



## Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Konsep Diri Positif Siswa Pengguna Media Sosial

Gebitson Allo Layuk<sup>1\*</sup>, Kartika Bato Kendek<sup>2</sup>, Win Tasik<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja,  
Indonesia

Email: [allolayukgebitson@gmail.com](mailto:allolayukgebitson@gmail.com)<sup>1</sup>, [kbatokendek@gmail.com](mailto:kbatokendek@gmail.com)<sup>2</sup>, [wintasik862@gmail.com](mailto:wintasik862@gmail.com)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [allolayukgebitson@gmail.com](mailto:allolayukgebitson@gmail.com)

**Abstract.** *This research aims to examine the implementation of group guidance services in developing a positive self-concept among students who actively use social media. The rapid development of digital technology has positioned social media as a space for self-expression, yet uncontrolled use often leads to negative social comparisons that distort adolescents' self-perception. This study employed a qualitative approach with a descriptive design. Data were collected through deep interviews, observations, and documentation involving students at IAKN Toraja. The findings indicate that group guidance services, conducted through the stages of formation, transition, core activity, and termination, significantly contribute to the formation of a positive self-concept. There is a notable improvement in students' self-confidence, self-acceptance, and self-control regarding social media usage. The group dynamics provide a supportive social laboratory for students to share experiences and receive constructive feedback, allowing them to reconstruct a more realistic and healthy self-image. The implication of this study suggests that group guidance can be an effective intervention for school counselors to mitigate the negative psychological impacts of digital interaction and foster digital literacy among students.*

**Keywords:** Digital Era; Group Guidance; Positive Self-Concept; Social Media; Students.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan layanan bimbingan kelompok dalam membentuk konsep diri positif pada siswa yang aktif menggunakan media sosial. Pesatnya perkembangan teknologi digital telah menempatkan media sosial sebagai ruang ekspresi diri, namun penggunaan yang tidak terkontrol sering kali memicu perbandingan sosial negatif yang mendistorsi persepsi diri remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan siswa di lingkungan IAKN Toraja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran berkontribusi signifikan dalam pembentukan konsep diri positif. Terjadi peningkatan yang nyata pada aspek kepercayaan diri, penerimaan diri, serta pengendalian diri siswa dalam penggunaan media sosial. Dinamika kelompok memberikan laboratorium sosial yang suportif bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan umpan balik konstruktif, sehingga mereka mampu merekonstruksi gambaran diri yang lebih realistis dan sehat. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi intervensi efektif bagi guru bimbingan dan konseling untuk memitigasi dampak psikologis negatif dari interaksi digital serta menumbuhkan literasi digital di kalangan siswa.

**Kata kunci:** Bimbingan Kelompok; Era Digital; Konsep Diri Positif; Media Sosial; Siswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam penggunaan media sosial. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, serta memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya. Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak yang kompleks terhadap perkembangan psikologis remaja, terutama dalam pembentukan konsep diri (Nasrullah, 2017). Masa remaja adalah periode krusial dalam perjalanan seseorang untuk menemukan dan membentuk identitas diri. Tahap ini, yang dikenal

sebagai "identity versus role confusion" menurut teori psikososial Erik Erikson, adalah masa di mana para remaja secara aktif menjelajahi berbagai peran, nilai, dan keyakinan (Kroger, 2017). Melalui interaksi yang kaya dengan lingkungan sosial mereka dan beragam pengalaman hidup yang mereka jalani, para remaja berusaha keras untuk memahami siapa diri mereka sebenarnya dan apa tempat mereka di dunia. Proses ini seringkali penuh dengan pertanyaan, eksperimen, dan kadang-kadang kebingungan, karena mereka mencoba menyatukan berbagai aspek dari diri mereka menjadi gambaran diri yang koheren dan stabil. Kegagalan dalam menavigasi tahap ini dapat menyebabkan perasaan tidak pasti tentang peran mereka di masa depan, yang dikenal sebagai "role confusion." Oleh karena itu, dukungan dan kesempatan eksplorasi sangat penting bagi remaja untuk berhasil melewati fase pembentukan identitas ini. Dalam konteks modern, media sosial menjadi salah satu lingkungan yang sangat berpengaruh dalam proses tersebut (Putri, 2021). Lewat media sosial, remaja biasa melakukan perbandingan diri dengan orang lain, yang akhirnya membentuk citra diri secara positif atau negatif.

