Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 9, Nomor 1, Tahun 2023, Hlm. 132 - 143
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v9i1.10135

Bimbingan Kelompok dalam Setting Kegiatan Learning and Camping untuk Membangun Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Adiansyah[1], Yurike Kinanthy Karamoy[2], Dwi Gusti Wulandari[3], Weny Ridayana[4]

[1,3,4]Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia
[2]Universitas Islam Jember, Jawa Timur, Indonesia
Email: adiansyah@iainptk.ac.id

Submitted: 26-01-2023	*Accepted:27-05-2023*	*Published: 30-06-2023*

ABSTRACT

The first year of college is a difficult time for new students. In addition to orientation activities, other activities are also possible so that students are able to adjust to academic life in higher education through student organizations, one of which is learning and camping activities organized by HMPS Study Program. The research was conducted on learning and camping activities with qualitative methods with the aim of exploring information related to how group guidance in setting learning and camping activities to build new student adjustment in the BKI IAIN Pontianak study program with the hope that it can be an additional reference in enriching references in the field of counseling guidance. Data collection maximizes in-depth interviews and participant observation and maximizes documentation for BKI students from 2019/ 2020 to 2022/2023. As a result, after participating in learning and camping activities, new students who initially felt inferior, anxious and even stressed little by little were able to adjust to learning patterns and life in the college environment so that they could show positive results in both academic and non-academic fields.

Keywords: *group guidance, self-adjustment, freshman*

ABSTRAK

Tahun pertama perkuliahan sebagai masa yang sulit bagi mahasiswa baru. Mahasiswa baru diberikan kegiatan orientasi sebagai upaya untuk memperkenalkan sistem pembelajaran diperguruan tinggi. Selain kegiatan orientasi, kegiatan lain juga dimungkinkan dapat dilakukan agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik di perguruan tinggi melalui organisasi kemahasiswaan salah satunya kegiatan *learning and camping* yang diselenggarakan oleh HMPS Prodi. Penelitian dilakukan pada kegiatan *learning and camping* dengan metode kualitatif dengan tujuan menggali informasi terkait bagaimana bimbingan kelompok dalam setting kegiatan learning and camping untuk membangun penyesuaian diri mahasiswa baru pada prodi BKI IAIN Pontianak dengan harapan dapat menjadi tambahan rujukan dalam memperkaya referensi bidang bimbingan konseling. Pengumpulan data memaksimalkan wawancara mendalam atau *in-depth interview* dan *participant observation* serta memaksimalkan dokumentasi pada mahasiswa BKI angkatan 2019/2020 s/d 2022/2023. Alhasil setelah mengikuti kegiatan *learning and camping* mahasiswa baru yang awalnya merasa minder, cemas bahkan stres sedikit demi sedikit mampu menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran dan kehidupan di lingkungan perguruan tinggi sehingga dapat menunjukkan hasil yang positif baik pada bidang akademik maupun non akademik.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, penyesuaian diri, mahasiswa baru

PENDAHULUAN

Menjalani kehidupan dengan rasa bahagia menjadi sebuah impian dan cita-cita sekaligus sebagai tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia. dengan kebahagiaan, kehidupan manusia menjadi lebih bermakna. Karena bersifat subjektif, bagi setiap manusia memiliki ukuran yang berbeda-beda tergantung kepada individu dalam merespon setiap stimulus yang datang. "Bahagia itu sederhana" demikian kata mutiara yang sering dijumpai baik itu sebagai motivasi maupun sebagai prinsip hidup. Kebahagiaan dapat diperoleh dengan banyak cara tidak semata-mata berdasarkan banyak atau sedikitnya materi. Namun bagi sebagian besar masyarakat Indonesia kebahagiaan sebagai sesuatu yang sulit untuk dicapai, karena kebahagiaan masih dipandang sesuatu yang bersifat materi. Setidaknya ± 80% masyarakat Indonesia masih memaknai bahwa sumber kebahagiaan bersumber dari hal-hal yang bersifat materialistik (Fadhilah, 2022).

Secara umum remaja merasakan bahagia jika menemukan dan mendapatkan hal-hal yang baru termasuk didalamnya menyandang peran yang baru yakni sebagai mahasiswa. Peralihan status dari siswa menjadi mahasiswa merupakan idaman bagi sebagian besar remaja yang menempuh pendidikan pada jalur formal. Tentu peralihan ini akan disertai dengan perubahan-perubahan sekaligus dihadapkan dengan kebiasaan baru, rutinitas baru, tugas perkembangan baru, lingkungan baru, teman baru, pola pendidikan yang baru serta tantangan-tantangan baru. Perubahan-perubahan yang terjadi seyogyanya memerlukan penyesuaian diri yang baik agar remaja dapat menjalani kehidupan secara normal, terhindar dari defresi dan kecemasan serta dapat membina hubungan yang baik bersama orang sekitar. Sebaliknya, apabila remaja memiliki penyesuaian diri yang buruk, akan dihadapkan pada konsekuensi yang negatif seperti akan mengalami kecemasan dan defresi, tidak dapat berinteraksi dengan orang lain, dapat menurunkan prestasi akademik bahkan dapat mengarah pada perilaku negatif.

Penyesuaian diri yang sering juga disebut dengan istilah *(adjustment)* dapat difahami sebagai keseimbangan antara individu dengan diri sendiri serta unsur-unsur lain yang berada disekitarnya termasuk dalam hal ini stimulus yang berasal dari lingkungan sekitar (Brady-Amoon & Fuertes, 2011, dalam Parmaksiz, 2019). Patut difahami bahwa kemampuan sesorang dalam merespon hal-hal baru tetunya berbeda-beda. Merujuk pada paparan diatas, terkhusus bagi individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan memperoleh kebermaknaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, namun jika gagal dalam merespon stimulus dengan baik, maka dapat menjadi beban mental bagi individu bahkan mengarah pada kondisi kecemasan *(anxiety)* dan stress *(stress)*.

