

PENYESUAIAN SOSIAL REMAJA DENGAN PENGALAMAN RELASI SESAMA JENIS DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS DI UPT SMPN 33 MAKASSAR)

Rosdiana^{1✉}, Sahril Buchori², Aswar³, Syahril⁴

^{1 2 3 4}Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

✉ Corresponding author (rosdianar2943@gmail.com)

Received: April 23, 2026. Accepted: July 23, 2026. Published: 1 August, 2026

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui penyesuaian sosial pada aspek participation yang berkaitan dengan keterlibatan dalam relasi sosial, faktor penyebab, dampak dan proses konseling melalui teknik *cognitive restructuring* pada murid dengan pengalaman relasi sesama jenis di SMPN 33 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus klinis dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, dengan keabsahan data diuji melalui triangulasi, peer review, dan validitas intersubjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian sosial subjek EIN menunjukkan kecenderungan *maladjustment* yang ditandai dengan perilaku menarik diri, membatasi interaksi sosial, bersikap pasif, serta kesulitan membangun hubungan pertemanan. Adapun perilaku tersebut disebabkan oleh penolakan sosial, kecemasan sosial, pelabelan negatif, dan kurangnya dukungan keluarga. Dampak yang ditimbulkan yaitu tekanan psikologis, menurunnya motivasi belajar, penurunan kepercayaan diri, dan berkurangnya partisipasi sosial di sekolah. Penanganan melalui teknik *cognitive restructuring* menunjukkan perubahan positif dalam membantu subjek EIN dalam proses penyesuaian sosial di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Penyesuaian Sosial; Eks-lesbian; Kecemasan sosial; Penolakan sosial; *Cognitive restructuring*.

ABSTRACT

This study aims to examine social adjustment in terms of the participation aspect related to involvement in social relationships, the contributing factors, the impacts, and the counseling process using the cognitive restructuring technique for a student with same-sex relationship experiences at SMPN 33 Makassar. This research employed a qualitative clinical case study approach. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing, while trustworthiness was ensured through triangulation, peer review, and intersubjective validity. The findings revealed that the social adjustment of the participant, EIN, tended toward maladjustment, characterized by social withdrawal, limited social interaction, passive behavior, and difficulties in establishing friendships. These behaviors were associated with social rejection, social anxiety, negative labeling, and a lack of family support. The resulting impacts included psychological distress, decreased learning motivation, reduced self-confidence, and lower social participation at school. Counseling using the cognitive restructuring technique demonstrated positive changes in supporting the participant's social adjustment process within the school environment.

Keywords: Social Adjustment; Former Lesbian; Social Anxiety; Social Rejection; *Cognitive Restructuring*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, termasuk dalam aspek sosial dan emosional. Salah satu aspek yang mulai berkembang dalam proses tersebut adalah pemahaman terhadap berbagai orientasi seksual, seperti lesbian, gay, biseksual, dan transgender¹. Sejalan dengan proses tersebut, muncul pula keberagaman dalam orientasi seksual pada remaja salah satunya yaitu lesbian. Lesbian merupakan istilah yang merujuk pada perempuan yang memiliki ketertarikan emosional, fisik, dan seksual terhadap sesama perempuan². Dalam konteks ini dikenal pula istilah eks-lesbian yaitu istilah untuk individu yang pernah memiliki ketertarikan atau menjalin hubungan sesama jenis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa munculnya identitas seksual non-heteronormatif pada remaja dipicu oleh berbagai faktor. Misalnya penelitian oleh Pati et al.³ yang mengungkapkan bahwa faktor lingkungan, keluarga, trauma dan rasa ingin tahu berperan dalam membentuk persepsi dan pengalaman remaja terkait orientasi seksual. Meskipun demikian, proses terbentuknya identitas seksual masih menjadi perdebatan di kalangan akademisi sehingga tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan satu faktor penyebab.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang di lakukan di UPT SMPN 33 Makassar pada Mei tahun 2024 ditemukan adanya kasus lesbian yang terjadi pada salah satu siswi kelas 7 berinisial EIN dengan seorang perempuan berinisial D. Kemudian pada tanggal 5 Februari 2025 pada saat peneliti kembali ke sekolah melakukan wawancara dan observasi dan peneliti mendapatkan informasi bahwa subjek telah putus dengan D. Subjek mengungkapkan telah berhenti menyukai sesama jenis dan memutuskan untuk kembali kepada orientasi heteroseksual. Namun, subjek mengungkapkan mendapat perlakuan tidak menyenangkan yakni dijauhi oleh teman-temannya sampai tidak memiliki seorang pun teman.

Penolakan yang dialami oleh subjek merupakan imbas dari hubungan subjek dengan D di masa lalu. Sebagaimana diungkapkan oleh Azmi⁴, bahwa individu dengan orientasi lesbian seringkali mendapat stigma, kecaman, cacian, tatapan tidak suka, dan dihindari yang kemudian membuat mereka merasa takut, ragu bahkan malu untuk menunjukkan identitasnya. Sementara itu, sebagai makhluk sosial subjek perlu

¹ Yenita Yatim et al., "Menghindari LGBT Melalui Proses Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Pagai Utara Selatan," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika* 2, no. 2 (2021): 280–85, <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v2i2.541>.

² "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perubahan Orientasi Seksual Lesbian Di Akun Base Twitter," *Jurnal Empirika* 7, no. 1 (2022): 1–18, <https://doi.org/https://doi.org/10.47753/je.v7i2.122>.

³ Wisnu Catur Bayu Pati, Andi Asri, and M Syukri Siradjuddin, "Analysis Of Factors Causing Sexual Deviance (Lesbian) In Adolescents In The Coastal Region Of Southeast Sulawesi," *Indonesian Journal Of Health Sciences Research and Development* 6, no. 1 (2024): 148–54, <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol6.Iss1/209>.

