

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SUWAWA

Yuni Astuti, Irpan A. Kasan, Mohamad Rizal Pautina

Universitas Negeri Gorontalo

Email: Yuniastuti222003@gmail.com

Abstract : *This study aimed to determine the effectiveness of group counseling with a Person-Centered approach in increasing the self-acceptance of grade XI students of SMK Negeri 1 Suwawa. Based on initial observations, it obtained low self-acceptance, such as insecurity, glossophobia (Speech anxiety), comparing themselves negatively, and irresponsibility. The analysis found that the average score increased from 87.80 (Pre-test) to 128.60 (Post-test). The t-test showed that the $t_{count} = -108,12 > \text{the } t_{table}=2.353$, $sig = 0.000 < \alpha = 0.05$, and the Gain Score 0.69 (high effectiveness). In conclusion, group counseling is effective in grade XI students of SMK Negeri 1 Suwawa.*

Submit:

Keyword : *Group Counseling, Person-Centered, self-Acceptance, Teenager, SMK Negeri 1 Suwawa.*

Review:

Publish:

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Person-Centered* dalam meningkatkan penerimaan diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa. Observasi awal menunjukkan rendahnya penerimaan diri yang ditandai rasa tidak percaya diri, kesulitan berbicara di depan umum, membandingkan diri secara negatif, dan menghindari tanggung jawab. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 87,80 (*Pre-test*) menjadi 128,60 (*Post-test*). Uji-t menunjukkan $t_{hitung}=-10,812 > t_{tabel}= 2,353$ dan $sig = 0,000 < \alpha = 0,05$. *Gain Score* sebesar 0.69 menunjukkan efektivitas tinggi. Konseling kelompok terbukti efektif pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Person-Centered, Penerimaan diri, Remaja, SMK Negeri 1 Suwawa.*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang menerapkan program bimbingan, pengajaran, pembudidayaan, dan latihan untuk membantu siswa mengembangkan potensi, minat, dan bakat mereka dalam hal moral, spiritual, intelektual, dan emosi. Sekolah menengah atas kejuruan (SMA/K) adalah fase transisi dalam kehidupan manusia, yang berarti beralih dari masa kanak-kanak ke masa remaja atau dewasa awal. Khususnya pada masa remaja, individu secara bertahap memperoleh gambaran tentang dirinya melalui pengalaman dalam hidupnya.

Pada masa remaja ini individu akan mulai membentuk identitas dirinya dan menetapkan arah hidupnya. Namun dalam proses tersebut mereka sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial, keluarga maupun tuntutan akademik, yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang dan menilai dirinya sendiri. Ketidakmampuan untuk menerima diri apa adanya sering kali menimbulkan masalah psikologis seperti kurang percaya diri, kecemasan, hingga perilaku menarik diri dari lingkungan sosial.

Hurlock (1974) mendefinisikan self acceptance sebagai "the degree to which an individual having considered his personal characteristic, is able andwilling to live with them" yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut (Gamayanti, 2016).

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang memebentuk penerimaan diri seseorang diantaranya: pemahaman diri (self understanding), harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari lingkungan (absence of enviornment obstancles), sikap sosial yang positif, tidak adanya stres yang berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang luas, pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak, dan konsep diri yang stabil (Gamayanti, 2016).

Kemudian Sheerer mengemukakan bahwa dimensi penerimaan diri terdiri dari tujuh aspek, diantaranya adalah perasaan sederhana yang menganggap diri berharga dan setara dengan orang lain serta menyadari setiap orang punya kelebihan dan kekurangan, percaya kemampuan diri berarti mampu mengembangkan potensi tanpa terfokus pada kelemahan sehingga yakin pada kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab berarti sadar atas pikiran dan tindakan serta bertanggung jawab atas pilihan hidup dan akibatnya, orientasi keluar diri yang berarti terbuka dan mampu berbaur dengan lingkungan sehingga mendapat penerimaan sosial, berpendirian artinya memiliki prinsip sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, menyadari keterbatasan artinya menerima diri tanpa merasa bersalah dan tetap menghargai kelebihan yang dimiliki, menerima sifat kemanusiaan artinya mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif tanpa menyangkal (Abdillah, 2023).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Suwawa melalui wawancara guru bimbingan dan konseling menemukan ada beberapa siswa yang kerap mengalami kesulitan dalam berbicara didepan kelas/orang banyak, kurang rasa percaya diri terhadap kondisi fisik, tidak mengenali keterbatasan diri, dan cenderung menghindari tanggung jawab, serta selalu membandingkan diri dengan orang lain secara negatif.

