

Research Article

**Improving Social Relationships in Peer Relationships
among Students Through Group Guidance Services****Aminah Daulay**

Universitas Negeri Padang

E-mail: aminah.daulay27@gmail.com**Herman Nirwana**

Universitas Negeri Padang

E-mail: herman.talawi@gmail.com**Rezki Hariko**

Universitas Negeri Padang

E-mail: hariko.r@fip.unp.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : November 13, 2025

Revised : December 19, 2025

Accepted : January 9, 2026

Available online : February 26, 2026

How to Cite: Aminah Daulay, Herman Nirwana, & Rezki Hariko. (2026). Improving Social Relationships in Peer Relationships among Students Through Group Guidance Services. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i1.82>**Abstract**

Social relationships within peer groups are a crucial factor in students' academic and personal success. Good relationships enable students to fully realize their potential. However, many students experience difficulties interacting, such as feeling isolated, easily offended, and even having communication problems via social media. This article represents a best practice conducted by researchers. The activity was conducted in a single meeting, focusing on social relationships within peer groups. This best practice study found that students were quite active in participating in group guidance services, beginning with a game of names played by all group members. Group guidance, using a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach, employing cognitive restructuring techniques and discussion strategies, improved students' understanding of social relationships and helped them develop their potential. Students became more active, less awkward or shy about speaking in front of others, and more open, which directly improved the quality of their interactions with peers.

Keywords: Social Relationships, Social Relationships, Peers, Group Guidance, Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Meningkatkan Hubungan Sosial dalam Pergaulan Teman Sebaya pada Mahasiswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Abstrak

Hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik dan personal mahasiswa. Kualitas hubungan yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi, seperti merasa terisolasi, mudah tersinggung, hingga masalah komunikasi melalui media sosial. Artikel ini merupakan best practice yang pernah dilakukan oleh peneliti kegiatan dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan dengan materi hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya. Melalui penelitian best practice ini didapatkan hasil, keaktifan siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok cukup baik, diawali dengan permainan rangkaian nama yang dimainkan oleh semua anggota kelompok. Bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait hubungan sosial dan dapat membantu mereka mengembangkan potensi diri. Mahasiswa menjadi lebih aktif, tidak merasa canggung atau malu untuk berbicara di depan banyak orang, dan lebih mampu membuka diri, yang secara langsung meningkatkan kualitas interaksi mereka dengan teman sebaya.

Kata Kunci: Hubungan Sosial, Pergaulan, Teman Sebaya, Bimbingan Kelompok, Cognitive Behavior Therapy (CBT).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dengan dinamika sosial dan emosional. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18/22 tahun (Hurlock, 1991; Santrock, 2007). Remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, sosial-emosional, dan hormonal serta perubahan psikofisiologis (Coret, Newhook, & Harrison, 2022; Dumar, Windarwati, & Yuliatun, 2023; Ellis & Sidebotham, 2023; Wardani & Asih, 2022). Di masa ini, individu menghadapi tantangan dalam membangun identitas mereka sendiri, seperti membangun hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya (Afifah & Nasution, 2023; Umar & Masnawati, 2024).

Dengan adanya motif atau dorongan sosial remaja akan mencari orang lain untuk mengadakan interaksi. Jelas bahwa remaja memerlukan kehadiran orang lain selain orang tua yaitu teman sebaya sebagai tempat sosialisasi (Setyowanti, 2019). Pada perkembangan pemikiran sosial siswa bahwa adanya ketergantungan yang kuat antara kelompok sebaya disertai semangat komformitas yang tinggi. Siswa baru tidak akan terlepas dari permasalahan berinteraksi dengan lingkungan kampusnya.

