

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa dengan Pola Asuh *Strict Parents*

Siti R Nur Uli Isnaini¹

Alfin Siregar²

Ade Chita Putri Harahap³

^{1/2/3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

uliisnaini389@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa *strict parents* memiliki kecenderungan bermasalah dalam pertemanan, rasa percaya diri yang kurang, ada perasaan kurang diterima di lingkungan, merasa tidak nyaman, timbulnya konflik batin serta kesulitan/hambatan lain yang berdampak kepada proses akademik. Hal ini disebabkan pola asuh yang ketat dan penuh tuntutan dapat membentuk pikiran irasional dan rasa tertekan, sehingga memunculkan hambatan dan kesulitan terhadap proses penyesuaian diri di lingkungan kampus. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain penelitian *non-equivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah 14 mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UINSU yang memenuhi kriteria: (1) Mahasiswa dengan *strict parents*, dan (2) Memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (Sig. = 0,018 < 0,05), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (Sig. = 0,236 > 0,05). Dengan demikian, konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa yang mengalami pola asuh *strict parents*.

Kata Kunci: Strict Parents, Penyesuaian Diri, Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif

ABSTRACT

Students raised by strict parents tend to experience difficulties in forming friendships, low self-confidence, feelings of rejection in their environment, discomfort, internal conflicts, and other obstacles that affect their academic performance. This is due to the rigid and demanding parenting style, which can lead to irrational thinking and psychological pressure, thus hindering their adjustment process in the campus environment. The purpose of this study is to examine the effectiveness of group counseling using the cognitive restructuring technique in improving the adjustment abilities of students with strict parents. This research employed a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The subjects were 14 first-year students from the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program at UINSU who met the following criteria: (1) students raised by strict parents and (2) students with low adjustment abilities. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed a significant increase in adjustment ability in the experimental group who received group counseling with cognitive restructuring techniques (Sig. = 0.018 < 0.05), while the control group did not show a significant change (Sig. = 0.236 > 0.05). Therefore, group counseling using cognitive restructuring techniques has been proven effective in enhancing the adjustment abilities of students raised by strict parents.

Keywords: Strict Parents, Adjustment Ability, Group Counseling, Cognitive Restructuring



PENDAHULUAN

Strict parents merupakan istilah yang populer digunakan di kalangan milenial dan generasi Z (Syafaat et al., 2025). Istilah *strict parents* ini mengarah kepada pola asuh ketat dan kaku yang diterapkan orang tua, serta banyak aturan yang mutlak harus dipatuhi (Rimaisha, 2023). *Strict parents* ialah tipe pengasuhan orang tua yang menetapkan aturan-aturan, batasan serta tuntutan yang tinggi pada anak, bahkan sampai memaksakan anak untuk melakukan segala sesuatu sejalan dengan apa yang diinginkan orang tua. Tipe pola asuh ini dicirikan dengan orang tua yang bersifat kaku, cenderung emosional, suka menghukum, suka mendikte anak (memerintah) dan menolak pendapat anak (Rohmah et al., 2021).

Dampak positif yang diberikan dari penerapan pola asuh ini *strict parents* ialah ketika tipe pola asuh ini yang diikuti dengan sifat responsif orang tua dapat membantu anak untuk menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab serta mengetahui batasan-batasan diri. Pola asuh *strict parents* ini juga memberikan sisi yang positif untuk kesehatan mental, anak akan memiliki *mindset* dan matang secara emosi untuk menyelesaikan masalah, anak memperoleh nilai akademik yang baik, membentuk moral anak serta membentuk sikap disiplin (Atika & Satria:2024, Rohmah et al.:2021, Widjayatri et al.:2024). Namun, pola asuh *strict parents* ini juga memberikan pengaruh negatif, yaitu terbentuknya karakter anak yang cenderung taat dan patuh, namun sangat hati-hati dalam bergaul, kurang percaya diri dan cenderung kurang terbuka kepada orang tua, serta anak merasa terkekang dan tertekan, anak yang tidak merasakan kebahagiaan, menjadi keras kepala, kemampuan komunikasi yang rendah, serta tidak terampil dalam beradaptasi (Erfini et al.:2024,Rimaisha et al.:2024,Taib et al.:2020, Labaso et al.:2024).

