

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Bergaul dengan Teman Sebaya melalui Konseling Kelompok *Person Centered*

*Fauzia Safitri¹, Azam Ariyadi², Bau Ratu³, Dian Fitriani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tadulako, Sulawesi Tengah, Indonesia

E-mail: fauzia7743@gmail.com

Article History: Submission: 2025-09-12 || Accepted: 2025-12-05 || Published: 2025-12-22

Sejarah Artikel: Penyerahan: 2025-09-12 || Diterima: 2025-12-05 || Dipublikasi: 2025-12-22

Abstract

This guidance and counseling action research was conducted in response to seventh-grade students' low self-confidence in peer interaction, which may hinder healthy social adjustment at school. The study aimed to examine whether person-centered group counseling could improve students' self-confidence through two action cycles. Eight students of SMP Negeri 19 Palu (academic year 2024/2025) were purposively selected from an initial screening of all Grade VII students based on low self-confidence scores and age criteria (13–15 years). The intervention followed Kemmis and McTaggart's cyclic model (planning, action, observation, reflection), with success indicators defined operationally as: (a) an increase in the group's mean self-confidence score from the low category to at least the moderate category in Cycle I, and (b) at least 75% of participants reaching the high category in Cycle II. Self-confidence was measured using a peer-interaction self-confidence questionnaire consisting of [insert number of items] items across [insert dimensions] dimensions, validated by [insert method, e.g., CVI/FA] and showing reliability of α/ω = [insert value]. Descriptive statistics showed that the pre-cycle scores were entirely in the low category ($M = 35.13$, $SD = 7.64$). After Cycle I, three students moved into the moderate category while five remained low, indicating partial improvement. In Cycle II, seven students reached the high category and one remained moderate, suggesting that person-centered group counseling was effective in enhancing students' self-confidence in interacting with peers.

Keywords: Group counseling, person-centered, self-confidence, peer interaction, action research.

Abstrak

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini berangkat dari temuan rendahnya kepercayaan diri siswa kelas VII dalam bergaul dengan teman sebaya yang berpotensi menghambat penyesuaian sosial di sekolah. Tujuan penelitian adalah menguji efektivitas konseling kelompok teknik person-centered dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui dua siklus tindakan. Subjek penelitian berjumlah delapan siswa SMP Negeri 19 Palu tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih secara purposif dari hasil asesmen awal seluruh siswa kelas VII berdasarkan skor kepercayaan diri kategori rendah dan kriteria usia 13–15 tahun. Penelitian mengikuti model siklus Kemmis dan McTaggart (perencanaan, tindakan, observasi, refleksi) dengan indikator keberhasilan operasional: (a) rerata skor kelompok meningkat dari kategori rendah menjadi minimal kategori sedang pada Siklus I, dan (b) $\geq 75\%$ anggota kelompok mencapai kategori tinggi pada Siklus II. Pengukuran kepercayaan diri menggunakan angket kepercayaan diri bergaul dengan teman sebaya berjumlah [isi jumlah butir] butir yang mencakup dimensi [isi dimensi], divalidasi melalui [isi metode validitas] dan reliabel dengan α/ω = [isi nilai]. Hasil deskriptif menunjukkan seluruh skor pra-siklus berada pada kategori rendah ($M = 35,13$; $SD = 7,64$). Pada Siklus I, tiga siswa meningkat ke kategori sedang, sedangkan lima siswa masih berada pada kategori rendah sehingga peningkatan belum optimal. Pada Siklus II, tujuh siswa mencapai kategori tinggi dan satu siswa kategori sedang, sehingga konseling kelompok person-centered terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya.