⁴ Dhiyaa Azmi, "Stigma and Its Impact on the Psychological Well-Being of LGBT Individuals in the Context of Community Life," *Jurnal Psikologi Perseptual* 10, no. 2 (2025): 139–67, <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptual.v10i2.14507>.

melakukan penyesuaian sosial dan membutuhkan penerimaan dari lingkungan untuk dapat berinteraksi secara efektif, membangun hubungan positif dan memenuhi peran sosialnya yang dicapai melalui penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial merupakan penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk merespon berbagai situasi, realitas dan hubungan sosial secara sehat dan positif sehingga mampu memenuhi tuntutan kehidupan masyarakat dengan cara-cara yang dapat diterima dan memuaskan⁵.

Permasalahan penyesuaian sosial perlu untuk diatasi karena dapat berdampak buruk bagi proses perkembangan remaja bahkan dimasa selanjutnya. Bu'ulolo & Laia⁶, mengungkapkan bahwa kesulitan penyesuaian sosial berpengaruh terhadap prestasi belajar murid. Permasalahan penyesuaian murid dengan guru, teman-teman dan mata pelajaran berdampak pada prestasi belajar. Murid yang mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial cenderung merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekolah, sulit bekerja sama dengan teman, serta kurang aktif dalam proses pembelajaran.

Salah satu teknik yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *cognitive restructuring*, yaitu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran irasional atau distorsi kognitif dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Kesulitan penyesuaian sosial yang dialami subjek berkaitan dengan munculnya pola pikir negatif setelah mengalami stigma dan pengucilan. Subjek cenderung meyakini bahwa dirinya tidak akan diterima oleh teman-temannya, merasa tidak berharga, takut memulai interaksi, dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Melalui teknik *cognitive restructuring* diharapkan subjek mampu mengelola keyakinan negatif mengenai dirinya dan lingkungan sosial, dan dapat kembali percaya diri, serta mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif sehingga dapat menyesuaikan diri kembali dengan lingkungan sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam gambaran penyesuaian sosial pada aspek *participation*, faktor penyebab dan yang memengaruhi, dampak kesulitan penyesuaian sosial yang dialami subjek. Penelitian ini juga bertujuan mendeskripsikan proses konseling melalui teknik *cognitive restructuring* yang diberikan sebagai bagian dari penanganan kasus untuk membantu subjek mengatasi kesulitan penyesuaian sosial yang dialaminya

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Dalam penelitian ini, studi kasus klinis merujuk pada kajian psikologis individu secara mendalam sebagaimana umum digunakan dalam penelitian kualitatif pada bidang psikologi dan bimbingan konseling. Melalui pendekatan dan jenis penelitian ini, peneliti

⁵ Alexanders A Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health* (New York: Rinehart, 2010).

⁶ Peningkatan Bu'ulolo and Bestari Laia, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Fanayama," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2023): 25–38, <https://doi.org/https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i2.692>.

menggali makna perasaan, dan dinamika yang dialami subjek secara menyeluruh, mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan penyesuaian sosial murid eks-lesbian, faktor penyebab, dan dampak kesulitan penyesuaian sosial setelah pengalaman penolakan sosial di lingkungan sekolah serta mendeskripsikan proses konseling *cognitive restructuring* yang diberikan sebagai bagian dari penanganan kasus.

Penelitian dilakukan di UPT SPF SMPN 33 Makassar. Subjek penelitian adalah seorang murid kelas 7 berinisial EIN. Pemilihan subjek didasarkan pada keunikan karakteristik yang dimiliki, yaitu sebagai satu-satunya murid di sekolah tersebut yang memiliki pengalaman sebagai eks-lesbian. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk mengkaji bagaimana proses penyesuaian sosial yang dialami subjek setelah hubungan lesbiannya terungkap, terutama dalam menghadapi lingkungan sosial sekolah. Adapun informan pendukung terdiri dari guru BK berinisial R yang juga merupakan wali kelas subjek, sahabat berinisial NF, dan teman kelas berinisial S.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Teknik wawancara yang dilakukan berupa wawancara mendalam dengan metode wawancara semi terstruktur. Adapun observasi dilakukan secara langsung menggunakan pedoman observasi yang telah dirancang sistematis. Selain itu, juga dilakukan studi dokumentasi dengan menelusuri dan menelaah dokumen tertulis, arsip, buku-buku, foto serta catatan-catatan lain yang diperlukan dalam penelitian. Pedoman wawancara dan pedoman observasi disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek penyesuaian sosial yang dijabarkan menjadi indikator dan butir pertanyaan. Instrumen tersebut kemudian divalidasi oleh dosen bimbingan dan konseling sebagai ahli untuk menilai kesesuaian isi, bahasa, dan keterkaitan dengan tujuan penelitian. Setelah dinyatakan layak melalui proses validasi, pedoman wawancara digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan yaitu model Miles dan Huberman yang terdiri dari tahapan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi dan penarikan kesimpulan. Adapun keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik serta melakukan *peer review* dan validitas intersubjektifitas sehingga hasil penelitian dapat diterima secara logis dan kredibel.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian untuk melindungi hak, privasi, dan kesejahteraan subjek penelitian. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah sebagai lokasi penelitian. Karena subjek merupakan siswa di bawah umur, peneliti juga memperoleh persetujuan dari orang tua/wali serta persetujuan (*informed consent*) dari subjek sebelum pengumpulan data dilakukan. Identitas seluruh partisipan disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga kerahasiaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran penyesuaian sosial subjek EIN
 - a. Menarik Diri

Berdasarkan hasil wawancara diketahui salah satu bentuk penyesuaian sosial yang tampak adalah kecenderungan subjek untuk menarik diri dan menghindari interaksi dengan teman-temannya. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan wali kelas subjek. Berikut kutipan wawancaranya.