Tipe pola asuh otoriter ini juga memberikan efek yang sangat negatif pada perkembangan sosial dan kognitif anak, dimana anak kurang mampu untuk berbaur, selalu sendiri, sering cemas dan gelisah serta ada perasaan khawatir ketika menjalin pertemanan dengan teman sebayanya (Maharani et al.:2023). Pola asuh otoriter memiliki hubungan terhadap tingkat penyesuaian diri individu yang buruk, serta memiliki dampak secara langsung terhadap penyesuaian sosial, emosional dan akademik dalam perguruan tinggi (Villarejo et al.:2020, Moon-seo et al.:2021). Kemampuan penyesuaian diri individu merupakan kemampuan secara keseluruhan untuk individu dapat memilih dan melakukan berbagai keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain secara tepat. Kemampuan penyesuaian diri ini membantu individu untuk menciptakan rasa akrab dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain serta membuat orang lain merasa nyaman ketika berinteraksi (Widodo, 2021).

Pola asuh orang tua secara signifikan mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri pada siswa (Risnita,2020). Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh pola asuh *strict parents* atau pola asuh otoriter terhadap kemampuan penyesuaian diri individu, meliputi penelitian yang dilakukan oleh Audyna,(2022) dengan judul “Hubungan Pola Asuh Otoriter Terhadap Penyesuaian Diri Remaja” yang mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara Pola Asuh Otoriter dengan kemampuan penyesuaian diri individu dengan nilai signifikan sebesar 0,005. Hal ini sejalan dengan hasil Penelitian Labaso et al.,(2024) yang berjudul “Studi Relasi *Strict Parenting* Pada Anak Usia Dini Terhadap Pola Perkembangan Kompetensi Sosial Anak” mengungkapkan bahwa penerapan *strict parenting* yang diterapkan oleh orang tua mempengaruhi kompetensi sosial anak, sehingga anak tertutup dan sulit untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan



yang baru. Selanjutnya, penelitian Lukouw et al.,(2022) berjudul “Hubungan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa SMA Katolik Kritis Tomohon” menunjukkan hasil penelitian adanya hubungan dengan arah negatif yang signifikan dari pola pengasuhan otoriter terhadap proses penyesuaian diri di Sekolah sebesar -0,418.

Mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri pada proses pembelajaran perkuliahan yang sangat berbeda dengan pembelajaran ketika SMA, mulai dari kegiatan akademik, proses belajar mengajar, hingga lingkungan pertemanan (Arum & Khoirunnisa, 2021). Maka, idealnya mahasiswa harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan universitas yang sangat berbeda dengan lingkungan sekolah. Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik mudah untuk bergaul dan terbuka terhadap orang-orang disekitarnya, serta mampu untuk beradaptasi dengan tantangan dan kesulitan yang ia hadapi di lingkungan universitas, sehingga mampu untuk mengatasi rasa stress, tertekan, hingga permasalahan kesehatan mental lainnya akibat perubahan lingkungan antara sekolah dan universitas (Ningrum & Intansari, 2023). Namun, beberapa mahasiswa masih kurang mampu dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Ketidakmampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri mengakibatkan mereka mengalami berbagai emosi negatif seperti marah, sedih hingga depresi, kesulitan menempatkan diri sehingga kurang diterima oleh kelompok, kesulitan mewujudkan hubungan pertemanan yang sehat, kurang mampu mengikuti dan memenuhi tuntutan akademik, hingga berujung pada hilangnya motivasi dalam proses belajar (Ardi et al.:2024, Putri:2023). Kemampuan penyesuaian diri yang baik merupakan salah satu faktor yang mendorong keberhasilan seorang mahasiswa dalam proses studinya. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukannya intervensi yang tepat untuk dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan Universitas.

Salah satu intervensi yang ditawarkan ialah layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*. Menurut Prayitno layanan konseling kelompok ialah kegiatan dalam bentuk kelompok yang membahas terkait permasalahan anggota kelompok sehingga ditemukannya suatu alternatif pemecahan masalah melalui proses interaksi antara pemimpin kelompok dan anggota-anggotanya (Harahap, 2021). Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa (Zarisman & Karneli, 2023). Individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik memiliki persepsi negatif, konsep diri negatif serta memiliki kontrol emosi dan hubungan interpersonal yang negatif. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik konseling yang membantu individu untuk mengganti pikiran dan tindakan yang negatif menjadi positif (Usman & Rafli, 2024).