Permasalahan penyesuaian diri pada remaja khususnya mahasiswa baru merupakan permasalahan yang sangat menarik untuk dikaji serta sangat penting untuk ditelaah. Beberapa kajian terdahulu dapat menjadi gambaran dalam membantu mendiskusikan permasalahan penyesuaian diri diantaranya *pertama*, permasalahan yang umum terjadi pada remaja sebagai mahasiswa baru yaitu merasa kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan pola belajar yang baru (Iflah & Listyasari, 2013, p. 34). *Kedua*, kegagalan dalam menyesuaikan diri akan berimbas pada kurangnya interaksi dengan teman kuliah sehingga merasa kesepian dan menjadi pendiam (Nurpitriana, 2016, p. 5). *Ketiga*, diawal-awal perkuliahan, mahasiswa baru merasa tegang dan cemas, merasakan kesepian, jauh dari keluarga, tidak ada yang memperdulikan seakan-akan ditolak dan menolak lingkungan baru sehingga merasa kebingungan (Sari & Rusli, 2019, p. 9). *Keempat*, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan membuat mahasiswa baru merasa cemas, khawatir tidak mampu menjalani kehidupan bahkan didapati berkeinginan untuk bunuh diri (Sugiarti et al., 2018, p. 76). Penyesuaian diri yang buruk akan membentuk konsep diri negatif sehingga berpeluang besar mengarah pada kegagalan dalam mengontrol emosi diri dan akhirnya memiliki kecenderungan berperilaku yang menyimpang (Yugi Fazny et al., 2022, p. 95).

Selain gambaran yang negatif terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, terdapat pula penelitian dengan tema intervensi yang dilakukan dalam menumbuhkan penyesuaian diri

mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Pertama*, bimbingan kelompok berbasis keislaman untuk meningkatkan penyesuaian diri santri dengan memberikan materi yang berkaitan dengan kehidupan berasaskan nilai-nilai keislaman dan kedisiplinan menunjukkan hasil kemampuan penyesuaian diri santri meningkat setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok berbasis Islam (Bandini & Sa'adah, 2020, p. 94). *Kedua*, penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi rendah, setelah diberikan bimbingan kelompok hasilnya mahasiswa memiliki pemahaman diri yang baik, dapat menerima perbedaan, bahkan memiliki kepercayaan diri yang positif dan memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang banyak (Lestari & Paramitha, 2020, p. 22). *Ketiga*, permasalahan yang ditemui pada santri baru yaitu suka menyendiri, jarang mengikuti kegiatan di pesantren, suka menangis, tidak banyak bersosialisasi dengan temannya kemudian diberikan layanan bimbingan kelompok melalui *teknik problem solving* sehingga menunjukkan perubahan yang positif dan dapat bergaul secara normal dengan teman-temannya (Asna et al., 2022, p. 252). *Keempat*, penyesuaian diri yang positif akan membawa mahasiswa dapat mengatasi tekanan psikologis serta kesulitan dalam hubungan sosial serta tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang (Suharsono & Anwar, 2020, pp. 10–11).

Berdasarkan paparan diatas, penulis memiliki dua asumsi berdasarkan pengamatan terhadap permasalahan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Pertama*, mahasiswa baru akan memperoleh penyesuaian diri dengan sendirinya namun relatif lama jika tidak ditangani dengan tepat dan cepat, mahasiswa akan larut dalam perasaan ketidakberdayaan, merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki potensi serta berfikiran yang negatif sehingga dapat mengganggu kemajuan dan perkembangan dalam pembelajaran selama perkuliahan. *Kedua*, mahasiswa dapat diintervensi dengan berbagai kegiatan agar memperoleh penyesuaian diri lebih awal sehingga dapat menjalani kehidupan di lingkungan kampus dengan lebih positif.

Penyesuaian diri yang positif tidak serta merta dimiliki oleh manusia ketika dilahirkan, akan tetapi melalui proses yang berkembang secara terus menerus kemudian membedakan individu satu dengan yang lainnya. Secara khusus pada lingkungan perguruan tinggi, pengembangan kompetensi mahasiswa dapat dilakukan melalui keikutsertaan mahasiswa dalam keorganisasian sesuai dengan amanat PP N0 60 Tahun 1999 Pasal 111 menyatakan memberikan ruang pada mahasiswa untuk mengikuti kegiatan keorganisasian di lingkungan kampus sebagai wadah dalam melatih kepemimpinan, penalaran, minat, kegemaran dan kesejahteraan dalam kehidupan kemahasiswaan di lingkungan perguruan tinggi dibentuk organisasi kemahasiswaan yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk mahasiswa (Peraturan Pemerintah, 1999). Salah satu organisasi kemahasiswaan yang dapat diikuti oleh mahasiswa adalah Himpunan Mahasiswa Program Studi yang sering dikenal dengan singkatan HMPS.

HMPS sendiri merupakan organisasi kemahasiswaan ditingkat Program Studi sebagai wadah yang dibentuk dalam rangka untuk mengakomodir aktivitas mahasiswa dalam membantu mewujudkan apresiasi kreatifitas dan *skill* mahasiswa pada Program Studi tertentu khususnya dalam hal ini ialah HMPS Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Pontianak yang selanjutnya akan disingkat menjadi HMPS BKI IAIN Pontianak. Salah satu kegiatan unggulan dari HMPS BKI IAIN Pontianak yaitu kegiatan *learning and camping*. Kegiatan tersebut rutin dilakukan setiap tahunnya dan pada saat ini sudah memasuki pelaksanaan yang ke empat kalinya. Tujuan dari kegiatan *learning and camping* sebagai strategi untuk menghindari adanya sekat antara mahasiswa baru dan mahasiswa senior serta sebagai upaya preventif dalam membangun dan membentuk penyesuaian diri *(adjustment)* mahasiswa baru. Pelaksanaan dikemas dalam bentuk kelompok karena sebagaimana yang difahami bahwa bimbingan kelompok sebagai kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan saling berinteraksi satu dengan lainnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Maulidiana & Gafallo, 2022, p. 67). Tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk bersama-sama mengenal sekaligus mempelajari dan membentuk emosi serta meredakan atau