“Setelah diketahui dan saya peringati dia lebih menarik diri dari saya, sama teman-temannya juga. Kalau dia ketemu saya, set... dia langsung lari, kalau saya masuk dikelas, tiap pagi kan 15 menit pertama itu wali kelas masuk. Kalau saya sudah masuk semua anak waliku itu maju semua mi itu dimejaku, termasuk E suka dulu datang bertanya. Nah setelah kasusnya itu, E sudah tidak pernah maju lagi”. (DPWL/R/45/Guru BK/17 November 2025).

b. Membatasi Interaksi

Bentuk penyesuaian sosial lainnya terlihat dari kecenderungan subjek membatasi interaksi dalam pergaulan. Setelah mengalami penolakan dari teman-temannya, subjek menjadi lebih tertutup dan tidak lagi berusaha aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya.

“Beda i kak. Pas sudahnya ditau yang sama D, sering i alpa, baru jarang mi gabung-gabung sama teman-teman. Dibicarai pi juga baru i bicara”. (DPWL/NF/15/Murid/17 November 2025).

c. Bersikap Pasif

Bentuk kesulitan penyesuaian sosial selanjutnya yang dialami oleh subjek yaitu bersikap pasif saat bertemu dengan teman dan saat mendapat perlakuan negatif dari lingkungan sosialnya. Ini terlihat dari pernyataan subjek:

“Kudiami saja kak, mau ka lagi bagaimana”. (DPWL/EIN/15/Murid/17 November 2025).

d. Kesulitan Membangun Pertemanan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, subjek menunjukkan kesulitan dalam membangun dan menjalin kembali hubungan pertemanan setelah hubungan yang pernah dijalaninya dengan D terungkap.

“Hmm bagaimana itu di’, berat kak. Berat sekali habis kejadian itu masalah. Nda ada temanku kak, satu pun nda ada. Banyak teman-temanku kayak hindari ka kak.” (DPWL/EIN/15/Subjek/17 November 2025)

2. Faktor Penyebab dan yang memengaruhi Penyesuaian Sosial Subjek EIN

a. Penolakan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa subjek yang telah berhenti menyukai sesama jenis mengalami penolakan oleh teman-temannya di sekolah. Subjek mengungkapkan dijauhi oleh teman-temannya sampai tidak memiliki teman satu pun.

“Kalau lewatka kak, kayak na liat sinis ka baru kalau mauka gabung duduk sama mereka, langsung kayak tiba-tiba diam, jelas sekali kalau na hindari ka kak”. (DPWL/EIN/15/Subjek/17 November 2025).

b. Kecemasan Sosial

Faktor penyebab lain yang ditemukan adalah adanya kecemasan sosial yang dialami oleh subjek. Perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sosial subjek memicu munculnya kecemasan pada situasi-situasi sosial.

“Takut ka biasa kak, takut saja ka kak, takut ka kayak di sinisi lagi, di kata-katai karena itu kasus ku dulu. Pasti nda mau mi temanku temani ka kak karena itu yang sama ka D itu mi na hindari ka”. (DPWL/EIN/15/Sujuk/17 November 2025)

c. Pelabelan Negatif

Adanya pelabelan negatif dari teman sebaya terhadap hubungan masa lalu subjek merupakan salah satu faktor yang penyebab kesulitan penyesuaian sosial pada subjek. Hal ini tercermin dari pernyataan salah satu teman kelas subjek berinisial S berikut:

“Termasuk saya karena yah itu bisa dibilang penyakit yah. Takut-takut mi ki mau temani i kak. Nanti ka na suka ki padahal kita laki-laki ji disuka. (DPWL/S/15/Murid/17 November 2025).

d. Minimnya Dukungan Keluarga

Minimnya dukungan sosial pada subjek juga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kesulitan penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek. Subjek mengungkapkan bahwa sejak kecil ia tinggal berdua dengan ayahnya, ibunya sudah tiada sejak kecil.

“Bapakku dikalimantan kerja, kalau mamakku nda ada mi kak. Tinggal sendiri ka, nge kost ka di Tamalate III”. (DPWL/EIN/15/Subjek/17 November 2025)

3. Dampak Kesulitan Penyesuaian Sosial Pada Subjek EIN

a. Tekanan Psikologis

Kesulitan penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek berdampak pada kondisi emosional dan psikologisnya. Subjek mengungkapkan seringkali merasa sakit hati pada teman-temannya yang mengucilkan dirinya.

“Kayak sakit sekali kurasa biasa kalau lihat ka teman-temanku ketawa-tawa, kadang kayak mau sekali ka gabung, tapi kayak malu ma juga kak. Takut ka nanti na cerita jelek ka lagi atau na sinisi ka.” (DPWL/EIN/15/Subjek/17 November 2025)

b. Penurunan Motivasi Belajar

Kesulitan penyesuaian sosial yang dialami subjek juga berdampak pada proses dan motivasi subjek dalam belajar. Hal tersebut juga diungkapkan oleh guru BK yang mengungkapkan bahwa setelah kasus tersebut subjek mulai jarang hadir di sekolah dan jarang mengerjakan tugas:

“Cemas juga saya kurang tahu pasti, tapi yang jelas sudah mulai jarang masuk sekolah, jarang kerja tugas.” (DPWL/R/45/Guru BK/17 November 2025)

c. Penurunan Kepercayaan Diri

Dampak selanjutnya yang dialami oleh subjek yaitu menurunnya kepercayaan diri. Subjek menunjukkan sikap *minder*, ragu terhadap diri sendiri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

“Kayak campur aduk, biasa ku pikir kenapa ka dulu bodo’sekali mau terima D. Kadang juga kupikir jelek sekali mi pasti nama ku di sekolah di guru-guru BK yang tahu kasusku.” (DPWL/EIN/15/Subjek/17 November 2025)

d. Penurunan Partisipasi Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa EIN mengalami penurunan keterlibatan dalam berbagai aktivitas sosial di sekolah. Hal ini diungkapkan oleh guru BK bahwa sebelum peristiwa tersebut subjek merupakan siswa yang aktif di kelas, namun setelahnya menjadi lebih pendiam.

