok dan adanya hubungan interpersonal; dan 3) penyesuaian emosional pribadi yang didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis dan fisik siswa. Penyesuaian akademik digambarkan sebagai kecocokan yang dicapai

siswa dengan konteks akademis lingkungan perguruan tinggi. Baker dan Siryk (Cazan & Stan, 2014) menekankan bahwa komponen penyesuaian akademik yang paling penting adalah motivasi untuk belajar, mengambil tindakan untuk memenuhi tuntutan akademis, pengaturan tujuan yang jelas dan kepuasan umum terhadap lingkungan akademik.

Simons, Kalichman, dan Santrock (Clinciu & Cazan, 2014) mengemukakan bahwa penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi merupakan suatu proses psikologis untuk beradaptasi, mengatasi dan mengelola masalah, tantangan dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Penyesuaian mahasiswa terhadap lingkungan universitas merupakan faktor penting dalam memprediksi hasil dan sangat penting bagi pencapaian masa depan.

Schneiders (Ghufron & Risnawita, 2011) menambahkan bahwa kemampuan individu dalam membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri dibutuhkan, sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Selain itu, penyesuaian yang baik, ditandai juga dengan adanya perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah. Anderson, Guan, dan Koc (2016) mengemukakan bahwa individu yang mengalami permasalahan dengan penyesuaian akademik ditandai dengan adanya ketidakpuasan dengan gaya hidup sebagai mahasiswa, harapan prestasi akademik yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, dan tingkat motivasi akademik yang rendah. Pencapaian akademis hanyalah komponen kecil dari proses tersebut. Ketiga hal tersebut merupakan aspek yang membentuk konsep penyesuaian akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan temuan kasus dan pendampingan psikologis selama 3 bulan (Oktober-Desember 2016) terhadap seorang mahasiswa perempuan semester 5 pada Fakultas Psikologi Universitas X, diketahui bahwa subjek memiliki permasalahan dengan penyesuaian akademik, subjek memiliki IPK dibawah 3.00 selama 4 semester. Hal ini membuat subjek merasa usahanya tidak berarti selama 4 semester kuliah di jurusan psikologi. Nilai yang diperoleh

subjek tidak sesuai dengan harapan yang diinginkannya. Hal ini semakin membuat subjek merasa gagal dan putus asa karena teman-teman subjek memiliki nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa subjek kesulitan menyesuaikan diri dengan iklim akademik yang ada. Subjek memaknai nilai-nilai ujiannya yang rendah karena kurangnya kemampuan diri. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa subjek memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang rendah. Schneider (1955) mengemukakan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik diidentifikasi sebagai individu yang responnya matang, efisien, memuaskan, dan sehat.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk membantu subjek meningkatkan kemampuan penyesuaian akademiknya. Salah satu cara untuk membantu subjek yang memiliki masalah penyesuaian akademik yaitu melalui konseling dengan pendekatan *reality therapy* (konseling realitas). Corey (2013) mengemukakan bahwa dengan menggunakan konseling realitas, individu diajarkan untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Konseling realitas berupaya membantu individu menemukan keinginan-keinginannya, memperjelas arah yang dituju, dan membantu individu membuat rencana-rencana dalam merealisasikan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa konseling realitas diperlukan bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Individu yang ditemukan peneliti tampak *maladjustment*

akademik namun individu tersebutlah yang memiliki kekuasaan untuk melakukan adaptasi dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, konseling realitas sangat dibutuhkan bagi setiap individu agar dapat menjalani hari-hari dengan baik di kehidupannya, tidak terkecuali bagi mahasiswa jurusan Psikologi Universitas X, faktanya mahasiswa tersebut mengalami permasalahan dan berdampak pada tingkat penyesuaian akademiknya yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa, sehingga dapat disusun sebuah hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian akademik mahasiswa, sebelum dan setelah diberikan konseling realitas.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa perempuan semester 5 Jurusan Psikologi Universitas X, berusia 20 tahun yang mengalami hambatan penyesuaian akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain *single case experimental*. Eksperimen dilakukan dengan memberikan konseling realitas pada subjek yang mengalami hambatan penyesuaian akademik. Intervensi dilakukan dalam 8 sesi (1-2 jam per sesi, tergantung respons yang diberikan subjek) dalam jangka waktu 20 hari. Pemberian konseling dilakukan oleh peneliti di bawah pengawasan psikolog profesional. Adapun rincian pelaksanaan intervensi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Pelaksanaan intervensi