Penelitian sebelumnya banyak membahas tentang penyesuaian diri pada siswa atau remaja secara umum tanpa secara khusus menetapkan faktor tertentu. Sedangkan penelitian ini, difokuskan pada mahasiswa yang harus beradaptasi pada lingkungan universitas, serta secara khusus meneliti pada mahasiswa yang mengalami pola asuh *strict parents*. Adapun persamaan dengan penelitian sebelumnya ialah meyakini bahwa adanya pengaruh atau hubungan dari pola asuh *strict parents* yang diterapkan terhadap kemampuan penyesuaian diri individu, serta memfokuskan pada teknik restrukturisasi



kognitif sebagai salah satu intervensi atau solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan penyesuaian diri yang rendah. Maka, penelitian ini ditujukan untuk melihat dan mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memfokuskan pengumpulan dan analisis data yang berbentuk angka atau numerik (Wajdi et al., 2024). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang secara mendetail dan bertanggung jawab serta lebih akurat dibandingkan dengan jenis penelitian lainnya (Arib et al., 2024). Jenis penelitian eksperimen digunakan untuk mengungkapkan pengaruh suatu perlakuan/tindakan terhadap suatu kelompok, umumnya terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *quasi experiment*. Menurut Cook, kuasi eksperimen diartikan sebagai jenis penelitian eksperimen dengan perlakuan atau tindakan, pengukuran dan unit eksperimen yang tidak memiliki penugasan secara *random*, untuk menciptakan suatu perbandingan dalam menarik kesimpulan dari perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan atau tindakan (Abraham & Supriyati, 2022).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *non-equivalent control group design*. Jenis desain penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang tidak dipilih secara random untuk dilibatkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Abraham & Supriyati, 2022). Desain penelitian *non-equivalent control group design* terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest* (Sugiyono, 2016). Adapun desain penelitian *non-equivalent control group design* sebagai berikut.

Table 1 Desain Penelitian *Non-Equivalent Control Group*

Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3		O4

Desain penelitian *non equivalent control group* terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dengan jangka waktu tertentu, sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun. Desain penelitian *non-equivalent control group* juga dikenal sebagai Kontrol grup tanpa tindakan dengan pengukuran *pretest* dan *posttest*.

Populasi penelitian ini ialah seluruh mahasiswa baru (Angkatan 2024) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UINSU yang berjumlah 186 orang. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang paling sesuai dan mewakili populasi (Soesana et al., 2023). Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel, yaitu:

- Mahasiswa baru (Angkatan 2024) Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UINSU.
- Mendapatkan pola asuh *strict parents*.
- Memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.



Penetapan ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus slovin. Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 127 responden. Penelitian ini untuk menguji keefektivitasan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling dengan format kelompok, yang terdiri dari 1 orang pemimpin kelompok (konselor) dan 5-7 orang anggota kelompok (Harahap, 2021). Berdasarkan hal tersebut, maka jumlah sampel yang diperoleh sebesar 127 orang akan diperkecil kembali menjadi 7 orang dalam satu kelompok penelitian. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, maka dibutuhkan sampel berjumlah 14 orang dalam penelitian ini.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala penyesuaian diri yang diadopsi dari penelitian Ginting, (2023). Skala penyesuaian diri disusun dengan didasarkan 5 aspek, yaitu *Peer Relations* (Hubungan teman sebaya), *Dependency* (Ketergantungan), *Hostility* (Permusuhan), *Productivity* (Produktivitas), dan *Withdrawal* (Penarikan). Skala penyesuaian diri ini terdiri dari 15 item dengan skala likert yang terdiri atas 4 jawaban, yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik, yaitu jenis statistik yang bebas distribusi atau yang dikenal juga sebagai statistik bebas sebaran (*distribution free*), artinya statistik non parametrik tidak bergantung pada asumsi-asumsi khusus (Tanjung et al., 2023, Jamco & Balami, 2022). Statistik non parametrik umumnya digunakan untuk data yang berjumlah kecil ($n < 30$) (Trimawartinah, 2020). Teknik analisis data yang digunakan ialah uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Tujuan dari uji *Wilcoxon* pada penelitian ini ialah untuk melihat dan mengetahui efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*, dengan melihat perbandingan nilai signifikan hasil *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dikatakan efektif jika nilai signifikan yang diperoleh kelompok eksperimen yang menerima perlakuan lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks* dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil skala penyesuaian diri yang diberikan kepada 14 responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengungkapkan kondisi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan diberikan. Hasil *pretest* merupakan hasil penilaian awal kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*. Adapun hasil *pretest* yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut.

Table 2 Distribusi Frekuensi dan Presentase *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil <i>Pretest</i>			
Skor	Kelompok	Kelompok Kontrol	Kategori



	Eksperimen				
	F	%	F	%	
52-60	0	0	0	0	Sangat Tinggi
43-51	0	0	0	0	Tinggi
34-42	0	0	0	0	Sedang
25-33	7	100	7	100	Rendah
15-24	0	0	0	0	Sangat Rendah
Total	7	100%	7	100%	

Tabel di atas menunjukkan frekuensi dan presentase hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah responden yang sama yaitu 7 responden di kelompok eksperimen dan 7 responden di kelompok kontrol. Frekuensi dan presentase hasil *pretest* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kondisi kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa *strict parents* berada pada kategori rendah yang berjumlah 7 (100%). Frekuensi dan presentase hasil *pretest* kelompok kontrol juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu kondisi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents* berada pada kategori rendah berjumlah 7 (100%). Dapat diartikan bahwa keseluruhan responden pada kedua kelompok memiliki kondisi kemampuan penyesuaian diri yang sama yaitu tergolong pada kategori rendah.