Dalam teori sosial kognitif yang diperkenalkan Albert Bandura, pembelajaran perilaku manusia bergantung pada pengamatan dan peniruan model di lingkungan sosial. Bukan sekadar pengalaman langsung, proses ini memungkinkan individu menyerap dan mereplikasi tindakan orang lain yang diamati. Akibatnya, dinamika interaksi sosial menjadi faktor kunci yang membentuk kepribadian serta evolusi diri seseorang (Abdullah, 2019). Dalam dunia media sosial yang serba visual, para remaja seringkali terpapar pada gambaran kehidupan yang tampak sempurna dari pengguna lain. Mereka melihat gaya hidup mewah, standar kecantikan yang seringkali dimanipulasi dengan filter, serta pencapaian-pencapaian yang tampak mudah diraih. Tanpa disadari, proses observasi dan peniruan ini menjadi sangat aktif, di mana remaja mulai mengadopsi perilaku, cara berpakaian, hingga aspirasi yang mereka lihat sebagai "ideal" di platform tersebut. Ini adalah fase di mana mereka sedang mencari jati diri, sehingga pengaruh dari luar, terutama dari teman sebaya atau figur publik di media sosial, terasa sangat signifikan. Akibat dari paparan konstan terhadap citra yang seringkali tidak realistis ini, konsep diri remaja bisa mulai terbentuk secara tidak sehat. Mereka mulai membandingkan kehidupan nyata mereka yang penuh tantangan dan ketidaksempurnaan dengan "highlight reel" orang lain di media sosial. Perbandingan tak seimbang ini mudah memunculkan rasa rendah diri, di mana seseorang merasa kurang cantik, kurang oke, atau gagal sukses. Hal ini kemudian dapat memicu timbulnya perasaan tidak percaya diri yang mendalam, kecemasan sosial karena takut tidak memenuhi standar yang ada, serta ketidakpuasan yang berkelanjutan terhadap penampilan, pencapaian, dan kehidupan mereka secara keseluruhan (Alwisol, 2018). Rasanya

seperti terus-menerus mengejar standar yang sebenarnya sulit atau bahkan mustahil untuk dicapai dalam kehidupan nyata.

Konsep diri positif memegang peranan krusial dalam proses maturasi remaja, karena melibatkan kapasitas individu mengakui diri sendiri, menghargai kualitas diri, dan berasosiasi secara positif dengan kelompok sosialnya. Oleh sebab itu, pendekatan yang sesuai mesti dilakukan demi menolong remaja memupuk konsep diri positif di era supremasi media sosial. Beberapa pendekatan potensial adalah layanan orientasi kelompok, yang membebaskan murid saling tukar pengalaman, peroleh bantuan sosial, dan kembangkan wawasan konsep diri lebih mendalam.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan aspek psikologis siswa, namun masih terdapat kesenjangan dalam penerapan layanan tersebut secara khusus untuk membantu siswa dalam menghadapi dampak penggunaan media sosial terhadap konsep diri. Sebagian penelitian lebih berfokus pada aspek umum perkembangan remaja, sehingga kajian yang secara spesifik mengaitkan layanan bimbingan kelompok dengan pembentukan konsep diri positif pada siswa pengguna media sosial masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya urgensi untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait topik tersebut.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, riset ini difokuskan pada penerapan program bimbingan kelompok untuk memupuk konsep diri positif di kalangan siswa pengguna media sosial. Diharapkan riset ini menyumbang kemajuan layanan konseling dan bimbingan dari aspek teori hingga praktik terkhusus dalam membekali siswa mengelola tantangan evolusi di periode digital.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Dalam pertumbuhan manusia, terutama remaja, konsep diri berperan sangat sentral. Konsep ini menggambarkan bagaimana seseorang melihat, mengukur, dan mengenali dirinya dari sisi jasmani, psikis, dan sosial. Tanda konsep diri positif adalah kesediaan menerima diri, kepercayaan pada kemampuan sendiri, plus daya sesuaian dengan kondisi sekitar (Desmita, 2017). Dalam teori psikososial Erik Erikson, fase remaja disebut identitas versus kehilangan arah peran, yaitu periode eksplorasi berbagai fungsi sosial guna membangun identitas pribadi (Kroger, 2017). Pencapaian pada tahap ini membuahkan identitas pribadi yang mantap, adapun ketidakberhasilan berpotensi lahirkan kebingungan fungsi dan pandangan diri negatif. Maka, peran lingkungan sosial sangat vital guna mendukung remaja membangun konsep diri sehat.