“Dia dulu aktif, sering bertanya sama saya kalau saya lagi masuk dikelas. Sesudah itu masalahnya dia lebih lebih banyak diam”. (DPWL/R/45/Guru BK/17 November 2025)

4. Penanganan Kesulitan Penyesuaian sosial

Penanganan kesulitan penyesuaian sosial pada subjek dilakukan melalui pemberian konseling individu pendekatan CBT dengan teknik *Cognitive restructuring* sebanyak 6 kali pertemuan. Pemilihan teknik ini didasarkan pada temuan bahwa permasalahan utama kesulitan penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek yaitu pada aspek kognitif yaitu adanya pola pikir negatif akibat penolakan teman sebaya.

Pertemuan *pertama* pelaksanaan konseling restrukturisasi kognitif yaitu tahap pengenalan dan rasionalisasi, peneliti menjelaskan terkait definisi penyesuaian sosial dan bagaimana pengaruh pikiran negatif yang dimiliki subjek terhadap penyesuaian sosialnya serta penjelasan terkait konseling *cognitive restructuring* yang akan dilakukan. Pertemuan *kedua* dilakukan identifikasi pikiran otomatis yang mengganggu subjek dalam situasi sosial. Dimana subjek mengungkapkan pikiran negatif itu muncul ketika berada di lingkungan sekolah saat berinteraksi dengan teman-teman kelas.

Pertemuan ketiga dilakukan kegiatan pengenalan dan latihan *coping thought*. Pertemuan keempat dilakukan kegiatan memindahkan pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT), yaitu mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan pikiran negatifnya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Pertemuan ke lima dilakukan pengenalan serta latihan penguatan positif melalui penerapan *positive self-reinforcement*. Pertemuan keenam dilakukan kegiatan menyusun rencana penguatan diri jangka panjang sekaligus menutup proses konseling serta mengevaluasi perkembangan subjek selama mengikuti sesi konseling.

Pembahasan

1. Gambaran Penyesuaian Sosial subjek EIN

a. Menarik Diri

Perilaku menarik diri merupakan salah satu bentuk penyesuaian sosial kurang adaptif yang ditunjukkan oleh subjek. Chaiyasit et al⁷, mengungkapkan bahwa perlakuan negatif dari teman sebaya berhubungan positif dengan *sosial withdrawal* (penarikan diri

⁷ Kittipong Chaiyasit, Intan Sari, and Jiaowei. Gong, “Self-Esteem as a Mediator Between Peer Victimization and Social Withdrawal in Youth,” *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies* 6, no. 6 (2025): 1–9, <https://doi.org/https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.6.10>.

sosial) pada remaja. Remaja yang mengalami perlakuan negatif dari teman sebaya cenderung menghindari interaksi sosial sebagai respons terhadap pengalaman sosial yang menyakitkan.

Menurut perspektif teori kognitif Beck, pengalaman negatif membentuk interpretasi yang bias terhadap situasi sosial sehingga individu cenderung menganggap setiap interaksi berpotensi menghasilkan penolakan. Pada kasus subjek, mekanisme tersebut juga terlihat ketika penolakan teman sebaya menyebabkan subjek memandang dirinya tidak lagi layak diterima sehingga memilih menarik diri sebagai bentuk perlindungan diri. Berbeda dengan penelitian lain seperti penelitian Lei et al.⁸ yang menggunakan survei kuantitatif pada remaja, penelitian ini menunjukkan secara lebih rinci proses perubahan kognitif yang dialami subjek setelah menerima stigma.

b. Membatasi Interaksi

Pembatasan interaksi yang dilakukan oleh subjek menunjukkan bahwa penolakan sosial tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga mengubah cara subjek menafsirkan respons sosial dari orang lain. Penelitian oleh Ding & Zhang⁹, mengungkapkan bahwa perundungan berhubungan langsung dengan perilaku seperti menjaga jarak dari lingkungan pertemanan, membatasi keterlibatan dalam hubungan sosial dan penurunan kualitas kehidupan sosial remaja. Pada kasus subjek pengalaman menerima stigma menyebabkan subjek lebih sensitive. Akibatnya, subjek memilih mengurangi komunikasi sebagai strategi menghindari tekanan emosional. Meskipun strategi tersebut memberikan rasa aman dalam jangka pendek, pembatasan interaksi justru mengurangi kesempatan subjek membangun kembali hubungan sosial yang positif.

c. Bersikap Pasif

Sikap pasif yang ditunjukkan subjek ketika menghadapi penolakan sosial menunjukkan bahwa subjek belum memiliki strategi koping yang adaptif dalam menghadapi konflik interpersonal. Secara psikologis, ketika berbagai upaya untuk diterima tidak memberikan hasil yang diharapkan, subjek mulai membentuk keyakinan bahwa setiap usaha akan berakhir dengan kegagalan. Keyakinan tersebut memunculkan perasaan tidak berdaya (*social helplessness*) sehingga subjek memilih menghindari konflik daripada menghadapi kemungkinan mengalami penolakan kembali. Gazelle & Druhen¹⁰, mengungkapkan bahwa penolakan oleh teman sebaya berkaitan dengan meningkatnya *social helplessness*, yaitu perasaan tidak mampu menghadapi penolakan

⁸ Yuju Lei et al., "The Effect of Ostracism on Social Withdrawal Behavior : The Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Role of Rejection Sensitivity," *Frontiers in Psychology* | 15, no. August (2024): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411697>.

⁹ Ning Ding and Xinwen Zhang, "Bullying Victimization and Quality of Life among Chinese Adolescents : An Integrative Analysis of Internet Addiction and Social Withdrawal," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (2022), <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph192416973>.