Intervensi atau perlakuan dengan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Peneliti kembali memberikan skala penyesuaian diri (*posttest*) terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengukur kembali kondisi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*. Berikut hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Table 3 Distribusi Frekuensi dan Presentase *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil <i>Posttest</i>					
Skor	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Kategori
	F	%	F	%	
52-60	0	0	0	0	Sangat Tinggi
43-51	3	42,9	0	0	Tinggi
34-42	4	57,1	2	28,6	Sedang
25-33	0	0	5	71,4	Rendah
15-24	0	0	0	0	Sangat Rendah
Total	7	100%	7	100%	

Tabel di atas, menunjukkan bahwa adanya perubahan nilai yang diperoleh pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakannya intervensi atau perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebanyak 4 kali pertemuan. Pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan jumlah 7 responden menunjukkan bahwa terdapat 3 (42,9%) responden yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi berada pada kategori tinggi, dan 4 (57,1%) responden yang awalnya berada pada kategori rendah

menjadi berada pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa kondisi kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa dengan pola asuh *strict parents* meningkat setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Sedangkan hasil *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa perubahan yang ada tidaklah besar. Hasil *Posttest* kelompok kontrol, menunjukkan terdapat 2 (28,6%) yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi berada pada kategori sedang, dan 5 (71,4%) responden tetap berada pada kategori rendah. Perubahan nilai *posttest* pada kelompok kontrol dapat terjadi karena adanya faktor eksternal atau variabel lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini

Analisis data melihat perbedaan nilai *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji data dengan uji *Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS Versi 22, sebagai berikut:

Table 4 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks* Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa *Strict Parents*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		
Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	Negative Ranks	2 ^d	2.50	5.00
	Positive Ranks	4 ^e	4.00	16.00
	Ties	1 ^f		
	Total	7		

a. Posttest Eksperimen < Pretest Eksperimen

b. Posttest Eksperimen > Pretest Eksperimen

c. Posttest Eksperimen = Pretest Eksperimen

d. Posttest Kontrol < Pretest Kontrol

e. Posttest Kontrol > Pretest Kontrol

f. Posttest Kontrol = Pretest Kontrol

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan adanya perubahan positif pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya intervensi layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Pada kelompok eksperimen *positive ranks* dengan nilai N = 7 menunjukkan bahwa seluruh anggota sampel kelompok eksperimen mengalami peningkatan dan nilai N *Ties* adalah 0 yang berarti tidak adanya kesamaan skor pada hasil *pretest-posttest*. Kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata peringkat (*Mean ranks*) sebesar 4,00 dan jumlah peringkat positif (*Sum Of Ranks*) sebesar 28,00. Sedangkan, pada kelompok kontrol menunjukkan perubahan pada beberapa anggota sampel, *negative ranks* dengan N = 2 menunjukkan bahwa terdapat 2 anggota sampel yang mengalami penurunan skor dari hasil *pretest-posttest*, *positive ranks* dengan N= 4 menunjukkan bahwa 4 anggota sampel mengalami peningkatan nilai skor *pretest-posttest*, dan nilai *Ties* dengan N = 1 menunjukkan bahwa 1 anggota sampel memiliki hasil *pretest-posttest* yang sama. Kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata (*Mean ranks*) sebesar 2,50 dengan nilai *Sum of Ranks* sebesar 5,00 pada *negative ranks*, serta rata-rata (*Mean ranks*)

sebesar 4,00 dengan nilai *Sum of Ranks* sebesar 16,00 pada *positive ranks*.

Table 5 Hasil Uji Wilcoxon Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa *Strict Parents*

Test Statistics^a

	<i>Posttest</i> Eksperimen - <i>Pretest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> Kontrol - <i>Pretest</i> Kontrol
Z	-2.375 ^b	-1.186 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018	.236

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* di atas menunjukkan bahwa nilai Z_{hitung} kelompok eksperimen sebesar -2,375 dan Z_{hitung} kelompok kontrol sebesar -1,186. Nilai Asymp.Sig.(2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0,018 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,236. Maka, berdasarkan hasil tersebut, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikan $0,018 < 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dengan ini H_a diterima dan H_o ditolak, artinya, pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dengan pola asuh *strict parents*. Sebaliknya, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan $0,914 > 0,05$, yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Hal ini berarti tidak ada peningkatan yang berarti pada kemampuan penyesuaian diri kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa perubahan signifikan yang hanya terjadi pada kelompok eksperimen yang menerima perlakuan, diartikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif secara signifikan efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*.