Fenomena mengenai kondisi penerimaan diri ini terdapat juga di SMK N 1 Suwawa. Berdasarkan hasil survei awal dan observasi, berupa wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan guru BK disekolah, lalu selanjutnya peneliti menyebarkan instrumen berupa kuesioner angket yang berisi pernyataan tentang penerimaan diri kepada siswa kelas XI yang berjumlah 126 siswa dan menemukan bahwa perilaku kurangnya

penerimaan diri sering terlihat pada siswa kelas XI tersebut. Perilaku yang sering muncul seperti, kurang percaya diri, tidak nyaman dengan kondiri fisiknya, tidak bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, dan cenderung membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, serta mencari pengakuan dengan cara yang kurang tepat. Kondisi seperti ini terkadang dapat mengganggu aktifitas kegiatan sekolah, ada sekitar 50% siswa atau setengah dari jumlah keseluruhan siswa kelas XI menunjukkan perilaku semacam ini.

Menurut Bernard (Dwiyono, 2022) individu yang memiliki penerimaan diri ini akan mampu menerima dirinya tanpa syarat, sementara mereka yang penerimaan dirinya rendah cenderung kesulitan bersosialisasi dan sulit menerima orang lain, sehingga menghambat perkembangan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Siswa yang kurang menerima dirinya biasanya menunjukkan sikap tidak percaya diri terhadap penampilan fisik, merasa minder, membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, serta kesulitan berbicara di depan umum. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa membutuhkan perlakuan khusus, salah satunya melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered untuk membantu siswa memahami dan menerima dirinya dengan lebih baik.

Bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu perkembangan siswa serta mengatasi berbagai masalah seperti pribadi, belajar, sosial, keluarga dan karir. Salah satu teknik yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yaitu dengan layanan konseling kelompok yang dibesrikan oleh konselor kepada beberapa siswa berbasis kelompok kecil (Hasan et al., 2024; Rahim et al., 2025). Konseling ini bersifat efisien karena mampu melayani banyak siswa sekaligus dan melatih keterampilan sosial mereka. Menurut Prayitno (Astuti, 2018) konseling kelompok melibatkan dinamika kelompok yang dipimpin konselor untuk membahas masalah pribadi dan mendukung perkembangan pribadi setiap anggota dalam kelompok.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa. Misalnya, penelitian oleh Yudo Dwiyono dkk. (2022) di SMA Negeri Samarinda dan Vivi Nur Hasanah (2018) di SMK SMTI Yogyakarta membuktikan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Dalam penelitian ini secara khusus fokus pada efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered dalam membantu siswa SMK Negeri 1 Suwawa yang mengalami kesulitan berbicara di depan umum, kurang percaya diri, tidak mengenali keterbatasan diri, menghindari tanggung jawab, dan sering membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik untuk membantu menyelesaikan sebuah permasalahan dan mendorong perkembangan yang efektif melalui interaksi dalam dinamika kelompok. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan Person-Centered dalam layanan konseling kelompok, pendekatan ini dikembangkan oleh Carl R. Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik, yang menekankan pentingnya konsep diri dan aktualisasi diri. Pendekatan Person-Centered merupakan proses konseling yang menekankan pentingnya kontak psikologis antara konselor dengan konseli.

Carl R. Rogers (Rusmana, 2019) menjelaskan beberapa keterampilan konseling yaitu, Milling Around, Resistance, Revealing Past Feelings, Expression Of Negatif Feelings, Expression Of Personally Meaningful Material, Communication of Interpersonal Feelings, Development Of a Healing Capacity In The Group, Self-Acceptance and the beginning Of Change, Cracking Of Facades, Feedback, Confrontation, Helping Relationship Outside The Group, The Basic Encounter, Expression of Closeness, dan Behavior Changes, yang

mencerminkan dinamika kelompok seperti keterbukaan, umpan balik, konfrontasi, dan perubahan perilaku. Keterampilan ini menciptakan suasana yang aman dan suportif, mendorong siswa membuka diri, membangun hubungan sehat, serta memfasilitasi perubahan positif. Setiap keterampilan ini tidak selalu berdiri sendiri dalam satu tahap, tetapi saling tumpang tindih dan progresif sesuai dinamika didalam kelompok.

