

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN  
PENERIMAAN DIRI SANTRI PUTRI KORBAN *BULLYING***

**TESIS**

**OLEH**

**QURROTA A'YUN  
231804059**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 13/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)13/1/26

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN  
PENERIMAAN DIRI SANTRI PUTRI KORBAN *BULLYING***

**TESIS**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Magister Psikologi dalam Program Studi Magister Psikologi  
Pascasarjana Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

ii

Document Accepted 13/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)13/1/26

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Efektivitas Layanan Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban *Bullying*

Nama : Qurrota A'yun

NPM : 231804059

Prodi : Magister Psikologi

Disetujui Oleh,  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II

Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, M.S

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 5 September 2025



  
Qurrota A'yun  
NPM. 231804059

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas Akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qurrota A'yun

NPM : 231804059

Program Studi : Magister Psikologi

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Efektivitas Layanan Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

**Dibuat di : Medan  
Pada tanggal : September 2025  
Yang menyatakan,**



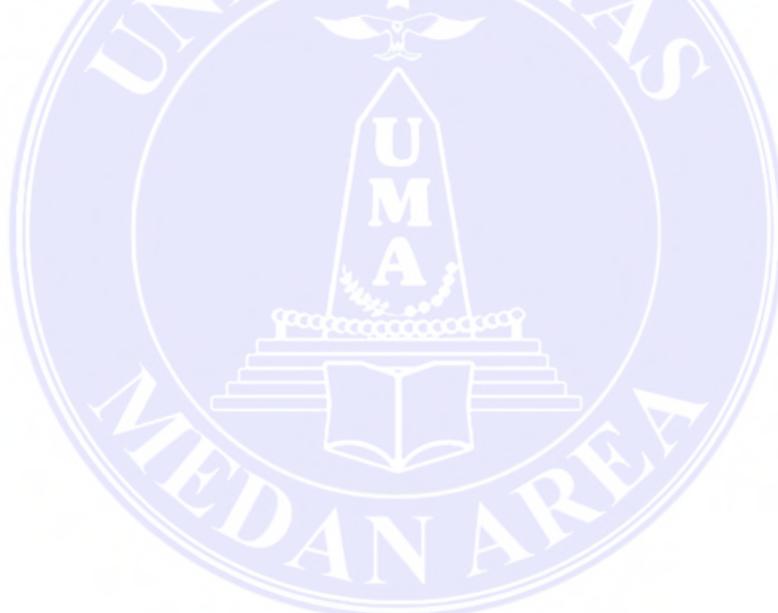
Qurrota A'yun  
NPM. 231804059

## ABSTRAK

**A'yun, Qurrota. Efektivitas Layanan Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying. Magister Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area. 2024**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying* di pesantren. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen one group pretest-posttest* dengan melibatkan 15 santri putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa enam sesi konseling sebaya yang dilakukan selama enam hari berturut-turut. Instrumen penelitian menggunakan skala kepercayaan diri dan skala penerimaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kepercayaan diri  $p = 0.017$  ( $p < 0,05$ ) dan penerimaan diri  $p = 0.002$  ( $p < 0,05$ ) setelah mendapatkan layanan konseling sebaya. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying*. Layanan ini direkomendasikan sebagai intervensi pendukung di lingkungan pesantren.

**Kata Kunci:** Konseling Sebaya, Kepercayaan Diri, Penerimaan Diri, Korban *Bullying*

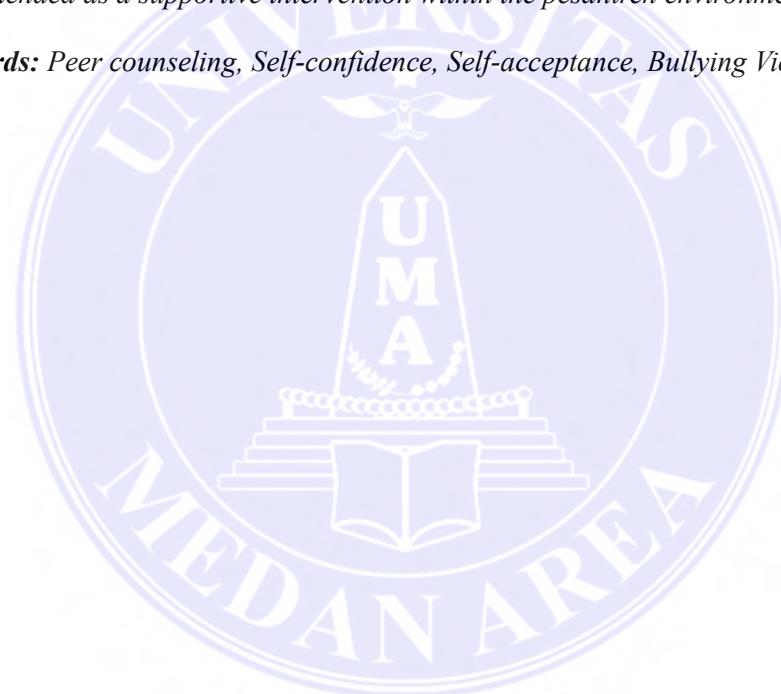


## ABSTRACT

**A'yun, Qurrota. The Effectiveness of Peer Counseling in Enhancing Self-Confidence and Self-Acceptance Among Female Islamic Boarding School Students Who Are Victims of Bullying. Master of Psychology Postgraduate Program, University of Medan Area. 2024.**

*This study aims to examine the effectiveness of peer counseling services in improving self-confidence and self-acceptance among female students who are victims of bullying in Islamic boarding schools. This research applied a one-group pretest-posttest pre-experimental design with 15 participants selected using purposive sampling. The intervention consisted of six consecutive sessions of peer counseling. Research instruments included a validated self-confidence scale and a self-acceptance scale. The data analysis using paired sample t-test showed significant increases in both self-confidence  $p = 0.017$  ( $p < 0,05$ ) and self-acceptance  $p = 0.002$  ( $p < 0,05$ ) after the peer counseling intervention. These results indicate that peer counseling is effective in enhancing the self-confidence and self-acceptance of female students who have been victims of bullying. This service is recommended as a supportive intervention within the pesantren environment.*

**Keywords:** Peer counseling, Self-confidence, Self-acceptance, Bullying Victims



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, karunia dan anugerah-Nya sehingga tesis ini berhasil diselesaikan oleh penulis. Tesis dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban *Bullying*” merupakan syarat untuk memperoleh gelar di Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dukungan, dan bantuan yang sangat baik dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramadan, M.Eng., M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, M.S.
3. Ibu Dr. Suryani Hardjo, MA, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II.
4. Ibu Dr. Risyadah Fadilah, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, ilmu yang bermanfaat, saran-saran yang membangun, beserta motivasi yang besar kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D, Psikolog selaku pembimbing akademik penulis yang senantiasa memberikan bimbingan,

arahana, dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan berlangsung.

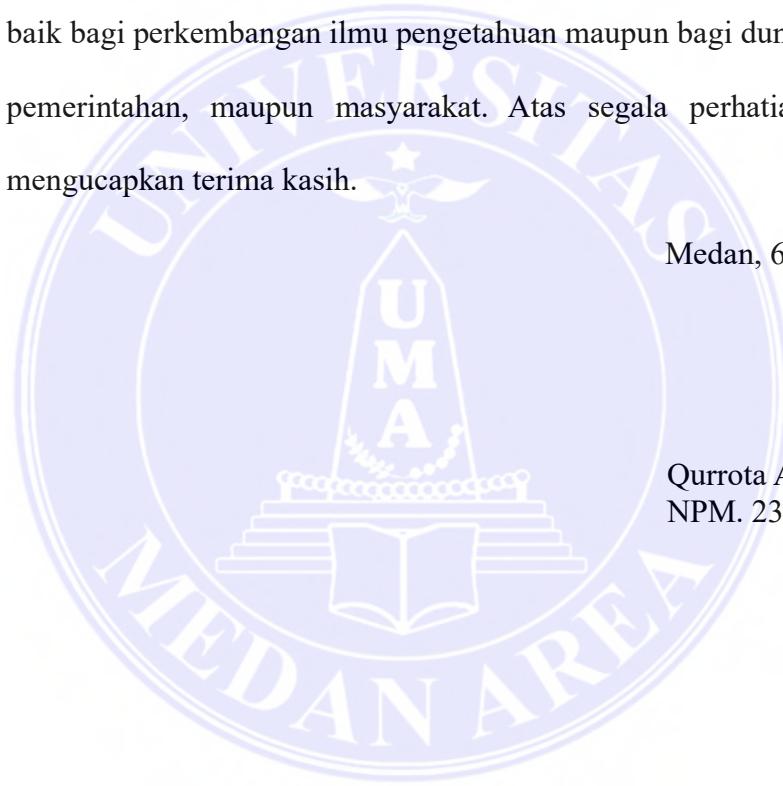
6. Bapak dan Ibu selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk hadir, memberikan arahan, masukan, dan saran yang membangun untuk kesempurnaan dalam penelitian ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu, bimbingan, arahan, beserta motivasi yang membangun kepada penulis selama penulis menimba ilmu di Pascasarjana Universitas Medan Area.
8. Staff IT Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area Bang Awal Ridho Harahap, S.Kom yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam proses administrasi.
9. Kepada kedua orang tua penulis Ayah dan Umi yang telah memberikan banyak kasih sayang, doa, semangat, dukungan, cinta, dan waktu yang selalu setia dalam mendampingi penulis melewati suka maupun duka. Terima kasih karena sudah menjadi sosok orang tua kuat, penuh kesabaran, dan guru terbaik dalam hidup penulis.
10. Kepada adik-adikku tersayang yang selalu mendoakan dan menyemangati.
11. Kepada para sahabat “TWK (Tim Widya Karya)” Kak Widya, Bang Anton, Bang Hayat, Kak Nikmah, Kak Nisfi, Ulfah, Iqbal, Agnes dan Rika yang senantiasa ada dalam proses kehidupan penulis, memberi dukungan, semangat, dan menjadi teman penulis berkeluh kesah dalam proses penyusunan tesis ini.

12. Kepada Yayasan, kepala sekolah, kepala pengasuhan, staff tata usaha dan karyawan Pondok Pesantren Muhammad Saman yang sudah menerima penulis dan membantu penulis selama proses pengambilan data.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak terlepas dari kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia pendidikan, pemerintahan, maupun masyarakat. Atas segala perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Medan, 6 Agustus 2025

Qurrota A'yun  
NPM. 231804059



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	9
1.1.    Latar Belakang Masalah.....	9
1.2.    Rumusan Masalah .....	14
1.3.    Tujuan Penelitian.....	14
1.4.    Hipotesis Penelitian.....	14
1.5.    Manfaat Penelitian .....	15
1.5.1.    Manfaat Teoritis .....	15
1.5.2.    Manfaat Praktis .....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	16
2.1.    Kepercayaan Diri.....	16
2.1.1.    Pengertian Kepercayaan diri .....	16
2.1.2.    Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	17
2.1.3.    Aspek Kepercayaan Diri .....	20
2.1.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri .....	23
2.2.    Penerimaan Diri.....	25
2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri .....	25
2.2.2. Faktor-faktor yang membentuk penerimaan diri. ....	26
2.2.3. Aspek Penerimaan Diri .....	28
2.2.4 Ciri-ciri Penerimaan Diri .....	30
2.3.    Konseling Sebaya ( <i>Peer Counseling</i> ).....	32
2.3.1. Tujuan Konseling Sebaya ( <i>Peer Counseling</i> ) .....	33
2.3.2. Dasar-Dasar Konseling Sebaya .....	34
2.3.3. Tahapan Konseling Teman Sebaya ( <i>Peer Counseling</i> ).....	36
2.4. <i>Bullying</i> .....	36
2.4.1. Pengertian <i>Bullying</i> .....	36
2.4.2.    Jenis dan Bentuk <i>Bullying</i> di Lingkungan Pesantren.....	37
2.4.3. Faktor yang Menyebab Terjadinya <i>Bullying</i> di Pesantren .....	38
2.4.4. Dampak <i>bullying</i> di Pesantren .....	39
2.4.5. Upaya-upaya pesantren untuk Menghindari <i>Bullying</i> .....	40
2.5.    Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Kepercayaan Diri .....	41
2.6.    Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Penerimaan Diri.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	46
3.1.    Desain Penelitian.....	46
3.2.    Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
3.3.    Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
3.3.1.    Tempat Penelitian.....	48
3.3.2.    Waktu Penelitian .....	48
3.4.    Defenisi Operasional.....	49
3.4.1.    Variabel Terikat : Kepercayaan Diri (Y1) .....	49
3.4.2.    Variabel Terikat : Penerimaan Diri (Y2) .....	50

3.4.3. Variabel Bebas : <i>Peer Counseling</i> (X) .....	50
3.5. Populasi dan Sampel .....	50
3.5.1. Populasi .....	50
3.5.2. Sampel.....	51
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	51
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	51
3.7.1. Skala Korban <i>Bullying</i> .....	52
3.7.2. Skala Kepercayaan Diri.....	52
3.7.3. Skala Penerimaan Diri.....	54
3.8. Prosedur Penelitian.....	55
3.8.1. Tahap Persiapan .....	55
3.9. Teknik Analisis Data .....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	54
4.1.2 Hasil Uji Asumsi .....	62
4.1.3 Hasil Uji Analisa Data.....	63
4.2 Pembahasan .....	64
4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	64
4.2.2 Pengaruh Layanan Konseling Terhadap Kepercayaan Diri .....	65
4.2.3 Pengaruh Layanan Konseling Terhadap Penerimaan Diri .....	68
4.2.4 Ringkasan Hasil Observasi .....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Saran .....	74
5.2.1 Saran Metodologis .....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Saran Praktis .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA .....	75