Pembahasan

Kemampuan penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang melibatkan respon mental dan tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi stress, frustrasi serta konflik yang dialaminya (Rasyid & Chusairi, 2021). Menurut Scheindlers penyesuaian diri merupakan proses respon mental dan perilaku untuk individu dapat memenuhi kebutuhan diri, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami, sehingga terciptanya keselarasan atau kesesuaian antara tuntutan dalam diri dengan harapan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya (Arum & Khoirunnisa, 2021). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah reaksi atau respon mental dan tingkah laku adaptif individu yang bersifat kontinu untuk memenuhi kebutuhan dirinya serta membangun keselarasan antara diri sendiri dengan tuntutan lingkungan sekitarnya, sehingga terwujudnya hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan.

Schaneiders mengungkapkan individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik memiliki respon untuk mempelajari dan memahami dirinya sendiri dan lingkungan



dengan matang, bermanfaat, efisien, memuaskan, mampu mengatasi konflik maupun kesulitan-kesulitan secara pribadi dan sosial (Dyah et al., 2023). Menurut Hurlock, (1980), kegagalan individu dalam menyesuaikan diri dapat mengakibatkan sikap yang tidak bertanggung jawab, agresif, khawatir tanpa sebab, mudah menyerah, selalu merasa terancam di lingkungan baru, sering berkhayal, serta menunjukkan ego sebagai pertahanan ketika merespon. Penyesuaian diri yang tidak baik ditandai dengan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, memiliki sikap yang tidak realistis dan lainnya (Hidayat & Harahap, 2023). Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dapat berdampak pada perasaan bahagia dalam hidupnya baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat umum (Adiningtiyas, 2016).

Oetomo et al., (2017) menjelaskan terdapat 5 faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru, yaitu kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan secara fisik dan psikologis, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu. Agustiani & Hendriati, (2006) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyesuaian diri mencakup *Peer relations* (hubungan teman sebaya), *Dependency* (kebergantungan), *Hostility* (permusuhan), *Productivity* (produktivitas), dan *Withdrawal* (penarikan). Menurut Baker dan Siryk penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan bagian kesejahteraan mahasiswa yang berkaitan dengan stabilitas akademik, sosial, emosional dan komitmen terhadap institusi (Novita, 2022).

Kemampuan penyesuaian diri memiliki peran yang sangat penting dalam individu beradaptasi dan sejalan dengan lingkungan baru, seperti perubahan lingkungan sekolah ke lingkungan kampus. Perbedaan lingkungan tersebut, menuntut mahasiswa baru untuk dapat secara cepat menyesuaikan diri. Jika mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan kampus, akan dihadapkan pada hambatan akademik, psikologis, sosial, dan memiliki resiko kehilangan minat dan motivasi kuliah hingga berujung pada *Drop Out* (Arifin et al., 2016, Fitri & Kustanti, 2020). Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung memiliki masalah dalam pertemanan, kurang percaya diri, merasa tidak diterima di lingkungan, tidak nyaman, munculnya konflik mental serta kesulitan lain yang berdampak pada akademik (Arifin et al., 2016).

Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya ialah pola asuh orang tua (Jayatry, 2024). Orang tua memiliki tanggung jawab dan peran untuk membantu perkembangan anak hingga mencapai kesejahteraan (*well-being*), mewujudkan kemandirian anak, serta membantu proses pemahaman secara mendalam tentang nilai-nilai yang berkembang dalam budaya atau lingkungan (Rofingah & Mahpur, 2018). Cara atau gaya orang tua bersikap dan mendidik anak mempengaruhi bagaimana anak berkembang dalam kehidupannya. Menurut Baumrind, (1991) terdapat 4 tipe pola asuh, yaitu *authoritative*, *authoritarian*, *permissive* dan *neglectful*. Tipe-tipe pola asuh tersebut memiliki ciri yang berbeda (Burgard et al., 2022), yaitu: (1) Tipe *authoritative* memiliki ciri tinggi responsif dan tuntutan dari orang tua, (2) Tipe *authoritarian* memiliki ciri rendah responsif dengan tingginya tuntutan orang tua, (3) Tipe *permissive* dicirikan dengan tingginya responsif orang tua dengan rendahnya tuntutan dari orang tua, dan (4) Tipe *neglectful* dicirikan dengan rendahnya responsif dan tuntutan dari orang tua.

