



Studi Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Konsep Diri Peserta didik Generasi Z

Tri Anjar¹, Agus Wibowo², Mudaim³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-mail, trianjar69@yahoo.com¹, aw23758@gmail.com², mudaim79@gmail.com³

ABSTRAK

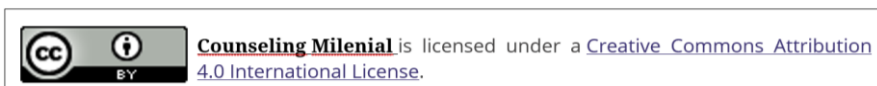
Penelitian ini berangkat dari masalah remaja yang hidup di era media sosial dengan berbagai informasi yang datang tanpa filterisasi yang ketat. Masalah konsep diri remaja di era digital dan media sosial sangatlah kompleks dan banayak. Rumusan masalah penelitian yaitu apakah penerapan layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik Generasi Z. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konsep diri peserta didik gen Z SMA Negeri 5 Kota Metro. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen *one group pretest posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang masuk dalam kategori Gen Z di SMA Negeri 5 Kota Metro. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri yang berjumlah 30 item. Data dianalisis menggunakan teknik uji beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsep diri peserta didik gen Z sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik gen Z di SMA Negeri 5 Kota Metro

Kata kunci : bimbingan kelompok, konsep diri

ABSTRACT

This study stems from the issue of adolescents living in the era of social media, where various information flows in without strict filtering. The research aims to examine the effect of group guidance services on the self-concept of Generation Z students at State of high school 5 in Metro city. The research problem is formulated as follows: Does the implementation of group guidance services affect the self-concept of Generation Z students. The study employed an experimental research method with a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of 10 students categorized as Generation Z at State of high school 5 in Metro city. Data were collected using a self-concept scale comprising 30 items. The data were analyzed using a different test technique. The results showed a significant difference in the self-concept of Generation Z students before and after receiving group guidance services. Based on these findings, it is concluded that the implementation of group guidance has an effect on the self-concept of Generation Z students at State of high school 5 in Metro city

Keywords: *group guidance, self-concept*



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi memberikan dampak yang sangat besar terhadap karakter remaja. Massifnya perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial membuat remaja yang termasuk dalam generasi Z atau dikenal dengan istilah Gen Z menjadikan media sosial adalah kehidupan baru. Media sosial menjad ibagian yang tidak terlepas dari perkembangan generasi Z. Aksesibilitas dan jangkauan berselancar generasi Z dalam menggunakan media sosial sangatlah luas dan mampu menjangkau semua segmen atau



genre. Istilah Generasi Z merujuk kepada remaja yang dilahirkan pada kisaran tahun 1995–2010. Generasi Z atau yang selanjutnya disebut sebagai Gen Z memiliki karakteristik yang unik dengan dicirikan kemampuan menggunakan teknologi informasi yang sangat dominan dan intens dalam kehidupan sehari-hari. Gen Z hidup dan bertumbuh dalam era digital yang serba cepat dan dominan lebih dekat akifitasnya dengan media sosial.

Karakter dan kondisi yang ada pada Gen Z memiliki dampak pada pola kehidupan dan persepsi Gen Z terhadap kehidupan. Salah satu hal yang terdampak dari pola kehidupan bermedia sosial GenZ adalah konsep diri. Hartanti (2018) memberikan pengertian konsep diri sebagai sebuah pandangan yang dimiliki oleh remaja akibat dari penilaian dan persepsi terhadap dirinya karena terbentuk dari interaksi sosial dan pengalaman pribadi. Lebih lanjut Hartini menjelaskan bahwa bagi Gen Z yang saat ini berada pada tingkat pendidikan SMA konsep diri sangat penting karena berhubungan dengan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan adaptasi sosial.

Perkembangan media sosial adalah sebuah keniscayaan. Remaja gen Z tidak akan bisa terlepas dari interaksi media sosial. Penggunaan media sosial yang banyak diakses atau digunakan oleh Gen Z seperti Tik Tok, Instagram, dan Facebook. Penggunaan akses media sosial gen Z selain memberikan dampak semakin luas pengetahuan remaja, konektifitas remaja yang semakin luas, namun juga memiliki dampak buruk terhadap mental generasi Z. Perkembangan media sosial jika tidak dikelola secara bijak akan menghadirkan tekanan bagi gen Z. Tekanan mental yang berdampak pada gen Z akibat dari media sosial dapat berupa adanya perasaan rendah akibat melihat postingan-postingan remaja lain, kerap muncul perasaan rendah diri, hingga kecemasan akibat paparan konten digital.

