



Reality Counseling Intervention Using Expressive Writing Techniques for Self-Adjustment of Grade VII Students

Nur Siah^{1*}, Wahyu Widyatmoko²

Universitas Mulawarman

Corresponding Author: Nur Siah nsiah4340@gmail.com

ARTICLE INFO

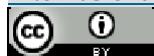
Keywords: Self-Adjustment, Technique, Intervention

Received : 5 February

Revised : 15 February

Accepted: 20 March

©2025 Siah, Widyatmoko: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](#).



ABSTRACT

This research investigates the impact of reality counseling integrated with the expressive writing technique as a strategy to enhance the adaptation abilities of seventh-grade students at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda during the 2024/2025 academic year. The study adopts an experimental approach, utilizing a pre-experimental one-group pretest-posttest design within a quantitative framework. Participants were selected through purposive sampling, a non-probability sampling method, and included six students. The intervention was implemented across six sessions. The results reveal a notable improvement in students' adaptation skills following the application of reality counseling with expressive writing. The pretest scores averaged 86.7%, while the posttest results demonstrated an increase to 123%. Statistical analysis using a paired sample t-test indicated a significance value of $0.000 < 0.05$, confirming a substantial difference in adaptation levels before and after the intervention. Consequently, this study concludes that reality counseling combined with the expressive writing technique effectively enhances the adaptation skills of seventh-grade students at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda

Intervensi Konseling Realita Teknik Expressive Writing Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII

Nur Siah^{1*}, Wahyu Widyatmoko²

Universitas Mulawarman

Corresponding Author: Nur Siah nsiah4340@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Teknik, Intervensi

Received : 5 February

Revised : 15 February

Accepted: 20 March

©2025 Siah, Widyatmoko: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](#).



ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki dampak konseling realitas yang terintegrasi dengan teknik menulis ekspresif sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi siswa kelas tujuh di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda pada tahun ajaran 2024/2025. Studi ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest dalam kerangka kuantitatif. Partisipan dipilih melalui purposive sampling, sebuah metode sampling non-probabilitas, dan melibatkan enam siswa. Intervensi dilakukan dalam enam sesi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan adaptasi siswa setelah penerapan konseling realitas dengan menulis ekspresif. Nilai pretest rata-rata sebesar 86,7%, sementara hasil posttest meningkat menjadi 123%. Analisis statistik menggunakan uji-t sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan dalam tingkat adaptasi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling realitas yang dikombinasikan dengan teknik menulis ekspresif secara efektif meningkatkan keterampilan adaptasi siswa kelas tujuh di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berada dalam rentang usia 13-16 tahun. Pada tahap perkembangan ini, remaja menghadapi tugas perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju awal kedewasaan. Tugas perkembangan tersebut mencakup kemampuan dalam menghadapi berbagai kebutuhan, tekanan, konflik, serta frustrasi yang dialami. Masa remaja merupakan periode transisi, di mana individu tidak lagi bergantung sepenuhnya seperti anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya memiliki kemandirian serta tanggung jawab penuh terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Dalam lingkungan sekolah menengah, siswa dihadapkan pada berbagai perubahan, seperti teman baru, guru, mata pelajaran, serta lingkungan yang berbeda. Oleh karena itu, mereka perlu beradaptasi agar dapat menjalani pendidikan dengan baik. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat memunculkan berbagai permasalahan, termasuk dalam hal interaksi dengan guru, teman sebaya, mata pelajaran, maupun lingkungan sekolah secara keseluruhan. Penyesuaian diri merupakan keterampilan seseorang dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan, situasi, serta hubungan sosial, sehingga mampu mencapai kehidupan sosial yang lebih harmonis.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam menyesuaikan diri adalah konseling kelompok. Layanan ini diberikan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika antaranggota untuk saling belajar melalui pengalaman masing-masing. Dalam pelaksanaannya, peserta didik dikumpulkan dalam satu ruangan dan diberikan kesempatan untuk menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi, baik yang bersifat serupa maupun berbeda. Dengan demikian, peserta dapat memperoleh wawasan baru dan belajar dari pengalaman satu sama lain dalam mengatasi persoalan yang mereka hadapi.