Pola asuh *strict parents* atau otoriter cenderung memaksa dan menekan anak untuk mengikuti kemauan mereka, anak tidak diperbolehkan untuk membantah ataupun melawan keputusan orang tua, memberikan tuntutan dan harapan yang besar kepada anak, sehingga anak menjadi tertekan atau bahkan stress (Rahmawan et al., 2023).



Penelitian Allo et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa pola asuh otoriter mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 7,5% dengan arah pengaruh negatif, yang diartikan semakin tinggi pola asuh otoriter yang diterapkan, maka semakin rendah penyesuaian dirinya. Penelitian Lukouw et al., (2022) juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa pola asuh otoriter memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri. Maka, dapat disimpulkan bahwa pola asuh *strict parents* atau otoriter dapat mengakibatkan kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

Mahasiswa yang mengalami pola asuh *strict parents* memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah sebagai akibat dari aturan ketat dan tuntutan tinggi yang diberikan oleh orangtua. Mahasiswa *strict parents* yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah merasa kurang mampu untuk membangun lingkup pertemanan yang baru di lingkungan kampus. Mereka cenderung merasakan kesenjangan ketika membahas tentang pengalaman mereka pergi ke suatu tempat seperti *mall* atau *café*. Mahasiswa dengan *strict parents* sangat dibatasi terkait pergi keluar dan bermain, sehingga mereka merasa tertinggal dan sulit untuk memulai pembicaraan dengan teman lainnya. Mahasiswa dengan *strict parents* diharuskan untuk mengikuti aturan tanpa bertanya, sehingga mereka cenderung malu untuk meminta bantuan ketika di lingkungan sosialnya karena merasa bahwa bertanya atau meminta bantuan menunjukkan bahwa ia lemah dan tidak pintar.

Mahasiswa dengan *strict parents* dalam kegiatan akademik cenderung mengikuti pilihan orang tua, seperti dalam memilih program studi yang akan dijalani. Mereka juga sulit untuk mencoba hal baru, seperti mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Hal tersebut dapat terjadi karena terbiasa dengan aturan ketat dan ekspektasi tinggi dari orang tua, mahasiswa bisa berpikir bahwa kesalahan kecil berarti kegagalan, mereka cenderung sulit untuk keluar dari zona nyamannya. Kondisi tersebut juga menyebabkan mahasiswa merasa harus selalu menyenangkan dan memenuhi ekspektasi orangtua. Hal ini membuat mahasiswa menjadi sulit untuk mengambil keputusan karena takut gagal. Ekspektasi yang diberikan *strict parents* juga menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa. Maka, kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents* perlu diberikan dorongan dan intervensi, sehingga mahasiswa tidak mengalami tekanan yang tinggi hingga stress ketika menghadapi situasi sosial di kampus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa *strict parents* dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah berpikir secara negatif dan irasional, sehingga berdampak pada tingkah laku mereka dalam kehidupan sehari-harinya.

Intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mahasiswa *strict parents* meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya di lingkungan kampus. Teori restrukturisasi kognitif memiliki asumsi dasar, yaitu (1) pikiran irasional dan kognitif yang defektif menyebabkan *self-defeating behaviors*, dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah dengan merubah pandangan dan kognitif (Ni'mah et al., 2023). Dalam konteks penelitian ini, pikiran irasional mahasiswa *strict parents* yang menyebabkan perilaku maladaptif harus diganti dengan pikiran alternatif yang lebih positif, sehingga mahasiswa lebih adaptif dengan lingkungan yang baru.

Hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dengan pola asuh *strict parents*. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai



signifikan pada kelompok eksperimen sebesar $0,018 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan sebesar $0,914 > 0,05$, yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, tidak terdapat peningkatan kemampuan penyesuaian diri yang berarti pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Putri, B. W., (2019) sebelumnya yang mengungkapkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan penyesuaian siswa kelas VII di Pondok Pesantren Al-Amanah. Hasil penelitian Oktapiana, (2024) juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan pemahaman dengan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring*.