Karakter remaja yang pada dasarnya berada pada fase penuh dinamika dan ketidakstabilan, dengan adanya postingan-postingan di media sosial semakin membuat ketidakstabilan semakin memperhatikan. Dampak buruk media sosial terhadap gen Z juga diungkapkan oleh Warsid (2023) yang melalui penelitiannya menyatakan bahwa media sosial mengakibatkan ketidakstabilan emosi dan menurunkan harga diri remaja jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik. Dalam kondisi teruraikan diatas, maka salah satu upaya untuk memperkuat konsep diri remaja gen Z akibat serbuan konten dan informasi yang datang dari media sosial adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Layanan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan pemahaman diri pada peserta didik pada dirinya melalui dinamika



kelompok yang dinamis antara anggota kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok, gen Z akan saling bertukar pendapat terkait dengan hal-hal yang bisa membangun konsep diri positif remaja di era media sosial. Melalui layanan ini, siswa didorong untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta memecahkan masalah bersama dalam suasana yang kondusif. Kemendikbudristek (2022) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang ada di sekolah untuk mengembangkan kesadaran diri, keterampilan sosial, dan kemampuan menghadapi tekanan.

Penelitian empiris menunjukkan efektivitas layanan ini. Misalnya, Irawan (2022) menemukan bahwa teknik bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan konsep diri siswa SMK di Lampung. Hasil serupa ditunjukkan oleh Sumini et al. (2020), yang melaporkan bahwa konseling kelompok ringkas dengan pendekatan fokus solusi berhasil mengembangkan konsep diri akademik siswa SMP. Penelitian Batubara (2018) di SMA Negeri 7 Binjai juga mengonfirmasi bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X. Selain itu, Susilowati dkk. (2021) membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif memperkuat kepercayaan diri siswa SMA.

Beberapa penelitian tentang manfaat layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kondisi psikologis remaja telah dilakukan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kondisi psikologis remaja dilakukan oleh Nazmi dkk. (2024) layanan bimbingan kelompok secara efektif dapat meningkatkan aspek psikologi remaja, efektivitas konseling kelompok diperkuat dengan proses keterlibatan aktif peserta dan relevansi topik dengan kebutuhan remaja.

Berangkat dari kajian teoritis dan penelitian terlebih dahulu yang sudah dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai treatment untuk meningkatkan kondisi psikologi peserta didik, maka peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri 5 Kota Metro. Kajian penelitian difokuskan pada penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri gen Z SMA Negeri 5 Kota Metro. SMA Negeri 5 sebagai sekolah yang berada dibawah kementerian pendidikan memiliki tanggungjawab yang besar dalam mencerdaskan kehidupan generasi bangsa. SMA Negeri 5 Kota Metro yang berada di kota Metro sebagaimana sekolah menengah atas lainnya, memiliki banyak peserta didik yang berada pada usia remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemui beberapa kondisi pada peserta didik yaitu hampir semua memiliki akun media sosial, dan memiliki intensitas yang



tinggi menggunakan media sosial, peserta didik SMA Negeri 5 terdiri dari ragam budaya dan latar belakang sosial yang cukup variatif, dan pada peserta didik SMA Negeri 5 kerap ditemukan peserta didik yang rendah konsep diri ketika bergaul dengan lingkungan disekolah. Peserta didik generasi Z di SMA Negeri 5 berdasarkan studi pendahuluan membutuhkan layanan konseling yang sesuai dengan masalah di era media sosial. Namun, pelaksanaan bimbingan kelompok yang sesuai dengan masalah konsep diri di era media sosial belum maksima dilakukan. Hal tersebut disebabkan guru bimbingan dan konseling masih menfokuskan layanan kepada pengembangan karir atau studi lanjut peserta didik