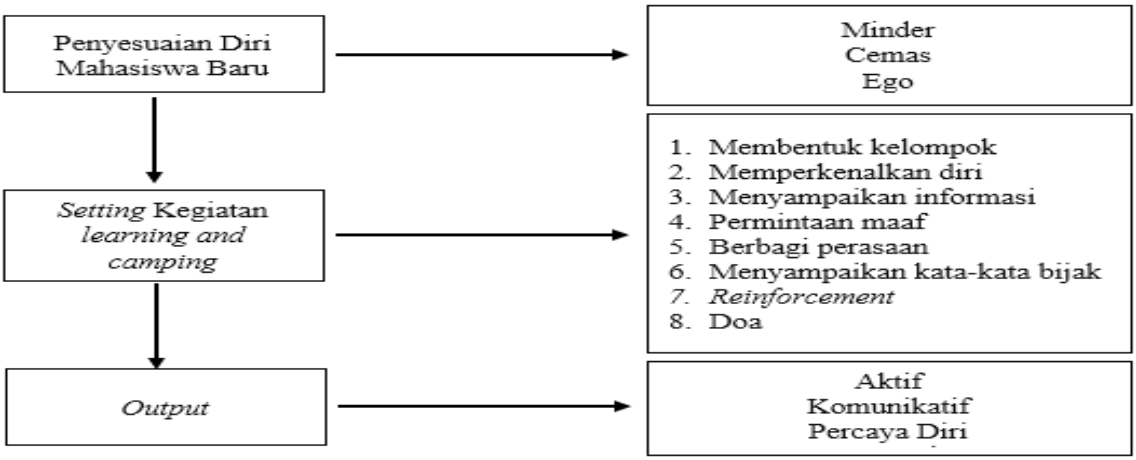
menghilangkan hambatan-hambatan emosional pada akhirnya menjadi akrab satu sama lain (Prayitno, 1995, pp. 178–179).

Berlandaskan dari paparan diatas, maka peneliti merasa perlu untuk menggali informasi terkait bagaimana bimbingan kelompok dalam *setting* kegiatan *learning and camping* untuk membangun penyesuaian diri mahasiswa baru pada prodi BKI IAIN Pontianak dengan harapan dapat menjadi tambahan rujukan dalam memperkaya referensi bidang bimbingan konseling. Penulis menyadari bahwa dalam membentuk penyesuaian diri tidak dapat dilakukan dengan sekejap waktu, tentu memerlukan waktu relatif panjang sebab pembentukan penyesuaian diri merupakan sebuah proses psikologis yang panjang. Namun dengan penelitian ini setidaknya dapat menjadi tambahan informasi serta memperkaya referensi dalam mengkaji penyesuaian diri serta bidang Bimbingan dan Konseling.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Prodi BKI IAIN Pontianak angkatan 2019/2020, 2020/2021, 2021/2022 dan 2022/2023. Pemilihan empat angkatan sebagai objek penelitian setidaknya didasari atas tiga alasan. *Pertama*, kegiatan *learning and camping* mulai dilakukan pada angkatan 2019-2020 dan masih dilakukan sampai sekarang yakni angkatan 2022/2023. *Kedua*, konsep dan model kegiatan yang digunakan tidak berubah. *Ketiga*, mahasiswa angkatan 2019/2020 s/d 2022/2023 masih aktif sebagai mahasiswa sehingga dapat diamati.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih sebab pada penelitian ini berupaya memahami realitas secara alamiah yang berkaitan dengan interaksi sosial, bahasa maupun perilaku untuk mengembangkan teori dan pada akhirnya dapat menghasilkan temuan-temuan makna serta keyakinan dalam diri peneliti (All Habsy, 2017, p. 93). Lebih spesifiknya penelitian ini bertujuan menelaah fenomena sosial yang ada hubungannya dengan permasalahan yang dialami oleh manusia sehingga dapat membuat gambaran yang komprehensif terhadap kondisi yang terjadi (Creswell, 1998, p. 15) dengan tujuan menggali informasi terkait bagaimana bimbingan kelompok dalam *setting* kegiatan *learning and camping* untuk membangun penyesuaian diri mahasiswa baru pada prodi BKI IAIN Pontianak.



Gambar 1. Skema Bimbingan Kelompok dalam *Setting* Kegiatan *learning and camping*
(Sumber: Peta Konsep Kegiatan, 2023)

Sebagai teknik utama dalam mengumpulkan data penelitian kualitatif, peneliti melakukan wawancara (Syaodih Sukmadinata, 2008, p. 217) mendalam atau yang biasa dikenal dengan istilah "*In-Depth Interview"* (Yunus, 2010, p. 358). Dengan mewawancarai ketua HPMS Prodi BKI dan ketua panitia pelaksana kegiatan *learning and camping* serta 10