Sementara itu, konseling realita merupakan teknik bimbingan yang bersifat sederhana namun efektif dalam memberikan bantuan langsung kepada peserta didik. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membimbing siswa agar mampu menghadapi realitas kehidupan dengan sikap optimis. Konseling realita berfokus pada perilaku masa kini dan mengedepankan tiga aspek utama, yaitu tanggung jawab peserta didik (*Responsibility*), norma serta nilai sosial yang berlaku (*Right*), dan kesadaran akan realitas dalam kehidupan sehari-hari (*Realita*) (Glasser dalam Seriwati, 2017).

Teknik *expressive writing* juga dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan cara mengekspresikan emosi, menghadapi tantangan hidup, meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, menggali permasalahan yang belum terungkap, serta memahami perasaan orang lain.

Berdasarkan analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Samarinda pada Agustus 2024, ditemukan bahwa permasalahan yang paling dominan mencakup aspek pribadi, akademik, karier, dan sosial. Namun, penelitian ini

akan difokuskan pada aspek sosial, mengingat adanya sejumlah siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga menguatkan temuan ini, di mana guru BK menyatakan bahwa siswa kelas VII sering merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini dipicu oleh kekhawatiran akan salah memilih pertemanan serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru, terutama bagi siswa yang berasal dari Sekolah Dasar Negeri dan kini bersekolah di SMP Muhammadiyah. Akibatnya, beberapa siswa mengalami hambatan dalam bersosialisasi, beradaptasi dengan mata pelajaran, serta menghadapi tantangan akademik dan sosial setelah memasuki jenjang SMP.

Hasil observasi terhadap siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam membangun pertemanan dan tampak kaku saat berinteraksi dengan teman sebaya. Hal ini wajar terjadi karena mereka masih berada dalam tahap awal adaptasi, mengingat pertemanan baru terbentuk selama satu semester. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian siswa merasa malu saat berinteraksi dengan lawan jenis di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan oleh sistem pembelajaran yang memisahkan siswa laki-laki dan perempuan, sehingga interaksi antarjenis kelamin menjadi terbatas. Selain itu, beberapa siswa tampak kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, terutama ketika mereka tidak menyukai mata pelajaran tertentu. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka untuk sering izin keluar kelas dengan berbagai alasan, seperti pergi ke toilet atau keperluan lainnya.

Siti Seriwati (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah" membuktikan bahwa pendekatan ini efektif dalam mendukung siswa beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Penelitian tersebut melibatkan siswa kelas X jurusan Animasi A di SMK Negeri 2 Banjarmasin dan mengungkap adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan penyesuaian diri setelah menerima intervensi konseling kelompok realita. Hasil analisis menunjukkan adanya selisih rata-rata skor pre-test dan post-test sebesar 13 poin, yang menegaskan efektivitas metode ini dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Meskipun hasil penelitian tersebut membuktikan efektivitas metode yang digunakan, pengukuran perubahan perilaku siswa masih terbatas karena hanya mengandalkan angket sebagai instrumen pengumpulan data. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk memperdalam kajian dengan melakukan observasi langsung, sehingga dapat memperoleh gambaran lebih menyeluruh mengenai perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti intervensi.

Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada jenjang SMA atau sederajat, sedangkan kajian pada tingkat SMP masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan metode konseling realita dengan teknik expressive writing pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode konseling realita, khususnya melalui penerapan teknik

expressive writing. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini mengangkat judul "Intervensi Konseling Realita Teknik Expressive Writing terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025."

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa konseling realita dengan teknik expressive writing dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda pada tahun ajaran 2024/2025.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseling Realita

Konseling realita adalah metode konseling yang bersifat praktis dan cukup sederhana, dirancang untuk memberikan dukungan langsung kepada konseli agar mereka dapat menghadapi kenyataan di masa depan dengan pandangan yang lebih optimis.