Dalam penelitian (Astuti, 2018) mengatakan Person-Centered cocok diterapkan pada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menerima dirinya, seperti tidak percaya diri, tidak nyaman dengan kondisi fisik, tidak mengenali keterbatasan diri, enggan bertanggung jawab, serta sering membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Pendekatan ini bertujuan melatih individu untuk menyadari bahwa dirinya berharga, penting, dan memiliki potensi positif, melalui penerimaan tanpa syarat/di hakimi, dengan tujuan akhir mencapai kemandirian.

Konseling kelompok dengan teknik Person-Centered efektif membantu meningkatkan penerimaan diri siswa, terutama dalam hal mengatasi kesulitan berbicara didepan umum, rendahnya kepercayaan diri, ketidaksadaran akan keterbatasan diri, kecenderungan menghindari tanggung jawab, serta kebiasaan membandingkan diri secara negatif. Isu tentang penerimaan diri pada siswa sekolah menengah, khususnya pada masa remaja awal seperti siswa SMK Negeri 1 Suwawa, karena banyak yang belum mampu menerima diri dan potensinya. Penerimaan diri dikatakan tercapai saat individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, yang berarti bahwa adanya keberhasilan pada tugas perkembangannya.

Berdasarkan pernyataan tersebut salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik, yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik Person-Centered agar peserta didik dapat meningkatkan penerimaan dirinya, penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Suwawa.

METODE

Pada jenis metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan menggunakan teknik purposive sampling, untuk metode eksperimen sendiri merupakan suatu metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap suatu kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan adalah model One Group Pretest-Posttest design, yaitu desain yang terdapat Pre-test sebelum diberikan treatment dan post-test sesudah diberikan treatment. Dengan demikian agar dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan hasil sebelum treatment dan sesudah treatment.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Suwawa, yang berlokasi di Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Segala data dan keterangan dalam penelitian ini diperoleh dari SMK Negeri 1 Suwawa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa tahun pelajaran 2024/2025 yang terdiri dari 9 kelas dengan jumlah 126 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan memperhatikan karakteristik seperti jenis kelamin, latar belakang pribadi, prestasi akademik, dan penampilan fisik pada siswa dengan subjek siswa kelas XI jurusan Manajemen Perkantoran (MP), dan jurusan Teknik Geologi Pertambangan (TGP) dengan jumlah sampel yaitu 5 orang.

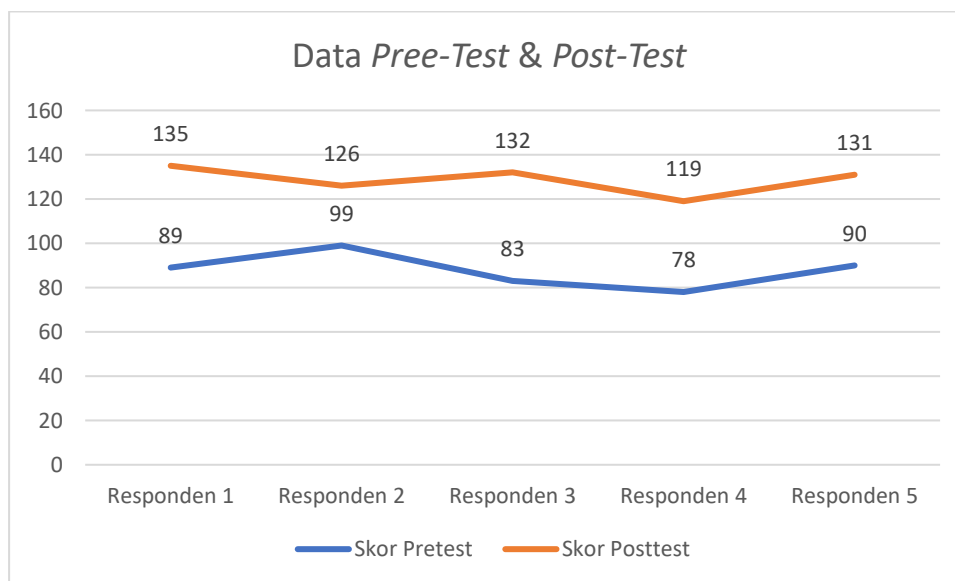
Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket penerimaan diri yang disusun berdasarkan teori Sheerer, dengan menggunakan skala likert dengan 5 kategori pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga teknik pengumpulan data seperti, kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah treatment (Pre-test & Post-test),