Kata kunci: Konseling kelompok, person-centered, kepercayaan diri, teman sebaya, penelitian tindakan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



I. PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berorientasi pada pencapaian tujuan pendidikan, yakni mengembangkan potensi peserta didik

secara utuh. Sejalan dengan tujuan tersebut, bimbingan dan konseling sebagai disiplin ilmu berupaya memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan manusia agar dapat mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, serta kesuksesan dalam kehidupan (Habsy, 2017). Melalui bimbingan dan konseling, peserta didik dibantu untuk memahami, menerima, dan mengarahkan diri, mengambil keputusan secara bertanggung jawab, serta mewujudkan kehidupan yang produktif di masa depan, termasuk dalam aspek akademik maupun karier (Arifyadi et al., 2024). Namun, salah satu permasalahan yang kerap muncul pada peserta didik, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama, adalah rendahnya kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya. Rendahnya rasa percaya diri tersebut biasanya tercermin melalui perilaku seperti minder, malu, ragu-ragu, pasif, tidak berani berbicara di depan umum, serta ketergantungan pada orang lain untuk menutupi kelemahannya (Herinawati et al., 2022). Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa permasalahan ini masih banyak dialami siswa. Suhardita (2011) melaporkan bahwa hanya 2,17% siswa memiliki tingkat percaya diri sangat tinggi, sedangkan 57,97% berada pada kategori sedang, dan 13,77% pada kategori rendah. Demikian pula, penelitian Saputra & Prasetiawan (2018) menemukan bahwa 78,47% siswa berada pada kategori sedang dan 0,70% pada kategori rendah. Data tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum memiliki tingkat kepercayaan diri yang optimal.

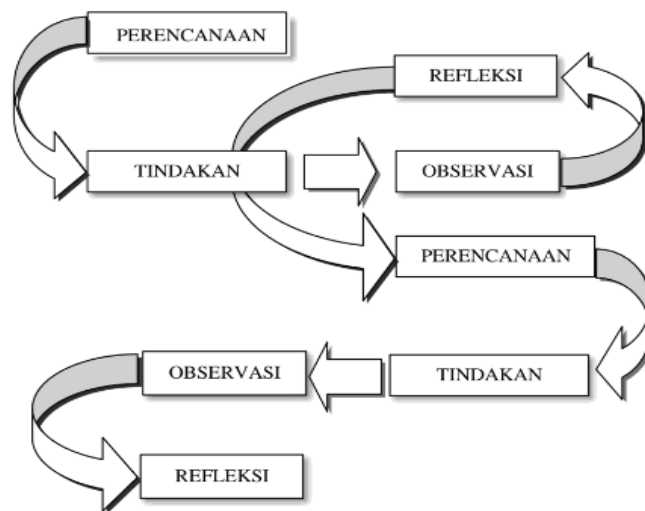
Permasalahan rendahnya kepercayaan diri umumnya dialami siswa kelas VII yang baru memasuki jenjang sekolah menengah pertama. Pada masa ini, peserta didik sedang berada dalam transisi menuju masa remaja, baik secara psikologis maupun fisiologis. Faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri antara lain status sosial-ekonomi keluarga, penampilan fisik, kesulitan menyesuaikan diri, sifat pendiam, kurang sportif, maupun adanya perbedaan latar belakang ras, suku, dan budaya (Herinawati et al., 2022). Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 19 Palu juga menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa seringkali ditandai dengan perilaku tertutup, seperti enggan berbicara di depan kelas. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada interaksi sosial dengan teman sebaya, tetapi juga berimplikasi pada pencapaian akademik siswa. Salah satu pendekatan konseling yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah *Person-Centered Therapy*. Pendekatan ini berlandaskan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi dan kecenderungan dasar untuk mengaktualisasikan dirinya (Lubis et al., 2023). Dalam proses konseling, klien dipandang sebagai pribadi yang mampu menemukan solusi atas masalahnya sendiri, sementara konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan situasi kondusif bagi perkembangan klien (Warni et al., 2020). Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *person-centered* diyakini mampu menumbuhkan rasa percaya diri siswa, khususnya dalam menjalin interaksi dengan teman sebaya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) sebagai pendekatan sistematis untuk memecahkan permasalahan nyata yang muncul dalam praktik layanan konseling di sekolah. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti dan konselor melakukan serangkaian tindakan terencana, mengamati dampaknya secara langsung, merefleksikan hasilnya, serta melakukan perbaikan berkelanjutan melalui siklus tindakan yang berulang. Dalam penelitian ini, dua siklus tindakan dirancang untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *person-centered* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam konteks interaksi sosial dengan teman sebaya. Setiap siklus mencakup proses perencanaan, pelaksanaan intervensi, observasi perubahan perilaku dan skor kepercayaan diri, serta refleksi mendalam guna menentukan langkah perbaikan pada siklus berikutnya. Pendekatan ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana teknik konseling *person-centered* dapat diimplementasikan secara praktis dan berdampak signifikan terhadap perkembangan personal dan sosial siswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu dikumpulkan menggunakan angket kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya. analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, dan memberikan perbaikan pembelajaran di kelas dengan melakukan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi sehingga dapat menghasilkan proses pengembangan dalam bimbingan dan