Menurut Minarsih dalam (Butar-Butar, Nugroho, & Gunawan, 2024), konseling realita adalah pendekatan yang berfokus pada perilaku saat ini serta mengevaluasi tindakan berdasarkan standar objektif yang disebut realitas (reality). Realitas ini terbagi menjadi tiga aspek utama, yaitu realitas praktis (practical reality), realitas sosial (social reality), dan realitas moral (moral reality). Konseling realita juga menekankan pentingnya tiga konsep utama, yakni tanggung jawab (Responsibility), norma serta nilai sosial (Right), dan kenyataan yang dihadapi konseli dalam kehidupannya (Reality).

Teknik Expressive Writing

Teknik expressive writing merupakan metode menulis yang memungkinkan individu mengungkapkan perasaan serta pemikiran terdalam mereka terhadap pengalaman emosional atau peristiwa traumatis yang pernah dialami. Teknik ini mencerminkan ekspresi jujur dari pikiran dan perasaan seseorang terkait pengalaman hidup yang autentik serta memberikan wawasan bagi individu tersebut.

Menurut Bolton Amatullah dkk., dalam (Wahid, Pandang, & Thalib, 2022), expressive writing adalah teknik yang memberikan kebebasan bagi konseli untuk mengekspresikan kecemasan serta emosinya melalui tulisan tanpa harus terpaku pada kaidah kebahasaan yang baku atau aturan penggunaan bahasa Indonesia yang formal.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup respons mental dan perilaku individu dalam upaya mengatasi kebutuhan, tekanan, konflik, serta frustrasi yang dihadapinya.

Sundari dalam (Pranata, Pratikto, & Psikologi, 2022) menjelaskan bahwa penyesuaian diri pada remaja adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan realitas, situasi, serta hubungan sosial demi memperoleh kehidupan sosial yang lebih memuaskan dan stabil secara emosional. Di lingkungan sekolah, siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri agar dapat menjalani perannya sebagai peserta didik dengan baik. Kemampuan

menyesuaikan diri dengan lingkungan secara sehat juga menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

METODOLOGI

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain pre-eksperimental one-group pre-test and post-test dalam pendekatan kuantitatif. Desain ini melibatkan pengukuran kondisi awal peserta sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan evaluasi ulang setelah intervensi diterapkan (post-test). Melalui metode ini, efektivitas perlakuan dapat dianalisis secara objektif dengan membandingkan perubahan kondisi peserta sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Pendekatan ini digunakan untuk menilai sejauh mana Konseling Realita berbasis Teknik Expressive Writing berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode non-probability sampling menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2021), purposive sampling merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, enam siswa dipilih sebagai partisipan karena mereka belum pernah menerima layanan Konseling Realita berbasis Teknik Expressive Writing sebelumnya. Pemilihan subjek ini dimaksudkan agar penelitian lebih terarah pada individu yang belum memiliki pengalaman dengan metode intervensi yang digunakan, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih valid dalam mengevaluasi efektivitas pendekatan yang diterapkan.

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat keabsahan serta ketepatan suatu skala pengukuran. Analisis validitas ini diproses menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows, dan hasilnya disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Validitas Penyesuaian Diri

No. Item	Rhitung	Rtable	Keputusan
1	0.569	0.361	Valid
2	0.662	0.361	Valid
3	0.548	0.361	Valid
4	0.566	0.361	Valid
5	0.481	0.361	Valid
6	0.539	0.361	Valid
7	674	0.361	Valid
8	0.373	0.361	Valid
9	0.566	0.361	Valid
10	0.421	0.361	Valid
11	0.514	0.361	Valid
12	0.505	0.361	Valid
13	0.258	0.361	Tidak Valid
14	0.550	0.361	Valid
15	0.474	0.361	Valid
16	0.065	0.361	Tidak Valid
17	0.337	0.361	Tidak Valid
18	0.421	0.361	Valid
19	0.483	0.361	Valid