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	48
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian .....	50
Tabel 3. 3 Blueprint Korban Bullying.....	52
Tabel 3. 4 Blueprint Kepercayaan Diri .....	53
Tabel 3. 5 Blueprint Penerimaan Diri .....	54
Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel .....	54
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian untuk Screening dengan korban bullying ...	55
Tabel 4. 3 Norma untuk menentukan kategorisasi subjek.....	55
Tabel 4. 4 Gambaran korban bullying setiap kategori .....	56
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian Pre-Test Penerimaan Diri .....	56
Tabel 4. 6 Norma untuk menentukan kategorisasi subjek pada penilaian Pre-test Penerimaan Diri .....	57
Tabel 4. 7 Gambaran Pre-Test Penerimaan Diri.....	57
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Penelitian Post-Test Penerimaan Diri .....	57
Tabel 4. 9 Norma untuk menentukan kategorisasi subjek pada penilaian Post Penerimaan Diri .....	58
Tabel 4. 10 Gambaran Post-Test Penerimaan Diri .....	58
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Penelitian Pre-Test Kepercayaan Diri.....	58
Tabel 4. 12 Norma untuk menentukan kategorisasi subjek pada penilaian Pre-Test Kepercayaan Diri .....	59
Tabel 4. 13 Gambaran Pre-test kepercayaan diri .....	59
Tabel 4. 14 Deskripsi Data Penelitian Post-Test Kepercayaan Diri .....	59
Tabel 4. 15 Norma untuk menentukan kategorisasi subjek pada penilaian Post-Test Kepercayaan Diri .....	60
Tabel 4. 16 Gambaran Post-test kepercayaan diri.....	60
Tabel 4. 17 Deskripsi skor Pre-test dan Post Test Variabel Penerimaan Diri.....	60
Tabel 4. 18 Deskripsi skor Pre-test dan Post est Variabel Kepercayaan Diri.....	61
Tabel 4. 19 Uji Normalitas Penerimaan Diri & Kepercayaan Diri .....	62
Tabel 4. 20 Uji-Paired Sampel Test.....	63

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4. 1 Distribusi Skor Penerimaan Diri .....	61
Gambar 4. 2 Distribusi Skor Kepercayaan Diri .....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin.....	80
Lampiran 2 Informed Consent .....	85
Lampiran 3 Lembar Persetujuan .....	86
Lampiran 4 Skala .....	88
Lampiran 5 Izin Alat Ukur .....	95
Lampiran 6 Data Penelitian.....	97
Lampiran 7 Modul.....	106
Lampiran 8 Dokumentasi.....	128
Lampiran 9 Daftar Hadir .....	132



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut *United Nations Education Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), *School bullying* terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalami *bullying* (UNESCO, 2017). Saat ini *bullying* menjadi sorotan lembaga internasional salah satunya yaitu *Plan International* (ICRW) di 5 negara Asia yakni Vietnam (79%), Kamboja (73%), Nepal (79%), Pakistan (43%) dan Indonesia (84%). Hasil penelitian menyatakan bahwa Indonesia menduduki tingkat pertama dalam kejadian *bullying* di sekolah dengan presentase angka sebesar 84% (ICRW, 2015). Data dalam Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) disebutkan untuk kasus *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, sejak tahun 2011 sampai 2019 terdapat 2.473 laporan dan trennya terus meningkat. (KPAI Tim, 2020).

Selain di lingkungan sekolah, pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam di Indonesia pun tak luput dari permasalahan *bullying*. Situasi santri yang tinggal di pesantren membuat *bullying* lebih mungkin terjadi. *Bullying* di pesantren disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: Kurangnya pendamping yang berdampak pada efektifitas pengendalian kegiatan santri, lingkungan pergaulan negatif dan menjadi teladan bagi santri lainnya, budaya senior dan junior, peraturan yang masih belum jelas tentang intimidasi, dan kurangnya pelatihan bagi santri dalam pencegahan dan pengelolaan pesantren (Rahman et al., 2023)

Bahkan, hal ini telah menjadi budaya yang dianggap sebagai bagian dari pendidikan di pesantren, di mana santri senior yang melakukan *bullying* terhadap santri junior, bahkan hingga kekerasan fisik, disebut sebagai senioritas. Senioritas, dendam korban, keinginan untuk dihormati, dan keinginan untuk menjadi populer merupakan faktor utama munculnya perilaku *bullying* (Sabila Putri Matondang & Ahmad, 2022). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurlelah & Mukri, 2019) terdapat kekerasan *bullying* yang terjadi dipondok pesantren Darul Muttaqien yaitu penekanan senior kepada juniornya dalam kedisiplinan, mengejek, memukul, bahkan sampai memermalukan teman didepan umum. Selain itu, perilaku *bullying* ini pun terjadi di Pesantren Muhammad Saman dimana berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap kepala pengasuhan didapatkan laporan bahwa ada santri yang mengalami perlakuan tidak menyenangkan dari teman-temannya. Beberapa kasus melibatkan senior yang memberi hukuman berlebihan kepada juniornya, yang sebenarnya tidak sesuai dengan aturan pesantren.

*Bullying* masih terjadi di pesantren, disebabkan para korban belum mampu berperilaku asertif, yang ditandai dengan ketidakberdayaan dan ketidakmampuan untuk melawan (Zayn et al., 2022). Seperti halnya belakangan ini lembaga pendidikan dihebohkan dengan berita *bullying* yang menewaskan santri karena dianiaya di pondok pesantren di Kediri, Jawa Timur Bernama Bintang Balqis Maulana, (Rimawati Eka, 2024). Hal ini sangat memprihatinkan karena anak-anak seharusnya mendapatkan rasa aman dan nyaman di lingkungannya. Berdasarkan Undang-Undang Perlindungan Anak No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, Bab III mengenai Hak dan Kewajiban Anak, disebutkan bahwa setiap anak

berhak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara layak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan, serta berhak mendapatkan perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (*Amandemen Undang-Undang Perlindungan Anak : UU RI No.35 Tahun 2014, 2015*)

Pada aspek dinamika psikologis korban *bullying*, rata-rata mereka secara fisik atau jenjang sekolah lebih di bawah pelaku, lebih lemah fisiknya, Sementara dinamika psikologi pelaku *bullying* adalah menganggap dirinya lebih unggul, secara fisik lebih besar dan kuat, para pelaku senang dengan tontonan kekerasan (Nashiruddin et al., 2019). Empat faktor pendukung terjadinya *bullying* pada santri diantaranya adalah faktor kebiasaan, faktor sosial, faktor keluarga, dan faktor ekonomi, sehingga menjadikan kasus *bullying* di pesantren meningkat pada setiap tahunnya, serta tidak adanya pihak yang mengatasi dan menengahi pada kasus ini, dikarenakan korban tidak mampu melaporkan kasus *bullying* kepada pihak yang bertanggung jawab (Hasanuddin & Amirullah, 2022).

*Bullying* mempengaruhi segala aspek kehidupan yang akan dijalani oleh korban *bullying*. Salah satu dampak dari *bullying* adalah penurunan kepercayaan diri. Karakteristik dari penurunan kepercayaan diri meliputi perasaan cemas, rendah diri, cenderung selalu diam, dan merasa tidak aman (Rahmah & Purwoko, 2024). Hal ini berdampak pada penurunan minat santri untuk bersekolah, cenderung menghindari teman, dan merasa tidak aman di lingkungan pondok, yang berpotensi memperburuk rasa percaya diri.

Penelitian (Sahbani et al., 2023) mengatakan hubungan *bullying* dengan kepercayaan diri santri yaitu semakin tinggi *bullying* yang terjadi pada santri maka semakin rendah kepercayaan diri santri. Kepercayaan diri memiliki peran penting

bagi korban *bullying* dalam membangun identitas diri. Rasa percaya diri merupakan aset berharga dalam proses pengembangan diri. Individu yang mengenal dan memahami dirinya dengan baik akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, keraguan terhadap diri sendiri dapat menghalangi potensi seseorang untuk berkembang. (Busyra & Pulungan, 2018).

Selain itu dampak korban *bullying* adalah menurunnya penerimaan diri. Dalam penelitian (Febriana & Rahmasari, 2021) seseorang yang mengalami tekanan, stres, kecemasan, ketidakpercayaan diri, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri akibat perlakuan *bullying* yang beragam dan simultan, yang menyebabkan penerimaan diri yang buruk. Aspek penerimaan diri berpengaruh pada kepercayaan diri dan hubungan sosial korban *bullying*. Tidak hanya itu penerimaan diri pun memiliki pengaruh pada kesehatan mental individu. Individu dengan penerimaan diri yang baik, juga akan memiliki kesehatan mental yang baik (Huang et al., 2020). Maka menjadi penting untuk korban *bullying* memiliki penerimaan diri yang baik.

Kepercayaan diri bisa diperoleh dari faktor eksternal dari korban *bullying* seperti lingkungan sosial. Bentuk pengaruh lingkungan sosial korban *bullying* dapat melalui dukungan sosial (Harefa & Rozali, 2020). Dari permasalahan tersebut teman sebaya memiliki peran penting untuk memberikan dukungan sosial, moral, dan emosional; mengajarkan keterampilan sosial seperti kerja sama dan pemecahan masalah (Kurniawan & Sudrajat, 2018). Selain itu (Fadilah et al., 2024) juga mengatakan dengan adanya konseling yang efektif, diharapkan setiap individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri.

Pendekatan interpersonal efektif dalam mengatasi korban *bullying* dengan memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kemampuan individu dalam

memenuhi kebutuhan sosialnya (Risydah Fadilah et al., 2023). Penelitian (Solicha et al., 2020) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya di pesantren memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dukungan orang tua.

Namun tidak semua teman sebaya memberikan manfaat bagi perkembangan individu. Perkembangan seseorang akan terbantu jika mereka memiliki teman sebaya yang terampil secara sosial dan mendukung (Erhamwilda, 2015). Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membangun budaya teman sebaya yang positif adalah dengan mengembangkan konseling sebaya (*peer counseling*) dalam lingkungan remaja (Liqoiyah, 2022).

Sama halnya dengan penerimaan diri, penelitian (Az-zahra Abdillah & Rahmadani, 2023) menunjukkan bahwa konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santri. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penerimaan diri siswa tergolong tinggi setelah diberi layanan konseling. Siswa tidak mudah menjadi minder ketika mendapat tindakan *bullying* dari teman sebayanya (Ziliwu et al., 2023).

Hal ini juga terjadi di pesantren Muhammad saman dari hasil wawancara dengan guru BK terdapat santri putri yang menjadi korban *bullying* mengalami kepercayaan diri dan penerimaan diri yang rendah ditunjukkan dengan perilaku pendiam, menarik diri dari teman-temannya dan tidak mau berinteraksi.

Berdasarkan paparan diatas, *peer counseling* dianggap sebagai salah satu metode efektif yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan santri korban *bullying*, maka dari itu peneliti bertujuan untuk melihat seberapa efektif *peer counseling* dalam hal meningkatkan rasa percaya diri, serta penerimaan diri santri yang menjadi korban *bullying*

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah:

1. Apakah konseling sebaya (*peer counseling*) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri santri putri korban *bullying*?
2. Apakah konseling sebaya (*peer counseling*) efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santri putri korban *bullying*?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling sebaya (*peer counseling*) dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying*

## 1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dan hasil-hasil penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini :

1. Ha1 : Layanan konseling sebaya efektif meningkatkan kepercayaan diri santri putri korban *bullying*.
2. H01 : Layanan konseling sebaya tidak efektif meningkatkan kepercayaan diri santri putri korban *bullying*.
3. Ha2 : Layanan konseling sebaya efektif meningkatkan kepercayaan diri santri putri korban *bullying*.
4. H02 : Layanan konseling sebaya tidak efektif meningkatkan penerimaan diri santri putri korban *bullying*.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini terdiri dari dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikologi sosial, terutama dalam konteks bagaimana hubungan antarindividu (teman sebaya) dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri dan penerimaan diri individu yang mengalami pengalaman traumatis, seperti *bullying*

### 1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Pesantren, Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pesantren untuk mengembangkan program *peer counseling* sebagai salah satu pendekatan dalam membantu santri korban *bullying*. Dengan adanya bukti efektivitas, pihak pesantren dapat lebih percaya diri dalam menerapkan metode ini untuk mendukung kesejahteraan psikologis santri
- b. Konselor Sebaya, Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melatih santri yang berpotensi sebagai *peer counselor*, sehingga mereka dapat berperan aktif dalam membantu teman-teman mereka yang mengalami *bullying*. Ini juga dapat menumbuhkan rasa kepedulian, empati, dan tanggung jawab sosial di kalangan santri
- c. Bagi Guru dan Pembina Pesantren, Hasil penelitian ini dapat memberikan pedoman praktis bagi guru dan pembina di pesantren dalam memilih dan menerapkan metode intervensi yang sesuai untuk menangani kasus *bullying*. *Peer counseling* bisa dijadikan salah satu metode yang dapat diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Kepercayaan Diri

##### 2.1.1. Pengertian Kepercayaan diri

Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010) menjelaskan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat bertindak sesuai kehendaknya, gembira, optimis serta bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek disekitarnya sehingga seseorang tersebut memiliki keyakinan dan kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu sesuai kemampuannya (Azmi et al., 2021). Menurut (Lauster, 2003) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, tidak cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, selalu merasa bebas dengan melakukan hal-hal yang sesuai keinginan, tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya, sopan dalam hal interaksi dengan orang lain, serta dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya.