konseling di sekolah (Kendrat Satriyanto, 2023). Berikut alur penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan

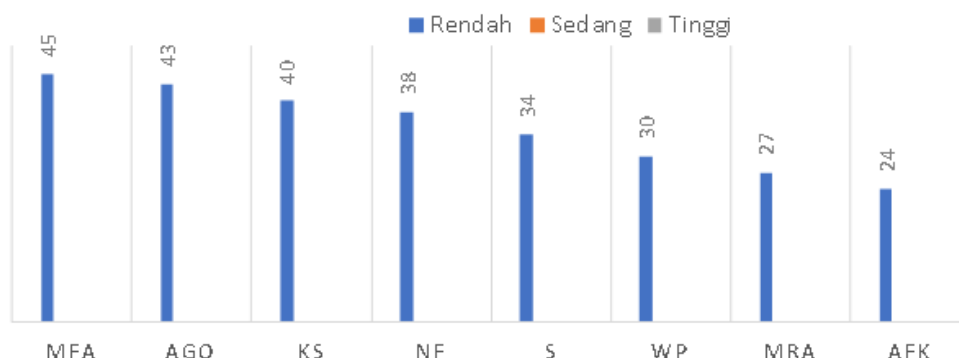
Populasi penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 19 Palu tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 103 dari jumlah keseluruhan siswa SMP Negeri 19 Palu yaitu 327 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang terdiri dari 4 orang laki-laki dan 4 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *Purposive Sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria yang diajukan sebagai sampel penelitian. Adapun sampel kriteria yang diajukan adalah (1) siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri, (2) siswa berusia 13 – 15 tahun, (3) siswa yang berada pada tingkatan kelas VII SMP Negeri 19 Palu, dan (4) siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Palu yang beralamat di Jl. Untad 1 Bumi Roviega Tondo Palu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pra Siklus

Hasil penelitian yang termasuk data pra siklus adalah pengumpulan data awal tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya yang diperoleh dari instrumen berupa angket yang telah diisi oleh siswa (seluruh populasi). Selanjutnya siswa yang memenuhi kriteria berdasarkan hasil perhitungan angket pra siklus berjumlah 8 (delapan) orang siswa. Di mana terdapat 4 orang laki-laki dan 4 orang perempuan. Berikut data atau kondisi awal pra siklus, sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Kondisi Awal Pra Siklus

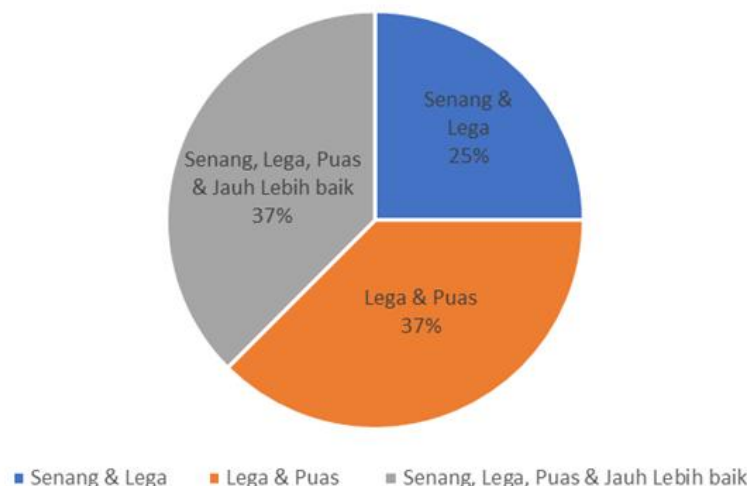
Berdasarkan hasil diagram 1, menunjukkan klasifikasi tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya dari 8 siswa yang menjadi sampel penelitian, secara