wawancara untuk menggali informasi lebih mendalam dari subjek penelitian, dan observasi untuk mencatat perilaku siswa selama proses konseling kelompok berlangsung. Kegiatan konseling kelompok berlangsung selama 8 kali pertemuan dengan pembahasan yang sesuai dengan indikator penerimaan diri dengan menggunakan pendekatan Person-Centered.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui terdapat perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata angka hasil pre-test (tes awal) yaitu sebesar 87,80 sebelum diberikan treatment (konseling kelompok) kepada siswa, hal ini dapat terjadi karena rasa penerimaan diri pada siswa masih rendah atau kurang menerima dirinya sendiri. Karena hal ini lah dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Person-Centered untuk membantu siswa meningkatkan rasa penerimaan diri terhadap dirinya sendiri. Dengan melakukan delapan kali treatment dan membahas topik permasalahan yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi dalam perihal menerima diri.

Setelah melakukan treatment (konseling kelompok) siswa diberikan sebuah tes akhir atau post-test yang kemudian peneliti analisis dan melihat dari skor rata-rata angka hasil tes akhir atau post-test yaitu sebesar 128,60 hal ini berarti setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan person-centered mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan person-centered. Kemudian dilihat dari hasil perhitungan diperoleh harga ttabung sebesar 10.812, sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata yaitu 5% peroleh $t_{0,5}(3) = 2,353$. Ternyata harga thitung memperoleh harga lain, atau thitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Artinya efektivitas konseling kelompok terhadap penerimaan diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa dapat diterima. Berikut hasil data Pre-test & Post-test dalam konseling kelompok yang dilakukan dapat dilihat pada kurva dan pada tabel sebagai berikut:



Gambar 1. Kurva data *Pre-test & Post-test* Efektivitas konseling kelompok terhadap penerimaan diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa

Uji Normalitas

Analisis data pada penelitian ini diawali dengan menguji kenormalitasan data yang menggunakan Shapiro-Wilk melalui aplikasi SPSS versi 16. Hasil menunjukkan bahwa data pretest ($0,913 > 0,05$) dan post-test ($0,587 > 0,05$) berdistribusikan normal. Uji normalitas data ini dilakukan untuk mengetahui data hasil penelitian, apakah berasal dari populasi yang berdistribusikan normal atau tidak. Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 16, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan hipotesis bahwa skor variabel X (konseling kelompok) dan Variabel Y (penerimaan diri) berdistribusikan normal.

**Tabel 1. Uji Normalitas Data
Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirno		$\sqrt{a}$	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	,191	5	,200*	,976	5	,913
Post Test	,249	5	,200*	,929	5	,587

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pada tabel paired samples T tes yang menunjukkan nilai thitung = -10.812 > ttabel = 2,353 atau dapat dilihat pada sig = 0,000 < $\alpha = 0,05$ maka berdasarkan kriteria pengujian hipotesis H_0 : Tidak adanya keefektivan Konseling Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMKNegeri 1 Suwawa ditolak dan H_1 : Adanya keefektivan Konseling Kelompok Terhadap Penerimaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMKNegeri 1 Suwawa diterima.

**Tabel 1. Hasil rata-rata Pre-test & Post-test
Uji Paired Sample t-Test**

		Unpaired Sample t-Test							
				Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Pair 1	Pre Test XI SMK Negeri 1 Suwawa			87.8000	5	7.91833	3.54119		
Post Test XI SMK Negeri 1 Suwawa									
				1.2860E2	5	6.26897	2.80357		
		Paired Differences							
		95% Confidence Interval							
		of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre Test XI SMK Negeri 1 Suwawa – Post Test XI SMK Negeri 1 Suwawa	-4.080E1	8.43801	3.77359	-51.27717	-.303	-10.912	4	.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui terdapat perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata angka hasil pre-test (tes awal) yaitu sebesar 87,80 sebelum diberikan treatment (konseling kelompok) kepada siswa, hal ini dapat terjadi karena rasa penerimaan diri pada siswa masih rendah atau kurang menerima dirinya sendiri. Karena hal ini lah dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Person-Centered untuk membantu siswa meningkatkan rasa penerimaan diri terhadap dirinya sendiri. Dengan melakukan delapan kali treatment dan membahas topik permasalahan yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi dalam perihal menerima diri.