Berdasarkan temuan masalah yang terjadi di SMA Negeri 5 Kota Metro terkait dengan adanya masalah kepercayaan diri peserta didik, dan masih belum maksimalnya layanan bimbingan kelompok yang diberikan untuk meningkatkan aspek konsep diri akibat pengaruh konten-konten di media sosial, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penerapan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja generasi Z SMA Negeri 5 kota metro. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur bimbingan kelompok sekaligus memberikan masukan praktis bagi guru BK dan pihak sekolah dalam merancang layanan bimbingan kelompok yang sesuai dengan kebutuhan meningkatkan konsep diri remaja generasi Z serta menjadi solusi praktis dalam memperkuat mental remaja di era media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan menggunakan desain penelitian eksperimen kuantitatif. Desain penelitian eksperimen adalah rancangan *pra-eksperimen* dengan menggunakan tipe *one group pretest-posttes design*. Sugiyono (2010) menjelaskan bahwa desain penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas yang diujicobakan kepada sampel penelitian untuk mengetahui dampaknya terhadap variabel terikat. Variabel penelitian yang digunakan yaitu Layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebas, dan konsep diri. Desain penelitian yang digunakan sebagai berikut:



Gambar 1. Model one-group *pretest*-*posttest* desain

Keterangan:

- O₁ : Nilai *Pretest* (Sebelum diberi perlakuan)
- O₂ : Nilai *Posttest* (Setelah diberi perlakuan)
- X : *Treatment* yang diberikan



Sampel penelitian adalah sepuluh peserta didik yang diidentifikasi memiliki masalah rendahnya konsep diri. Sampel menggunakan purposive sampling, yaitu menentukan sampel sesuai dengan kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan skala konsep diri, skala konsep diri dikembangkan berdasarkan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi skala konsep diri

Variabel	Indikator	Item		Σ
		(+)	(-)	
Konsep diri	1. Yakin akan kemampuan mengatasi masalah	1, 2, 4, 5	6, 7, 3,	7
	2. Merasa setara dengan orang lain	8, 9,10, 11, 12, 13, 15	14, 16	9
	3. Peka terhadap orang lain	17, 18,21	19,20	5
	4. Optimis	22,23,24,25,26,30	27,28,29	9
			Jumlah	30

Agar dalam memberikan skoring terdapat standar yang jelas, maka disusun kriteria skoring seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Panduan skoring skala konsep diri

No	Jawaban	Penjelasan
1.	Sangat sesuai (SS)	Jika kondisi responden sangat sesuai dengan dengan pernyataan. Kelompok responden ini diberikan nilai 10
2.	Sesuai (S)	Jika kondisi responden sesuai dengan dengan pernyataan. kelompok responden ini diberikan nilai 7,5.
3.	Kurang sesuai (KS)	Jika kondisi responden kurang sesuai dengan dengan pernyataan. Kelompok responden ini diberikan nilai 5.
4.	Tidak sesuai (TS)	Jika kondisi responden tidak sesuai dengan dengan pernyataan. Kelompok responden ini diberikan nilai 2,5.
5.	Sangat tidak sesuai (STS)	Jika kondisi responden sangat tidak sesuai dengan dengan pernyataan. Kelompok responden ini diberikan nilai 0.



Data dikumpulkan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya data yang sudah dikumpulkan dianalisis melalui teknik analisis data uji t, dengan rumus sebagai berikut:

Untuk menganalisis hasil eksperimen menggunakan *pretest* dan *posttest* group design, maka rumusnya sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data *Pretest* Konsep Diri

Pengumpulan data penelitian yang pertama kali dilakukan yaitu sebelum dilakukan treatment layanan bimbingan kelompok. Pengumpulan data *pretest* konsep diri peserta didik SMA Negeri 5 dilakukan melalui penyebaran skala konsep diri yang berjumlah 30 item pernyataan kepada sepuluh peserta didik sampel penelitian. Hasil *pretest* disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Data *Pretest* Konsep diri peserta didik SMAN 5 Kota Metro

No	Sampel	Jumlah Skor	Kategori Konsep Diri
1.	Sampel 1	74	Rendah
2.	Sampel 2	80	Sedang
3.	Sampel 3	75	Rendah
4.	Sampel 4	70	Rendah
5.	Sampel 5	76	Rendah
6.	Sampel 6	69	Rendah
7.	Sampel 7	76	Rendah
8.	Sampel 8	78	Sedang
9.	Sampel 9	76	Rendah
10.	Sampel 10	77	Rendah

Berdasarkan data pada tabel 3 tentang hasil *pretest* konsep diri peserta didik SMA Negeri 5 Kota Metro diketahui bahwa terdapat variasi skor konsep diri saat *pretest*. Setelah dianalisis diketahui bahwa jumlah skor total adalah 751, dengan nilai rata-rata yaitu 75,1. Skor konsep diri tertinggi yaitu 80, dan yang terendah yaitu 69. Berdasarkan hasil *pretest* di atas maka diketahui jumlah sampel secara umum berada pada kategori rendah.