Ada siswa yang kurang mampu berinteraksi dengan teman sebayanya maupun dosen. Hal tersebut dapat secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi motivasi belajarnya. siswa yang mengalami stres di perguruan tinggi akibat kurang mampunya berinteraksi dengan lingkungannya. Perasaan nyaman yang dihadirkan oleh teman sebaya dalam pergaulannya di kelompok teman

sebayanya masing-masing berkaitan dengan kenyamanan sosio kultural, yaitu kenyamanan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal siswa, antara lain nyaman dalam bercerita, nyaman dalam bertukar pikiran, serta nyaman dalam melakukan kegiatan bersama. Sebagian besar siswa mengatakan bahwa mereka merasa nyaman dengan teman kelompoknya, nyaman untuk saling bercerita, mencurahkan isi hati (curhat), atau cerita berbagai masalah yang berkaitan dengan kehidupan pribadi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk berbicara tentang hal-hal yang bermanfaat bagi pengembangan, perkembangan pribadi, dan/atau pemecahan masalah bagi setiap orang yang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok (Fall, 2013; Prayitno, 2017). Bimbingan kelompok memungkinkan interaksi sosial yang sehat di mana anggota kelompok saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama dan belajar dari perspektif satu sama lain (Salsabilla & Daharnis, 2022). Remaja lebih terbiasa dengan kegiatan yang dilakukan dalam kelompok yang merupakan lingkungan di mana sebagian besar waktu mereka dihabiskan (Berg, Landreth, & Fall, 2018; Gladding, 2020). Secara bertahap, umpan balik ini dapat membantu siswa meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya.

Adapun layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan CBT digunakan untuk menciptakan situasi emosional positif remaja, sehingga dapat mewujudkan cara pikir dan perilaku yang positif (Maiseptian et al., 2022). CBT adalah terapi yang secara aktif mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif dengan tujuan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik (Capuzzi & Stauffer, 2016). Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik CBT yang diselenggarakan oleh konselor dapat membahas berbagai topik yang berkaitan dengan aspek identitas diri salah satunya meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya (Hariko et al., 2023). Penelitian oleh (Sulistyowati, 2020) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT efektif meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya hingga 68,6%.

Fenomena rendahnya hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung pasif dan menghindari interaksi sosial di kelas akibat rasa cemas dan takut akan penilaian negatif. Alasan inilah yang mendorong penulis sebagai konselor untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok topik tugas hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya menggunakan pendekatan CBT pada mahasiswa BK FIP UNP tahun 2025. Mahasiswa yang menjadi anggota kelompok akan dilibatkan dalam sesi yang difokuskan pada penguatan kemampuan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya melalui teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi, umpan balik positif, serta latihan keterampilan sosial. Melalui layanan bimbingan kelompok ini, diharapkan mampu memberikan pemahaman terhadap mahasiswa tentang cara meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *best practice* atau praktik baik yang dilakukan

dalam pemberian layanan bimbingan kelompok pada mahasiswa khususnya mahasiswa BK FIP UNP Tahun 2025. Subjek layanan bimbingan kelompok adalah mahasiswa baru BK FIP UNP tahun pelajaran 2025/2026. Tepatnya bulan September 2025, anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok ini berjumlah 8 mahasiswa, pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi. Strategi diskusi merupakan cara dimana peserta didik dihadapkan kepada suatu masalah yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematik untuk dibahas dalam pemecahan bersama (Djamarah & Zain, 2010; Nisa Safitri et al., 2022). Adapun tahap layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap (Prayitno, 2017) kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk lingkaran atau setengah lingkaran satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Pada tahap ini pengantar secraa kental tersampaikan oleh konselor.
2. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kepada kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Pada tahap ini berisi tahapan penjajakan dan penafsiran.
3. Tahap kegiatan, yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik. Pada tahapan ini sepenuhnya berisi pembinaan terhadap seluruh peserta layanan. Khusus dalam kegiatan kelompok tugas pada umumnya membahas permasalahan atau topik-topik umum yang tidak menyangkut pribadi-pribadi tertentu. Oleh karena itu kelompok tugas tidak menekankan kegiatannya pada pemecahan masalah-masalah pribadi para anggota kelompok.