keseluruhan berada pada kategori rendah. Di mana siswa berinsial MFA memiliki skor 45, AGO memiliki skor 43, KS memiliki skor 40, NF memiliki skor 38, S memiliki skor 34, WP memiliki skor 30, MRA memiliki skor memiliki skor 27, dan AFK memiliki skor 24.

2. Siklus I

Pelaksanaan Konseling kelompok siklus I dilaksanakan dengan empat tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan/implementasi, observasi dan interpretasi, serta evaluasi dan refleksi. Topik layanan yang dibahas ialah kepercayaan diri sesuai dengan indikator yang ada. Tujuan dari penerapan tindakan konseling kelompok dalam PTBK ini diharapkan mencapai 3 hal yaitu (1) meningkatnya pemahaman siswa terhadap kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya, (2) meningkatnya sikap positif siswa dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki, (3) meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Berdasarkan progres siswa pada pelaksanaan konseling kelompok siklus I, pada aspek *understanding*, siswa menyatakan paham dengan materi yang disampaikan. Siswa menyatakan pemahamannya terkait dengan konsep kepercayaan diri, pentingnya rasa percaya diri, dampak dari rendahnya kepercayaan diri, serta dapat membedakan antara kepercayaan diri yang sehat dengan sikap sombong atau minder. Pada aspek *comfortable*, diperoleh 3 dari 8 siswa merasa senang, namun 5 diantaranya masih merasa cukup senang/baik belum puas bahkan masih kurang percaya diri dan belum yakin dengan kemampuan diri yang dimiliki.

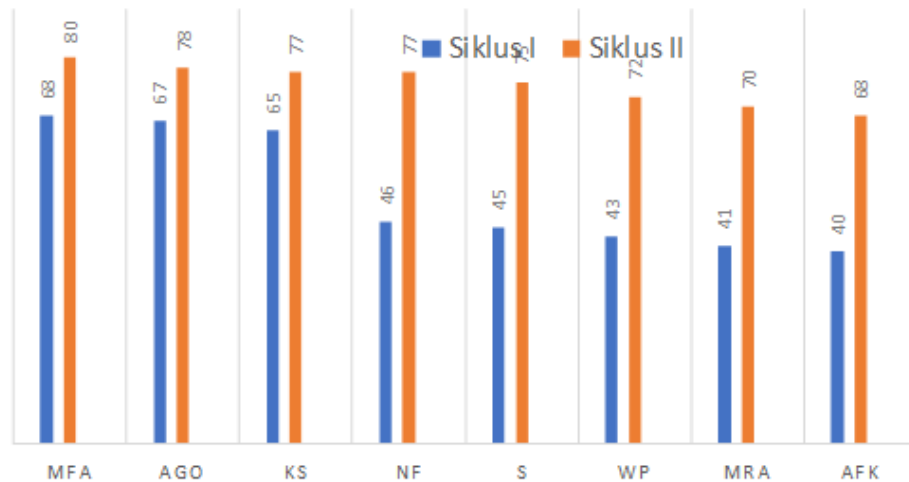
Sedangkan pada aspek *Action*, siswa berjanji akan mencoba untuk memberanikan diri menyapa temannya tanpa takut akan penolakan, berjanji akan melatih dirinya agar lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya tanpa takut akan dianggap aneh, mengesampingkan pikiran negatif dan mulai coba menerima diri sendiri, serta berjanji akan menyelesaikan tantangan kecil harian sebagai upaya melatih kepercayaan diri sendiri dalam bergaul dengan teman sebaya yang telah dibahas bersama pada pelaksanaan konseling kelompok. Adapun progres siswa pada pelaksanaan konseling kelompok siklus I, ialah sebagai berikut.