Kegiatan Intervensi	Lokasi
Sesi I: Kontrak dan Tujuan Konseling	Ruang Konseling, Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas X
Sesi II: Asesmen Masalah dan Penyeleksian Strategi	
Sesi III: Implementasi Strategi (<i>Wants</i>)	
Sesi IV: Implementasi Strategi (<i>Direction</i>)	
Sesi V: Implementasi Strategi (<i>Evaluation</i>)	
Sesi VI: Implementasi Strategi (<i>Plan</i>)	
Sesi VII: Tindak Lanjut Implementasi Strategi	
Sesi VIII: Terminasi	

Pengukuran penyesuaian akademik menggunakan skala dilakukan sebelum pemberian konseling dan setelah konseling. Selain itu, sebagai data sekunder dilihat pula perbandingan nilai IPK semester empat dan lima, yaitu IPK semester empat sebesar 2,56 dan IPK semester lima sebesar 3,00. Berdasarkan nilai semester lima, diketahui pula bahwa tidak terdapat mata kuliah yang mengulang dan hanya terdapat satu nilai C.

Variabel independen adalah konseling dengan pendekatan *reality therapy*. Variabel dependen adalah penyesuaian akademik. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala penyesuaian akademik yang disusun oleh Anderson, Guan, & Koc (2016). Skala penyesuaian akademik terdiri atas 9 aitem yang mengungkap *academic life style*, *academic achievement*, dan *academic motivation* dengan reliabilitas 0.86 *cronbach alpha*. Data penelitian yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan-perubahan perilaku yang menunjukkan gejala-gejala hambatan penyesuaian akademik sebelum dan setelah pemberian konseling realitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan konseling, terlebih dahulu dilakukan pengukuran untuk mengetahui tingkat penyesuaian akademik yang dimiliki subjek. Seminggu setelah konseling, juga dilakukan pengukuran untuk mengetahui apakah terdapat perubahan penyesuaian akademik pada subjek setelah diberikan konseling. Hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.

Skor skala penyesuaian akademik sebelum dan setelah konseling

	Skor Skala Penyesuaian Akademik	Kategori
Sebelum Konseling	20	Rendah
Setelah Konseling	32	Sedang

Adapun deskripsi mengenai perubahan subjek selama proses konseling dapat dilihat pada tabel 3. Konseling dilakukan selama 8 sesi. Evaluasi dilakukan berdasarkan pencapaian subjek dengan melihat target perilaku dan kondisi akhir yang diharapkan pada setiap perilaku. Setiap sesi dilakukan berdasarkan tahapan konseling dengan pendekatan terapi realitas.

Tabel 3.

Deskripsi perubahan subjek selama proses konseling

Sesi	Target	Evaluasi Intervensi
Sesi I Kontrak dan Tujuan Konseling	Subjek memahami gambaran konseling yang akan dilakukan	Subjek dapat menunjukkan kemauan untuk melibatkan diri dalam pelaksanaan konseling. Hal tersebut terlihat dari perilaku subjek yang datang tepat waktu dan dapat berbagi perasaan yang dialami dengan konselor. Subjek dapat mengemukakan pendapatnya ketika diminta untuk bertanya tentang proses konseling yang akan dilakukan. Subjek menyetujui proses konseling yang akan dilaksanakan dan berkomitmen untuk mengikuti jalannya konseling.
Sesi II Asesmen Masalah dan Penyeleksian Strategi	Subjek mengetahui hasil asesmen yang telah dilakukan. Subjek dapat mengemukakan dan memahami masalah yang dihadapi. Subjek dapat menetapkan strategi yang akan digunakan dalam proses konseling	Subjek menyadari kelebihan dan kelemahannya dari hasil asesmen yang telah dilakukan sebelumnya. Dari hasil asesmen, subjek juga menyadari bahwa ternyata ada beberapa perilaku subjek yang kurang baik dan subjek baru menyadari hal tersebut. Subjek dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapinya kepada konselor, subjek dapat menggambarkan kondisi-kondisi yang menunjang permasalahannya. Subjek memahami bahwa ia memiliki permasalahan dalam penyesuaian akademik sehingga berdampak pada rendahnya prestasi akademik yang telah dicapai.
Sesi III Implementasi Strategi: <i>Wants</i>	Subjek mengetahui apa yang diinginkannya dan usaha yang telah subjek	Subjek menyadari keinginannya dalam kuliah yaitu ingin mendapatkan nilai-nilai akademik yang memuaskan dan dapat lulus 4 tahun. Subjek mulai menyadari beberapa perilakunya yang