¹⁰ Heidi Gazelle and Madelynn J. Druhen, "Anxious Solitude and Peer Exclusion Predict Social Helplessness, Upset Affect, and Vagal Regulation in Response to Behavioral Rejection by a Friend," *Development and Psychopathology* 45, no. 4 (2019): 1077–96, <https://doi.org/10.1037/a0016165>.Anxious.

dan kecenderungan menyerah dalam situasi sosial. Namun, studi ini menunjukkan bahwa perasaan tidak berdaya tersebut berkembang melalui perubahan keyakinan subjek terhadap dirinya sendiri sehingga memengaruhi cara subjek merespons berbagai situasi sosial.

d. Kesulitan Membangun Hubungan Pertemanan

Kesulitan membangun hubungan pertemanan pada subjek merupakan konsekuensi dari orientasi seksual yang dimiliki oleh subjek sebelumnya. Reaksi penolakan dari sebagian besar teman sebayanya pada subjek menunjukkan adanya bentuk eksklusi sosial yang dialami subjek setelah orientasi seksualnya diketahui oleh lingkungan sekitar. Orientasi seksual LGBT, bagi masyarakat Indonesia merupakan hal yang bertentangan dengan agama, norma dan moral. Stigma inilah yang kemudian turut mempengaruhi kesulitan penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek. Riswanto & Aswar¹¹, mengungkapkan bahwa individu dengan orientasi seksual yang menyimpang kerap menghadapi berbagai permasalahan sosial seperti penolakan, sindiran, ancaman, perundungan hingga perlakuan diskriminatif.

2. Faktor Penyebab Kesulitan Penyesuaian Sosial pada Subjek EIN

a. Penolakan Sosial

Pengalaman penolakan dari beberapa teman subjek menyebabkan subjek membentuk keyakinan bahwa “semua orang menjauhi saya”. Akibatnya subjek menafsirkan satu pengalaman penolakan yang dialaminya, kemudian menggunakan pengalaman tersebut sebagai dasar untuk menilai seluruh lingkungan sosialnya. Padahal, pada kenyataannya hanya sebagian teman kelas yang menunjukkan perilaku penghindaran terhadap dirinya.

Dalam perspektif teori kognitif Beck *overgeneralisasi* bahwa pola berpikir ketika seseorang membuat kesimpulan umum mengenai kemampuan, nilai diri, atau situasi berdasarkan satu pengalaman tertentu, lalu menerapkannya secara luas pada situasi lain. Pada kasus subjek adanya *overgeneralisasi* membuat subjek menghindari interaksi, ia kehilangan kesempatan memperoleh pengalaman sosial positif sehingga keyakinan negatif terhadap dirinya tetap bertahan. Di sisi lain penelitian oleh Zimmer-Gembeck et al.¹² menemukan bahwa penolakan juga berkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja.

b. Kecemasan Sosial

Faktor berikutnya yang menyebabkan kesulitan penyesuaian sosial pada subjek adalah kecemasan sosial. Dari hasil konseling ditemukan subjek memiliki keyakinan “Mereka pasti pasti sudah tidak mau berteman dengan saya”. Pola pikir ini membuat subjek merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial, sehingga memunculkan perilaku menghindar seperti menurunnya kehadiran di sekolah dan kecemasan. Ketika subjek

¹¹ Dody Riswanto and Aswar, “Posedur Konseling Rational Emotive Behavior Dalam Penanganan Pelaku LGBT,” *Jurnal Advice* 2, no. 1 (2020): 12–27, <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.682>.

¹² Zimmer-Gembeck Melanie J et al., “Rejection Sensitivity and the Development of Social Anxiety Symptoms during Adolescence: A Five-Year Longitudinal Study,” *International Journal of Behavioral Development* 45, no. 3 (2021): 204–15, <https://doi.org/10.1177/0165025421995921>.

menghindari interaksi sosial karena takut dinilai negatif, ia kehilangan kesempatan memperoleh pengalaman sosial yang positif. Akibatnya, keyakinan bahwa dirinya akan selalu ditolak tidak pernah diuji melalui pengalaman nyata. Kondisi ini membentuk suatu siklus yang terus mempertahankan kecemasan sosial sekaligus memperkuat perilaku *withdrawal*.

c. Pelabelan Negatif

Pelabelan negatif yang diterima subjek berupa ejekan, stereotip, dan penyebutan orientasi seksualnya sebagai "penyakit" menjadi faktor lain yang memperburuk penyesuaian sosial. Ketika penilaian negatif diterima secara berulang, subjek mulai mempercayai bahwa penilaian tersebut benar sehingga berkembang menjadi *self-stigma*. Internalisasi stigma menyebabkan harga diri menurun dan memperkuat keyakinan bahwa dirinya memang berbeda serta tidak layak diterima oleh lingkungan sosial. Keyakinan tersebut membuat subjek semakin sensitif terhadap setiap bentuk evaluasi sosial. Bahkan situasi yang sebenarnya netral sering ditafsirkan sebagai bentuk penghinaan atau penolakan. Muris & Leobisa¹³, mengungkapkan bahwa individu yang terus-menerus menerima label negatif dari lingkungan, cenderung menginternalisasi penilaian tersebut ke dalam konsep dirinya. Akibatnya, individu akan membentuk citra diri yang negatif dan merasa tidak berharga.

d. Minimnya Dukungan Keluarga

Dukungan teman sebaya sangat penting dalam mendukung proses penyesuaian sosial pada remaja. Minimnya kehadiran dan pendampingan orang tua serta putusnya relasi dengan sahabat-sahabat sebelumnya menyebabkan terbatasnya dukungan emosional yang diterima subjek, sehingga individu tidak memiliki sumber utama untuk memperoleh rasa aman, validasi, dan bimbingan dalam menghadapi masalah sosial. Dimana seharusnya dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* atau pelindung psikologis ketika individu menghadapi tekanan sosial. Pranata et al.¹⁴, mengungkapkan bahwa kelekatan (*attachment*) dengan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kemampuan penyesuaian sosial remaja. Semakin tinggi kelekatan remaja terhadap orangtua, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian remaja.