Albert Bandura menambahkan bahwa pola perilaku pribadi muncul dari interaksi timbal balik faktor internal, eksternal lingkungan, serta tindakan itu sendiri (reciprocal determinism) (Bandura, 2001). Dalam konteks ini, media sosial dapat menjadi lingkungan yang kuat dalam mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja. Melalui proses observasi dan peniruan (*observational learning*), remaja cenderung meniru perilaku, gaya hidup, serta standar sosial yang mereka amati di media sosial. Hal ini dapat berdampak positif apabila individu mampu menyaring informasi dengan baik, namun juga dapat berdampak negatif jika individu melakukan perbandingan sosial secara berlebihan (Schunk, 2016). Sebagai komponen dunia maya, media sosial punya dampak kuat pada pembentukan pandangan diri remaja. Mereka sering eksploitasi fitur medsos demi pengakuan publik melalui like, komen, serta jumlah pengikut. Akibatnya, remaja terdoda bentuk identitas online yang seringkali berbeda dari realitas hidupnya (Nesi & Prinstein, 2018). Akibat ini, remaja cenderung membandingkan diri pada yang terlihat sempurna, berujung penurunan rasa yakin diri dan konsep diri negatif.

Solusi atas masalah itu datang dari peran vital layanan konseling dan bimbingan, khususnya model kelompok. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan peserta saling berhubung dalam kelompok untuk bahas tantangan bersama serta gali potensi diri. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh pemahaman baru tentang dirinya (Corey, 2016). Karenanya, program bimbingan kelompok jadi media ampuh guna dukung siswa kembangkan konsep diri yang baik.

Riset-riset sebelumnya mengonfirmasi pengaruh kuat layanan grup konseling terhadap peningkatan citra diri siswa. Kajian dari berbagai ilmuwan dalam satu dekade belakangan bukti bahwa kolaborasi kelompok dorong kepercayaan diri, kemahiran berinteraksi, serta pengakuan diri pada pelajar (Prayitno, 2017). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkorelasi dengan rendahnya konsep diri pada remaja, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasinya (Vogel et al., 2016). Temuan dalam penelitian ini memperkuat argumen yang dikemukakan oleh Saputra, yang menyatakan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok memiliki efektivitas yang sangat signifikan dalam mengonstruksi fondasi psikologis siswa. Melalui dinamika kelompok yang terstruktur, intervensi ini terbukti mampu menstimulasi peningkatan rasa percaya diri serta kemampuan penerimaan diri secara lebih mendalam (Saputra, 2020). Proses ini memungkinkan siswa untuk mengenali potensi unik mereka sekaligus berdamai dengan kekurangan pribadi melalui dukungan kolektif dari rekan sebaya.

Selaras dengan hal tersebut, bimbingan kelompok juga berfungsi sebagai instrumen preventif dan kuratif dalam menghadapi tantangan era digital, sebagaimana ditemukan oleh

Putri. Layanan ini memberikan ruang refleksi bagi siswa untuk mengevaluasi kebiasaan digital mereka, sehingga mereka mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan bertanggung jawab (Putri, 2021). Edukasi yang terjadi dalam lingkungan kelompok membantu siswa membangun kesadaran kritis agar tidak mudah terpengaruh oleh arus informasi yang tidak sehat di jagat maya.