Berdasarkan beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, kekuatan, dan keterampilannya untuk melakukan suatu hal dengan sukses, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta bertindak sesuai kehendaknya dengan sikap optimis dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri juga melibatkan penilaian diri yang positif, kebebasan dalam bertindak, serta kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri

## 2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut (Santrock, 2005) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, antara lain:

a. Penampilan fisik

Penampilan fisik merupakan suatu contributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan social teman sebaya.

b. Konsep diri

Hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum tidak hanya pada masa remaja akan tetapi sepanjang masa dari masa kanak-kanak hingga usia dewasa.

c. Hubungan dengan orangtua

Factor seperti ekspresi rasa kasih saying dan memberi kebebasan kepada anak dengan batas tertentu terbukti sebagai factor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja.

d. Hubungan teman sebaya

Penilaian dari teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal, meskipun dukungan orangtua juga merupakan factor yang penting.

Rasa percaya diri dipengaruhi juga oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawati, 2010):

a. Faktor Internal, meliputi:

1. Konsep diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2. Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Individu yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan

3. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara

4. Pengalaman hidup

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi

jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2. Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3. Lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Konsep diri dan harga diri yang positif mendukung kepercayaan diri, sedangkan penampilan fisik dan pengalaman hidup yang kurang memuaskan bisa menurunkan kepercayaan diri. Faktor eksternal mencakup pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Pendidikan yang baik, pekerjaan yang memadai, serta lingkungan yang suportif, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat, dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang

### **2.1.3. Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut (Lauster, 2003) ada lima aspek kepercayaan diri antara lain:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia dapat mengerti dengan sungguh-sungguh apa yang dilakukannya.

- b. Optimis

Sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan

- c. Obyektif

Sikap seseorang yang selalu percaya diri dalam memandang suatu permasalahan

- d. Bertanggung Jawab

Kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya

e. Rasional

Menganalisa suatu permasalahan, suatu hal, sesuatu kejadian yang menggunakan pemikiran yang diterima sesuai dengan kenyataan

(Angelis, 2002) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup 3 aspek, yaitu :

a. Aspek Tingkah Laku

Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu. Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4 ciri penting, yaitu :

1. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melaksanakan sesuatu.
2. Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjutin segala prakasa pribadi secara konsekuensi.
3. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
4. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan

b. Aspek Emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri sbb :

1. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.
2. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.
3. Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatakan diri dengan kehidupan.

4. Orang lain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
  5. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat diberikan kepada orang lain.
- c. Aspek Spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan kepada takdir dan Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu materi yang terus berubah dari setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar.
2. Kepercayaan atas adanya kodrat alami, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar.
3. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan yang Maha Esa dan Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepada-Nya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Aspek-aspek kepercayaan diri mencakup keyakinan pada kemampuan diri, sikap optimis, obyektivitas, tanggung jawab, dan pemikiran yang rasional. Keyakinan pada kemampuan diri dan optimisme mencerminkan pandangan positif seseorang terhadap dirinya sendiri, sementara obyektivitas dan tanggung jawab menunjukkan kesediaan untuk menghadapi masalah secara adil dan menanggung konsekuensi. Pemikiran rasional melibatkan penggunaan akal sehat dalam menganalisis berbagai situasi berdasarkan fakta

#### 2.1.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Teori (Lauster, 2003) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk menyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

(Mastuti, 2008) berpendapat ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga tidak membutuhkan puji, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat dari orang lain.
2. Tidak terdorong untuk tidak menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lainatau kelompok.

3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
4. Memiliki pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
5. Memiliki internal *locus of control* dimana seseorang memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung dan mengharapkan bantuan dari orang lain.
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang laindan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga apabila harapan tersebut tidak terwujud maka seseorang tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

(Hakim, 2005) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, dan selalu bereaksi positif di dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Ciri-ciri orang yang percaya diri menurut meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam pengambilan keputusan, pandangan positif terhadap diri, serta keberanian dalam mengungkapkan pendapat. Individu yang percaya diri tidak bergantung pada pujian atau pengakuan, mampu menerima penolakan, memiliki pengendalian diri yang baik, dan memiliki *internal locus of control*, yaitu keyakinan bahwa kesuksesan atau kegagalan bergantung pada usaha sendiri. Selain itu, mereka memiliki harapan yang realistik terhadap diri dan situasi, sehingga tetap optimis meski harapan tidak tercapai.

## 2.2. Penerimaan Diri

### 2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri

(Hurlock, 2010) mengatakan penerimaan diri merupakan sikap positif yaitu ketika individu menerima dirinya sebagai manusia. Individu tersebut dapat mengatasi keadaan emosionalnya (takut, marah, cemas dll) tanpa mengganggu orang lain. Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami dirinya sebagaimana adanya bukan sebagaimana diinginkannya. Penerimaan diri adalah kualitas yang membedakan seseorang yang tetap relatif stabil diseluruh waktu dan situasi, dimana kaum muda sadar diri dan menghargai hal-hal positif dan mengembangkan potensi mereka seperti kepribadian, bakat, agama maupun budaya. Individu dengan penerimaan diri yang baik ketika peristiwa negatif terjadi seperti kurang sukses, kritik atau penolakan oleh orang lain mereka tetap bangga pada diri mereka tanpa syarat, mereka tidak menilai diri mereka dengan negative (Bernard, 2013). Penerimaan diri merupakan sikap yang pada

dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan diri sendiri (Chaplin, 2012).

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Penerimaan diri adalah sikap positif di mana individu menerima dirinya secara utuh, memahami dan menghargai potensi serta keterbatasan yang dimiliki tanpa penilaian negatif. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu mengelola emosi tanpa mengganggu orang lain, tetapi stabil dalam berbagai situasi, serta tetap merasa bangga pada diri meski menghadapi kritik atau kegagalan. Penerimaan diri juga membantu individu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, sementara penolakan terhadap diri cenderung menimbulkan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam interaksi sosial

### **2.2.2. Faktor-faktor yang membentuk penerimaan diri.**

Menurut (Hurlock, 2010) ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu;

1. Pemahaman diri (*selfunderstanding*). Pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai oleh genuiness, realita, dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.
2. Harapan yang realistik. Ketika seseorang memiliki harapan yang realistik dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan akan menjadi realistik jika dibuat sendiri oleh diri sendiri.
3. Tidak adanya hambatan lingkungan (*absence of environment obstacles*). Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistik, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti

diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, *peer* atau orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaianya.

4. Sikap social yang positif. Jika seseorang telah memperoleh sikap social yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi utama menghasilkan evaluasi positif antara lain adalah tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan social dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok social.
5. Tidak adanya stress yang berat. Tidak adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia.
6. Pengaruh keberhasilan. Pengalaman gagal dapat menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri.
7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Sikap ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri. Proses identifikasi yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak.
8. Perspektif diri yang luas. Seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang perspektif dirinya sempit.
9. Pola asuh yang baik pada masa anak-anak. Pendidikan di rumah dan sekolah sangat penting, penyesuaian terhadap hidup, terbentuk pada masa kanak-kanak, karena itulah pelatihan yang baik di rumah maupun sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

10. Konsep diri yang stabil. Hanya konsep diri positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten.

Menurut (Bernard, 2013) faktor-faktor penerimaan diri yaitu sebagai berikut :

1. Diri yang positif, mencerminkan kesadaran diri yang positif terutama ketika dihadapkan dengan kejadian negatif.
2. Evaluasi diri yang negatif, terdiri dari item yang mencerminkan nilai diri secara umum serta pentingnya pendapat orang lain dan sekolah sebagai dasar untuk menentukan penilaian seseorang.

Dapat disimpulkan bahwa Faktor-faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang meliputi pemahaman diri yang mendalam, harapan yang realistik, lingkungan yang mendukung, serta sikap sosial yang positif. Tidak adanya tekanan emosional yang berat, pengalaman sukses, dan identifikasi dengan orang yang beradaptasi baik juga mendukung penerimaan diri. Selain itu, konsep diri yang stabil, pola asuh yang baik di masa anak-anak, serta kemampuan untuk memandang diri secara realistik menjadi dasar penting dalam pengembangan penerimaan diri. Faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan lingkungan yang bebas dari diskriminasi, turut mempengaruhi penerimaan diri yang sehat.

### **2.2.3. Aspek Penerimaan Diri**

Menurut (Sheerer, 1949) aspek penerimaan diri terdiri dari:

1. **Penerimaan fisik**, Kemampuan menerima kondisi fisik atau penampilan tubuh sendiri, termasuk keterbatasan atau ketidak sempurnaan.
2. **Penerimaan emosi**, Kemampuan untuk menyadari dan menerima perasaan sendiri (baik positif maupun negatif) tanpa menolak atau menyalahkan diri sendiri.

3. **Penerimaan kepribadian:**, Kesediaan untuk menerima karakter, pola pikir, dan sifat pribadi (termasuk kekurangan) secara apa adanya

Menurut (Hurlock, 2010) ada beberapa aspek dalam penerimaan diri yang diantaranya sebagai berikut:

- a. Perasaan sederajat Individu menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai manusia yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.
- b. Percaya kemampuan diri Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan, tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya daripada ingin menjadi orang lain oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.
- c. Bertanggung jawab Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, tampak dari perilaku individu menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.
- d. Orientasi keluar diri Individu lebih mempunyai orientasi diri keluar dari pada kedalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.
- e. Berpendirian Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri daripada bersikap conform terhadap tekanan sosial. Individu yang mampu menerima diri, mempunyai sikap dan kepercayaan diri yang menurut pada tindakannya

sendiri daripada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

- f. Menyadari keterbatasan Individu tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya dan mengingkari kelebihannya, cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya.
- g. Menerima sifat kemanusiaan Individu tidak menyangkal impuls dan emosinya atau merasa bersalah karenanya. Individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi.

Disimpulkan dari beberapa paparan teori diatas bahwa Aspek-aspek penerimaan diri mencakup kemampuan mengakui kelebihan dan kekurangan secara setara dengan orang lain, rasa percaya diri untuk mengembangkan potensi, serta tanggung jawab atas perilaku. Seseorang yang memiliki penerimaan diri juga menunjukkan toleransi tinggi, teguh pada prinsip hidupnya, serta sadar dan menerima keterbatasan diri tanpa menyalahkan atau mengingkari. aspek ini meliputi keyakinan dalam menghadapi hidup, merasa setara dengan orang lain, tidak takut dikritik, serta kemampuan menerima puji dan kritik secara objektif, tanpa menyangkal perasaan atau keterbatasan diri

#### **2.2.4 Ciri-ciri Penerimaan Diri**

Jersild (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016), menyebutkan ciri-ciri penerimaan diri yaitu:

1. Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistik terhadap keadaannya dan menghargai diri-nya sendiri. Artinya orang tersebut mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya.

2. Yakin akan standar-standar dan pengatahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain. Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional. Artinya orang tersebut memahami mengenai keterbatasannya namun tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak berguna.
  3. Menyadari asset diri yang dimilikinya dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya.
  4. Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri. Orang yang menerima dirinya mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan yang ada dalam dirinya.
- Allport (dalam Resty, 2016) ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut :
- a. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya.
  - b. Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustasi dan kemarahannya.
  - c. Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain beri kritik.
  - d. Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat menerima dirinya yaitu memiliki harapan yang realistik terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, yakin akan standar-standar dan pengatahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, menyadari asset diri yang dimilikinya, menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri, memiliki gambaran yang positif tentang dirinya, dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustasi dan kemarahannya, dapat berinteraksi

dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain beri kritik, dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan).

### **2.3. Konseling Sebaya (*Peer Counseling*)**

Konseling sebaya adalah bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan- pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman- temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya (Erhamwilda, 2015). Konseling sebaya merupakan salah satu program dalam Bimbingan Konseling. Konseling sebaya: “*Peer counseling is defined as a variety of by non professionals who undertake a helping role with others*”. Artinya konseling sebaya adalah semacam prilaku pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang tidak professional, sebagai sebuah usaha membantu rekannya yang lain. Dengan demikian konseling sebaya berarti ada proses tatap muka yaitu seorang siswa membantu siswa lain agar dapat memecahkan masalahnya sendiri. Konselor sebaya adalah menunjuk kepada orang yang membantu, untuk sementara waktu yang sebelumnya telah diberikan ketrampilan konseling oleh seorang ahli. Untuk menjadi seorang konselor sebaya, diperlukan penyeleksian yang merupakan tugas dari pelatih (konselor) dan memegang tanggung jawab penuh bagi mereka yang terpilih. Untuk kesuksesan dalam pelaksanaan kegiatan konseling sebaya ini perlu memiliki beberapa kondisi antara lain (Tindall, 1985):

- a. Peserta latihan sebaiknya individu yang memiliki kualitas kepekaan, kehangatan dan kepedulian kepada orang lain

- b. Orang-orang yang terlibat dalam kegiatan ini perlu memiliki kesertarikan terhadap konsep dan aplikasi konseling sebaya.
- c. Perlu adanya program latihan terencana dan spesifik, format yang dapat diberikan pun boleh dalam bentuk apapun, misalnya dalam bentuk pelajaran diklas, seminar dan lokakarya
- d. Perlunya suatu pertemuan yang berdurasi sedang, pertemuan yang berdurasi pendek tidak akan cukup untuk melatih seorang konselor sebaya yang efektif. Demikian pula halnya dengan pertemuan yang berdurasi lama juga tidak diperlukan, konselor sebaya harus distruktur dengan baik dalam yang tidak terlalu lama dan tidak pula terlalu cepat, sehingga mereka dapat mengintegrasikan latihan dengan baik.
- e. Adanya evaluasi dan upaya tindaklanjut, kegiatan ini bertujuan untuk mengukur kemajuan dan mengisolasi kemungkinan terjadinya problem, konselor sebaya yang terus menerus diberikan latihan latihan sehingga akan semakin efektif dalam memberikan bantuan kepada temannya.