Setelah melakukan treatment (konseling kelompok) siswa diberikan sebuah tes akhir atau post-test yang kemudian peneliti analisis dan melihat dari skor rata-rata angka hasil tes akhir atau post-test yaitu sebesar 128,60 hal ini berarti setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan person-centered mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan person-centered. Kemudian dilihat dari hasil perhitungan diperoleh harga ttabung sebesar 10.812, sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata yaitu 5% peroleh $t_{0,5}(3) = 2,353$. Ternyata harga thitung memperoleh harga lain, atau thitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Artinya efektivitas konseling kelompok terhadap penerimaan diri pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini yang menunjukkan terdapat peningkatan dalam penerimaan diri pada siswa dengan diterapkannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Peson-Centered. Hal ini juga tidak lepas dengan keberhasilan peningkatan pada setiap indikator yang ada. Dalam kegiatan Pre-test (tes awal) terdapat indikator yang terendah pertama, yang indikator tersebut menyatakan "siswa mampu menyadari keterbatasan diri dengan menyadari kelemahan atau keterbatasan dirinya tanpa perasaan bersalah" dengan nilai persentasenya 47%, kemudian setelah pemberian teratment konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 74%. Pada indikator terendah kedua yang menyatakan " Siswa memiliki kecenderungan untuk mengembangkan kemampuan miliknya dengan memperhatikan lingkungan sekitar, tidak ragu untuk berbaur, terbuka dan memahami lingkungan sekitarnya" yang memiliki nilai presentasenya 54%, setelah dilaksankannya pemberian layanan konseling kelompok ini mengalami peningkatan yaitu 78%. Sama halnya juga dengan indikator kedua, pada indikator ketiga yang menyatakan " Siswa dapat mengenali, menerima, memahami serta mengelola emosi negatif yang dirasakan" dengan nilai presentasenya 54% setelah dilaksanakannya pembarian treatment konseling kelompok yang menggunakan pendekatan Person-Centered juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu 78%. Selanjutnya indikator keempat yang menyatakan "Siswa memahami dan memiliki standar pribadi dibandingkan memenuhi keinginan atau tuntutan orang lain" sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok ini memiliki nilai presentase 56% dan setelah dilaksanakannya kegiatan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan yaitu 81%. Kemudian pada indikator kelima yang menyatakan " Siswa memiliki kesadaran akan pikiran dan perilakunya dengan bertanggung jawab atas pilihan dihadapnya serta

mampu mengatasi konsekuensinya” sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok memiliki nilai presentase 62% dan setelah dilaksanakannya treatment konseling kelompok meningkat dengan nilai presentase yaitu 80%. Pada indikator keenam yang menyatakan ” Siswa menganggap dirinya berharga dan memiliki kedudukan yang sama dengan orang lain” yang sebelum dilakukan treatment konseling kelompok Person-Centered memiliki nilai presentase 65% setelah dilakukan treatment konseling ini meningkat menjadi 81%. Serupa dengan indikator keenam, pada indikator ketujuh ini yang menyatakan ” Siswa mampu membagikan potensi yang dimiliki dan tidak terfokus pada kelemahan yang ada sehingga percaya akan kemampuan diri sendiri” sebelum dilaksanakannya treatment konseling kelompok memiliki nilai persentase 65% setelah dilakukan treatment konseling kelompok ini mengalami peningkatan yaitu 85%.

Penerimaan diri merupakan persoalan yang harus dimiliki pada setiap individu, karena dengan mereka menerima diri mereka akan lebih menghargai, mengakui, dan menyayangi dirinya sendiri secara utuh, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Permasalahan penerimaan diri pada siswa bukanlah hal yang sederhana, jika tidak diperhatikan siswa bisa tumbuh menjadi pribadi yang kurang percaya diri dan tidak mampu menghargai dirinya sendiri. Dalam penelitian ini peneliti membantu siswa untuk meningkatkan dan mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik melalui kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered yang diyakini peneliti sangat efektif. Pendekatan ini sendiri menekankan pentingnya empati, kehangatan, dan sikap non-judgmental sehingga siswa merasa diterima apa adanya. Dengan perasaan inilah siswa akan lebih mudah memahami dan menghargai dirinya sendiri serta belajar menerima kelebihan dan kekurangannya secara sehat.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Refnadi, Marjohan, & Yarmis (2021) yang menemukan bahwa mayoritas siswa SMA di Indonesia memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, yang dipengaruhi oleh tekanan sosial dan penggunaan media digital. Hal ini menunjukkan pentingnya layanan konseling yang mampu meningkatkan citra diri positif pada remaja. Konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered menjadi salah satu intervensi yang efektif karena menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian dalam hubungan antaranggota kelompok. Penelitian Andari, (2015) juga membuktikan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa, yang merupakan bagian penting dalam membangun penerimaan diri. Selain itu, menurut Fauzan & Rosada, (2023) dinamika yang tercipta dalam konseling kelompok Person-Centered mampu mendorong refleksi diri yang mendalam dan membentuk kesadaran akan nilai serta potensi diri, sehingga siswa lebih mampu menerima dirinya secara utuh. Temuan ini memperkuat bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered relevan dan efektif untuk membantu siswa SMK yang berada pada fase perkembangan remaja awal, khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri secara positif.