Tahap pengakhiran, yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, diawali dengan penilaian segera, kemudian merencanakan kegiatan selanjutnya, menanyakan kesan dan pesan mengikuti kegiatan dan salam hangat perpisahan untuk setiap pertemuannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi tentang meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya dapat berjalan secara optimal. Adapun tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari; (1) pembentukan, (2) peralihan, (3) kegiatan, dan (4) pengakhiran dengan penjabaran sebagai berikut:

Tabel 1. Tahap Bimbingan Kelompok

No	Tahap Bimbingan Kelompok	Pemimpin Kelompok
1	Tahap Pembentukan	a. PK mengucapkan salam dan menerima mahasiswa secara terbuka dan mengucapkan terima kasih

Improving Social Relationships in Peer Relationships among Students Through Group Guidance Services

Aminah Daulay, Herman Nirwana, Rezki Hariko

		b. PK mengajak anggota kelompok berdoa bersama agar kegiatan diridhoi Allah SWT dan menurut kepercayaan masing-masing
		c. PK membangun suasana keakraban, supaya terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat dengan pengenalan nama dan permainan
		d. PK menjelaskan pengertian BKP
		e. PK menjelaskan tujuan BKP
		f. PK menjelaskan cara pelaksanaan BKP
		g. PK menjelaskan azas-azas dalam BKP (Azas kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, normatif)
2	Tahap Peralihan	a. PK menjelaskan kembali kegiatan BKP
		b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok, apakah telah siap untuk membahas topik “hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya”
		c. Mengenali suasana apabila anggota kelompok secara keseluruhan sebagian belum siap untuk kegiatan selanjutnya.
		d. PK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya
		e. PK mengajak anggota untuk masuk ke tahap berikutnya
		f. PK membahas dan memperhatikan suasana yang terjadi
		g. PK meningkatkan partisipasi anggota
		h. PK kembali menjelaskan beberapa aspek yang disebut pada tahap pembentukan (jika diperlukan)
3	Tahap Kegiatan	a. PK menjelaskan bahwa topik yang dibahas yaitu topik tugas mengenai hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya
		b. PK menjelaskan pentingnya topik mengenai “hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya”
		c. PK membuka tanya jawab tentang hal-hal yang belum jelas berkenaan dengan topik yang akan dibahas mengenai “hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya”
		d. PK mengajak anggota kelompok membahas topik secara meluas, mendalam dan tuntas dengan BMB3
		e. PK melakukan tanya jawab dengan seluruh anggota kelompok mengenai materi yang dibahas dalam kelompok
		f. PK mengelola dan mengatur lalu lintas

4	Tahap Pengakhiran	pembahasan topik
		g. PK membimbing anggota kelompok untuk menyimpulkan topik yang telah dibahas
		a. PK mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
		a. PK meminta komitmen anggota kelompok terhadap apa yang akan dilakukannya setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok.
		b. PK meminta kesan dan pesan dari anggota kelompok terhadap kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dilakukan baik untuk dirinya maupun anggota kelompok dan lingkungannya.
		c. Merencanakan kegiatan lanjutan
		d. Menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan salam

Berdasarkan hasil pelaksanaan *best practice*, 5 dari 8 mahasiswa memiliki permasalahan terhadap hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya. Hal ini terindikasi dari sikap yang ditunjukkan oleh mahasiswa, yaitu ketidakmampuan berinteraksi secara efektif sehingga sulit untuk berani berpendapat di kelas, kurang optimis, dan tidak memiliki keberanian untuk mencoba suatu hal yang baru. Hal ini selaras dengan penelitian (Sriyani et al., 2024) individu yang memiliki hubungan sosial baik cenderung memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional, dan merasa dapat diterima oleh lingkungannya.

Hasil penelitian Sestiani & Muhid (2022) juga mengungkapkan bawa yang menjadi faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan hubungan sosial remaja adalah kurangnya dukungan sosial. Keberhasilan layanan bimbingan kelompok, baik dari segi proses maupun hasil setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi, tidak terlepas pada pelaksanaan yang baik dari setiap tahapan. Konselor menggunakan bahasa tubuh untuk menciptakan suasana yang ramah, yang mendorong anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan baik. Sesuai dengan hasil penelitian (Daulay et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa penerapan bimbingan kelompok memiliki dampak positif bagi remaja dalam membangun hubungan sosial.