### **2.3.1. Tujuan Konseling Sebaya (*Peer Counseling*)**

Menurut (Hunainah, 2012) secara umum tujuan model konseling sebaya dapat dikelompokan menjadi tiga, yaitu:

- 1. Tujuan Bagi Guru BK sebagai penanggung jawab pelaksanaan konseling sebaya di sekolah/madrasah:
  - a. Memberi pedoman praktis dalam membantu meningkatkan kemampuan tentang cara memberikan bantuan dalam mengatasi masalah

- b. Memudahkan konselor/ guru BK di sekolah/ Madrasah dalam melaksanakan konseling sebaya untuk membantu mengembangkan sikap.
2. Tujuan bagi konselor sebaya sebagai model
  - a. Membekali calon konselor sebaya agar mampu menggunakan ketrampilan mendengarkan aktif, melakukan empati, dan ketrampilan memecahkan masalah perilaku yang dihadapi teman sesama remaja.
  - b. Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi masalah.
  - c. Mengembangkan sikap- sikap positif yang diperlukan dalam membantu teman sebaya menghadapi masalah.
3. Tujuan bagi remaja sebagai konseli:
  - a. Membantu remaja memahami masalah yang di hadapi.
  - b. Membantu remaja membangun afeksi positif dalam mengadapi masalah.
  - c. Membantu remaja berlatih membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah

### **2.3.2. Dasar-Dasar Konseling Sebaya**

Menurut (Erhamwilda, 2015) dalam meningkatkan kemampuan konselor sebaya, keterampilan konseling untuk diajarkan kepada konselor sebaya yang non profesional:

1. *Attending* yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika konselor memberikan perhatian penuh pada konseli, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai
2. Komitmen untuk fokus pada konseli. Konselor menjadi pendengar aktif yang akan berpengaruh pada efektivitas bantuan. Termasuk padakomunikasi verbal dan non verbal adalah empati.
3. *Summarizing* yaitu dapat menyimpulkan berbagai pernyataan konseli menjadi satu pernyataan. Ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah.
4. *Questioning* yaitu: proses mencari apa yang ada di balik diskusi, dan seringkali berkaitan dengan kenyataan yang dihadapi konseli. Pertanyaan yang efektif dari konselor adalah yang tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, untuk memperjelas masalah, dan untuk mempertimbangkan alternatif.
5. Empati, yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh dan ungkapan verbal
6. Sikap penerimaan (*acceptance*), ditunjukkan dengan pilihan kata atau kalimat, sikap tubuh, dan jarak konselor dengan klien.
7. Kontrak, yaitu perjanjian atau kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menjalankan proses konseling. Kontrak ini berfungsi untuk merumuskan apa fungsi dan peran konselor selama proses konseling dan untuk menentukan berapa kali dan berapa lama waktu pertemuan disepakati.
8. Menghargai perbedaan, memahami bahwa setiap individu unik dan memiliki konteks masing-masing sehingga bantuan berupa nasehat biasanya dianggap menghakimi.

9. Refleksi dan klarifikasi, dilakukan untuk memastikan apa yang dipahami oleh konselor sesuai dengan situasi yang dihadapi klien.
10. Menantang (mengonfrontir), harus dilakukan dengan cara yang tidak menyinggung. Situasi yang tepat untuk melakukan konfrontasi adalah:
  - a. Ketika apa yang dibicarakan tidak konsisten atau bertentangan.
  - b. Ketika klien terlibat perilaku yang jelas-jelas merusak diri, tetapi mereka tidak sadar.
  - c. Ketika menghindari persoalan mendasar yang tampaknya membuat klien tertekan.
  - d. Ketika perilaku non-verbal tidak sesuai dengan perilaku verbal.
  - e. Ketika berputar-putar dengan mengulang cerita yang sama.
  - f. Ketika klien gagal mengetahui ada konsekuensi serius dari perilaku mereka.
  - g. Ketika klien terlalu fokus pada masa lalu, tidak dapat fokus pada masa sekarang.

### **2.3.3. Tahapan Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*)**

1. Pemilihan calon “konselor” sebaya
2. Pembekalan dan pelatihan calon konselor sebaya
3. Pengorganisasian pelaksanaan konseling sebaya

## **2.4. Bullying**

### **2.4.1. Pengertian *Bullying***

Istilah *bullying* berasal dari bahasa Inggris “*bully*” yang berarti pengganggu atau seseorang yang mengganggu yang lemah. Sedangkan, dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai pelecehan, pengusiran, pemalakan, dan intimidasi. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang lakukan secara sadar atau sengaja yang

melibatkan ketidakseimbangan antara kekuasaan dan kekuatan. Ini bisa dalam bentuk menendang, memukul, mengancam, menggoda, menghina, atau mengirim catatan atau email berulang kali, dan sering (Carter & Spencer, 2006). Selanjutnya, fenomena *bullying* dapat diartikan sebagai perkataan dan tindakan terhadap orang lain, sehingga dapat menimbulkan kecemasan, tekanan, sakit segi mental dan fisik, serta tindakan tersebut direncanakan terlebih dahulu dari yang kuat ke yang lemah. *Bullying* umum terjadi di lingkungan pendidikan formal dan informal, seperti sekolah umum dan pesantren (M. Hamidah, 2020). Perilaku *bullying* yang dilakukan para siswa dalam beberapa bentuk seperti menyebut nama dengan suara kasar, perlakukan kasar, memukul, memberikan ancaman kepada orang lain dan menyebarkan berita serta informasi palsu yang dilakukan secara berulang-ulang. Seluruh bentuk *bullying* tersebut sering kali dilakukan secara langsung kepada korban *bullying* dan tak jarang juga dilakukan secara tidak langsung dengan melibatkan jejaring media sosial (Waliyanti & Kamilah, 2019)

Oleh karena itu, berdasarkan pengertian diatas, *bullying* adalah suatu bentuk perilaku atau tindakan agresif untuk menyakiti atau merugikan orang lain, memberikan tekanan psikologis pada orang lain, sehingga menyebabkan orang lain tersebut sengaja dan sengaja dilakukan berulang atau terus menerus dalam kurun waktu tertentu, baik oleh individu maupun kelompok.

#### **2.4.2. Jenis dan Bentuk *Bullying* di Lingkungan Pesantren**

Jenis-jenis *bullying* yang terjadi dalam lingkungan Pesantren (Ulum, 2021), yaitu;

1. *Bullying* fisik seperti, kekerasan fisik sering terjadi di pondok pesantren. Contohnya dalam kasus pencurian, siswa yang mencuri pencurian dipukuli oleh santri yang lain.
2. Verbal *bullying* seperti, mengolok-olok, menghina, atau memberikan nama panggilan yang tidak pantas kepada teman. Seperti siswa yang mencuri sebelumnya meskipun sudah meminta maaf, mereka tetap menjadi bahan ejekan dan gosip dari siswa lain. Selain itu,
3. Sosial *bullying*. Tipe ini biasanya melibatkan banyak aktor dan menurunkan harga diri siswa yang di-bully. Misalnya, mengucilkan, mengabaikan, mengasingkan, serta menghindari siswa yang menjadi korban *bullying* di luar batas yang tidak semestinya.

#### **2.4.3. Faktor yang Menyebab Terjadinya *Bullying* di Pesantren**

Banyak faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *Bullying* di lingkungan di pesantren, diantaranya (Ernawati, 2018) yaitu:

1. Jauh dari pengawasan orang tua, santri berasal dari berbagai wilayah dengan budaya dan adat yang tidak sama. Sehingga para santri yang tidak mempunyai kemampuan sosialisasi yang baik akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang baru.
2. Banyaknya aturan-aturan yang ditetapkan di pesantren, dianggap kaku dan kurang efektif mengatur perilaku negatif para santri. Meski aturan tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kedisiplinan santri, namun hal ini malah dianggap sebagai pengekangan, Anda harus melihat secara langsung.
3. Perbuatan seperti itu sering diulang-ulang tanpa adanya perlakuan atau penanganan khusus dari pesantren, karena pengawasan dan pembinaan yang

kurang intensif terhadap santri yang terlibat *bullying*, terkesan cenderung membiarkan *bullying* terjadi di lingkungan pesantren.

#### **2.4.4. Dampak *bullying* di Pesantren**

Menurut (Carter & Spencer, 2006) akibat-akibat yang timbul oleh tindakan *bullying* di antaranya yaitu:

1. Berdampak pada kehidupan individu, seperti: (a) Korban *bullying* menjadi stres, tertekan, membenci pelaku *bullying*, membala dendam, putus sekolah, merasa lesu, malu, tertekan, terancam, dan menyakiti diri sendiri; (b) Citra diri korban *bullying* menjadi lebih negatif karena merasa tidak diterima oleh temannya; (c) Agresif bahkan sering berlanjut ke arah perilaku atau tindakan kriminal (d) Menjadi pelaku *bullying* berikutnya; (e) gangguan kejiwaan (seperti kecemasan dan kesepian); (f) Korban merasa tidak berguna atau rendah diri; (g) Tidak menyukai lingkungan sosial; (h) Cacat fisik permanen bahkan kematian; (i) Berdampak pada gangguan secara emosi sehingga menyebabkan gangguan kepribadian; dan (j) bahkan pikiran untuk bunuh diri.
2. Pencapaian prestasi belajar, penelitian telah menunjukkan bahwa *bullying* dikaitkan dengan peningkatan tingkat depresi, agresi, dan kinerja akademik yang buruk. *Bullying* juga menurunkan nilai tes kecerdasan dan kemampuan analisis siswa. Terakhir menyangkut dampak terhadap perilaku sosial. Remaja yang menjadi korban *bullying* sering kali takut pergi ke sekolah dan merasa tidak nyaman, tidak bahagia dan cemas. *Bullying* membuat seseorang tidak berani berinteraksi dengan teman-temannya yang lain, dan teman-teman yang lain juga tidak berani mendekat khawatir jadi korban pembullyan berikutnya.

#### **2.4.5. Upaya-upaya pesantren untuk Menghindari *Bullying***

Untuk menghindari tindakan *bullying* supaya tidak terjadi lagi di lingkungan pesantren, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan korban *bullying*, diantaranya (Ernawati, 2018) yaitu;

1. Membekali santri dengan kegiatan positif, dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang menumbuhkan rasa kebersamaan dan kekompakan antar santri;
2. Membekali para santri supaya mampu/bisa untuk mengatasi keadaan-situasi yang tidak nyaman yang dapat muncul di lingkungan pesantren, serta kemampuan siswa untuk menahan berbagai peristiwa; dan
3. Memberdayakan siswa untuk membela diri, menghindari menjadi korban kekerasan, melaporkan kekerasan yang mereka saksikan, dan mencari pertolongan.

Selain itu, selain upaya di atas, (Simbolon, 2012) juga menambahkan upaya yang juga bisa diterapkan dalam menghindari tindakan *bullying*, antara lain:

1. Perlu untuk mengurangi atau meniadakan jarak antara santri lama dan santri baru dengan menyediakan kegiatan lapangan tim yang kompetitif;
2. Pembentukan komite pengawas untuk memantau sejauh mana *bullying* dapat dicegah;
3. Menggunakan akses atau sarana dan prasarana pesantren serta keterampilan siswa untuk menumbuhkan kreativitas; dan
4. Layanan konseling dan pendampingan untuk melindungi dari intimidasi;
5. Membentuk dukungan teman (*self-help group*) sebagai upaya mengatasi *bullying*.

## 2.5. Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja yang memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri serta kemampuannya dalam berinteraksi sosial. (Lauster, 2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri yang memungkinkan individu mampu bertindak secara efektif, merasa cukup berharga, serta menyadari potensi yang dimiliki. Dalam konteks kehidupan di pesantren, tantangan sosial seperti adanya senioritas, tekanan lingkungan, serta perlakuan *bullying* dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam membentuk kepercayaan diri pada santri putri (Sabila Putri Matondang & Ahmad, 2022).

Korban *bullying* pada umumnya mengalami gejala seperti menarik diri, merasa tidak aman, dan kehilangan keberanian dalam mengemukakan pendapatnya (Rahmah & Purwoko, 2024). Hal ini berdampak pada rendahnya kepercayaan diri karena individu tidak lagi memiliki keyakinan terhadap nilai dirinya maupun terhadap kemampuan untuk menghadapi tantangan lingkungan (Busyra & Pulungan, 2018). Menurunnya kepercayaan diri ini juga menyebabkan individu lebih rentan terhadap tekanan psikologis lainnya seperti kecemasan sosial, stres, dan gangguan harga diri (Carter & Spencer, 2006).

Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *bullying* adalah melalui layanan konseling sebaya. Konseling sebaya merupakan bentuk bantuan psikologis yang diberikan oleh teman sebaya yang telah dilatih secara khusus untuk memberikan dukungan emosional dan sosial dalam suasana yang setara (Erhamwilda, 2015). Dalam prosesnya, konselor sebaya membantu teman mereka untuk mengeksplorasi perasaan,

memahami masalah, serta menemukan solusi melalui pendekatan empatik dan non-menghakimi (Judith A, 1985).