3. Dampak Kesulitan Penyesuaian Sosial pada Subjek EIN

a. Tekanan Psikologis

Perlakuan tidak menyenangkan yang dialami oleh subjek memunculkan berbagai emosi negatif, seperti cemas, takut, rendah diri, dan sakit hati yang terus bertahan meskipun situasi penolakan tidak selalu terjadi. Dalam perspektif kognitif, tekanan psikologis muncul karena pengalaman sosial negatif diinterpretasikan sebagai ancaman

¹³ Helmi Yultrisani Rolantika Muris and Jonathan Leobisa, “‘Luka Tak Terlihat’: Studi Kasus Tentang Labelling Dan Pembentukan Konsep Diri Siswa Dalam Bingkai Pendidikan Karakter Kristen Di Sekolah,” *Journal of Student Research* 4, no. 1 (2026), <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jsr.v4i1.4297>.

¹⁴ Driya Pranata, Herlan Pratikto, and Suhadio, “Penyesuaian Diri Pada Remaja: Bagaimana Peranan Kelekatan Orang Tua?,” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2023): 342–52, <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/646>.

terhadap harga diri dan penerimaan sosial. Akibatnya, setiap situasi yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya memicu kecemasan dan kewaspadaan yang berlebihan. Perilaku tersebut justru menghambat kesempatan memperoleh pengalaman sosial yang positif. Penelitian oleh Fakhri et al.¹⁵ menunjukkan bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan kualitas hubungan teman sebaya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami remaja, semakin besar pula risiko terjadinya hambatan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan suportif dengan lingkungan sekitarnya.

b. Penurunan Motivasi Belajar

Penurunan motivasi belajar yang dialami subjek bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya minat terhadap pembelajaran, melainkan merupakan konsekuensi dari proses psikologis yang berkembang setelah mengalami penolakan sosial. Pengalaman penolakan meningkatkan kecemasan sosial sehingga perhatian subjek lebih banyak terfokus pada kemungkinan memperoleh penilaian negatif dibandingkan pada aktivitas belajar. Akibatnya, kapasitas kognitif yang seharusnya digunakan untuk memahami materi pembelajaran justru tersita untuk mengelola rasa cemas dan kekhawatiran terhadap lingkungan sosial. Kondisi tersebut mendorong munculnya perilaku menghindar, seperti menurunnya kehadiran di sekolah, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Novitasari et al.¹⁶ mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik di sekolah berhubungan dengan meningkatnya motivasi belajar siswa. Penelitian lain oleh Ginting & Utami¹⁷, juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan motivasi belajar. Dengan demikian kesulitan penyesuaian sosial berkaitan dengan penurunan motivasi belajar.

c. Penurunan Kepercayaan Diri

Penilaian negatif yang berulang menyebabkan subjek mulai mempercayai bahwa dirinya memang tidak layak diterima oleh lingkungan. Subjek yang terus-menerus menghadapi tekanan sosial, penilaian negatif, mengembangkan perasaan tidak mampu dan kurang berharga. Perubahan konsep diri tersebut mengurangi keyakinan subjek terhadap kemampuan dirinya dalam menjalin hubungan sosial maupun berpartisipasi di lingkungan sekolah. Akibatnya, subjek menjadi ragu untuk memulai interaksi, takut menyampaikan pendapat, serta lebih memilih menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan evaluasi negatif.

¹⁵ Nurfitriany Fakhri et al., "Self-Confidence and Interpersonal Communication Anxiety among College Students in Makassar," *Jurnal Eduhealth* 14, no. 02 (2023): 635–40, <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>.

¹⁶ Dewi Novitasari, Sri Redjeki, and Banun Sri Haksasi, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Di Sekolah Dengan Motivasi Belajar Siswa SMP Agus Salim Semarang," *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling* 7, no. 2 (2025): 34–41, <https://doi.org/https://doi.org/10.31331/emp.v7i2.4123>.

¹⁷ Ayu Rifqi Indah Br Ginting and Narastrri Insan Utami, "Penyesuaian Diri Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)," *Jurnal Education and Development* 14, no. 1 (2026): 212–17, <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v14i1.7643>.

Penelitian oleh Witadi & Rusdiana¹⁸, mengungkapkan bahwa penyesuaian diri remaja dipengaruhi oleh *self-esteem*; semakin baik penyesuaian diri, semakin tinggi kepercayaan diri remaja. Namun di sisi lain, Muhrshani & Muryono¹⁹, juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara tekanan teman sebaya dan kepercayaan diri. Semakin tinggi tekanan sosial, semakin rendah pula kepercayaan diri remaja. Selanjutnya, penelitian Mullan et al.²⁰, menambahkan bahwa pengalaman menjadi korban perlakuan negatif dari teman sebaya berkaitan dengan rendahnya harga diri dan juga meningkatnya gejala internalisasi pada remaja.

4. Penanganan

Penanganan kesulitan penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek dilakukan melalui konseling individu yaitu dengan teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* adalah salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh seorang psikiater bernama Aaron T. Beck dari tahun 1960-an. Teknik ini bertujuan untuk membantu memperbaiki pola pikir yang keliru sehingga mampu berpikir secara lebih logis dan rasional, baik dalam memahami diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya²¹.

Pemilihan teknik konseling *cognitive restructuring* didasarkan pada temuan bahwa permasalahan utama penyesuaian sosial subjek berakar pada pola pikir negatif, keyakinan irasional, rendahnya harga diri, serta kecemasan sosial akibat penolakan teman sebaya dan kurangnya dukungan sosial. Dari hasil konseling ditemukan distorsi kognitif berupa *overgeneralization* (generalisasi berlebihan), *self stigma*, dan *fear of negative evaluation* yang membuat subjek merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Ini menunjukkan *bagaimana* proses berpikir subjek menjadi tidak adaptif. Munculnya pernyataan negatif pada individu mencerminkan adanya keyakinan dan cara pandang irasional.

Pada proses konseling subjek belajar mengganti pikiran negatif dengan *coping thought* yang lebih rasional. Pikiran otomatis negatif yang ada pada subjek yaitu “semua orang menjauhi saya”, “mereka pasti tidak mau berteman dengan saya”, diarahkan untuk diuji melalui dialog sokratik berdasarkan fakta dan bukti nyata yang ada di lingkungan sosialnya. Peneliti membantu subjek meluruskan pola pikir atau distorsi kognitif tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional melalui *coping thought* yang berfokus pada logika

¹⁸ Jihan Tamara Khairunnisa Witadi and Fendi Krisna Rusdiana, “Can Self-Esteem Mediate Social Support and Self-Adjustment in Adolescents? Dapatkah Harga Diri Memediasi Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja?,” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 20, no. October (2025): 191–203, <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v20i2.15761>.