Selanjutnya, keberhasilan layanan yang telah dilaksanakan dengan hasil evaluasi atau penilaian yang dilakukan pelaksana menggunakan format UCA (*Understanding, Conditioning, dan Action*) yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung pada saat proses pelaksanaan bimbingan kelompok. Adapun hal yang diobservasi antara lain keaktifan mahasiswa mengikuti layanan BKP, antusias dalam setiap kegiatan BKP, perhatian mahasiswa saat pemimpin kelompok menjelaskan topik BKP, keberanian mahasiswa bertanya ketika ada hal kurang dimengerti, partisipasi mahasiswa berpendapat mengenai topik BKP, kesesuaian respon mahasiswa dengan topik BKP, respon mahasiswa ketika proses diskusi, komunikasi mahasiswa dalam kelompok bersama mahasiswa yang lain,

mengembangkan hubungan positif dalam kelompok, keaktifan mahasiswa dalam memberikan kesimpulan.

Mahasiswa mendapatkan pemahaman baru tentang hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya dengan kategori sangat baik, selama mengikuti proses layanan bimbingan kelompok, mahasiswa memiliki perasaan yang positif terhadap layanan yang dilakukan oleh pelaksana/pemimpin kelompok dengan kategori yang sangat baik, serta mahasiswa memiliki kesediaan dan komitmen untuk menjalankan hasil-hasil yang didapat melalui layanan bimbingan kelompok. Hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi yang telah dilakukan dapat dikatakan berhasil, dimana kegiatan ini tidak hanya sukses memberikan pemahaman saja terhadap mahasiswa, bahkan melalui kesediaan peserta didik untuk melaksanakan hasil yang telah dicapai dalam layanan bimbingan kelompok serta komitmen untuk menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari oleh mahasiswa.

Sejalan dengan itu, hasil penelitian (Silvia et al., 2022) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa berinteraksi di depan kelas. Selanjutnya, penelitian (Nurbaini et al., 2023) layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi berpengaruh positif terhadap keterampilan hubungan sosial siswa. Kongruen dengan hal tersebut, layanan bimbingan kelompok ini juga dikatakan berhasil dengan adanya 2 orang mahasiswa yang datang kepada konselor setelah kegiatan bimbingan kelompok selesai, 2 mahasiswa tersebut datang menemui konselor untuk melakukan layanan konseling individual. Keduanya berani menyampaikan dan bercerita tentang hal-hal yang membuat mereka kesulitan dalam berinteraksi sosial. Maka untuk tindak lanjut yang dilakukan terhadap 2 mahasiswa tersebut adalah diberikan konseling individu serta pendampingan terhadap keduanya, dengan tujuan agar mampu secara perlahan memiliki keberanian kembali untuk bangkit dan menjalani hidup sebagaimana mestinya. Kemudian, penulis juga dapat menilai progress yang baik pada pertemuan layanan bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Penelitian *best practice* ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi mampu memberikan pemahaman baru bagi mahasiswa atau anggota kelompok tentang cara meningkatkan hubungan sosial dalam pergaulan teman sebaya serta pentingnya menjalin interaksi yang positif. Layanan bimbingan kelompok pendekatan CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan strategi diskusi membantu mahasiswa untuk dapat mengembangkan interaksi sosial yang dimilikinya, mampu untuk berani mengemukakan pendapat tanpa rasa malu dan takut serta mampu untuk mewujudkan cara fikir dan perilaku yang positif. dengan demikian, pendekatan CBT dapat digunakan sebagai alat penting dalam layanan bimbingan kelompok untuk dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa dan mampu mengembangkan potensi diri yang dimilikinya baik itu pada bidang