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (T. Hamidah & Hasanah, 2021) tentang Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa kelas VII MTS. Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Busyra & Pulungan, 2018) dengan hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa konseling direktif cukup efektif dalam mengatasi perilaku kepercayaan diri yang rendah. Dengan perolehan hasil yang menunjukkan adanya perubahan mean persentase perilaku kepercayaan diri yang rendah pada tahap baseline (A1), intervensi, dan baseline (A2).

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, 2018) juga sejalan dengan penelitian ini, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa korban *bullying* Setelah mendapatkan konseling individu, kriteria meningkat menjadi 41,2. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu rational emotive behavior therapy mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2019) dengan tujuan untuk mengetahui implementasi konseling sebaya dalam menyelesaikan masalah siswa di MAN Yogyakarta II. Dengan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya bukti pencapaian angka kurang percaya diri siswa mencapai 45,83% dan negatif thinking 4,17%

Hasil penelitian ini memperkuat asumsi bahwa pemberian konseling sebaya secara sistematis dapat menjadi alternatif layanan bantuan psikologis di lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan akses terhadap tenaga profesional. Oleh karena itu, penerapan konseling sebaya perlu didukung dan dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari program pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis santri.

## 2.6. Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya secara realistik dan tanpa penolakan. Sheerer (1949) menyatakan bahwa penerimaan diri meliputi sikap positif terhadap diri sendiri, pengakuan terhadap keterbatasan pribadi, serta kemampuan untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Dalam kehidupan di pesantren, santri yang menjadi korban *bullying* cenderung mengalami perasaan rendah diri, penolakan terhadap diri sendiri, serta kesulitan untuk melihat nilai dan potensi positif dalam dirinya (Febriana & Rahmasari, 2021)

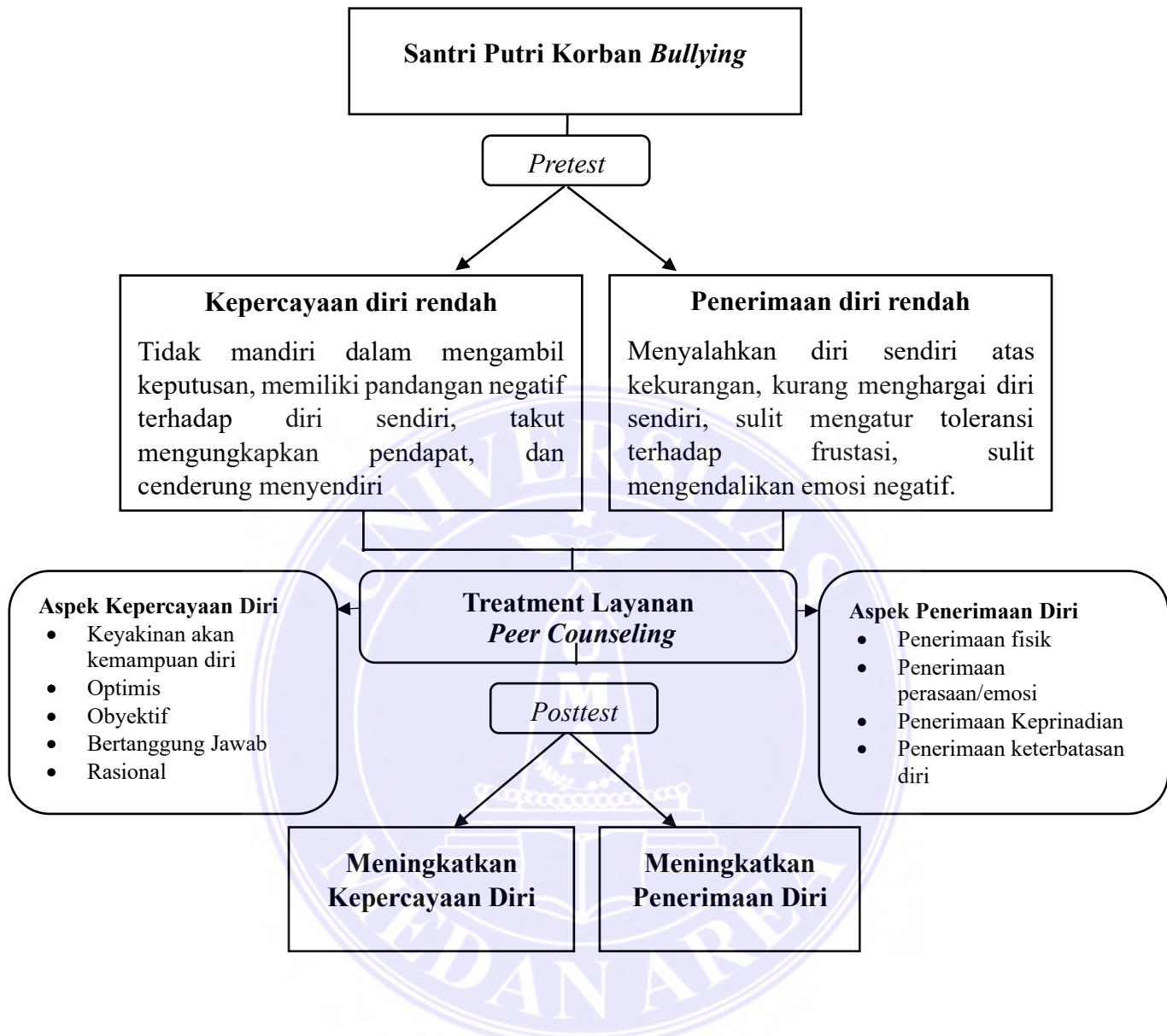
*Bullying* yang berulang menyebabkan santri putri merasa tidak layak, malu, bahkan menjauh dari interaksi sosial karena adanya pengalaman penolakan dan perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain (Putra et al., 2020). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan psikologis seperti depresi ringan, kehilangan makna diri, hingga munculnya keinginan untuk menarik diri dari komunitas pesantren (Bernard, 2013b). Oleh karena itu, penting adanya pendekatan psikologis yang dapat membantu korban *bullying* untuk membangun kembali penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Az-zahra Abdillah & Rahmadani, 2023) tentang Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor). Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya terhadap penerimaan diri santri di MA TEI Multazam. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri sebesar 20,375 dengan  $\text{sig } 0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santri.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Marizka, 2017) menyatakan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel dengan taraf signifikansi  $p = 0,005 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Secara keseluruhan, layanan konseling sebaya terbukti menjadi strategi yang relevan dan aplikatif dalam konteks pesantren untuk membangun kembali penerimaan diri pada korban *bullying*. Konseling sebaya tidak hanya memperkuat individu dari dalam, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif dan empatik antar sesama santri.

## 2.7. Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2019) metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan terutama apabila peneliti ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independen/treatmen/perlakuan terhadap variabel dependen/hasil/output dalam kondisi yang terkendalikan diolah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Preexperimental* dengan *one grup pretest posttest*.

Dalam desain penelitian ini, sekelompok subjek penelitian terlebih dahulu diberikan *pretest* kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengukur kembali dan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat dilihat efektivitasnya dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Jika terdapat perubahan setelah perlakuan, maka layanan tersebut efektif diterapkan. Sebaliknya jika tidak terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan, maka layanan tidak efektif untuk diterapkan,

Pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan penerimaan diri serta lembar evaluasi pelaksanaan. Kemudian pada penelitian ini data yang dianalisis menggunakan pengolahan secara kuantitatif. Pengolahan data menggunakan metode *Paired Sample t-Test* kemudian dihitung melalui program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) Versi 24.0 for Windows. Desain dalam penelitian ini juga dijabarkan sebagai berikut:

## O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

O<sub>1</sub> : Nilai Pretest

X : Perlakuan layanan konseling sebaya

O<sub>2</sub> : Nilai Posttest

### 3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini ditetapkan tiga variabel yaitu;

1. Variabel Terikat Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah Kepercayaan diri dan Penerimaan diri yang disimbolkan dengan (Y).
2. Variabel Bebas Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Peer Counseling* yang disimbolkan dengan (X).

Maka variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel terikat : 1. Kepercayaan Diri (Y1)  
2. Penerimaan Diri (Y2)
  - b. Variabel Bebas : *Peer Counseling* (X)
3. Variabel Non Eksperimen (Variabel tak terkontrol)

Variabel tak terkontrol adalah variabel yang munculnya tidak dapat diduga yang mempengaruhi jalannya penelitian, yang mana hal tersebut tidak dapat dikontrol peneliti.

Variabel tak terkontrol dalam penelitian ini adalah :

- a. *Experimental Maturation Effect* yaitu proses perubahan yang terjadi pada subyek selama waktu eksperimen, pengukuran pretest berjarak beberapa hari dengan pengukuran post test.
- b. *Selection Effect* yaitu kesalahan-kesalahan dalam seleksi, diawali pengambilan sampel sudah mengikuti kriteria tertentu.
- c. *Testing Effect* yaitu pengalaman dengan *treatment* itu sendiri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri.

### **3.3. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.3.1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Pesantren Muhammad Saman Gedung Mi Kaoy, Jln. Diski Glugur Rimbun Desa Telaga Sari Sari, Sunggal, Kab Deli Serdang, Sumatera Utara.

#### **3.3.2. Waktu Penelitian**

Peneliti ini dilakukan dengan jadwal waktu sebagai berikut :

**Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian**

<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
Observasi awal sebelum penelitian	September 2024 – November 2025
Pengumpulan literasi dan bahan	Desember 2024 – Januari 2025
Seminar Proposal	12 Februari 2025
Penentuan Sampel	April 2025
Waktu Penelitian	Mei 2025 – Juni 2025

Penelitian dilakukan pada semester genap periode 2024-2025 selama 1 bulan.

Pelaksanaan pelatihan konselor ahli kepada konselor sebaya ini diperkirakan membutuhkan waktu 90-120 menit selama 3 minggu pertemuan.

Pelaksanaan konseling sebaya diperkirakan membutuhkan waktu 60-90 menit setiap sesi dan dilaksanakan satu kali per hari. Dengan jadwal tersebut, seluruh rangkaian sesi dapat diselesaikan dalam waktu 6 hari atau sekitar 1 minggu. Kegiatan ini dipandu oleh satu konselor pendamping dan satu konselor sebaya yang telah mendapatkan pelatihan, dengan tujuan membantu santri putri korban *bullying* dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri melalui proses konseling kelompok yang terstruktur.

### **3.4. Defenisi Operasional**

Definisi operasional menurut (Azwar, 2017) adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati. Definisi operasional merupakan batasan-batasan dari variabel penelitian yang diamati dan diukur dalam penelitian. Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah :

#### **3.4.1. Variabel Terikat : Kepercayaan Diri (Y1)**

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, kekuatan, dan keterampilannya untuk melakukan suatu hal dengan sukses, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta bertindak sesuai kehendaknya dengan sikap optimis dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri juga melibatkan penilaian diri yang positif, kebebasan dalam bertindak, serta kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri

### 3.4.2. Variabel Terikat : Penerimaan Diri (Y2)

Penerimaan diri adalah sikap positif di mana individu menerima dirinya secara utuh, memahami dan menghargai potensi serta keterbatasan yang dimiliki tanpa penilaian negatif. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu mengelola emosi tanpa mengganggu orang lain, tetapi stabil dalam berbagai situasi, serta tetap merasa bangga pada diri meskipun menghadapi kritik atau kegagalan. Penerimaan diri juga membantu individu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain.

### 3.4.3. Variabel Bebas : *Peer Counseling* (X)

Konseling sebaya adalah suatu bentuk perilaku pemberian bantuan yang dilakukan oleh individu yang bukan profesional, bertujuan untuk membantu teman sebaya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah mereka sendiri melalui interaksi tatap muka.

## 3.5. Populasi dan Sampel

### 3.5.1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri kelas VII - IX berjumlah 58 santri.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

POPULASI = Santri Putri	Perempuan
Kelas VII	11
Kelas VIII	18
Kelas IX	29
Total	<b>58</b>

### 3.5.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil dari populasi haruslah yang benar-benar mewakili sehingga pengambilan sampel harus dilaksanakan dengan teknik-teknik tertentu agar mendapatkan hasil yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Sampel dalam penelitian ini adalah santri putri korban *bullying* berjumlah 15 orang.

### 3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* (Sugiyono, 2019) merupakan penentuan sample dengan cara mempertimbangkan pengelompokan samping sesuai dengan kriteria sampel yang telah ditentukan. Mengingat subjek yang telah ditentukan sejak awal, peneliti hanya menjadikan santri putri yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebagai subjek penelitiannya

Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Santri putri yang menjadi korban *bullying*.

### 3.7. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket skala likert dalam bentuk selebaran untuk menghimpun data. Kuesioner adalah suatu teknik untuk menghimpun data dengan menyajikan kepada responden serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu skala *screening* subjek penelitian dan skala sikap yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude*

*statements*), yaitu pernyataan mengenai objek sikap. Berikut skala yang akan digunakan dalam penelitian ini :

### 3.7.1. Skala Korban *Bullying*

Skala korban *bullying* merupakan kuesioner untuk *screening* santri yang pernah mengalami perilaku *bullying*. Alat ukur disusun oleh (Khodriyama, 2017) dimana menyertakan aspek-aspek yang ada pada alat ukur korban *bullying* yang dibuat oleh Olweus (1993). Kuesioner tersebut berisi 14 pertanyaan. Tiap-tiap aitem memiliki empat pilihan jawaban, mulai dari tidak pernah (TP) mendapat skor 1, jarang (J) mendapat skor 2, sering (S) mendapat skor 3, dan sangat sering (SS) mendapat skor 4. Jawaban responden dinilai berdasarkan pilihan tiap jawaban dan akan dijumlahkan untuk memperoleh skor total. Skor total ini menunjukkan intensitas tindakan *bullying* yang diterima oleh responden maka akan semakin tinggi tindakan *bullying* yang diterima oleh responden, begitu pun sebaliknya.