mahasiswa yang berprestasi dengan maksud apakah prestasi yang diperoleh sebagai bentuk aktualisasi diri karena sudah merasa percaya atas diri sendiri. Selain wawancara, peneliti juga terlibat langsung dalam kegiatan *learning and camping* serta keseharian mahasiswa di kampus sehingga peneliti mendapatkan gambaran secara komprehensif baik terkait kegiatan maupun keseharian mahasiswa di kampus sehingga termasuk dalam teknik pengumpulan data *participant observation* (Bungin, 2007, pp. 115–117). Peneliti juga mencatat secara sistematis hasil pengamatan peneliti terkait gejala yang tampak pada objek penelitian (Basrowi dan Suwandi, 2008, p. 133). Selain wawancara dan observasi, untuk mengungkap data sekaligus mengkonfirmasi validitas data yang didapat melalui wawancara dan observasi, peneliti memaksimalkan studi dokumentasi sebagai bukti sahih dan akurat (Armani, 2005, p. 97). Sebab menurut Sugiyono dalam (Nilamsari, 2014, p. 179) menjelaskan bahwa selain pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, penelitian kualitatif juga memerlukan studi dokumentasi. Meskipun sebagai pelengkap, namun studi dokumentasi menjadi penentu tingkat kredibilitas hasil penelitian kualitatif (Yarda et al., 2023, p. 4). Wawancara dilakukan kepada ketua HPMS Prodi dan ketua pelaksana serta peserta kegiatan *learning and camping*. Sedangkan observasi dilakukan pada aktivitas rutin mahasiswa dilingkungan kampus. Optimalisasi sumber dokumentasi dengan mengumpulkan data-data dari sumber berita yang dipublikasi baik dari media internal (Kampus).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Individu mengalami transisi ganda yaitu transisi secara psikologis sekaligus transisi secara institusional. Berbagai permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa baru seperti merasa malu, minder, khawatir, cemas serta masalah-masalah lain yang jika dibiarkan akan berdampak pada individu mengalami keterlambatan dalam beradaptasi pada lingkungan yang baru, sulit untuk bergaul, tidak semangat dalam beraktivitas bahkan bisa saja individu akan melakukan bunuh diri. Beberapa tanda umum yang sering dirasakan sebagai efek dari ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri seperti berkeinginan besar untuk kembali dan berkumpul dengan keluarga di rumah, mengalami kebingungan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, tidak dapat mengatur waktu bahkan merasa kelelahan karena padatnya kegiatan (Rangkuman hasil wawancara dengan informan). Pada tahun awal perkuliahan, khususnya pada semester pertama merasakan tidak percaya diri dengan kemampuan dan pengetahuan agama yang dimiliki, bahkan beberapa mahasiswa seangkatan merasa minder karena memiliki latar belakang bukan pendidikan keagamaan apakah mampu menjalani dan menyelesaikan pendidikan di kampus Agama (Hasil wawancara WR). Temuan ini menguatkan pandangan bahwa secara umum mahasiswa merasa kesulitan dengan proses transisi ini.

Sejatinya individu dilahirkan dengan berbagai potensi namun tidak serta merta langsung mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan, akan tetapi kemampuan menyesuaikan diri akan diperoleh setelah individu berinteraksi dengan lingkungannya melalui proses pembelajaran baik berupa pengalaman yang diperoleh dari sekolah maupun luar sekolah, dari hasil interaksi inilah lahir dan berkembangnya proses penyesuaian diri. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk membangun dan membentuk penyesuaian diri seseorang, baik secara individu maupun secara berkelompok. Sesuai dengan fokus permasalahan pada penelitian ini, maka penulis akan memaparkan pembentukan penyesuaian diri mahasiswa baru melalui bimbingan kelompok pada kegiatan *learning and camping*. Ketua panitia pelaksana menegaskan, “Kegiatan *learning and camping* dipilih karena sejalan dengan tema pada kegiatan tersebut yaitu sebagai sarana dalam mempererat *ukhuwah islamiyah*. Artinya membangun serta menciptakan hubungan antar individu dalam satu kelompok berlandaskan ikatan persaudaraan senasib

sepenanggungan yang sama-sama memiliki satu tujuan dan cita-cita sebagai mahasiswa di Program Studi Bimbingan Konseling Islam" (Hasil Wawancara).

Sebagaimana penamaan kegiatan, *learning and camping* merupakan kegiatan yang dikemas dalam bentuk berkemah empat hari sekaligus belajar. Belajar dalam hal ini membentuk mahasiswa baru khususnya mahasiswa baru Prodi BKI memiliki akhlak yang baik berupa kemampuan beradaptasi yang positif terhadap diri pribadi dan membangun *ukhuwah islamiyah* antara mahasiswa baru dengan seniornya di Prodi BKI. Merujuk pada empat tahapan bimbingan yang dikemukakan oleh Gibson dkk, maka kegiatan *learning and camping* dikembangkan menjadi beberapa rangkaian aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan *learning and camping* dengan memperhatikan asas serta merujuk pada tahapan bimbingan kelompok.

Kegiatan dimulai dengan membentuk kelompok yang setiap kelompoknya beranggotakan 5-10 orang. Setelah kelompok terbentuk, peserta mengambil posisi dengan memperhatikan kenyamanan dan keluesan agar pelaksanaan rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan penuh interaktif dan maksimal. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan selama *learning and camping* yaitu perkenalan, pengumuman, permintaan maaf, penyampaian kata bijak, berbagi perasaan, motivasi, penguatan, doa dan hiburan.

Kegiatan diawali dengan memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk memperkenalkan diri dengan berdiri ditengah-tengah kelompok. Tujuannya adalah agar seluruh peserta dapat saling kenal dan tidak merasa canggung agar terbangun suasana kelompok lebih menarik dan kondusif. Melalui perkenalan setiap anggota kelompok saling mengenal dan muncul sikap saling percaya. Adanya sikap percaya antar peserta yang nantinya membuat peserta lebih dapat terbuka untuk mengutarakan permasalahan yang ada pada diri masing-masing. Setelah melakukan perkenalan, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan informasi dalam bentuk pengumuman. Informasi atau pengumuman yang dimaksud adalah informasi apa saja yang diperoleh atau diketahui pada hari kemarin baik yang diperoleh melalui media elektronik maupun media cetak. Tujuannya agar peserta yang terlibat dalam kelompok membiasakan saling berbagi informasi dan berlatih cara menyampaikan informasi secara positif.

Rangkaian selanjutnya adalah permintaan maaf, merupakan kesempatan yang disediakan bagi peserta agar terbiasa meminta maaf dengan sesama atas segala kesalahan maupun kekhilafan. Permintaan maaf dalam kegiatan *learning and camping* juga melatih peserta untuk bersikap santun, rendah hati dan menurunkan ego masing-masing. Setelah tahapan permintaan maaf, kegiatan selanjutnya ialah *share feeling* atau berbagi perasaan. Kesempatan ini disediakan bagi peserta untuk menceritakan keadaan dan kondisi masing-masing seperti bahagia atau sedih, sehat maupun sakit. Adanya kesempatan berbagi perasaan bertujuan melatih peserta yang terlibat didalam sebuah kelompok untuk bersikap lebih terbuka serta membangun rasa percaya dan saling menghargai.