akademik maupun non-akademik, terutama terkait hubungan sosial dan pergaulan teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Alawiyah, D., Nurasm, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Antu, M. S., Zees, R. F., & Nusi, R. (2023). Hubungan Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Orang Tua Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 7(1), 425–433. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13530>
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2018). Group counseling: Concepts and procedures. In *Group Counseling: Concepts and Procedures* (Sixth Edit). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315157757>
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions. In *American Counseling Association*.
- Coret, A., Newhook, D., & Harrison, M. E. (2022). A survey-based study of adolescents and their healthcare providers in a tertiary pediatric hospital. 1–20.
- Daulay, N., Siregar, S. R., Hamidah, S., Hasibuan, N., & Widodo, F. D. (2022). Penerapan Bimbingan Kelompok terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Desa Timbang Lawan, Bahorok. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.47467/elmutajama.v3i1.2161>
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Dumar, B., Windarwati, H. D., & Yuliatun, L. (2023). Factors Affecting School-Based Mental Health in Adolescents: Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 541–552. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1534>
- Ellis, C., & Sidebotham, P. (2023). Adolescence as the Context for Understanding Young Mothers' Engagement with Health Promotion: A Phenomenological Exploration †. *Children*, 10(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children10050904>
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Fall, K. A. (2013). *Group Counseling: Process and Technique*. Routledge. <http://library.wur.nl/WebQuery/clc/307990>
- Gladding, S. T. (2020). *Groups A Counseling Specialty* (8th Editio, Vol. 01). Pearson.
- Hariko, R., Firman, & Syamal, F. (2023). Group Guidance E-Book Utilizing Comic Webtoon Using Cognitive Behavior Therapy Approach in Improvement of Self-Identity towards Decreasing Adolescent Aggressiveness. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(1), 170–177.
- Hong, J. C., Tai, K. H., Hwang, M. Y., & Lin, C. Y. (2022). Social Comparison Effects

- on Students' Cognitive Anxiety, Self-Confidence, and Performance in Chinese Composition Writing. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1060421>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5) (Erlangga (ed.)).
- Lestari, D. A., & Asneli, E. A. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Melalui Platform Youtube. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 98–104. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.viii.505>
- Maiseptian, F., Dewita, E., & Rosdialena, R. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Remaja. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 16(1), 102. <https://doi.org/10.30984/jii.v16i1.1873>
- Nisa Safitri, E. D., Hendriana, H., & Siddik, R. R. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8784>
- Novela Ananda, & Hastini, H. (2023). A Study on Self-Confidence Impact of ELF Students' Speaking. *Journal of General Education and Humanities*, 2(3), 237–246. <https://doi.org/10.58421/gehu.v2i3.158>
- Nur Chasanah, K. R., Hidayati, A., & Radite Nur Maynawati, A. F. (2020). Peran Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 92. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.710>
- Nurbaini, S., Asyah, N., & Dewi, S. I. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Kelas X SMK Al-Washliyah 4 Medan. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 4(1), 33–43.
- Nuryanti, M., & Nuraini, N. (2023). Pengaruh Social Support Terhadap Self Esteem Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Cibinong. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 595. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.18013>
- Parfanovych, I., Kyrychenko, V., Petrochko, Z., Necherda, V., Koropetska, O., & Lavrentieva, I. (2022). Peculiarities of Assertiveness Development and Ways of Socialization of Personality in Adolescence. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 163–181. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/381>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Raja Grafindo Persada.
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low Self-Esteem: A Refined Cognitive Behavioural Model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 579–594. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- Riski, N., & Arief, B. (2021). Hubungan Faktor Kepercayaan Diri dengan Perilaku Bullying pada Remaja di SMP Negeri 5 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1539–1546.

- <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1618/897>
- Salsabilla, M. U., & Daharnis, D. (2022). Student's Communication Skills Based on Involvement in the Organizations. *Jurnal Neo Konseling*, 4(2), 30. <https://doi.org/10.24036/00664kons2022>
- Santroek, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi Kese). Erlangga.
- Schlechter, P., Meyer, T., & Morina, N. (2023). Comparison is the thief of joy? Introducing Attitudes Towards Social Comparison Inventory. *Attitudes Towards Social Comparison Inventory*, 1–43.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Silvia, T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.5540>
- Simangunsong, D. P., Sihaloho, L., Sitanggang, R., Simanjuntak, R., & Naibaho, D. (2024). Memahami Perkembangan Remaja Peka Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 1259–1265.
- Sriyani, Sendayu, F. S., & Suriatie, M. (2024). Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cinematherapy Untuk Meningkatkan Pemahaman Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 4(2), 75–83.
- Sulistyowati, S. (2020). Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2), 144–149. <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3(Fadlillah 2017), 191–204. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137>
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–7. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1574>
- Wardani, E., & Asih, F. (2022). Mewujudkan Reproductive Health Awareness pada Remaja melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i1.12>
- Yusuf, R. N. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Permisif Dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Anfusina: Journal of Psychology*, 3(2), 191–200.