20	0.513	0.361	Valid
21	0.234	0.361	Tidak Valid
22	0.418	0.361	Valid
23	0.708	0.361	Valid
24	0.646	0.361	Valid
25	0.480	0.361	Valid
26	0.554	0.361	Valid
27	0.630	0.361	Valid
28	0.481	0.361	Valid
29	0.531	0.361	Valid
30	0.616	0.361	Valid
31	0.415	0.361	Valid
32	0.418	0.361	Valid
33	0.134	0.361	Tidak Valid
34	0.578	0.361	Valid
35	0.710	0.361	Valid
36	0.476	0.361	Valid
37	0.603	0.361	Valid
38	0.745	0.361	Valid
39	0.482	0.361	Valid
40	0.595	0.361	Valid
41	0.548	0.361	Valid
42	0.719	0.361	Valid

R tabel = 30 = 0,361

Kriteria Penentuan Keputusan:

- Jika R hitung lebih besar dari R tabel, maka instrumen dinyatakan valid.
- Jika R hitung lebih kecil dari R tabel, maka instrumen dianggap tidak valid.

Berdasarkan distribusi nilai R tabel signifikansi dari N=30 adalah 0,361. Maka dari hasil output di atas, 37 item pernyataan dari 42 item pada variable penyesuaian diri dinyatakan Valid dan 7 item dinyatakan Tidak Valid.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas bertujuan mengetahui apakah instrument terkait sudah bisa digunakan untuk mengumpulkan data.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	42

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa Cronbach'Alpha > r tabel atau $0,883 > 0,361$, sehingga skala penyesuaian diri reliabel atau konsisten.

Uji Normalitas

Tes normalitas dalam penelitian ini memerlukan menentukan apakah distribusi data normal. Analisis dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk menggunakan SPSS 26 untuk program Windows. Kriteria untuk menentukan tes ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilainya signifikan ($p\text{-value} > 0,05$), data didistribusikan seperti biasa.
- b. Nilai signifikan (nilai p) $< 0,05$, data tidak didistribusikan dengan benar.

Hasil analisis tes normal menggunakan metode Shapiro-Wilk ditampilkan sebagai berikut

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.201	6	.200*	.936	6	.625
Posttest	.204	6	.200*	.937	6	.634

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data dalam tabel, hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi pra-tes adalah 0,625 dan setelah uji 0,634, yang keduanya melebihi 0,05. Oleh karena itu, kami dapat menarik kesimpulan bahwa distribusi data dari hasil sebelum dan sesudah tes sesuai dengan asumsi normal.

Uji T (Paired Sample t-test)

Tes ini dilakukan untuk menilai perbedaan dalam penilaian yang disesuaikan dengan siswa sebelum dan sesudah administrasi intervensi saran dunia nyata menggunakan teknik penulisan ekspresi. Analisis tes latihan-t pair dilakukan dengan menggunakan SPSS 26 untuk perangkat lunak Windows. Hasil analisis ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test											
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Mean	Lower	Upper	t	df		
Pair 1	Pretest - Posttest	-36.33333	3.50238	1.42984	-40.00886	-32.65781	-25.411	5	.000		

Hasil analisis menggunakan Uji-T (Paired Sample t-test) mengindikasikan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 (2 sisi) lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (HA) dinyatakan diterima, sementara hipotesis nol (HO) ditolak.

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam kemampuan adaptasi siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa konseling realitas yang dikombinasikan dengan teknik menulis ekspresif.

PEMBAHASAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai efektivitas saran dunia nyata dalam teknik penulisan ekspresif adalah membandingkan ulasan pre-test dan post-test. Hasil untuk enam siswa yang menjadi peserta menunjukkan nilai rata-rata 86,7, tetapi skor rata-rata meningkat menjadi 123 setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan siswa untuk beradaptasi.