Gambar 3. Grafik Progres Siswa Siklus I

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan hasil bahwa perasaan siswa ketika mengikuti layanan konseling kelompok terdapat 3 siswa atau 37% merasa senang, 1 siswa atau 12% merasa cukup baik, 1 siswa atau 12% menyatakan belum puas, dan 3 siswa atau 37% menyatakan masih kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa hasil progres siswa pada pelaksanaan konseling kelompok siklus I belum maksimal. Selanjutnya, setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *person centered* pada siklus I, diperoleh hasil skor dari pengisian angket tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya, hasil perolehan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor terhadap tingkat kepercayaan diri siswa walaupun belum maksimal. Dari 8 siswa (anggota

kelompok) yang mengikuti layanan konseling tersebut, 3 siswa berada pada kategori sedang (MFA, AGO, dan KS) sedangkan 5 siswa lainnya berada pada kategori rendah (NF, S, WP, MRA dan AFK). Paparan lebih jelasnya akan disajikan dalam diagram berikut.



Gambar 4. Grafik Hasil Perolehan Skor Angket Siswa Pada Data Awal Dan Data Setelah Pelaksanaan Konseling Kelompok Siklus I

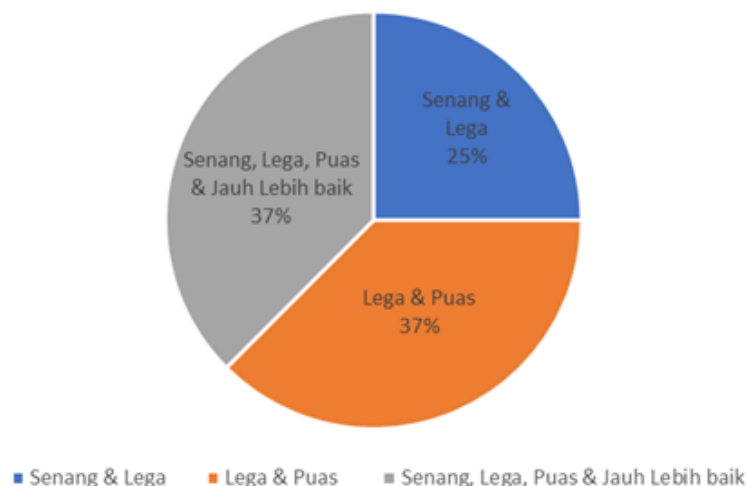
Berdasarkan Diagram di atas, menunjukkan hasil perolehan skor angket tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya antara data awal dan data setelah dilakukan tindakan konseling kelompok menunjukkan perubahan yaitu peningkatan skor tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Hasil perolehan skor angket dari 8 anggota kelompok pada data awal terdapat 8 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, setelah dilakukan tindakan siklus I diperoleh hasil angket post test siklus I yaitu 3 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang, dan 5 siswa memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok siklus I belum maksimal, untuk itu diperlukan pelaksanaan konseling kelompok Siklus II guna memperoleh hasil yang signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya.

3. Siklus II

Pelaksanaan konseling kelompok siklus II, pelaksanaanya sama-sama terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan/implementasi, observasi dan interpretasi, serta evaluasi dan refleksi. Namun pelaksanaan siklus II merupakan hasil perbaikan yang telah direncanakan sesuai dengan hasil diskusi melalui evaluasi dan refleksi bersama dengan Guru BK yang terlibat di dalamnya. Tujuan konseling kelompok pada siklus II mengalami peningkatan yang lebih baik, baik dari segi pemahaman siswa terhadap topik (kognitif), sikap positif siswa untuk memperbaiki diri (afektif) serta meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Berdasarkan hasil progres siswa pada pelaksanaan konseling kelompok siklus II, pada aspek *understanding*, siswa menyatakan pemahaman terkait dengan materi yang disampaikan, siswa menyatakan sudah lebih paham terkait konsep kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya, Paham tentang pentingnya kepercayaan diri dalam membangun hubungan sosial yang sehat, serta Paham dampak rendahnya kepercayaan diri terhadap diri sendiri dan masa depan. Pada aspek *comfortable*, diperoleh 2 siswa yaitu (AGO dan NF) merasakan senang dan lega, 3 siswa yaitu (MFA, KS dan MRA) menyatakan lega dan puas, dan 3 siswa lainnya yaitu (S, WP dan AFK) menyatakan senang, lega, puas bahkan merasa jauh lebih baik setelah mengikuti layanan konseling kelompok siklus II.