Selanjutnya peserta diberikan keleluasaan dan kebebasan untuk menyampaikan kata-kata bijak baik yang didapat dari orang lain maupun dari hasil pemikiran sendiri. Kata bijak dimaksudkan sebagai bentuk pemberian motivasi dan penghargaan dalam bentuk ucapan atas sebuah momen atau kejadian pada hari kemarin. Sebelum kegiatan *learning and camping* diakhiri, pembimbing memberikan penguatan atau *reinforcement* yang selanjutnya memanjatkan dengan doa yang dipimpin secara bergantian oleh peserta dalam setiap hari kegiatan. *Reinforcement* dan doa dimaksudkan agar peserta yang terlibat dalam kegiatan *learning and camping* terlatih menanamkan dan memperkuat keyakinan terhadap segala sesuatu yang telah diupayakan, semuanya dikembalikan kepada ketentuan Allah SWT. Sebagai penutup rangkaian kegiatan *learning and camping*, hiburan dipilih sebagai penutup dari beberapa rangkaian kegiatan di atas.

Dengan adanya program Bimbingan Kelompok dalam *Setting* Kegiatan *Learning* and *Camping*, hasilnya terwujudlah beragam prestasi mahasiswa, di antaranya: Pada bidang akademik, di tahun 2022 atas nama Weny Ridayana memperoleh juara harapan pertama cabang Karya Tulis Ilmiah Qur'an utusan Kabupaten Ketapang (Eko Priyanto, 2022). Selanjutnya

ditahun yang sama pada ajang bergengsi *Borneo Undergraduate Academic Forum* (BUAF) yang ke-6 di Banjarmasin tiga mahasiswa Prodi BKI IAIN Pontianak atas nama Weny Ridayana, Monalisa, dan Nafiesa Misca Zahra mendapatkan juara 2 kategori *Mental and Spriritual Resilience II* dengan judul "Peningkatan Spiritual sebagai Upaya Ketahanan Mental Masyarakat Kampung Beting di Era New Normal" (Rahmad & Bambang, 2022).

Selain bidang akademik, mahasiswa Prodi BKI IAIN Pontianak juga mencatatakan prestasi yang gemilang pada bidang non akademik. Tercatat pada tahun 2019 atas nama Muhammad Farhan meraih prestasi posisi kedua di bidang olah raga cabang silat pada kegiatan Dekan Cup 2019 di Universitas Tanjungpura Pontianak (Irfany, 2019). Kemudian di tahun 2020 atas nama Husnil Mubarak beserta Muhammad Hiqqal, sukses meraih peringkat 2 dan 3 putra serta Nora Maulini juara 3 putri pada Audisi Pemilihan Duta Generasi Berencana (GenRe) Kota Pontianak (Irfany Dachlan, 2020). Selanjutnya di tahun 2022 Chika Lestari terpilih sebagai juara 3 Putri sebagai Duta Generasi Berencana (GenRe) Kota Pontianak dengan program kerja bernama "*Play Therapy"* remaja marginal (Yugi Fazny, 2022). Kemudian yang terbaru atas nama Robith Al-Khairi mahasiswa semester lima berhasil meraih juara satu pada pekan olah raga Provinsi Kalimantan Barat 2022 pada cabang panahan. Selanjutnya di tahun 2020, lima alumni BKI yang baru di wisuda, alumninya dapat terserap dengan mudah didunia kerja sesuai dengan profil lulusan dalam kurikulum yang diharapkan (Irfany, 2020).

Prestasi yang diraih oleh mahasiswa BKI IAIN Pontianak baik bidang akademik maupun non akademik sebagaimana yang telah disajikan dapat dijadikan sebagai indikator bahwa mahasiswa sudah memiliki penyesuaian diri yang positif sehingga dapat memaksimalkan potensi kearah yang positif.

Pembahasan

Memasuki tahun pertama menjadi mahasiswa diperguruan tinggi merupakan kondisi yang berat bagi individu terutama terkait kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri bahkan dapat membuat individu pada tingkat stres berat (Maulina & Sari, 2018, p. 1). Masalah lain yang biasa muncul seperti individu tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung (Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat, 2016) bahkan pada kasus yang berbeda individu mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen sehingga tidak mampu membagi waktu untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan, ditambah lagi harus menyesuaikan dengan lingkungan baru yang dapat berujung pada stres bahkan hingga kondisi yang berat yakni depresi (Daulay, 2021, p. 22). Beberapa gejala yang juga terjadi pada individu seperti malu, marah, sedih, rasa bersalah, dan cemas sehingga menyebabkan perubahan perilaku menjadi lebih bersikap kasar baik sikap maupun ucapan dan pada akhirnya dapat menyakiti orang lain sebagai bentuk akumulasi dari perasaan stres mengelola emosi bahkan pada tindakan berujung pada percobaan bunuh diri (Savitrie, 2022, p. 78).

Menyandang status sebagai mahasiswa berarti individu mulai memasuki fase kehidupan baru yang memiliki tujuan utamanya adalah untuk membentuk karakter yang beradab serta memiliki cara berfikir yang akademis melalui pendidikan tinggi. Tahun pertama perkuliahan menjadi masa-masa yang sulit bagi mahasiswa baru. Individu dihadapkan pada periode transisi dari akhir masa remaja mengarah pada awal kedewasaan, memasuki lingkungan perguruan tinggi juga sekaligus memberikan individu status berbeda dari sebelumnya sebagai mahasiswa baru yang disandang sebagai bentuk masa transisi dari siswa menuju mahasiswa yang menuntut individu mampu menghadapi segala perubahan baik sikap, pengetahuan yang timbul dari lingkungan salah satunya yang berkaitan dengan permasalahan penyesuaian diri (S.Willis, 2012, pp. 55–77).