Selanjutnya, hasil dari analisis uji hipotesis melalui uji-t (uji t uji berpasangan) menunjukkan nilai yang signifikan sebesar 0,000 (2 penjualan). Ini kurang dari 0,05. Hasil ini mendukung perbedaan yang signifikan dalam skor pra dan pasca-tes, memungkinkan kami untuk menarik kesimpulan bahwa saran kehidupan nyata tentang teknik penulisan ekspresif efektif dalam meningkatkan keterampilan adaptif siswa.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Adibah & Priyambodo (2023) dan berjudul Efektivitas menerapkan saran kehidupan nyata untuk meningkatkan tanggung jawab siswa ketika belajar di Sekolah Kejuruan Puri Lenteng. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan tanggung jawab belajar untuk siswa dengan nilai pra-tes pra-intervensi 58,58% (kategori rendah), sedangkan nilai ulasan naik menjadi 80,04% (kategori sedang) dengan perbedaan 21,46% setelah pengobatan.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi, siswa yang telah mengikuti sesi konseling menunjukkan perkembangan positif dalam interaksi sosial. Mereka lebih aktif dalam bertegur sapa serta berkomunikasi dengan teman saat jam istirahat. Di dalam kelas, siswa juga lebih fokus dalam menyimak pelajaran, mengerjakan tugas yang diberikan, serta menjawab pertanyaan guru dengan lebih percaya diri.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil mempelajari efektivitas saran dunia nyata, menggunakan teknik penulisan ekspresif untuk mengadaptasi Muhammadya 6 Sekolah Menengah Kelas VII, Samarinda adalah peserta dalam kelas 2024/2025, meningkatkan peluang untuk beradaptasi dengan empat sesi intervensi.

Dari hasil ini, kita dapat menarik kesimpulan bahwa saran dunia nyata telah terbukti efektif dalam teknik penulisan ekspresif yang membantu siswa meningkatkan penyesuaian. Efektivitas metode ini tercermin dalam kenyataan bahwa pemahaman siswa meningkatkan kealamian, keterampilan sosial, dan kenyamanan sesuai dengan proses pembelajaran kelas. Oleh karena itu pendekatan ini adalah salah satu strategi yang dapat digunakan dengan mengarahkan dan saran kepada guru sekolah untuk mendukung pengembangan koordinasi siswa.

PENELITIAN LANJUTAN

Dalam melakukan penelitian, tentunya peneliti memiliki keterbatasan selama pelaksanaan. Keterbatasan penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan hanya menggunakan metode *one group pre-test* dan *post-test*, yang mana metode ini hanya menggunakan 1 kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok kontrol sehingga dimungkinkan ada faktor lain diluar *treatment* yang mempengaruhi perubahan penyesuaian diri pada siswa. Kemudian, ruang penelitian yang berpindah-pindah, sehingga pelaksanaan penelitian tidak hanya di ruang yang sama akan tetapi berbeda ruangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan penuh kesadaran mengakui bahwa penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Mustain yang tanpa lelah bekerja keras dan mengorbankan banyak hal demi masa depan pendidikan anaknya, serta ibunda Sa'adeh yang senantiasa mendoakan, memberikan kekuatan, dan menjadi sumber inspirasi dalam setiap langkah kehidupan. Tak lupa, penghargaan juga diberikan kepada saudara-saudara yang telah memberikan doa serta dukungan moral yang berarti hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan bantuan dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung. Meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu, rasa terima kasih yang tulus tetap penulis sampaikan untuk segala dukungan yang telah diberikan.
3. Kepada diri sendiri, Nur Siah. Sebuah apresiasi yang besar karena telah bertahan menghadapi setiap tantangan, tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai, dan tidak menyerah meskipun proses penelitian ini penuh dengan rintangan. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah dan menikmati perjalanan yang tidak selalu mudah.

Dalam bentuk terima kasih atas semua dukungan yang diterima, penulis menyatakan rasa terima kasih yang tulus dan berharap bahwa Allah SWT akan membayar semua kebaikan mereka. Saya berharap makalah dari dunia pendidikan ini dapat memperoleh manfaat. Penulis akan dengan senang hati menerima semua kritik konstruktif dan saran kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2023). Keefektifan Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Dalam Belajar Di Smk Siding Puri Lenteng. *Flourishing Journal*, 2(6), 468-478. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p468-478>
- Butar-Butar, D. S., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2024). Strategi Konseling Kelompok Realitas untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa Kelas XI SMK Plus Pelita Nusantara. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 271-281. <https://doi.org/10.30653/001.202482.398>
- Pranata, D., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2022). Penyesuaian diri pada remaja: Bagaimana peranan kelekatan orang tua? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 342-352. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/646>
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56-60. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1175/990>
- Wahid, W. K., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. *Pinisi Journal of Education*, 1-19.