Perbandingan nilai signifikan yang diperoleh kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan penyesuaian diri hanya terjadi secara signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hasil ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dengan pola asuh *strict parents*. Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa memahami dan memodifikasi pola pikir negatif yang mungkin terbentuk akibat pola asuh *strict parents* dan menggantinya dengan pola pikir yang rasional dan positif. Melalui diskusi kelompok dan latihan restrukturisasi kognitif, mahasiswa mampu melihat situasi dengan cara yang lebih positif dan adaptif, sehingga mendukung peningkatan kemampuan penyesuaian diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa yang mengalami pola asuh *strict parents*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dilihat dari nilai signifikan kelompok eksperimen yang diperoleh sebesar $0,018 < 0,05$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dilihat dari nilai signifikan yang diperoleh sebesar $0,914 > 0,05$. Dilihat dari hasil tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa *strict parents* dalam memahami dan memodifikasi pola pikir negatif akibat aturan ketat dan ekspektasi tinggi dari orang tua, menjadi pola pikir yang lebih positif dan rasional. Mahasiswa yang awalnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan kampus, menjadi lebih mampu berinteraksi, berkomunikasi, dan mengambil keputusan sendiri. Dinamika kelompok yang terbentuk selama sesi konseling kelompok, mahasiswa *strict parents* saling mendukung dan saling mendengarkan, sehingga proses identifikasi dan penggantian pikiran negatif menjadi lebih efektif. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif memberikan dampak positif terhadap



peningkatan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa *strict parents*, serta dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi untuk membantu mahasiswa yang mengalami kendala dalam beradaptasi di lingkungan kampus akibat pola asuh *strict parents*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Adiningtiyas, S. W. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.304>
- Agustiani, & Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Refika Aditama.
- Allo, D. P. ., Purwasetiawatik, T. F., & S., A. M. . (2022). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Kakter*, 3(1), 36–41. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2005>
- Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh Self Compassion pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 433–440.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. N. (2016). Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri dan Pola Berpikir Dengan Kemandirian Belajar Serta Dampaknya Pada Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 053, 1943–1951.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(8), 187–198.
- Atika, D., & Satria, I. (2024). Dampak Pola Asuh Orang Tua Otoriter (Strict Parent) Terhadap Perilaku Anak Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 50 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(01), 2548–6950.
- Audyna, R. (2022). Hubungan Pola Asuh Otoriter Terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 136–139. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2.445>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Burgard, S. S. C., Liber, J. M., Geurts, S. M., & Koning, I. M. (2022). Youth Sensitivity in a Pandemic: The Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Internalizing Problems, COVID-19 and Parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1501–1510. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02243-y>
- Dyah, A., Suroso, S., Purwaningrum, E. K., & Khumaidatul, S. (2023). The Influence of Self-Reliance is Learning to Adapt to Online Learning of Students in The City of Samarinda. *Motivasi*, 8(1), 18–28. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/7249/6385>
- Erfina, Isnaeningrum, H., Salsabila, A., Canti, Z., Putri, H. K., Januardani, S. A., Firdaus, M. A., Putra, H. N. P., & Rofiq, N. (2024). Pengaruh Strict Parents Terhadap Perilaku Anak Dalam. *JEKMA: Jurnal Ekonomi Manajemen*, 28(5), 387–391.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Ginting, L. (2023). *Hubungan Pola Asuh Permisif dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*



- Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Universitas Medan Area.
- Harahap, A. C. P. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Teori Praksis di Satuan Pendidikan)*. Diandra Creative.
- Hidayat, A., & Harahap, N. M. (2023). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Problematika Penyesuaian Diri Remaja di Kota Padangsidempuan. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 291.
- Hurlock, E. . (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jamco, J. C. S., & Balam, A. M. (2022). Analisis Kruskal-Wallis untuk Mengetahui Konsentrasi Belajar Mahasiswa Berdasarkan Bidang Minat Program Studi Statistika FMIPA UNPATTI. *Jurnal Matematika, Statistika Dan Terapannya*, 1(1), 39–44. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/parameter%0AANALISIS>
- Jayatri, S. . (2024). *Hubungan antara Pola Asuh Demokratis dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Pesantren Darul Arifin Raya*. Universitas Medan Area.
- Labaso, S., Hestiana, R., & Mantulangi, D. H. (2024). Studi Relasi Strict Parenting Pada Anak Usia Dini Terhadap Pola Perkembangan Kompetensi Sosial Anak. *Irfani: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 2442–8272. <https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ir/article/view/2149>
- Lukouw, J. F. T. E., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2022). Hubungan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Sma Katolik Karitas Tomohon. *Psikopedia*, 2(3), 231–236. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3545>
- Maharani, P., Ramadhania, N. F., Auliah, I., Amarindah, S. T., & Meilani, P. (2023). Pengaruh Sikap Strict Parents Terhadap Kepribadian Anak Di Era Vuca Putri Maharani, Nabila Frastia Rahmadhania, Ifadatul Auliah, Suchi Tiara Amrindah, Pinkan Meilani. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 197–206. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Moon-seo, S. K., Sung, J., Moore, M., & Koo, G. (2021). Important role of parenting style on college students ' adjustment in higher education. *Education Research: Theory and Practice*, 32(2), 47–61.
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 07(01). <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba>
- Ningrum, S. O. V., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1953>
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Kesehatan*, 3(2), 154–159. <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Oktapiana, S. (2024). *Efektivitas konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP Muhammadiyah Banguntapan*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Putri, A. M. (2023). Kesejahteraan Subjektif dan Penyesuaian Diri terhadap Kehidupan Kampus pada Mahasiswa Baru. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 324–334. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.8522>
- Putri, B. W. (2019). *Efektivitas Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII di Pondok Pesantren Al-Amanah*. Universitas PGRI Adi Buana.
- Rahmawan, B. F., Ramadan, S., & Saproji. (2023). Analisis Dampak Orang Tua Strict Parents dalam Cerpen “Gadis” Karya Hening Apriliananda Wikunurani Menggunakan Pendekatan Mimetik. *Sintaksis : Publikasi Para Ahli Bahasa Dan Sastra Inggris*, 1(5), 31–149