**Tabel 3. 3 Blueprint Korban *Bullying***

Aspek	Indikator	Aitem
<i>Direct physical</i>	Serangan dalam bentuk fisik (memukul atau menendang)	1,2
<i>Direct non-physical</i>	Penggunaan kalimat yang tidak menyenangkan (name-calling, mengejek, mengancam)	4,5,6,7,8
<i>Indirect physical</i>	Serangan dalam bentuk fisik (memukul atau menendang tidak secara langsung)	9,10
<i>Indirect physical</i>	Penyebaran gosip, mengucilkan orang lain dari kegiatan social, mengkambing hitamkan orang lain	3,11,12,13,14
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>

### 3.7.2. Skala Kepercayaan Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel Kepercayaan Diri didasarkan pada skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala Likert memiliki dua ciri yaitu pernyataan positif yang mendukung (mendukung pernyataan) dan tidak menyenangkan/negatif (tidak mendukung pernyataan). Pernyataan yang baik diberi skor 4-1 dan pernyataan yang kurang baik diberi skor 1-4. Adapun skala yang digunakan adalah aspek-aspek kepercayaan diri Lauster (Ghufron & Risnawati, 2010) yaitu Keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab dan rasional.

**Tabel 3. 4 Blueprint Kepercayaan Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir Aitem</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>F</b>	<b>UF</b>	
Keyakinan akan kemampuan diri	• Mampu mengambil keputusan sendiri tanpa tergantung orang lain.			
	• Tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.	2,5,1 0,22, 23,35	1,21,24,6,4	11
	• Percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dengan baik.			
Optimis	• Memiliki harapan positif terhadap masa depan.			
	• Yakin bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan keberhasilan.	27	25,28	3
	• Tidak larut dalam kegagalan atau kesedihan.			
Obyektif	• Mampu menilai diri sendiri secara realistik (menyadari kelebihan dan kekurangan diri).			
	• Dapat menerima kritik dan saran dari orang lain.	3,37, 40	38,39	5
	• Mampu menilai situasi dengan kepala dingin.			
Bertanggung Jawab	• Berani mengakui kesalahan dan bersedia memperbaikinya.			
	• Menyelesaikan tugas dan kewajiban tanpa disuruh.	7,9,1 7,29, 33,19	8,11,18,30, 34	11
	• Menepati janji atau komitmen yang telah dibuat.			
Rasional	• Mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan logis, bukan emosi semata.	14,26 ,31,1 6	6,12,13,15, 20,32	10
	• Mampu memisahkan antara fakta dan opini.			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan penting</li> </ul>	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>
--	---------------	-----------

### 3.7.3. Skala Penerimaan Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel Penerimaan Diri didasarkan pada skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Likert memiliki dua ciri yaitu pernyataan positif yang mendukung (mendukung pernyataan) dan tidak menyenangkan/negatif (tidak mendukung pernyataan). Pernyataan yang baik diberi skor 4-1 dan pernyataan yang kurang baik diberi skor 1-4. Adapun skala yang digunakan adalah aspek-aspek Penerimaan Diri (Powell, 1992) yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan diri.

**Tabel 3. 5 Blueprint Penerimaan Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir Aitem</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>F</b>	<b>UF</b>	
Penerimaan fisik	• Menerima bentuk tubuh dan penampilan apa adanya.			
	• Tidak merasa rendah diri karena penampilan fisik.	5,11,3	2,25,29,14,3 9,32,18	10
	• Mampu merawat dan menghargai tubuh sendiri.			
Penerimaan perasaan/emosi	• Tidak menekan atau menyangkal emosi yang muncul.			
	• Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat.	19,13	8,6,22,26,33, 36,30,20	10
	• Menganggap emosi (marah, sedih, senang, dsb).sebagai bagian wajar dari kehidupan manusia.			

Penerimaan kepribadian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak memaksakan diri menjadi seperti orang lain.</li> <li>Menghargai kelebihan pribadi yang dimiliki.</li> <li>Mampu menerima kekurangan pribadi tanpa menyalahkan diri secara berlebihan.</li> </ul>	15,23,21, 17,7	10,27,34,16, 37	10
Penerimaan keterbatasan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyadari bahwa tidak semua hal dapat dikuasai atau dicapai.</li> <li>Tidak memaksakan diri untuk menjadi sempurna.</li> <li>Menggunakan keterbatasan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.</li> </ul>	9,1	24,12,35,28, 4,38,40,31	10
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

### 3.8. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap yang terdiri dari tahap persiapan, dan tahap pengumpulan data :

#### 3.8.1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang dilakukan peneliti yaitu:

- Melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan kepala pengasuhan santri untuk mengetahui kepercayaan diri dan penerimaan diri santri yang menjadi korban *bullying*.
- Melakukan wawancara awal terhadap beberapa santri putri yang menjadi korban *bullying* untuk mengetahui fenomena dan juga permasalahan kepercayaan diri dan penerimaan diri secara spesifik.
- Mengumpulkan teori dan data mengenai kepercayaan diri, penerimaan diri dan layanan konseling sebaya dari jurnal maupun text book.
- Menentukan alat ukur yang sesuai untuk menilai tingkat kepercayaan diri dan penerimaan diri santri. Setelah alat ukur ditentukan, maka dilakukan proses

perizinan penggunaan alat ukur dengan pemilik alat ukur tersebut. Proses perizinan dilakukan melalui e-mail dan whatsapp.

- e. Menentukan partisipan yang sesuai dengan kriteria.
- f. Melakukan proses perizinan terhadap pihak pesantren.

### **3.8.2. Tahapan Penelitian**

#### **1. Pemilihan Konselor Sebaya**

Tahap awal dalam pelaksanaan pelatihan adalah pemilihan calon konselor sebaya. Pemilihan ini dilakukan berdasarkan hasil observasi dan rekomendasi dari guru BK dan wali asrama terhadap santri putri yang dinilai memiliki potensi untuk menjadi pendengar yang baik, mampu menjaga rahasia, serta memiliki kepedulian terhadap teman sebaya yang mengalami permasalahan psikologis, khususnya korban bullying.

Selain itu, proses pemilihan juga dilengkapi dengan **tes sosiometri** untuk mengetahui santri yang memiliki posisi sosial yang positif di antara teman sebayanya. Tes ini membantu mengidentifikasi siapa saja yang paling dipercaya, disukai, dan sering dijadikan tempat bercerita oleh teman-temannya. Hal ini penting agar konselor sebaya yang terpilih benar-benar representatif dan memiliki pengaruh positif dalam kelompoknya.

Calon yang terpilih umumnya menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik, bersikap netral, serta terbuka untuk dilatih dalam keterampilan dasar konseling. Tujuan dari proses seleksi ini adalah agar konselor sebaya memiliki kesiapan untuk mendampingi teman sebayanya secara empatik dan efektif selama proses konseling berlangsung.

## 2. Pelatihan Konselor Sebaya

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan konselor sebaya kepada santri yang telah terpilih berdasarkan hasil observasi, rekomendasi guru BK, dan tes sosiometri. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali calon konselor sebaya dengan pengetahuan dasar, keterampilan komunikasi, empati, serta teknik dasar konseling yang dibutuhkan dalam mendampingi teman sebaya, khususnya santri putri korban *bullying*.

Selama proses pelatihan, peserta mengikuti sejumlah sesi terstruktur yang meliputi materi tentang konsep diri, pengelolaan emosi, keterampilan mendengarkan aktif, berpikir positif, dan simulasi konseling. Pelatihan dilaksanakan secara intensif dengan durasi total 26,5 jam selama tiga minggu. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan konselor sebaya memiliki kesiapan psikologis dan teknis dalam menjalankan peran sebagai pendamping sebaya yang suportif dan profesional.

## 3. Pretest

Tahap pertama adalah pemberian angket kepercayaan diri dan penerimaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan penerimaan diri pada santri putri korban *bullying* yang sudah dipilih untuk penelitian. Tujuan pemberian pretest adalah untuk mengetahui data kondisi awal tingkat kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying* yang selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian dan diberikan layanan konseling sebaya.

## 4. Pelaksanaan Konseling Sebaya

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan layanan konseling sebaya kepada santri putri korban *bullying* yang telah dipilih sebagai subjek penelitian. Konseling

dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok yang difasilitasi oleh konselor sebaya yang telah melalui proses pelatihan sebelumnya. Kegiatan konseling ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri melalui pendekatan interpersonal yang berbasis pada dukungan teman sebaya.

Selama proses konseling, peserta mengikuti enam sesi konseling kelompok dengan durasi 60–90 menit per sesi, yang dilaksanakan dalam kurun waktu tiga minggu. Masing-masing sesi disusun secara sistematis mulai dari membangun kelekatan emosional, mengenali diri, mengelola emosi, hingga menguatkan konsep diri dan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu. Seluruh kegiatan konseling berlangsung dalam suasana yang aman, terbuka, dan supportif, sehingga mendorong partisipasi aktif dari setiap peserta Tahap

### 5. Posttest

Tahap *posttest* adalah tahap akhir dalam penelitian ini. Dalam tahapan ini peneliti memberikan angket *posttest* kepada santri kemudian membandingkan hasil persentase angket *pretest* dan *posttest* setelah pemberian layanan.

### 3.9. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji-t, t-test sampel berpasangan, (*paired samples t-test*) dengan menggunakan program bantuan SPSS versi 24. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata kelompok sebelum intervensi (pre-test) dengan nilai rata-rata kelompok setelah intervensi (post-test) dengan terapi ekspresif. Berdasarkan probabilitas : Ho diterima jika signifikan  $> 0,05$ . Ho ditolak jika signifikan  $< 0,05$ .

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memaparkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai efektivitas layanan konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying*. Selanjutnya, disampaikan pula saran-saran yang bersifat metodologis maupun praktis sebagai implikasi dari temuan penelitian ini.

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1. Layanan konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri santri putri korban *bullying*.** Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor rata-rata pre-test dan post-test kepercayaan diri yang signifikan, serta perubahan perilaku peserta yang semakin percaya diri, berani berbicara, dan menunjukkan ekspresi diri secara positif selama proses konseling berlangsung. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.
- 2. Layanan konseling sebaya juga efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santri putri korban *bullying*.** Hal ini terlihat dari adanya perbedaan skor pre-test dan post-test penerimaan diri yang signifikan secara statistik, serta pengakuan peserta yang menunjukkan perubahan dalam cara pandang terhadap kekurangan dan kelebihan dirinya, mampu berdamai dengan kondisi keluarga, dan mulai memiliki sudut pandang positif terhadap masa depan. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini juga diterima.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan *mixed methods*, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif, baik dari sisi kuantitatif melalui pengukuran efektivitas layanan konseling sebaya maupun dari sisi kualitatif melalui eksplorasi pengalaman dan persepsi konseling.
2. Layanan konseling sebaya (*peer counseling*) dapat dijadikan program rutin di pesantren sebagai upaya preventif dan kuratif bagi santri yang mengalami tekanan psikologis.
3. Responden yang telah mengikuti layanan konseling sebaya diharapkan terus mengembangkan kepercayaan diri dan penerimaan diri dengan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari, seperti menyusun *action plan*, menuliskan kelebihan dan kekurangan diri, serta aktif dalam kegiatan sosial yang membangun.
4. Pihak sekolah atau pesantren diharapkan dapat memberikan pelatihan keterampilan konselor sebaya secara berkala dan membentuk tim konseling sebaya sebagai bagian dari sistem layanan bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amandemen Undang-Undang Perlindungan Anak : UU RI No.35 Tahun 2014.* (2015). Sinar Grafika.
- Angelis, B. (2002). *Percaya diri : Sumber Sukses dan Kemandirian.* PTGramediaPustakaUtama.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2). <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1389>
- Azwar, S. (2017). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya.* PustakaPelajar.
- Az-zahra Abdillah, F., & Rahmadani, A. (2023). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor). *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 12–21. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Bernard, M. (2013). *The Strength of Self Acceptance: Theory, Practice, and Research.* Springer.
- Busyra, N. Z., & Pulungan, W. (2018). Penerapan Konseling Direktif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Bullying di SDN Kenari Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 100–109.
- Carter, B. B., & Spencer, V. G. (2006). The Fear Factor: Bullying and Students with Disabilities. *International Journal Of Special Education*, 21(1).
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi.* RajawaliPress.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah.* Media Akademi.
- Ernawati. (2018). Sosialisasi Meningkatkan Kesadaran Santri terhadap Tindakan Bullying di Pesantren. *Jurnal Abdi MOESTOPO*, 01, 38.
- Fadilah, R., Rusli, N. B., Santika Dewi, R., & Ziliwu, T. K. (2024). Prinsip dan Landasan Bimbingan dan Konseling: Kunci untuk Mengoptimalkan Potensi Manusia. *Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(3).
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. PuspaSwara.
- Hamidah, M. (2020). Religiusitas dan Perilaku Bullying pada Santri di Pondok Pesantren. *Psycho Holistic*, 2(1).  
<http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>
- Hamidah, T., & Hasanah, M. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VII Mts. Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 01(01), 31–40.
- Hasanuddin, M., & Amirullah, B. (2022). Fenomena Perilaku Bullying di Kalangan Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Dusun Tambak Batu Desa Larangan Perreng Kecamatan Pragaan. *Jurnsl Konseling Pendidikan Islam*, 3.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Hunainah. (2012). *Bimbingan Teknis Implementasi Model Konseling Sebaya*. RIZQI PRESS.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- ICRW. (2015). *Are School Safe and Equal Places for Girls and Boys in Asia? Research Finding on School-related Gender-Based Violence*.
- Judith A, T. (1985). *Peer Counseling: In-Depth Look At Training Peer Helpers*. Muncie : Accelerated Development Inc.
- Khodriyama, L. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying Di SMA Negeri 4 Kota Bogor*.
- KPAI Tim. (2020). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI).
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2018). Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa madrasah tsanawiyah. *SOCIA : Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15.
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian* . BumiAksara.
- Liqoiyah, I. (2022, June 16). *Konseling Sebaya sebagai Upaya Meningkatkan Interaksi dengan Teman Sebaya*. Kompasiana.
- Marizka, A. W. (2017). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX Smp Negeri 1 Tempel The Effectiveness Of