Acapkali fase kehidupan baru di perguruan tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru. Proses penyesuaian diri mahasiswa selama awal mengeyam kehidupan di perguruan tinggi sebagai dasar kemampuan adaptasi mahasiswa sekaligus penentu pada

aktivitas berikutnya selama perkuliahan. Langkah awal yang dilakukan oleh perguruan tinggi untuk memperkenalkan sejarah, lembaga, jenis kegiatan, sistem kurikulum, model pembelajaran serta berbagai jenis yang berkaitan dengan lingkungan akademik perguruan tinggi melalui orientasi atau penegenalan budaya akademik. Tujuan utamanya agar mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri pada lingkungan akademik baru. Pentingnya penyesuaian diri bagi mahasiswa baru agar mahasiswa dapat menjalani kehidupan akademisnya dengan maksimal serta dapat mengembangkan potensi kearah yang positif serta menunjukkan pencapaian akademis yang memuaskan (Lapsley & Edgerton, 2002).

Penyesuaian atau yang biasa juga dikenal dengan istilah *adjusment* sebagai proses yang tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, terutama saat menghadapi perubahan. Secara umum, Puger Hanggowiyono dalam (Lestari & Paramitha, 2020, p. 19) membagi penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Selanjutnya lebih rinci Baker dan Syrik dalam (Lestari & Paramitha, 2020, p. 20) menjelaskan setidaknya penyesuaian diri individu pada perguruan tinggi dapat dikategorikan menjadi empat kategori yakni penyesuaian akademik *(academic adjustment)*, penyesuaian sosial *(social adjustment)*, penyesuaian personal-emosional *(personal-emotional adjustment)*, dan kelekatan institusi *(institutional attachment)*.

Pertama, penyesuaian akademik dimaknai sebagai motif yang dimiliki oleh mahasiswa melakukan kegiatan akademik dalam bentuk nyata seperti aktif dalam kegiatan diskusi perkuliahan serta mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan serius. *Kedua*, penyesuaian sosial yaitu kemampaun mahasiswa terlibat dalam keberfungsian secara sosial dilingkungan perguruan tinggi yang ditandai dengan kemampuan mahasiswa berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial perguruan tinggi sehingga tidak merasa terisolasi dari lingkungan sosial, tidak merasa kesepian karena terpisah dari daerah asalnya. *Ketiga*, penyesuaian personal-emosional yaitu mahasiswa tidak merasakan tekanan karena merasa puas dengan apa yang dimiliki dan dijalani sehingga merasa selalu bersemangat dalam menjalani kegiatan diperguruan tinggi. *Keempat*, kelekatan institusi artinya mahasiswa merasa memiliki terhadap institusi atau lembaga yang menjadi tempat untuk menuntut ilmu sehingga memunculkan rasa cinta dan memiliki terhadap jurusan maupun perguruan tinggi yang dipilih. Kepuasan tersebut ditandai dengan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pada tingkat program studi/jurusan sampai pada tingkat universitas sehingga mampu meraih prestasi pada perguruan tinggi yang dipilih (Baker & Siryk, 1984, p. 179).

Proses penyesuaian diri akan selalu ada seiring adanya berbagai perubahan yang dialami oleh individu terkhusus dalam hal ini adalah perubahan status siswa yang sebelumnya berada di lingkungan sekolah menjadi mahasiswa tentu pada ruang lingkup yang lebih luas di perguruan tinggi. Di lingkungan perguruan tinggi individu dihadapkan pada berbagai tuntutan baik akademik maupun non akademik yang bisa saja pada sebagian individu merupakan hal baru yang belum pernah dihadapi pada periode sebelumnya. Tentu perubahan ini membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik sehingga mahasiswa baru sanggup menjalani serta menjalin hubungan yang menyenangkan antar individu. Sebagaimana yang difahami bahwa kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri sebagai sebuah kemampuan untuk menciptakan situasi yang intim secara sosial serta relevan dengan lingkungan sosial, pada akhirnya individu akan memiliki perasaan yang puas terhadap kehidupan pribadi maupun kehidupan sosialnya (S.Willis, 2012, p. 55).

Ada dua istilah yang perlu ditekankan ketika memahami istilah bimbingan kelompok, yaitu bimbingan dan kelompok. Jika difahami berdasarkan akar katannya, istilah bimbingan berasal dari terjemahan kata bahasa Inggris, yakni "*guidance*" dari akar kata "*guide*" yang berarti memandu, mengarahkan, dan mengelola. Sedangkan secara harfiah istilah bimbingan diartikan sebagai bantuan, arahan, pedoman, dan petunjuk. Sedangkan jika difahami secara teminologi, Bimbingan dimaknai sebagai layanan untuk membekali individu berupa informasi, pengetahuan dan pengalaman dengan tujuan agar individu yang diberikan layanan dapat secara

mandiri menentukan pilihan, tujuan serta dapat menyusun rencana secara tepat sesuai dengan kemampuan maupun kebutuhan individu tersebut (Nurrahmi & Oktaviani, 2018, p. 69). Sementara istilah kelompok dimaknai sebagai unit sosial yang melakukan interaksi antara satu dengan yang lainnya secara intens dalam rangka berbagi serta bertukar informasi sebagai pengetahuan maupun pengalaman antar anggota kelompok (Ahmadi, 2002, p. 24).

Bimbingan kelompok dimaknai sebagai kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan mengedepankan interaksi antar anggota kelompok. Interaksi yang dimaksud dapat berbentuk memberikan tanggapan maupun saran dalam mengeluarkan pendapat dengan memanfaatkan dinamika kelompok. sehingga setiap individu yang menjadi anggota kelompok dapat terlibat secara langsung pada akhirnya anggota kelompok menjadi lebih siap dan percaya diri untuk mengutarakan ide maupun gagasan dihadapan orang ramai serta bertanggung jawab atas pernyataan yang dikemukakan, melatih menghargai orang lain, mampu mengendalikan diri dan pada akhirnya menjadi akrab satu sama lain (Prayitno, 1995, pp. 178–179). Sejalan dengan Prayitno, ketika individu sudah mampu mengendalikan diri serta emosi dan pada akhirnya menjadi akrab antar anggota dalam kelompok, akan terbentuk hubungan sosial yang baik dan menjadi wadah untuk mengentaskan masalah anggota kelompok (Maulidiana & Gafallo, 2022, p. 67). Bimbingan kelompok bertujuan untuk saling menguatkan antar anggota kelompok melalui ragam kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama baik berupa pertukaran informasi maupun pengalaman yang dikemas dalam bentuk kegiatan santai maupun liburan (Putriana et al., 2021, p. 55).