Urgensi dari pengelolaan aktivitas digital ini semakin dipertegas oleh hasil studi Hidayat, yang menunjukkan adanya hubungan linier antara intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas konsep diri remaja. Penelitian tersebut memperingatkan bahwa penggunaan platform digital yang melampaui batas kewajaran cenderung memberikan dampak negatif terhadap cara remaja memandang dirinya sendiri (Hidayat, 2022). Oleh karena itu, sinergi antara bimbingan kelompok dan literasi digital menjadi kunci utama dalam menjaga agar persepsi diri tetap sehat dan tidak terdistorsi oleh perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial.

Dari analisis tersebut, terlihat konsep diri pada remaja terbentuk oleh beraneka faktor, seperti hubungan sosial dan ekosistem digital. Layanan grup dalam konseling dan orientasi beri harapan besar untuk dorong siswa perkuat konsep diri positif. Oleh itu, kajian ini pusatkan pada penggelaran bimbingan kelompok guna pupuk konsep diri sehat siswa ber-media sosial, menjawab kebutuhan mendesak.

### **3. METODE PENELITIAN**

Kajian ini menggunakan strategi kualitatif lewat desain deskriptif. Strategi ini optimal karena targetnya memahami secara rinci jalannya bimbingan kelompok dalam membentuk konsep diri positif siswa ber-media sosial. Kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam atas cerita, view, dan dinamika proses layanan.

Subjek studi ini adalah pelajar intensif yang menggunakan media sosial serta tergabung dalam program bimbingan kelompok. Seleksi pakai teknik purposive sampling, pilih partisipan berdasar kriteria relevan tujuan like tingkat penggunaan medsos dan keterangkatan di aktivitas grup. Besaran sampel fleksibel sesuai keperluan riset sampai capai saturasi data.

Data dikumpul lewat observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Observasi rekam langsung proses grup BK dan interaksi antarpeserta. Wawancara mendalam eksplor pengalaman siswa ikut layanan dan pergeseran konsep diri. Dokumen tambah data dari jurnal kegiatan, gambar, atau berkas pendukung. Alatnya panduan observasi, skrip wawancara, lembar dokumen semua valid dan layak dipakai.

Analisis data kualitatif ikuti model interaktif Miles & Huberman: reduksi data, display data, plus verifikasi kesimpulan. Reduksi pilih & fokuskan info relevan tujuan riset. Display data sajikan naratif sederhana biar gampang dicerna. Kesimpulan tarik dari pola, kaitan, dan discovery sepanjang proses.

Pembentukan, peralihan, inti kegiatan, dan pengakhiran semuanya termasuk dalam model penelitian yang digunakan. Pada tahap pembentukan, konselor membangun suasana kelompok yang kondusif. Tahap peralihan ditandai dengan kesiapan anggota untuk memasuki kegiatan inti. Tahap kegiatan inti berisi diskusi, berbagi pengalaman, dan refleksi terkait penggunaan media sosial serta pembentukan konsep diri positif. Tahap pengakhiran dilakukan dengan evaluasi dan penegasan hasil kegiatan. Dalam model ini, layanan bimbingan kelompok (variabel X) berperan sebagai upaya intervensi, sedangkan konsep diri positif siswa (variabel Y) merupakan hasil yang diharapkan dari proses layanan tersebut.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Proses Pengumpulan Data**

Proses pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data kualitatif, yaitu observasi dan wawancara. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran secara langsung mengenai perilaku siswa dalam memanfaatkan media sosial serta tingkat keterlibatan mereka selama mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya, wawancara dilakukan kepada siswa sebagai responden utama dengan tujuan menggali pengalaman mereka terkait penggunaan media sosial serta perubahan konsep diri yang dialami setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Pengumpulan data dilakukan selama proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang terdiri empat tahapan kegiatan, yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Data yang telah diperoleh kemudian melalui proses seleksi, pengelompokan, serta analisis secara sistematis untuk mengidentifikasi perubahan konsep diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