37. <https://doi.org/10.61132/sintaksis.v1i5.81>
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Rimaistrya, A. A. L. (2023). *Perilaku Sosial Mahasiswa Dari Keluarga Pola Pengasuhan Otoriter (Strict Parents) (Kasus Mahasiswa Universitas Hasanudin)* (Vol. 01). Universitas Hasanuddin.
- Rimaistrya, A. A. L., Sakaria, S., & Syam, R. (2024). Social Behavior of Students from Families with Authoritarian Parenting Patterns (Strict Parents) in Makassar City. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 3(4), 2041–2052. <https://doi.org/10.55927/fjas.v3i4.8668>
- Risnita, K. R. (2020). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Negeri 1 Babel [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]*. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16057/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16057/1/Khalida Rahmah Risnita%2C 150213088%2C FTK%2C BK%2C 082164246191.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16057/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16057/1/Khalida%20Rahmah%20Risnita%20150213088%20FTK%20BK%20082164246191.pdf)
- Rofingah, N., & Mahpur, M. (2018). Efektifitas Komunikasi Berkualitas untuk Meningkatkan Kehangatan dalam Pengasuhan Pada Orangtua Sibuk Bekerja Di KB-TK IT Al-Hikmah. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(2), 12. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i2.6739>
- Rohmah, W., Irhamudin, & Arifin, M. Z. (2021). Analisis Pola Asuh Strict Parentsterhadap Perilaku Anak di Dusun V Desa Bumi Nabung Ilir Lampung Tengah. *Jurnal Al – Qiyam*, 2(1), 168–175.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, K., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. ., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafaat, F., Negara, A. B. ., & Muhandi, H. (2025). Klasifikasi Struktur Kalimat Bahasa Jaksel (Campur Kode Bahasa Indonesia-Inggris). *Sabda: Jurnal Sastra Dan Bahasa*, 4(1), 8–24.
- Taib, B., Ummah, D. M., & Bun, Y. (2020). Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 128–137. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.2090>
- Tanjung, A., Siregar, N. H., & Munthe, A. R. (2023). Kajian tentang uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan statistika non parametrik dalam penelitian statistik sosial. *Jurnal Bakti Sosial*, 2(1), 87–97. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/baktisocial>
- Trimawartinah. (2020). Bahan Ajar Statistik Non Parametrik. In *Uhamka*. Uhamka. [http://repository.uhamka.ac.id/id/eprint/3880/1/Bahan Ajar Statistik Non Parametrik FINAL.pdf](http://repository.uhamka.ac.id/id/eprint/3880/1/Bahan%20Ajar%20Statistik%20Non%20Parametrik%20FINAL.pdf)
- Usman, F., & Rafli, M. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
- Villarejo, S., Martinez-Escudero, J. A., & Garcia, O. F. (2020). Parenting styles and their contribution to children personal and social adjustment. *Ansiedad Estres*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.001>
- Wajdi, F., Seplyana, D., Juliastuti, Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, Halisa, N. N., Rusmalinda, S., Kristiana, R., Niam, M. F., Purwanti, E. W., Melinasari, S., & Kusumaningrum, R. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Widjayatri, R. R. D., Winarti, A., Flora, A., Annastasia, D., & Nisa, P. R. (2024). Analisis Bibliometri: Dampak Pola Asuh Strict Parents Terhadap Kesehatan Mental Di Era Generasi Alpha. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 151–161.
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>



Zarisman, E., & Karneli, Y. (2023). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA. *Eductum; Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 421–432. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/index>