Penelitian ini memodifikasi pendekatan Person-Centered dari Carl R. Rogers dengan menggabungkan secara langsung kedalam konseling kelompok yang fokus pada peningkatan penerimaan diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa. Modifikasi ini terletak pada penekanan aspek penerimaan diri yang sesuai dengan konteks permasalahan remaja dilingkungan sekolah, yaitu: kesulitan berbicara didepan umum. Rendahnya kepercayaan diri terhadap kondisi fisik, serta kecenderungan membandingkan diri secara negatif.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Person-Centered memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan

penerimaan diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Suwawa. Konseling kelompok ini membantu siswa memahami dan menerima dirinya secara lebih baik, terutama dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan keterikatan emosional. Pendekatan Person-Centered meyakini bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berkembang, merefleksikan perilakunya, dan belajar mengubah perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik. Dalam proses konseling, siswa diberi ruang untuk mengenal diri mereka sendiri tanpa dihakimi, sehingga siswa lebih bisa memahami kelebihan dan kelemahan dirinya. Melalui kegiatan ini siswa belajar untuk menerima dirinya apa adanya, bertanggung jawab atas perubahan positif, dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi serta hubungan sosial.



Gambar 2. Contoh Gambar dengan Resolusi Kurang



Gambar 3. Contoh Gambar dengan Resolusi Cukup

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pihak SMK Negeri 1 Suwawa yang telah memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian,
2. Guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok,
3. Siswa kelas XI yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan partisipasi secara aktif,
4. Dosen pembimbing serta tim reviewer jurnal yang telah memberikan arahan, masukan, dan koreksi yang membangun,
5. Keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan semangat dan dukungan moral selama proses penulisan berlangsung.

Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Bertanggung jawab dalam merancang dan melaksanakan penelitian, mengumpulkan serta menganalisis data, dan menyusun draf awal artikel. IAK berkontribusi dalam memberikan arahan konseptual serta penyusunan metode dan validasi data. MRP terlibat dalam penyusunan tinjauan teori dan penyuntingan akhir naskah. Seluruh penulis telah membaca, menelaah, dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan

REFERENSI

- Abdillah, F. A., Rahmadani, A., & Syariful, S. (2023). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14723>
- Andari. (2015). PENINGKATAN KETERBUKAAN DIRI (SELF DISCLOSURE) MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN PERSON CENTERED PADA SISWA KELAS VII SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 2 Tahun Ke-4 2015, November*.
- Astuti, E. W. (2018). *CLIENT CENTERED UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG EKA WIDIA ASTUTI PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X*.
- Dwiyono, Y., Hanim, Z., Febry, P. A., & Saputra, G. Y. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Realitas Terhadap Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Siswa Kelas Xi Sma Negeri Samarinda. *Open Journal Systems*, 17(1978), 901–908.
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa. *PROSIDING Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,"* 267–282.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Hasan, M. A., Lakadjo, M. A., Muslim, M. R., & Baid, M. F. (2024). Tailor Counsel: Inovasi Aplikasi Program Konseling Berbasis Web Sesuai Kebutuhan Siswa Secara Individu dan Kelompok. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Undana (SEMBIONA)*, 57–67.
- Rahim, M., Puluhalawa, M., Pautina, M. R., & Lakadjo, M. A. (2025). *Bimbingan Dan Konseling Klasikal Dan Kelompok*. PT. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.29210/3003745000>
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok disekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi* (R. Ramdani (ed.); cetakan pe). UPI Press.