##### **Hasil Penelitian**

###### **a. *Gambaran Penggunaan Media Sosial Oleh Siswa***

###### **Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap siswa, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa memanfaatkan media sosial dengan frekuensi penggunaan yang cukup tinggi. Rata-rata waktu yang dihabiskan siswa untuk mengakses

media sosial berkisar antara 10 sampai 17 jam setiap hari. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan pada waktu senggang, setelah pulang sekolah, bahkan menjelang waktu istirahat malam. Sebagian siswa juga menyampaikan bahwa mereka sering menggunakan media sosial untuk menonton reels, melihat story, bermain permainan daring (online game), serta berinteraksi dengan teman sebaya melalui berbagai platform komunikasi. Tingginya frekuensi penggunaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas harian siswa.

### **Jenis Platform yang sering digunakan**

Berdasarkan hasil dari penelitian, media sosial yang paling banyak dimanfaatkan oleh siswa meliputi Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook. Keempat platform tersebut digunakan siswa untuk berbagai keperluan, seperti berkomunikasi dengan teman, memperoleh hiburan, mencari informasi, serta menyalurkan ekspresi diri melalui unggahan foto maupun video. Di antara platform tersebut, TikTok dan Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan oleh siswa. Hal ini disebabkan karena kedua platform tersebut menyediakan fitur video pendek yang menarik, interaktif, dan mudah diakses sehingga lebih diminati oleh siswa dalam aktivitas sehari-hari mereka.

### **Dampak penggunaan media sosial terhadap siswa**

Penggunaan media sosial memberikan berbagai pengaruh terhadap kehidupan siswa, baik yang bersifat positif maupun negatif. Dari sisi positif, media sosial dapat membantu siswa memperoleh informasi secara lebih cepat, memperluas relasi pertemanan, mengembangkan kreativitas, serta mempermudah proses komunikasi dengan orang lain.

Namun demikian, Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya konsentrasi dalam belajar, munculnya rasa kurang percaya diri akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, meningkatnya ketergantungan terhadap penggunaan media sosial, serta berkurangnya waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk kegiatan belajar. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu diarahkan secara tepat melalui layanan bimbingan kelompok agar siswa mampu mengelola pemanfaatannya secara lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

## **b. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

### **Tahap Pembukaan**

Pada tahap pembukaan, konselor mengawali kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menyampaikan salam pembuka, doa, serta penjelasan mengenai tujuan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, konselor juga menyampaikan aturan-aturan yang perlu

dipahami dan disepakati bersama agar proses kegiatan dapat berlangsung dengan tertib, nyaman, dan kondusif. Pada tahap ini terlihat bahwa siswa mulai menunjukkan kesiapan untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok.

### **Tahap Peralihan**

Pada tahap peralihan, konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyesuaikan diri dengan suasana kelompok serta membangun rasa percaya diri dalam berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Konselor juga memberikan dorongan dan motivasi agar siswa berani menyampaikan pendapat maupun pengalaman mereka terkait penggunaan media sosial. Pada tahap ini mulai terlihat adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan kelompok.

### **Tahap Kegiatan Inti**

Tahap kegiatan inti merupakan bagian utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Pada tahap ini siswa diberi kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Konselor juga menyampaikan materi mengenai pentingnya pengembangan konsep diri yang positif serta cara menggunakan media sosial secara lebih bijak dan bertanggung jawab. Selain itu, siswa diajak untuk saling berbagi pengalaman dan bersama-sama mencari solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi. Pada tahap ini terlihat adanya peningkatan keterbukaan siswa dalam mengemukakan pendapat dan pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung.

### **Tahap Pengakhiran**

Pada tahap pengakhiran, konselor bersama siswa melakukan penarikan kesimpulan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Konselor juga memberikan penguatan dan motivasi kepada siswa agar mampu menerapkan konsep diri positif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menggunakan media sosial secara lebih terarah dan bertanggung jawab.