¹⁹ Nurul Badriyah Muhrshani and Sigit Muryono, “Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) Dengan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Remaja,” *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 7, no. 7 (2024): 6934–38, <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.4821>.

²⁰ Victoria M R Mullan et al., “The Relationship between Peer Victimization , Self-Esteem , and Internalizing Symptoms in Adolescents : A Systematic Review and Meta- Analysis,” *PLoS ONE* 18, no. 3 (2023): 1–16, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282224>.

²¹ Nurmiati, Muhammad Anas, and Abdul Saman, “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Insecurity Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan,” *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies* 4, no. 1 (2024): 422–44, <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/56727>.

dan fakta. Peneliti mengajak subjek untuk menyusun CT kemudian menantang distorsi tersebut. Keyakinan irasional pada subjek ditantang” dengan pertanyaan sokratik yaitu “Apakah benar semua temanku menjauhi dan menolak saya atau hanya beberapa?”, sehingga skema kognitif negatif mulai melemah. Setelah dialog sokratik tersebut peneliti membantu subjek untuk memindahkan pikiran negatif tersebut dan menggantinya menggunakan *coping statement* (CS).

Subjek yang sebelumnya memiliki keyakinan bahwa semua orang menjauhi dia, setelah konseling subjek mampu menyusun *coping statement* (CS) saat dalam situasi sosial. Melalui proses konseling, keyakinan irasional tersebut secara bertahap direstrukturisasi menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Hasilnya, subjek mampu menyusun *coping statement* (CS) yang dapat digunakan sebagai pengingat ketika menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan. Adapun CS yang dihasilkan yaitu “Ternyata tidak semua orang menjauh saya dan semua orang pernah berbuat salah dan saya punya kesempatan untuk berubah.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan cara berpikir dari pola pikir yang bersifat menyeluruh (*overgeneralization*) menjadi penilaian yang lebih realistis. Subjek tidak lagi menganggap bahwa seluruh lingkungan menolaknya, melainkan mulai menyadari bahwa masih terdapat orang-orang yang dapat menerima dirinya.

Penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan perubahan positif yang signifikan terhadap perubahan perilaku subjek. *Pertama*, kecemasan sosial yang sebelumnya dialami tidak lagi mendominasi diri subjek, yang ditandai kemampuan subjek dalam mengelola kecemasan sosial dan *overthinking* dalam situasi sosial. Subjek tidak lagi terlalu memikirkan kemungkinan penilaian negatif dari orang lain atau membayangkan skenario yang belum terjadi. *Kedua*, peningkatan kepercayaan diri pada subjek dalam interaksi sosial. Hal ini terlihat, dari keberanian menyapa terlebih dahulu teman-temannya. Perilaku ini menunjukkan rasa percaya diri serta berkurangnya rasa takut atau ragu dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. *Ketiga*, Penerimaan diri yang lebih baik. Subjek mulai berpikir realistis tidak lagi larut dalam perasaan bersalah atas kesalahan yang terjadi di masa lalu. Selain itu, dari hasil observasi dan wawancara subjek saat ini juga sudah rajin masuk sekolah. *Keempat*, reintegrasi sosial yakni subjek menunjukkan adanya proses reintegrasi sosial yang ditandai dengan meningkatnya keterlibatan dalam lingkungan sosial sekolah. Subjek mulai kembali berpartisipasi dalam aktivitas bersama teman sebaya, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta menunjukkan antusiasme dalam interaksi sosial yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa proses penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek EIN setelah terungkapnya hubungan di masa lalu menunjukkan kecenderungan penyesuaian sosial yang kurang adaptif (*maladjustment*) yang ditandai dengan perilaku menarik diri, membatasi interaksi sosial, bersikap pasif, serta mengalami

kesulitan membangun hubungan pertemanan. Penyesuaian sosial tersebut dipengaruhi oleh dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penolakan sosial, kecemasan sosial, pelabelan negatif serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya. Faktor-faktor tersebut kemudian memunculkan distorsi kognitif berupa *overgeneralization*, *self-stigma*, yang membuat subjek mengembangkan keyakinan negatif tentang diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