Agar pelaksanaan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dapat berjalan dengan kondusif, pelaksanaan juga harus memperhatikan beberapa asas dari bimbingan kelompok yaitu *pertama*, asas kerahasiaan artinya baik pemimpin maupun anggota kelompok harus mampu menjaga informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terlebih terkait informasi yang berkaitan dengan privasi anggota kelompok. *Kedua*, asas keterbukaan artinya baik pemimpin maupun anggota kelompok memiliki akses yang sama dalam menyampaikan informasi dalam bentuk ide maupun gagasan terlebih yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok. *Ketiga*, asas kesukarelaan artinya kegiatan yang dilakukan dalam kelompok tidak berdasarkan paksaan maupun tekanan dari pihak lain, sehingga bimbingan berjalan secara naturan tanpa diskriminasi maupun tekanan dari pihak lain. *Keempat*, asas kenormatifan artinya kegiatan berlangsung merujuk pada norma-norma agama, hukum, keilmuan dan kebiasaan yang sesuai dengan nilai yang ada dimasyarakat (Bagaskara et al., 2022, p. 162).

Proses bimbingan dapat dilakukan melalui empat tahapan yaitu membangun hubungan dengan pembimbing dan antar peserta, menidentifikasi permasalahan yang sedang dialami oleh anggota kelompok, bersama-sama menyusun rencana dalam rangka pemecahan masalah dan sebagai penutup peserta menyepakati penerapan alternatif yang sudah dipilih sebagai solusi dari permasalahan dengan penuh tanggung jawab (L Gibson & H Mitchell, 2011, pp. 239–245). Permintaan maaf juga merupakan bentuk perilaku yang menunjukkan sopan santun (Binoto et al., 2020, p. 318).

Dalam kegiatan bimbingan kelompok ini, pada sesi akhirnya peserta diberikan penguatan. Pentingnya diberikan penguatan agar peserta lebih giat meningkatkan intensitas tingkah laku yang positif (Fitriana et al., 2014, p. 196). *Reinforcement* juga dapat berbentuk pujian, memberikan dorongan motivasi, menerima ide maupun gagasan serta jika ada hal-hal yang ingin dikonfirmasi sebagai bentuk meluruskan boleh menggunakan kata seperti “itu kurang tepat” (Harsono & Basri, 2017, p. 13). Hiburan biasanya ditampilkan berupa lagu, puisi, pantun maupun permainan lain yang sederhana dengan tujuan menghilangkan rasa jenuh, meningkatkan semangat serta sarana agar peserta semakin akrab (Sugito, 2021, p. 5). Hiburan juga dapat dikemas dengan permainan yang berkaitan dengan pengelolaan dinamika kelompok.

PENUTUP

Kegiatan Bimbingan Kelompok dalam *setting learning and camping* merupakan program unggulan yang digagas oleh HMPS Prodi BKI IAIN Pontianak dengan tujuan ajang silaturahmi antara senior dan junior untuk membangun *ukhuwah islamiyah.* Melalui kegiatan yang dikemas dalam bentuk berkemah selama empat hari terjalin kerekatan dan keakraban antara senior dan junior yang tidak hanya terjalin pada saat kegiatan saja, bahkan berlanjut sampai pada aktivitas akademik di lingkungan kampus. Keakraban yang terbentuk membuat mahasiswa baru merasa diterima oleh kelompok dan institusi dan menjadi bentuk saling *support* antara mahasiswa baru dengan seniornya. Alhasil mahasiswa BKI IAIN Pontianak merasa percaya diri dalam mengembangkan kemampuan baik dibidang akademik maupun non akademik. Pada akhirnya setiap tahun selalu ada saja prestasi yang diukir oleh mahasiswa baik akademik maupun non akademik. Prestasi yang diraih sebagi indikator bahwa mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap akademik, sosial, personal-emosional dan kelekatan institusi sehingga dapat memaksimalkan potensi dengan positif.

REFERENSI

Ahmadi, H. A. (2002). *Psikologi sosial (Cetakan kedua)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

All Habsy, B. (2017). Seni Memehami Penelitian Kuliatatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56

Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. (2016). Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri Dan Pola Berpikir Dengan Kemandirian Belajar Serta Dampaknya Pada Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan - Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(10), 1943–1951.

Armani, A. (2005). *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Ciputat Pres.

Asna, Naqiyah, N., & Pudjiastuti Sartinah, E. (2022). Bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam meningkatkan penyesuain diri di lingkungan baru. *Bidayatuna : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 244–254.

Bagaskara, R., Veolina, T. F., Milkatahasi, M., Tazkiyah, N., Mustikasari, G. A., Tambunan, R. V. R., & Irawan, S. (2022). Pentingnya Social Support Dalam Pengembangan Konsep Diri Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 158–170. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1592

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179.

Bandini, I., & Sa'adah, N. (2020). Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 94–101.

Basrowi dan Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Rineka Cipta.

Binoto, D., Suparno, S., & Santoso, A. (2020). Fungsi Kesantunan Berbahasa pada Kegiatan Musyawarah. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 314. https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13245

Bungin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana.

Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. SAGE Publications, Incorporated.

Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. Al-Hikmah: *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21–35. https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip

Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. (2016). Pengertian Kesehatan Mental. Promkes.Kemkes.Go.Id. Diakses dari: https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental

Eko Priyanto, B. (2022). *Membanggakan 21 Mahasiswa dan Alumni IAIN Pontianak*

Berprestasi di MTQ Tingkat Provinsi Kalbar. Iainptk.Ac.Id. Diakses dari: https://iainptk.ac.id/membanggakan-21-mahasiswa-dan-alumni-iain-pontianak-berprestasi-di-mtq-tingkat-provinsi-kalbar/

Fadhilah, A. (2022). *80% Masyarakat Indonesia Masih Memandang Kebahagiaan Bersifat Materialistis*. Akurat.Co. Diakses dari: https://akurat.co/80-masyarakat-indonesia-masih-memandang-kebahagiaan-bersifat-materialistis?page=all

Fitri, N. L. (2017). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Penyesuaian Sosial Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, 3(8), 454–464. Diakses dari: http://journals.students.uny.ac.id/ojd/index.php/fopbk/article/download/8445/8004

Fitriana, Samad, A., & Khaerudin. (2014). Penerapan Teknik Pemberian Reinforcement (penguatan) untuk meningkatkan hasil belajar fisika kelas VIII.A SMP PGRI Bajeng Kabupaten Gowa. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 2, 192–202.

Harsono, & Basri, H. (2017). Fungsi Tuturan Guru dalam Interaksi Belajar Mengajar Di SMK Al-Furqon Desa Palengaan Daya Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan. *Komposisi*, 1, 1–23.

Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. https://doi.org/10.21009/jppp.021.05

Irfany, A. (2019). *Ikuti Dekan Cup Fakulltas Kehutanan Universitas Tanjungpura Mahasiswa BKI Raih Prestasi*. Fuad.Iainptk.Ac.Id. Diakses dari: https://fuad.iainptk.ac.id/ikuti-dekan-cup-fakulltas-kehutanan-universitas-tanjungpura-mahasiswa-bki-raih-prestasi/

Irfany, A. (2020). *Alumni BKI IAIN Pontianak Menjadi Konselor Adiksi di Lembaga Pemasyarakatan Kalimantan Barat*. Iainptk.Ac.Id. Diakses dari: https://iainptk.ac.id/alumni-bki-iain-pontianak-menjadi-konselor-adiksi-di-lembaga-pemasyarakatan-kalimantan-barat/

Irfany Dachlan, A. (2020). *Ikuti Pemilihan Duta GenRe Mahasiswa BKI IAIN Pontianak Raih Prestasi*. Fuad.Iainptk.Ac.Id. Diakses dari: https://fuad.iainptk.ac.id/ikuti-pemilihan-duta-genre-mahasiswa-bki-iain-pontianak-raih-prestasi/

Gibson, R.L , & Mitchell, M.H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (I)*. Pustaka Pelajar.

Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). Separation‐individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4), 484‐492.

Lestari, A., & Paramitha, S. D. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 17–23. https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1150

Maulidiana, S., & Gafallo, M. F. Y. (2022). Pembentukan Relasi Sosial Remaja Terlantar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Kegiatan Meeting Morning. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 64–70.

Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1. https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753

Nilamsari, N. (2014). *Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif*. *Wacana*, 13(2), 177–181.

Nurpitriana, P. (2016). *Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nurrahmi, H., & Oktaviani, E. R. (2018). Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Siswa Berperilaku Kecenderungan Narsis Di Kelas Xi Man 2 Pontianak. *Al-Hikmah*, 12(1), 65–

82. https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v12i1.1074

Peraturan Pemerintah. (1999). *PP No. 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.

Prayitno. (1995). *Layanan dan Bimbingan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.

Putriana, A., Sari Kasoema, R., Mukhoirotin, Gandasari, D., Retnowuni, A., Siti Aminah, R., Kardi Wiyati, E., Kato, I., Fikri Akbar, M., Linda Yani, A., & Mustika Sari, I. (2021). *Psikologi Komunikasi (Ronal Watrianthos (ed.); 1st ed.)*. Yayasan Kita Menulis.

Rahmad, & Bambang. (2022). *Mahasiswa Iain Pontianak Raih 12 Prestasi Di Ajang Buaf Ke-6*. Iainptk.Ac.Id. Diakses dari: https://iainptk.ac.id/mahasiswa-iain-pontianak-raih-12-prestasi-di-ajang-buaf-ke-6/

Sari, L. P., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Culture Shock Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 4.

Savitrie, E. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. Yankes.Kemkes.Go.Id. Diakses dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja

Sugiarti, Musabiq, & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.

Sugito, S. (2021). Pengenalan Ice Breaking Dalam Meningkatkan Semangat Belajar Siswa. *Jurnal Bahasa Indonesia Prima (BIP)*, 3(2), 1–6. https://doi.org/10.34012/bip.v3i2.1717

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527

Suryadi, Triyono, Nur, A., & Dianto, M. (2020). Hubungan penyesuaian diri dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa. *Neo Konseling*, 2(1), 1–9. https://doi.org/10.24036/00245kons2020

Syaodih Sukmadinata, N. (2008). Metode Penelitian Pendidikan. Remaja Rosda Karya.

Willis, S.S. (2012). *Remaja & Masalahnya (Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja, Narkoba, Free Sex, dan Pemecahannya) (3rd ed.)*. Bandung: Alfabeta.

Yarda, M. F. Y. G. F., Azis, A. A., & Tsauri, M. S. T. S. (2023). Internalization of Multicultural-Based Religious Guidance in Building Religious Moderation in Lembang. *Al-Hikmah*, 21(1), 1–16.

Yugi Fazny, B. (2022). *Mahasiswa BKI IAIN Pontianak Juara 3 Duta GenRe Pontianak 2022*. Fuad.Iainptk.Ac.Id. diakses dari: https://fuad.iainptk.ac.id/mahasiswa-bki-iain-pontianak-juara-3-duta-genre-pontianak-2022/

Yugi Fazny, B., Saputra, R., & Lestari, C. (2022). Social Class and Self-Concept of Marginalized Adolescents. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 95–105. https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/4855

Yunus, H. S. (2010). *Metodologi penelitian wilayah kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 251.