#### **c. *Perubahan Konsep Diri Siswa***

Perubahan konsep diri siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menunjukkan adanya perkembangan yang positif. Hal ini terlihat dari peningkatan dalam berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengan cara siswa memandang dan menilai dirinya sendiri. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, serta mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lain, sehingga membantu mereka dalam memahami dan menerima diri secara lebih baik. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa menunjukkan

peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, aktif dalam diskusi, serta tidak lagi merasa canggung dalam situasi sosial. Hal ini terjadi karena dalam kegiatan kelompok, siswa dilatih untuk berbicara dan didukung oleh suasana yang aman dan tidak menghakimi. Selain itu, adanya dukungan dari anggota kelompok turut memperkuat rasa percaya diri siswa.

Perubahan juga terlihat pada kemampuan siswa dalam menerima diri sendiri. Siswa mulai mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa merasa rendah diri. Melalui proses berbagi pengalaman dalam kelompok, siswa menyadari bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing. Hal ini membantu siswa untuk lebih menghargai dirinya serta mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam pengendalian diri, khususnya dalam penggunaan media sosial. Mereka mulai mampu mengatur waktu penggunaan media sosial secara lebih bijak serta tidak lagi terlalu bergantung pada aktivitas daring. Selain itu, siswa menjadi lebih selektif dalam mengonsumsi konten dan tidak mudah terpengaruh oleh tren yang dapat berdampak negatif terhadap dirinya. Kemampuan ini berkembang melalui refleksi dan diskusi dalam kelompok yang mendorong kesadaran diri siswa

### **Analisis Data**

Hasil pantauan, diskusi mendalam, dan berkas diolah menggunakan pendekatan analisis kualitatif siklus yang terdiri dari pemrosesan data, pameran data, serta perolehan kesimpulan.

Pada tahap pemrosesan data, peneliti sortir dan tekankan konten penting sesuai target riset, yaitu evolusi citra diri siswa usai program bimbingan berkelompok. Lalu, konten ditampilkan dalam format narasi deskriptif supaya mudah tangkap pola dan ikatan sesama data.

Output analisis tunjukkan konsistensi pola mutasi pada kebanyakan responden, seperti eskalasi rasa percaya diri, kemampuan terima diri, dan pengaturan diri berinteraksi media sosial. Dari fakta tersebut, layak disimpulkan bahwa program bimbingan berkelompok berfungsi vital membangun citra diri konstruktif siswa.

### **Pembahasan**

#### ***Keterkaitan hasil dengan Konsep Diri***

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok memiliki kontribusi yang sangat signifikan dalam menstimulasi pembentukan konsep diri positif pada siswa melalui dinamika interaksi yang

terstruktur dan suportif. Keberhasilan intervensi ini tercermin secara nyata pada peningkatan rasa percaya diri, penguatan kemampuan penerimaan diri secara objektif, serta kematangan dalam aspek pengendalian diri, yang secara kolektif merupakan indikator fundamental dari profil konsep diri yang sehat.

Fenomena ini sekaligus mempertegas premis bahwa konsep diri individu tidak bersifat statis, melainkan sebuah konstruksi psikologis yang terus berkembang dan terbentuk melalui kualitas interaksi sosial serta akumulasi pengalaman bermakna yang diperoleh siswa di dalam lingkungan sosialnya (Desmita, 2017).

### ***Perbandingan dengan Peneliti Terdahulu***

Temuan penelitian ini menunjukkan korelasi yang signifikan dengan studi-studi terdahulu yang menegaskan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengonstruksi konsep diri serta memupuk rasa percaya diri siswa secara berkelanjutan (Prayitno, 2017). Melalui dinamika kelompok yang terstruktur, siswa diberikan ruang untuk melakukan refleksi diri dan mendapatkan penguatan sosial yang positif dari lingkungan sebayanya, sehingga hambatan-hambatan psikologis dalam memandang potensi pribadi dapat diminimalisir secara efektif.