Kondisi ini kemudian berdampak pada munculnya tekanan psikologis seperti kecemasan, sedih, rasa takut, dan rendah diri, serta terganggunya proses belajar yang terlihat dari menurunnya konsentrasi, motivasi, dan keterlibatan dalam pembelajaran, disertai menurunnya partisipasi sosial di sekolah. Penanganan yang dilakukan dengan konseling individu *cognitive restructuring* menunjukkan hasil yang positif terhadap perubahan perilaku subjek ditandai dengan kecemasan sosial dan *overthinking* yang sebelumnya dialami oleh subjek tidak lagi mendominasi dirinya, penerimaan diri yang lebih baik yakni tidak lagi larut dalam perasaan bersalah atas kesalahan yang terjadi di masa lalu, serta adanya proses reintegrasi sosial yang tercermin dari meningkatnya partisipasi dan antusiasme subjek dalam aktivitas bersama teman sebaya, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu subjek sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat membatasi pengamatan terhadap keberlanjutan perubahan yang terjadi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan, menggunakan metode yang lebih beragam, serta melakukan pengamatan jangka panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, Ria. "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perubahan Orientasi Seksual Lesbian Di Akun Base Twitter." *Jurnal Empirika* 7, no. 1 (2022): 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.47753/je.v7i2.122>.
- Azmi, Dhiyaa. "Stigma and Its Impact on the Psychological Well-Being of LGBT Individuals in the Context of Community Life." *Jurnal Psikologi Perseptual* 10, no. 2 (2025): 139–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptual.v10i2.14507>.
- Azpiazu, Lorea, Estibaliz Ramos-Díaz, Inge Axpe, and Lorena Revuelta. "Social Support , Self - Concept and Resilience as Protectors Against School Maladjustment During Adolescence." *School Mental Health* 17, no. 2 (2025): 435–48. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>.
- Bu'ulolo, Peningkatan, and Bestari Laia. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Fanayama." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2023): 25–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i2.692>.
- Chaiyasit, Kittipong, Intan Sari, and Jiaowei. Gong. "Self-Esteem as a Mediator Between Peer Victimization and Social Withdrawal in Youth." *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies* 6, no. 6 (2025): 1–9.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.6.10>.
- Ding, Ning, and Xinwen Zhang. "Bullying Victimization and Quality of Life among Chinese Adolescents : An Integrative Analysis of Internet Addiction and Social Withdrawal." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph192416973>.
- Fakhri, Nurfitriany, Intan Febriany Ayu Lestari, Ahmad Yasser Mansyur, and Sahril Buchori. "Self-Confidence and Interpersonal Communication Anxiety among College Students in Makassar." *Jurnal Eduhealth* 14, no. 02 (2023): 635–40. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt>.
- Gazelle, Heidi, and Madelynn J. Druhen. "Anxious Solitude and Peer Exclusion Predict Social Helplessness, Upset Affect, and Vagal Regulation in Response to Behavioral Rejection by a Friend." *Development and Psychopathology* 45, no. 4 (2019): 1077–96. <https://doi.org/10.1037/a0016165>.Anxious.
- Ginting, Ayu Rifqi Indah Br, and Narastri Insan Utami. "Penyesuaian Diri Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)." *Jurnal Education and Development* 14, no. 1 (2026): 212–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v14i1.7643>.
- J, Zimmer-Gembeck Melanie, Alex A. Gardner, Tanya Hawes, Mitchell R. Masters, Allison M. Waters, and Lara J. Farrell. "Rejection Sensitivity and the Development of Social Anxiety Symptoms during Adolescence : A Five-Year Longitudinal Study." *International Journal of Behavioral Development* 45, no. 3 (2021): 204–15. <https://doi.org/10.1177/0165025421995921>.
- Lei, Yuju, Mingyue Li, Chen Lin, Chenshiyuan Zhang, and Zhen Yu. "The Effect of Ostracism on Social Withdrawal Behavior : The Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Role of Rejection Sensitivity." *Frontiers in Psychology* | 15, no. August (2024): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411697>.
- Mcmakin, Dana L, Adam Kimbler, Nicholas J Tustison, Jeremy W Pettit, and Aaron T Mattfeld. "Negative Overgeneralization Is Associated with Anxiety and Mechanisms of Pattern Completion in Peripubertal Youth." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 17, no. July 2021 (2022): 231–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/scan/nsab089>.
- Minihan, Savannah, Cassandra Kwok, and Susanne Schweizer. "Social Rejection Sensitivity and Its Role in Adolescent Emotional Disorder Symptomatology." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 17, no. 8 (2023): 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00555-x>.
- Muhirshani, Nurul Badriyah, and Sigit Muryono. "Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) Dengan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Remaja." *JIIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 7, no. 7 (2024): 6934–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.4821>.
- Mullan, Victoria M R, Dennis Golm, Jacob Juhl, Sana Sajid, and Valerie Brandt. "The Relationship between Peer Victimization , Self-Esteem , and Internalizing Symptoms in Adolescents : A Systematic Review and Meta- Analysis." *PLoS ONE* 18, no. 3 (2023): 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282224>.
- Muris, Helmi Yultrisani Rolantika, and Jonathan Leobisa. "'Luka Tak Terlihat' : Studi Kasus Tentang Labelling Dan Pembentukan Konsep Diri Siswa Dalam Bingkai Pendidikan Karakter Kristen Di Sekolah." *Journal of Student Research* 4, no. 1

- (2026). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jsr.v4i1.4297>.
- Novitasari, Dewi, Sri Redjeki, and Banun Sri Haksasi. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Di Sekolah Dengan Motivasi Belajar Siswa SMP Agus Salim Semarang." *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling* 7, no. 2 (2025): 34–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.31331/emp.v7i2.4123>.
- Nurmiati, Muhammad Anas, and Abdul Saman. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Insecurity Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan." *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies* 4, no. 1 (2024): 422–44. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/56727>.
- Pati, Wisnu Catur Bayu, Andi Asri, and M Syukri Siradjuddin. "Analysis Of Factors Causing Sexual Deviance (Lesbian) In Adolescents In The Coastal Region Of Southeast Sulawesi." *Indonesian Journal Of Health Sciences Research and Development* 6, no. 1 (2024): 148–54. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol6.Iss1/209>.
- Pranata, Driya, Herlan Pratikto, and Suhadiano. "Penyesuaian Diri Pada Remaja : Bagaimana Peranan Kelekatan Orang Tua ?" *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 3 (2023): 342–52. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/646>.
- Riswanto, Dody, and Aswar. "Posedur Konseling Rational Emotive Behavior Dalam Penanganan Pelaku LGBT." *Jurnal Advice* 2, no. 1 (2020): 12–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.682>.
- Schneiders, Alexanders A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart, 2010.
- Witadi, Jihan Tamara Khairunnisa, and Fendi Krisna Rusdiana. "Can Self-Esteem Mediate Social Support and Self- Adjustment in Adolescents ? Dapatkah Harga Diri Memediasi Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja ?" *Jurnal Psikologi Tabularasa* 20, no. October (2025): 191–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v20i2.15761>.
- Yatim, Yenita, Livia Ersi, Refni Yulia, Yuhelna, and Sri Ramadhani. "Menghindari LGBT Melalui Proses Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Pagai Utara Selatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika* 2, no. 2 (2021): 280–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v2i2.541>.
- Yohanda, Reski. "Metode Studi Kasus : Upaya-Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru." *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 19, no. 1 (2020): 113–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/kordinat.v19i1.17178>.