	lakukan untuk mewujudkan keinginannya tersebut.	kurang bertanggung jawab dan dapat melihat hal-hal apa saja yang dapat mendukung penyesuaian akademiknya. Subjek menyadari bahwa ia kurang melakukan usaha dengan maksimal dalam menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik perkuliahan.
Sesi IV Implementasi Strategi: <i>Direction</i>	Subjek mengetahui arah yang harus dilakukan untuk memperbaiki nilai-nilai akademiknya.	Subjek mempertimbangkan saran dari konselor agar mulai mengarahkan perhatian pada studinya dan memikirkan alternatif perilaku yang akan dilakukan ke depannya dalam sisa waktu yang ada di semester 5. Subjek mengetahui arah yang akan ditempuhnya dengan melakukan upaya-upaya yang mendukung pencapaian akademisnya.
Sesi V Implementasi Strategi: <i>Evaluation</i>	Subjek dapat mengevaluasi tanggung jawab terhadap perilakunya selama ini.	Subjek dapat mengevaluasi perilakunya yang selama ini kurang bertanggung jawab. Subjek memang sudah berusaha membaca dan mengulang-ulang materi pelajaran. Namun hal tersebut dirasa masih kurang cukup dan kurang maksimal. Masih banyak hal-hal lain yang belum subjek lakukan dalam mencapai keinginannya. Subjek bersedia memperbaiki perilakunya menjadi lebih bertanggung jawab.
Sesi VI Implementasi Strategi: <i>Plan</i>	Subjek membuat rencana yang akan dilakukannya ke depan dan berkomitmen untuk melaksanakannya.	Subjek terlihat antusias ketika menuliskan rencana-rencana tindakan yang akan dilakukannya di sisa waktu yang ada di semester 5. Subjek menuliskan rencana kegiatan dengan sederhana, mudah dilakukan, dan realistis untuk dilaksanakan. Subjek menyadari bahwa ia yang bertanggung jawab atas tindakannya dan bersedia menjalankan rencana tindakan yang dibuatnya.
Sesi VII Tindak Lanjut Implementasi Strategi	Subjek dapat meninjau dan menindaklanjuti rencana yang sudah dilakukannya	Subjek menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Subjek terlihat begitu bersemangat melaporkan tindakan-tindakan yang sudah dilakukannya dan subjek berkomitmen untuk tetap melanjutkan rencana-rencana tindakan yang saat ini tengah dijalankannya.
Sesi VIII Terminasi	Subjek mengalami kemajuan dan proses konseling dapat diakhiri	Subjek menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik dan dapat melanjutkan rencana tindakannya secara mandiri sehingga proses konseling dapat dihentikan. Subjek dapat mempelajari bahwa dirinya sendirilah yang harus bertanggung jawab dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang ada.

Evaluasi perubahan penyesuaian akademik subjek juga diperoleh melalui hasil nilai studi semester 5. Nilai IPK yang ditunjukkan subjek mengalami peningkatan dari IPK semester 4 dari 2.56 menjadi 2.68. Mata kuliah bahasa Inggris mendapatkan nilai (B), biopsikologi perilaku (B), metode penelitian kualitatif (B), psikologi ulayat (B), metode penelitian kuantitatif (C). Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami peningkatan nilai meskipun masih terdapat 1 mata kuliah yang mendapatkan nilai C. Namun, nilai C yang diperoleh subjek di semester 5 sudah berkurang dan tidak terdapat mata kuliah yang mengulang/ yang bernilai E.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala penyesuaian akademik, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian akademik yang dimiliki subjek sebelum dan setelah pemberian konseling

realitas. Hal di atas didukung oleh perubahan positif yang dialami subjek setelah mengikuti konseling realitas. Subjek menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu merencanakan aktivitas perkuliahan dengan baik setelah mengikuti konseling realitas. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyaningsih (2011) bahwa konseling individual dengan pendekatan terapi realitas efektif dalam mengubah konsep diri negatif yang dimiliki siswa *broken home*. Hasil penelitian ini menekankan bahwa perlunya tindak lanjut dari pihak sekolah dalam melakukan pengamatan terhadap perkembangan subjek di sekolah. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Bariyyah, Hastini, dan Sari (2018) yang menggunakan teknik konseling realitas selama 3 minggu terhadap 5 orang siswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tanggung jawab siswa dalam belajar.