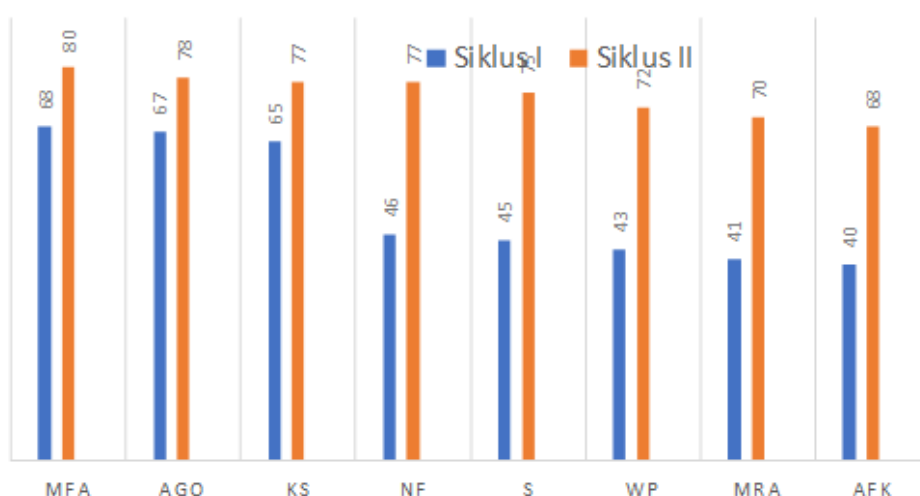
Kemudian pada aspek *Action*, siswa menyatakan tindakan yang dilakukan diantaranya seperti, mulai kembali membuka diri dan memberanikan diri untuk kembali aktif berbicara,

mengajak teman kelompok bekerja sama untuk saling membantu satu sama lain dalam upaya melatih kepercayaan diri, mulai menggabungkan diri untuk bermain bersama dan tidak lagi merasa dijauhi, berani mengungkapkan pendapat dalam kelompok atau diskusi kelas, serta berjanji akan lebih aktif menyapa atau memulai pembicaraan dengan teman sebaya tanpa takut akan penolakan. Adapun hasil progres siswa pada pelaksanaan konseling kelompok siklus II, selengkapnya akan disajikan dalam diagram berikut.



Gambar 5. Grafik Progres Siswa Siklus II

Berdasarkan diagram 4 di atas, menunjukkan bahwa perasaan siswa ketika mengikuti layanan konseling kelompok siklus II mengalami peningkatan di mana sejumlah 2 siswa atau 25% menyatakan senang dan lega, 3 siswa atau 37% menyatakan lega dan puas, kemudian 3 siswa lainnya atau 37% menyatakan senang, lega, puas bahkan merasa jauh lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun untuk melakukan kegiatan ini, siswa merasa nyaman, enjoy dan senang ketika mengikuti layanan yang diberikan. Untuk mempertajam hasil dari laiseg peneliti juga menggunakan pedoman wawancara yang juga mengevaluasi ranah kognitif dan afektif siswa terhadap cara berkomunikasi yang baik. Selanjutnya perolehan hasil skor angket tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya dilakukan setelah pelaksanaan konseling kelompok siklus II. Perolehan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Hasil skor angket pada siklus II ini, dipaparkan lebih jelas dalam diagram berikut.