2. Pelaksanaan Treatment Layanan Bimbingan Kelompok



Setelah diketahui data hasil pretest konsep diri peserta didik SMA Negeri 5 Kota Metro, maka menjadi dasar untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan peserta didik. Berdasarkan data diatas, maka dilaksanakan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

Tabel 4. Agenda kegiatan bimbingan kelompok

Pertemuan	Topik	Layanan	Jumlah peserta
Pertama	Dampak media sosial untuk konsep diri	Bimbingan kelompok	10 Peserta didik
Kedua	Tips membangun konsep diri di era media sosial	Bimbingan kelompok	10 Peserta didik

3. Data posttest Konsep diri setelah bimbingan kelompok

Setelah layanan bimbingan kelompok dilakukan, selanjutnya dilakukan posttest kepada anggota kelompok. Hasil posstest disajikan sevagai berikut:

Tabel 5. Data Posttest Konsep diri peserta didik SMAN 5 Kota Metro

No	Sampel	Jumlah Skor	Kategori Konsep Diri
1.	Sampel 1	78	Sedang
2.	Sampel 2	92	Sedang
3.	Sampel 3	80	Sedang
4.	Sampel 4	90	Sedang
5.	Sampel 5	85	Sedang
6.	Sampel 6	88	Sedang
7.	Sampel 7	94	Sedang
8.	Sampel 8	89	Sedang
9.	Sampel 9	80	Sedang
10.	Sampel 19	90	Sedang

Berdasarkan tabel data posttest di atas diketahui skor total konsep diri setelah diberikan layanan yaitu 866, dengan skor rata-rata sebesar 86,6. Berdasarkan data posttest tersebut terlihat bahwa terdapat kenaikan skor rata-rata konsep diri peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok yaitu sebesar 11.5 poin. Berdasarkan data skor terlihat bahwa terdapat kenaikan skor konsep diri peserta didik sebelum diberikan layanan, dengan yang sudah diberikan layanan.

Selanjutnya untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok secara statistic terhadap konsep diri remaja gen Z SMA Negeri 5 Kota Metro dilakukan uji analisis data dengan rumus uji t. Sebelum dilakukan pengujian data, disajikan perbandingan skor konsep



diri remaja saat sebelum dilakukan dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok untuk memperoleh nilai gain (selisih skor) dari kedua kelompok skor. Data perbandingan skor konsep diri disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Perbandingan skor konsep diri *pretest* dan *posttest*

No	Sampel	Skor Pretes	Skor Posttest	Gain
1.	Sampel 1	78	78	4
2.	Sampel 2	92	92	12
3.	Sampel 3	80	80	5
4.	Sampel 4	90	90	20
5.	Sampel 5	85	85	9
6.	Sampel 6	88	88	19
7.	Sampel 7	94	94	18
8.	Sampel 8	89	89	11
9.	Sampel 9	80	80	4
10.	Sampel 19	90	90	13

Setelah diketahui data selisih skor *pretest* dan *posttes* dilakukan uji beda dengan cara berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}} = \frac{11,5}{\sqrt{\frac{334,5}{10(10-1)}}} = \frac{11,5}{\sqrt{\frac{334,5}{90}}} = \frac{11,5}{\sqrt{1,928}} = \frac{11,5}{1,389} = 8,279$$

Berdasarkan hasil uji di atas, diketahui bahwa nilai t (8,279) lebih besar dari nilai t tabel (n=9) yaitu 2,262 dengan signifikansi 0,5, dengan demikian secara statistik terdapat perbedaan antara skor konsep diri sebelum diberikan bimbngan kelompok dengan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Merujuk pada hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap konsep diri remaja gen Z SMA Negeri 5 Kota metro.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling kelompok cukup efektif untuk meningkatkan konsep diri peserta didik generasi Z di SMA Negeri Kota Metro. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat kenaikan skor konsep diri sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil uji statistic



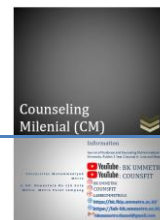
menunjukkan bahwa nilai $t_{(hit)}$ 8,279 lebih besar dari $t_{(tab)}$ 2,262. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang (2025) dengan hasil penelitian yaitu layanan konseling kelompok yang dilakukan dapat dapat mengurangi *inferiority* dan meningkatkan konsep diri peserta didik. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dapat membangkitkan konsep diri pada peserta didik.