Penelitian yang dilakukan Nashrullah (2015) untuk menurunkan prokrastinasi akademik menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan terapi realitas terhadap 18 siswa kelas VIII SMP, masing-masing 9 siswa dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan konseling realitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Setiawat (2013) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan terapi realitas mampu meningkatkan perilaku bertanggung jawab siswa SMP dalam mematuhi tata tertib sekolah. Hal serupa ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Masrohan dan Pratiwi (2014) yang meneliti tentang penerapan konseling kelompok dengan pendekatan terapi realitas pada siswa SMA, menunjukkan bahwa setelah penerapan konseling, terdapat peningkatan disiplin belajar siswa. Penelitian yang dilakukan Amriana (2015) yang menggunakan desain *single subject research* menunjukkan bahwa program konseling realitas efektif dalam menurunkan kecemasan anak korban kekerasan seksual.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, diketahui bahwa konseling realitas terbukti efektif dalam menangani perilaku-perilaku bermasalah, yang menuntut adanya kesadaran diri dari subjek untuk bertanggung jawab terhadap segala perilaku yang dilakukannya. Begitupun dengan hasil penelitian ini, subjek dituntut menyadari tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Selama proses konseling, subjek ditekankan untuk memiliki komitmen dalam pelaksanaannya. Setelah dilakukan pengukuran, diketahui tingkat penyesuaian akademik subjek berada pada kategori sedang dibanding sebelum diberikan konseling berada pada kategori rendah. Subjek juga menunjukkan kegigihannya agar tidak memiliki nilai mata kuliah yang mengulang saat pengumuman hasil nilai akhir semester. Hal tersebut dibuktikan subjek dengan nilai mata kuliahnya yang tidak memiliki nilai E di akhir semester. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling dengan pendekatan *reality*

therapy efektif dalam meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Konseling realitas mampu membantu mahasiswa dalam menemukan keinginan, memperjelas arah yang dituju, dan membantu mahasiswa membuat rencana-rencana dalam merealisasikan tujuan yang ingin dicapai mahasiswa, agar dapat memiliki prestasi yang memuaskan di bidang akademik.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan *reality therapy* efektif dalam meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Terdapat perbedaan penyesuaian akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan konseling. Mahasiswa mengalami peningkatan penyesuaian akademik setelah diberikan konseling.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya yaitu pelaksanaan konseling dilakukan di sela-sela aktivitas subjek mengikuti perkuliahan. Sehingga, peneliti tidak dapat mengontrol kejadian-kejadian yang dapat mempengaruhi kenyamanan subjek sebelum pelaksanaan konseling. Sangat disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat membangun kedekatan dan kenyamanan dengan subjek penelitian sesuai dengan aturan pelaksanaan konseling. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan metode *multiple baseline design* sehingga dapat diperoleh data yang lebih komprehensif dalam melihat dinamika perilaku subjek penelitian. Penelitian ini juga menjadi masukan kepada perguruan tinggi, khususnya yang memiliki prodi psikologi, agar memberdayakan dosen yang berprofesi sebagai psikolog menggunakan konseling *reality therapy* dalam rangka membantu mahasiswa yang memiliki permasalahan dengan penyesuaian akademik. Sehingga, mahasiswa dapat menunjukkan prestasi akademik dengan baik dan sebagai alternatif dalam meminimalkan mahasiswa mengalami *drop out* dari perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amriana. (2015). Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian *Single Subject* di Pusat Pelayanan Terpadu Provinsi Jawa Timur). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1): 1-25.
- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The Academic Adjustment Scale: Measuring the Adjustment of Permanent Resident or Sojourner Students. *International Journal of Intercultural Relations*. 54, 68-76.
- Bariyyah, K, Hastini, R. P., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7(1): 1-8.
- Cazan, A. M., & Stan, M. M. (2014). Self-directed Learning and Academic Adjustment at Romanian Students. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 6(1), 10-20.
- Cliniciu, A. I., & Cazan, A. M. (2014). Academic Adjustment questionnaire for the University Students. *Social and Behavioral Sciences*, 127, 655-660.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik: Konseling & Psikoterapi*. Cetakan ke-7. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M.N., & Risnawita S., R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Iruloh, B. R. N., & Ukaegbu, H. M. (2017). Social Support, Coping Strategies and Academic Adjustment of First Year University Undergraduates in Rivers State, Nigeria. *British Journal of Psychology Research*, 5(1), 21-31.
- Masrohan, A., & Pratiwi, T. I. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nashrullah, F. A. (2015). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas sebagai Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Prodi Bimbingan dan Konseling. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puspita D., P., & Setiawat, D. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 1 Wonoayu. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Schneider, A. A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Halt Rinehart & Winston.
- Setyaningsih, T. S. (2011). Pendekatan Konseling Realita dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa *Broken Home*. *Skripsi*. Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.