Gambar 6. Grafik Perolehan Skor Angket Siswa Pada Siklus I Dan Siklus II

Berdasarkan diagram 5 di atas, menunjukkan hasil angket pada pelaksanaan siklus II sudah mencapai peningkatan yang signifikan, yakni dari 8 siswa/anggota kelompok yang mengikuti layanan konseling kelompok tersebut, 7 siswa berada pada kategori Tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Dengan demikian terdapat peningkatan terhadap kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebayahasil angket pada pelaksanaan siklus II sudah mencapai peningkatan yang signifikan, yakni dari 8 siswa/anggota kelompok yang mengikuti layanan konseling kelompok tersebut, 7 siswa berada pada kategori Tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Dengan demikian terdapat peningkatan terhadap kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya setelah pelaksanaan siklus II, dari yang sebelumnya terdapat sejumlah siswa dengan tingkat kepercayaan diri dengan kategori sedang dan rendah. Pada siklus II ini meningkat menjadi kategori Tinggi dan Sedang.

B. Pembahasan

Secara umum pelaksanaan konseling kelompok antara siklus I dan II mengalami perubahan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya dan terbukti adanya peningkatan skor angket yang awalnya berada pada kategori rendah, pada siklus I meningkat ke kategori sedang dan rendah kemudian pada siklus II terjadi peningkatan lagi yaitu kategori Tinggi dan sedang. Peningkatan skor angket yang signifikan daari 8 anggota kelompok pada siklus I, terdapat 3 siswa berada pada kategori sedang dan 5 siswa berada pada kategori rendah. Sedangkan pada siklus II peningkatan semakin maksimal yaitu terdapat 7 siswa yang berada pada kategori Tinggi dan 1 siswa berada pada kategori Sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling kelompok teknik *person centered* terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya. Rendahnya kepercayaan diri yang dialami oleh remaja atau siswa tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti diantaranya, merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-temannya, pernah mengalami penolakan ataupun ejekan sebelumnya, tidak tahu bagaimana cara untuk memulai percakapan, takut dinilai atau dipermalukan saat beinteraksi, serta ketakutan terhadap kesalahan yang mungkin dilakukan di depan teman- temannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrianti, A. N., Fajrie, N., & Masfuah, 2023) Rendahnya kepercayaan diri siswa dikarenakan memiliki rasa malu, merasa rendah diri dalam pergaulan antar sesama, malu diminta untuk tampil di depan kelas atau takut salah serta mendapatkan ejekan dari teman, hal ini dapat berdampak pada kondisi psikologis siswa dalam hal interaksi dalam kehidupan sehari-hari.

Kepercaayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya diri pada kemampuannya, karena sering menutup diri (Tanjung & Amelia, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang, karena kepercayaan diri berarti yakin pada diri sendiri, percaya bahwa diri sendiri memiliki kemampuan atau bakat tanpa perlu membandingkannya dengan bakat orang lain. Tanpa adanya rasa percaya diri, akan sulit bagi seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan baru nantinya jika ia telah terjun ke dunia kerja. Percaya diri juga dibutuhkan karena tanpa hal itu, bagaimana kita bisa meyakinkan orang lain jika kita sendiri tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *person centered* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bergaul dengan teman sebaya, dalam hal pemahaman terhadap tingkat kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya (*understanding*), pernyataan sikap positif siswa dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya (*action*). Upaya pengentasan yang dilakukan siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebaya melalui konseling kelompok teknik *person centered* (*action*), serta perasaan, kesan dan pesan siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *person centered* (*comfortable*). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Komariyah & Lathifah Nuryanto, 2020) tujuan konseling kelompok pendekatan *client centered* adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi,