- Reality Counseling To Improve Self Acceptance Of Class IX Students Of Smp Negeri 1 Tempel. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 10.
- Mastuti, I. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. PT.BukuKita.
- Nashiruddin, A., Pesantren, P., & Kajen, A.-H. (2019). *Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati* (Vol. 7, Issue 2).
- Nurlelah, & Mukri, S. G. (2019). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung). *Fikrah: Journal of Islamic Education*, 3.
- Olweus. (2003). Bullying at school: What we know and what we can do. *Psychology in the Schools*, 40(6), 699–700. <https://doi.org/10.1002/pits.10114>
- Powell, T. C. (1992). Organizational Alignment As Competitive Advantage. *Strategic Management Journal*, 13, 11–134.
- Rahmah, K., & Purwoko, B. (2024). Dampak Bullying Verbal terhadap Menurunnya Rasa Percaya Diri. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5, 745–750. <https://jurnaledukasia.org>
- Rahman, I. K., Andriana, N., & Syahrozak, S. (2023). Menelisik Fenomena Bullying di Pesantren. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 4(3), 156–167. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v4i3.1179>
- Rimawati Eka. (2024, February). *Santri Tewas Dianiaya di Kediri, Keluarga Dapat Kabar “Jatuh di Kamar Mandi.”* DetikNews.
- Risydah Fadilah, Nurdelita Anggraini, Nur Anissa, & Nidaul Ummah. (2023). Penerapan Pendekatan Interpersonal Kepribadian Harry S. Sullivan Dalam Mengatasi Korban Bully. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 2(3), 148–153. <https://doi.org/10.58192/sidu.v2i3.1130>
- Sabila Putri Matondang, F., & Ahmad, R. (2022). Bullying Menjadi Budaya Pendidikan di lingkungan Pesantren. *Jurnal Penelitian, Pemikiran Dan Pengabdian*, 10.
- Sahbani, L., Yandi, M., & Sulaiha. (2023). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Santri di Lingkungan Pesantren. *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education e ISSN 2797*, 3(2), 2023.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolecence: Perkembangan Remaja (terjemahan)*. Erlangga.
- Sheerer, E. T. (1949a). An Analysis of the Relationship Between Acceptance and Respect for the Self and Acceptance of and Respect for Others in Ten Counseling Cases. *Journal of Consulting Psychology*, 160–175.
- Sheerer, E. T. (1949b). *An Analysis Of The Relationship Between Ac-ceptance Of And Respect For Self And Ac-ceptance Of And Respect For Others In Ten Counseling Cases*.

- Simbolon, M. (2012). Perilaku Bullying pada Mahasiswa Berasrama. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 233–243.
- Solicha, ., Latifa, R., & Chotimah, S. K. (2020). *Resilience in 'Adolescent Bullying Victims': A Case Study in Pesantren*. 1394–1401. <https://doi.org/10.5220/0009928313941401>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Alphabet.
- Susilawati. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy. *Jurnal Global Edukasi*, V(1), 565–572.
- Ulum, M. M. (2021). Sirkulasi Sosiologis dan Psikologis dalam Fenomena Bullying di Pesantren. *Islamic Review Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 10. <https://doi.org/10.35878/islamicreview.v10.i2.285>
- UNESCO. (2017). *School violence and bullying: global status report*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Waliyanti, E., & Kamilah, F. (2019). Bullying of adolescent in Yogyakarta: Responses and impacts. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 10(3), 265–270. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol10.iss3.art9>
- Zayn, V., Yudianto, A., & Mukarromah, I. (2022). The Phenomenology of Assertive Behavior of Santri Dormitory Ainussyams Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang in Facing Bullying. In *Promotion and Prevention in Mental Health (PPMH) Journal* (Vol. 2, Issue 2).
- Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. K. (2023). Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>



## Lampiran 1 Surat Izin



# UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79B Jalan Sel Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) | [www.pasca.uma.ac.id](http://www.pasca.uma.ac.id) E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

31 Mei 2025

Nomor : 915/PPS-UMA/D/01/V/2025  
Lamp : -  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak:  
**Kepala Sekolah Pesantren Muhammad Saman**  
**Jl. Diski - Glugur Rimbun Km.6 Desa Telaga Sari Kec. Sunggal**  
**Kab. Deli Serdang, Sumut**  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,  
Selubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Qurrota A'yun  
NPM : 231804059  
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **"Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling ) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying"**

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Tembusan :  
1. Ketua Program Studi – M.Psi





# UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79B/Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) | [www.pasca.uma.ac.id](http://www.pasca.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

31 Mei 2025

Nomor : 915/PPS-UMA/D/01/V/2025  
Lamp : -  
Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth. Bapak:  
**Kepala Sekolah Pesantren Muhammad Saman**  
**Jl. Diski - Glugur Rimbun Km.6 Desa Telaga Sari Kec. Sunggal**  
**Kab. Deli Serdang, Sumut**  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Qurrota A'yun  
NPM : 231804059  
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Bapak/Ibu pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

**“Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling ) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying”**

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS





DINAS PENDIDIKAN PROVINSI SUMATERA UTARA  
YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM HAJJAH NYAK KAOV (YAPINKA)  
**SMP MA'HAD MUHAMMAD SAMAN**  
SIOP : 421/8113/PDM/2019 NPSN : 10260455 NSS : 112070203001

Jl. Diski- Glugur Rimbun Dusun V Desa Telaga Sari Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang – Sumatera Utara 20351

Deli Serdang, 10 Juli 2025

No : 043/SMP/MMS.7/VII/2025  
Lamp : -  
Hal : Balasan Surat Izin Penelitian

Yth. Universitas Medan Area  
Program Pasca Sarjana  
Jl. Setia Budi No. 79-B, Tj. Tejo, Medan Sunggal  
Medan – Sumatera Utara

Dengan Hormat ,

Menindaklanjuti surat pengantar dengan nomor 915/PPS-UMA/D/01/V/2025, maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Qurrota A'yun  
NPM : 231804059  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Dijijinkan untuk melakukan penelitian di SMP Swasta Ma'had Muhammad Saman Deli Serdang dan telah menyelesaikan tugas riset penelitiannya dengan judul Tesis “Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying”

Demikian surat balasan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SMPS Ma'had Muhammad Saman



NURAINI, S.Pd



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate (061) 7360168, 7366878, 7364348 (061) 7368012 Medan 2023  
Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79B, Jalan Sel Serayu Nomor 70 A (061) 42402994 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) | [www.pasca.uma.ac.id](http://www.pasca.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

10 Februari 2025

Nomor : 260/PPS-UMA/WDI/01/I/2025

Lamp. : -

H a l : Undangan Seminar Proposal

Yth. Bapak/Ibu : Dosen Pengudi

di-

Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Medan Area Nomor : 275/UMA/A/01.4/II/2025 tanggal 04 Februari 2025, tentang Panitia Seminar Hasil Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi TA. 2024/2025, maka dengan ini kami mengundang Saudara untuk dapat hadir dalam rangka pelaksanaan Seminar Proposal pada :

Hari/Tanggal : Rabu/12 Februari 2025  
Jam : 13.00 WIB s/d selesai  
Tempat : Ruang Seminar PPS UMA

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan **Seminar Proposal** adalah :

Nama : Qurrota A'Yun  
NPM : 231804059  
Program Studi : Magister Psikologi  
Judul Tesis : Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying

Dengan susunan Panitia :

Ketua/Pembimbing 1 : Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog  
Sekretaris : Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D, Psikolog  
Pembimbing 2 : Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Wakil Pada Dalam Penjaminan Mutu Akademik,  
  
Baby Masitho Batubara, S.Sos, M.AP

Cc. File





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79 B / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

## SURAT KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS MEDAN AREA NOMOR : 275/UMA/A/01.4/II/2025

### TENTANG

#### PANITIA SEMINAR PROPOSAL PASCASARJANA PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI T.A. 2024/2025

##### REKTOR UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEMBACA : Surat Direktur Pascasarjana Nomor : 038/PPS-UMA/D/01/I/2025 tanggal 09 Januari 2025.

- MENIMBANG : 1. Bahwa Mahasiswa yang telah menyelesaikan kuliah dan ujian untuk setiap mata kuliah yang diprogram dalam Program Studi Magister pada Pascasarjana, dianggap telah memenuhi persyaratan untuk menempuh Seminar Proposal.  
2. Bahwa untuk menyelenggarakan Seminar Proposal tersebut pada diktum 1 perlu di bentuk Panitia Seminar Proposal Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.

- MENGINGAT : 1. Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.  
3. Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI).  
4. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 Tentang Penjanjian Mutu Pendidikan Tinggi.  
5. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.  
6. Surat Keputusan Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Nomor 273/B/YPHAS/2014 tanggal 03 April 2014 Tentang Perubahan Pendistribusian Biaya Pendidikan Mahasiswa Strata-1 (S1) di Lingkungan Universitas Medan Area.  
7. Surat Keputusan Rektor Universitas Medan Area Nomor 907/R.07/II/2015 Tanggal 11 Februari 2015 Tentang Peraturan Akademik Universitas Medan Area.  
8. Statuta Universitas Medan Area Tahun 2022.  
9. Rencana Strategis Universitas Medan Area Tahun 2022-2025.  
10. Pedoman SPMI Universitas Medan Area Tahun 2021.

### M E M U T U S K A N

#### MENETAPKAN

- Pertama : Mengukuhkan Panitia Seminar Proposal Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi sebagaimana tersebut dalam lampiran keputusan ini.  
Kedua : Seminar sebagaimana dimaksud dalam diktum pertama akan diselenggarakan pada tanggal yang ditentukan oleh Pascasarjana/Prodi.  
Ketiga : Rektor bertindak sebagai pengawas Seminar Proposal pada diktum pertama di atas.  
Keempat : Masa berlaku SK Seminar Proposal ini hanya 2 bulan setelah tanggal penerbitan.  
Kelima : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan segala sesuatunya akan diubah dan diperbaiki bilamana terdapat kekeliruan dalam pembuatannya.

Ditetapkan di : Medan  
Tanggal : 04 Februari 2025  
An. Rektor  
Wakil Rektor Bid. Penjaminan Mutu  
Pendidikan dan Pembelajaran,

Sheyly Maulana, ST, MT

Tembusan :  
1. Panitia Seminar  
2. Kabag. Pelayanan Keuangan dan Sarana



LAMPIRAN SURAT KEPUTUSAN REKTOR  
NOMOR : 275/UMA/A/01.4/II/2025  
TANGGAL : 04 FEBRUARI 2025

DAFTAR PESERTA DAN PANITIA SEMINAR PROPOSAL  
PASCASARJANA PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

NO	NAMA	NPM	KETUA	SEKRETARIS	PEMIMPING
1	Khatmuni Ulhayasla	231804012	Dr. Riyadah Fadillah, M.Psi, Psikolog	Dr. Annisa Sulistiwi, M.Psi	Yudistira Faizy Indrawan, M.A, Ph.D
2	Nuraini Rafika Marzum	231804033	Dr. Sri Aisyah, M.Psi Psikolog	Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog	Dr. Nims Siti Sahnani Suryati, M.Si
3	Sri Widya Astuti	231804058	Dr. Riyadah Fadillah, M.Psi, Psikolog	Dr. Rahma Lubis, M.Psi, Psikolog	Dr. Salamahati Sari Dewi, M.Psi
4	Qurrota A'yun	231804059	Dr. Riyadah Fadillah, M.Psi, Psikolog	Yudistira Faizy Indrawan, MA, Ph.D	Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Medan, 04 Februari 2025  
An. Rektor,  
Wakil Rektor Bid. Penjaminan Mutu  
Pendidikan dan Pembelajaran,



## Lampiran 2 Informed Consent

### INFORMED CONSENT

Saya Qurrota A'yun, mahasiswa Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area (UMA). Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir tesis saya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling sebaya dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri pada santri putri yang menjadi korban *bullying*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengisian dua skala psikologis, yaitu skala kepercayaan diri berisi 40 buah aitem pernyataan dan skala penerimaan diri berisi 40 buah aitem pernyataan. Masing-masing skala berisi pernyataan-pernyataan yang perlu direspon sesuai dengan keadaan diri peserta.

Anda diminta kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini. Adapun beberapa peraturan yang harus anda patuhi yaitu, bersedia mengikuti seluruh proses penelitian dari awal hingga akhir, akan mengisi angket dengan jujur berdasarkan kondisi diri yang sebenarnya dan memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data Anda sebagai bagian dari analisis penelitian. Perlu diketahui bahwa seluruh data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Identitas Anda tidak akan dicantumkan dalam laporan hasil penelitian. Anda juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan memahami isi penelitian ini sebelum memutuskan untuk berpartisipasi.