Pendapat lain yang bisa mendukung terhadap upaya meningkatkan konsep diri peserta didik juga dikemukakan oleh Assarian dkk. (2023), yang menyebutkan bahwa *peer-group support* yang dilakukan melalui sebuah dinamika kelompok mampu membuat harga diri dan resiliensi pada diri peserta didik meningkat sehingga akan mampu berdampak positif terhadap konsep diri peserta didik. Beberapa kajian ilmiah dan penelitian tersebut menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok tidak hanya memberikan keterampilan personal, tetapi juga memperkuat pengalaman sosial yang mendukung pembentukan identitas diri. Peserta didik yang secara mandiri mampu mengembangkan identitas dirinya, dapat dimaknai sudah memiliki konsep diri yang baik.

Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis juga sangat berdampak positif terhadap muncul perilaku interpersonal. Hasil penelitian dari Pratiwi (2025) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan pada peserta didik tingkat SMA mampu meningkatkan keterampilan interpersonal sekaligus menumbuhkan konsep diri positif pada peserta didik SMA. Dengan demikian, hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pratiwi tersebut memperkuat landasan teoritis dan empiris bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap pembentukan konsep diri peserta didik yang berada pada usia remaja.

KESIMPULAN

Proses penelitian yang sudah dilakukan sebagai proses untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap konsep diri remaja generasi Z di SMA Negeri 5 Kota Metro memperoleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsep diri remaja generasi Z. Hal ini terlihat dari skor rata-rata konsep diri gen Z SMA Negeri 5 Kota Metro mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil uji hipotesis juga diketahui bahwa terdapat perbedaan antara kelompok skor konsep diri *pretest* dengan skor konsep diri *posttest* peserta didik gen Z SMA Negeri 5 kota Metro, Dengan demikian kesimpulannya bahwa penerapan layanan bimbingan



kelompok berpengaruh terhadap konsep diri peserta didik generasi Z di SMA Negeri Kota Metro

SARAN

Berdasarkan simpulan penelitian maka dirumuskan saran sebagai berikut:

Agar guru bimbingan dan konseling menerapkan layanan bimbingan kelompok secara sistematis dan terprogram agar konsep diri peserta didik sebagai generasi Z semakin kuat dan mampu menunjukkan identitas diri yang baik dalam menghadapi era media sosial.

Peningkatan profesionalitas layanan bimbingan kelompok harus terus dilakukan upaya peningkatan oleh guru bimbingan dan konseling karena perkembangan dan arus informasi teknologi semakin cepat.

Guru bimbingan dan konseling perlu membina kerjasama dengan berbagai pihak dalam memperkuat konsep diri peserta didik generasi Z dalam menghadapi arus informasi yang sangat banyak dan cepat.

Daftar Pustaka

- Assarian, F., Hosseini, A., & Shahraki, M. (2023). Efficacy of peer-group support on resilience and self-esteem of adolescents: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 13(2), 45–54. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-136491>.
- Batubara, A. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 7 Binjai tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 35–42. <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/119>
- Hartanti, J. (2018). *Konsep diri dan implikasinya pada perkembangan remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Irawan, E. (2022). Efektivitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja (studi pre-eksperimen pada siswa kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung). *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 121–129. <https://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/2459>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan implementasi bimbingan dan konseling*. Jakarta: GTK Kemendikbud
- Nazmi, S., Fatemi, A., & Zahra, R. (2024). The effectiveness of pubertal health group counseling on body image and anxiety in adolescent girls. *International Journal of*



Adolescent Health, 36(4), 233–240.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11410170/>

Pratiwi, A. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konsep diri siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 12–20. DOI: <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v2i2.10647>

Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk mengembangkan konsep diri akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjungsari tahun ajaran 2018/2019. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 159–168. <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/5144>

Susilowati, P. S., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2021). Keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Tanjung. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 55–64. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/3464>

Wang, Q. (2025). Effects of a group counseling intervention model on adolescent inferiority complex and self-concept. *International Journal of Behavioral Science*, 20(3), 101–115. doi: 10.18502/ijph.v54i6.18901.

Warsid, D. (2023). Dampak media sosial terhadap perkembangan konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 101–110.