wawasan, sikap kemampuan untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, anggota kelompok serta terpecahnya masalah anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat berkembang secara optimal serta untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan siswa dalam bergaul dengan teman sebaya pada siklus II semakin meningkat karena pengetahuan serta kemampuan peserta yang meningkat serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Meningkatnya kepercayaan diri siswa juga dapat terlihat dari kemampuan para peserta didik saat mengungkapkan pendapat mereka serta kemandirian peserta didik dalam kegiatan konseling kelompok. Peserta didik juga menunjukkan pemahaman yang baik mengenai teknik *person centered* yang ditujukan dengan menyelesaikan tantangan harian sebagai langkah-langkah kecil untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam memulai pergaulan dengan teman sebaya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Konseling kelompok person-centered melalui PTBK dua siklus terbukti meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII dalam bergaul dengan teman sebaya di SMP Negeri 19 Palu. Seluruh siswa pada pra-siklus berada pada kategori rendah dengan rerata skor yang juga rendah, sehingga menunjukkan kebutuhan intervensi yang nyata. Pada siklus I terjadi peningkatan parsial, ditandai perpindahan sebagian siswa ke kategori sedang, tetapi proses kelompok belum optimal dari sisi kenyamanan. Pada siklus II, peningkatan menjadi signifikan dengan mayoritas siswa mencapai kategori tinggi, yang berarti indikator keberhasilan operasional penelitian terpenuhi. Dengan demikian, PCT efektif digunakan sebagai strategi layanan BK sosial-pribadi untuk membantu siswa awal remaja membangun penerimaan diri dan keberanian berinteraksi sosial.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas fokus tidak hanya pada kepercayaan diri, tetapi juga variabel psikososial lain yang berkaitan seperti kecemasan sosial, self-esteem, atau keterampilan komunikasi asertif. Penelitian berikutnya perlu menambahkan follow-up jangka menengah agar diketahui stabilitas efek intervensi, serta mempertimbangkan kontrol aktif untuk menilai keunggulan PCT dibanding layanan lain. Di tingkat sekolah, guru BK dianjurkan mendapat pelatihan praktik person-centered dan supervisi fidelity agar implementasi berjalan konsisten dan dapat diadopsi sebagai program reguler. Selain itu, sekolah dapat mengintegrasikan hasil konseling kelompok dengan kegiatan kelas atau organisasi siswa agar perubahan perilaku sosial mengakar pada kultur sekolah. Saran ini menjaga jembatan dari riset ke implementasi nyata, bukan sekadar “tutup artikel lalu lupa”.

DAFTAR RUJUKAN

- Abid, I., Pujonggo, M. L. C., Akbar, M. ., Amru, K., & Muin, A. (2025). Strategi Bimbingan Konseling Islami dalam Membina Rumah Tangga Bagi Pasangan Muda. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 188–196. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i1.807>
- Affa, R. F., & Hidayat, R. R. (2024). Perkembangan Psikologi Siswa: Studi terhadap Harapan Orang Tua Tunggal. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 262–269. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.461>
- Aini, N., Nurlia, N., Napitupulu, SY., & Hasibuan, O. (2024). Sosialisasi Pencegahan Tindakan Perundungan Di Sekolah Menengah Pertama IT Andalusi. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5 (2), 2784–2788, <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i2.26427>
- Fausta, N., Zahra, R., & Dewi, R. S. (2024). Pengaruh Nilai Cinta Damai terhadap Perilaku Peserta Didik di Sekolah. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 386–390. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.552>
- Febrianti, A. N., Fajrie, N., & Masfuah, S. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui

- Pembelajaran Theater Dan Metode Bermain Peran (Role Playing). *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1370–1380.
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Herinawati, V., Masturi, M., & Hidayati, R. (2022). Pendekatan Client Centered Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dari Pergaulan Teman Sebaya. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(2), 241–250. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8762>
- Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456>
- Lubis, S., Asbi, Lesmana, G., & Muharni, T. (2023). Penerapan Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Etika Komunikasi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 23 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. *Cendekia Pendidikan*, 1(1), 20–25.
- Nurmala, N., Putra, A. E., & Luviadi, A. (2025). Implementasi Metode Quantum Teaching untuk Membentuk Akhlak Peserta Didik pada Mata Pelajaran Al-Islam. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 5(2), 186–193. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v5i2.844>
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014>
- Sitoresmi, S. A., & Untari, M. F. A. (2025). Implementasi Pendekatan TaRL pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia sebagai upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 76–82. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i1.770>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Warni, D., Junaidi, J., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sma N 1 Dua Koto. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 6(2), 113–119. <https://doi.org/10.15548/atj.v6i2.1923>
- Wati, N. N. C., Rahmawati, F. P., & Sumantri, B. (2024). Implementasi Model Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar siswa Kelas V Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(4), 484–491. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i4.637>
- Widodo, B. ., & Putra, R. A. D. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Bibliotherapy untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 185–190. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i2.454>