Temuan penelitian ini menunjukkan korelasi yang signifikan dengan studi-studi terdahulu yang menegaskan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengonstruksi konsep diri serta memupuk rasa percaya diri siswa secara berkelanjutan.<sup>3</sup> Melalui dinamika kelompok yang terstruktur, siswa diberikan ruang untuk melakukan refleksi diri dan mendapatkan penguatan sosial yang positif dari lingkungan sebayanya, sehingga hambatan-hambatan psikologis dalam memandang potensi pribadi dapat diminimalisir secara efektif.

Di sisi lain, penelitian terdahulu juga memberikan peringatan mengenai faktor eksternal yang dapat mendistorsi persepsi diri, di mana penggunaan media sosial yang melampaui batas kewajaran terbukti mampu memberikan dampak negatif terhadap konsep diri remaja (Nesi & Prinstein, 2018). Fenomena ini sering kali dipicu oleh proses perbandingan sosial (*social comparison*) yang tidak sehat, di mana remaja cenderung membandingkan kehidupan nyata mereka dengan representasi ideal orang lain di jagat digital. Oleh karena itu, kehadiran bimbingan kelompok menjadi instrumen krusial untuk menyeimbangkan pengaruh negatif tersebut dengan cara membangun fondasi konsep diri yang lebih realistis dan tangguh.

### ***Impilikasi hasil penelitian***

#### **a. *Teoritis***

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa interaksi sosial memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri individu. Temuan ini juga mendukung teori perkembangan dan pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya lingkungan dalam membentuk perilaku dan persepsi diri siswa.

#### **b. *Praktis***

Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan bimbingan kelompok yang lebih efektif. Layanan ini dapat difokuskan pada pengembangan kesadaran diri, peningkatan kepercayaan diri, serta pengendalian penggunaan media sosial agar siswa mampu berkembang secara optimal di era digital.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diselesaikan, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok memiliki dampak yang signifikan terhadap membentuk konsep diri positif siswa pengguna media sosial. Hal ini ditunjukkan melalui adanya perubahan yang positif pada siswa, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan menerima diri secara lebih objektif, serta meningkatnya pengendalian diri dalam penggunaan media sosial. Melalui dinamika kelompok yang interaktif dan suportif, siswa memperoleh kesempatan membantu mendapatkan pengalaman, memperoleh umpan balik, dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, sehingga mampu membentuk konsep diri yang lebih sehat dan realistis. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok terbukti efektif sebagai salah satu strategi dalam membantu siswa menghadapi dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikologis mereka.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya jumlah subjek yang terbatas serta waktu pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, menggunakan waktu yang lebih panjang, serta mengombinasikan metode penelitian lain agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, bagi praktisi bimbingan dan konseling, disarankan untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok yang lebih inovatif dan berkelanjutan, khususnya dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak serta membangun konsep diri yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis panjatkan syukur ke Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan lindungannya sehingga riset ini rampung lancar. Penulis sampaikan apresiasi mendalam kepada pembimbing akademik yang beri petunjuk, arahan, dan saran bernilai selama pengerjaan studi ini.

Terima kasih juga untuk semua instansi yang izinkan dan fasilitasi pelaksanaan riset, serta seluruh informan yang rela jadi responden dan ikut serta aktif.

Tak lupa, penghargaan buat keluarga serta rekan yang beri semangat, dorongan, dan doa restu sepanjang proses. Semoga karya ini bermanfaat kembangkan khazanah bimbingan konseling dan jadi rujukan studi lanjutan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abdullah, S. M. (2019). Social cognitive theory: A Bandura thought review. *Buletin Psikologi*, 23.
- Alwisol. (2018). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, M. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 80-90.
- Kroger, J. (2017). *Identity development in adolescence and adulthood* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.54>
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2018). Social media and adolescent development. *Annual Review of Developmental Psychology*, 210, 1-26.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Rineka Cipta.
- Putri, R. (2021). Peran bimbingan kelompok dalam mengontrol penggunaan media sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 95-105. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v1i1.6538>
- Saputra, A. (2020). Pengaruh bimbingan kelompok terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 50-60.
- Schunk, D. H. (2016). *Learning theories: An educational perspective*. Pearson.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2016). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(3), 211-225.