### Lampiran 3 Lembar Persetujuan

#### Lembar Persetujuan Menjadi Konselor Sebaya

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

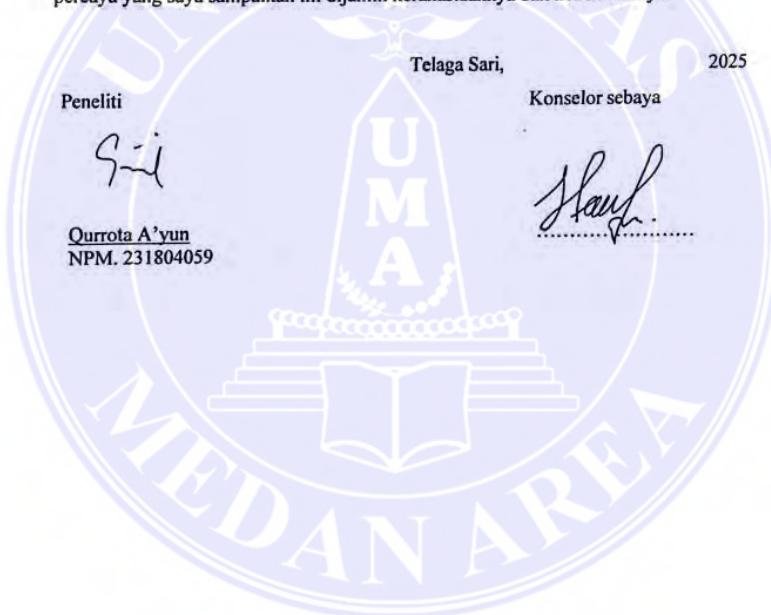
Nama : Nazila an-nur syifa

Umur : 14 tahun

Kelas : 3 - A

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "**Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying**"

Saya menyatakan **bersedia / tidak bersedia** diikutsertakan mengikuti pelatihan dan menjadi konselor sebaya dalam penelitian ini. Saya memahami penelitian ini tidak akan merugikan saya dan saya akan mematuhi segala ketentuan dalam penelitian ini. Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya dan kebenarannya.





**Lembar Persetujuan Menjadi Konselor Sebaya**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : LULU FAJHA

Umur : 15

Kelas : IX

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "**Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Penerimaan Diri Santri Putri Korban Bullying**"

Saya menyatakan **bersedia / tidak bersedia** diikutsertakan mengikuti pelatihan dan menjadi konselor sebaya dalam penelitian ini. Saya memahami penelitian ini tidak akan merugikan saya dan saya akan mematuhi segala ketentuan dalam penelitian ini. Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya dan kebenarannya.

Telaga Sari,

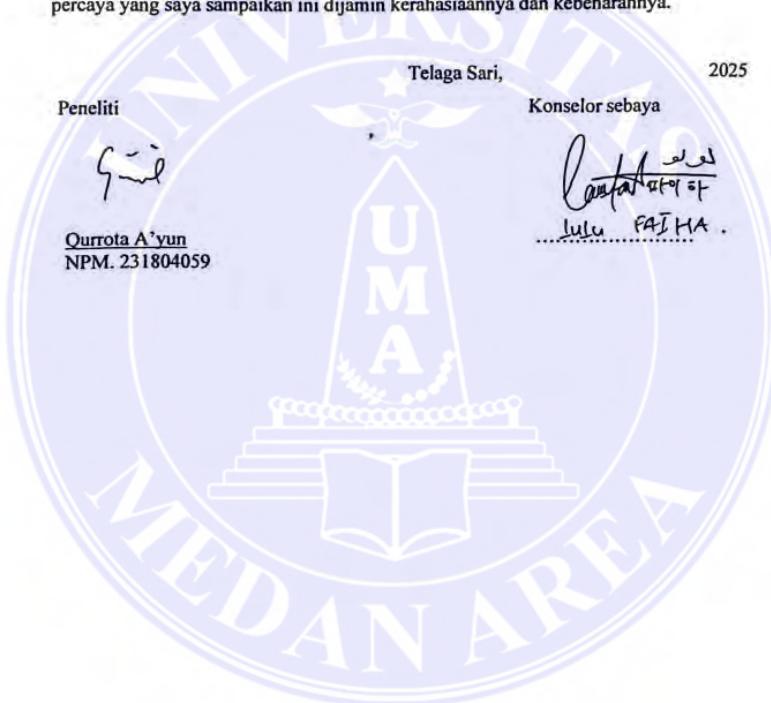
2025

Peneliti

Konselor sebaya

Qurrota A'yun  
NPM. 231804059

Lulu FAJHA .



## Lampiran 4 Skala

### SKALA PENELITIAN

*Assalamu'alaikum adik-adik santri.*

Angket ini dibuat untuk mengetahui seberapa kalian menerima diri sendiri dan percaya diri dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Hasil dari angket ini akan membantu ustaz dan ustazah dalam memberikan layanan konseling yang lebih baik.

Sebelum mengisi, tuliskan dulu nama dan kelas kalian, ya. Baca tiap pernyataan dengan baik dan jawab sesuai perasaan dan pengalaman kalian sendiri, bukan jawaban teman. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban kalian akan dirahasiakan, jadi jujurlah saat mengisi.

Yuk, isi dengan sungguh-sungguh. Jawaban kalian sangat berarti untuk membuat pesantren kita jadi lebih nyaman dan menyenangkan.

Terima kasih atas kerjasamanya!

#### A. Identitas Santri

- a) Nama Lengkap : \_\_\_\_\_  
b) Kelas : \_\_\_\_\_

#### B. Petunjuk Pengisian

Dalam angket ini, kalian akan menemukan beberapa pernyataan. Untuk setiap pernyataan, pilihlah salah satu jawaban berikut:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

#### Ikuti langkah-langkah berikut saat mengisi:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Beri tanda checklist (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan perasaan atau pengalaman kalian sendiri, tanpa dipengaruhi teman atau orang lain.
3. Setiap pernyataan hanya boleh diberi satu tanda checklist (✓).
4. Isi semua pernyataan yang ada, jangan ada yang dikosongkan.
5. Pengisian angket ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran kalian dan tidak ada jawaban yang salah. Jadi, isilah dengan jujur, ya!

### SKALA 1: PENERIMAAN DIRI

NO	Pernyataan	Pilihan				
		STS	TS	N	S	SS
1	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya					
2	Saya merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya					
3	Saya mampu menerima kondisi kesehatan saya					

4	Keterbatasan yang saya miliki membuat saya kurang percaya diri untuk mengembangkan bakat saya				
5	Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saat ini				
6	Ketika ada masalah, saya tidak dapat mengontrol emosi				
7	Saya dapat menerima kritik yang diberikan orang lain dengan lapang dada				
8	Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi				
9	Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik				
10	Kegagalan membuat saya merasa putus asa				
11	Saya bersyukur dengan paras wajah yang dimiliki				
12	Saya merasa tidak berguna karena memiliki kekurangan				
13	Saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi				
14	Kondisi tubuh yang tidak ideal membuat saya tidak percaya diri				
15	Saya menyadari kelebihan dan kekurangan pada diri saya				
16	Saya merasa kesal ketika mendapat kritikan dari orang lain				
17	Keadaan ekonomi orang tua tidak menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri				
18	Saya merasa mengabaikan pola makan saya dengan mengonsumsi makanan cepat saji				
19	Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman				
20	Ketika ada masalah saya tidak dapat menghadapi dengan tenang				
21	Saya bersyukur atas kelebihan pada diri saya				
22	Saya lebih percaya pendapat orang lain dibandingkan pendapat saya				
23	Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri saya				
24	Keterbatasan pada diri saya membuat saya putus asa.				
25	Saya merasa tidak memiliki standar ideal tubuh yang baik				
26	Saya tidak dapat mengatasi kesedihan				

27	Saya tidak dapat memahami potensi yang saya miliki sehingga terkadang saya berfikir untuk menjadi orang lain				
28	Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan kelemahan saya				
29	Saya merasa kurang puas dengan paras wajah yang dimiliki				
30	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi				
31	Keterbatasan pada diri saya membuat saya sulit untuk maju				
32	Ketika sakit saya malas untuk minum obat				
33	Saya tidak percaya diri dengan pendapat saya				
34	Keadaan ekonomi orang tua, menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri				
35	Saya memikirkan keterbatasan yang saya miliki				
36	Saya merasa tidak mampu untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman				
37	Saya lebih memilih menjauhi orang yang mengkritik saya				
38	Saya tidak dapat mengarahkan keterbatasan yang saya miliki				
39	Seringkali saya kurang percaya diri dengan penampilan postur tubuh yang tidak ideal				
40	Keterbatasan dan kelemahaan membuat saya tidak semangat untuk belajar				

Dalam angket ini, kalian akan menemukan beberapa pernyataan. Untuk setiap pernyataan, pilihlah salah satu jawaban berikut:

- SS** = Sangat Sesuai
- S** = Sesuai
- TS** = Tidak Sesuai
- STS** = Sangat Tidak Sesuai

### SKALA 2: KEPERCAYAAN DIRI

NO	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas pesantren dengan baik				
2	Saya mampu menyelesaikan tugas pesantren dengan baik				
3	Saya memahami kekurangan dan kelebihan saya				
4	Saya merasa minder dengan keadaan diri saya				
5	Saat ulangan saya yakin dengan jawaban saya				
6	Saat ulangan saya sering mengganti jawaban saya.				

7	Saya mengerjakan PR yang diberikan guru.			
8	Saya jarang mengerjakan PR yang diberikan guru.			
9	Saya tidak pernah menolak ketika diminta guru untuk maju di depan kelas.			
10	Saya mengerjakan tugas sekolah dengan sungguh – sungguh.			
11	Saya sering menunda pekerjaan.			
12	Saya mudah bosan pada suatu hal.			
13	Ketika dikelas saya kurang memperhatikan pelajaran			
14	Saya memperhatikan guru ketika sedang menerangkan			
15	Saya merasa takut menghadapi ulangan harian di pesantren			
16	Saya berani menghadapi ulangan harian di pesantren			
17	Saya orang yang bisa diandalkan.			
18	Saya orang yang tidak bisa diandalkan			
19	Saya tidak pernah menolak jika disuruh guru untuk maju di depan kelas.			
20	Saya takut jika disuruh maju di depan kelas			
21	Saya ingin berprestasi di kelas tapi saya ragu dapat mewujudkannya.			
22	Saya ingin mendapatkan nilai baik dan saya bisa mewujudkannya.			
23	Saya mampu mewujudkan keinginan saya.			
24	Saya merasa diri saya lemah.			
25	Saya merasa masalah yang saya hadapi terlalu berat.			
26	Saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalah saya.			
27	Saya percaya bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya, masih ada kesempatan lain untuk sukses.			
28	Saya menyerah ketika saya tidak berhasil			
29	Apabila saya melakukan kesalahan, maka saya akan bersedia menerima sanksi yang diberikan.			
30	Saya tidak mau menerima sanksi meskipun saya salah.			
31	Saya tegas dalam mengambil keputusan			
32	Saya bingung dan ragu ketika mengambil keputusan			
33	Jika melakukan kesalahan saya meminta maaf.			
34	Jika melakukan kesalahan saya jarang meminta maaf			
35	Saya mengerjakan tugas sendiri karena saya mampu mengerjakannya			
36	Saya tidak mampu mengerjakan tugas sendiri.			
37	Saya menerima kritikan dari orang lain.			
38	Saya tidak suka dikritik.			
39	Saya mengabaikan saran yang di beri teman.			
40	Saya mendengarkan saran dari teman			

## LEMBAR SCREENING

### PETUNJUK PENGISIAN

Nama :

Kelas :

Dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Anda diberikan pilihan jawaban sebagai berikut:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

S : Sering

SS : Sangat Sering

1. Baca setiap pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Berilah tanda check list (✓) di setiap pernyataan jawaban yang sejajar-jujurnya dan yang paling sesuai dengan keadaan/pengalaman anda sendiri tanpa di pengaruhi oleh orang lain.
3. Setiap pernyataan hanya boleh di isi satu check list (✓).
4. Isilah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan.
5. Jika ingin mengganti jawaban boleh di silang (x) kemudian centang di jawaban yang sesuai.
6. Pengisian ini tidak ada hubungannya dengan nilai akademik anda dan tidak ada jawaban yang salah.

No	Pernyataan	TP	J	S	SS
1.	Saya dijauhi (misalnya dicubit atau dipukul) oleh teman.				
2.	Barang saya diambil dan dibawa lari oleh teman saya.				
3.	Ada yang memanggil saya dengan nama panggilan yang tidak menyenangkan.				
4.	Bagian tubuh saya menjadi bahan ledekan.				
5.	Saya diberi julukan yang saya tidak suka.				
6.	Ketika saya lewat, teman-teman menujukkan ekspresi meledek.				
7.	Teman-teman meniru tindakan saya untuk membuat saya kesal.				
8.	Ada yang suka menimpuki saya (misalnya: dengan bola kertas, penghapus, dll)				
9.	Orang yang menjahili saya mengajak orang lain menjahili saya.				
10.	Ada yang menyebarkan berita tidak menyenangkan mengenai saya.				
11.	Ada pembicaraan negative mengenai saya oleh teman-teman dibelakang saya.				
12.	Saya dikucilkan oleh teman-teman saya.				

13.	Saya jarang dipilih untuk berpartisipasi dalam kelompok olahraga atau kelompok belajar lainnya.				
14.	Saya dikambinghitamkan oleh teman-teman.				

### TES SOSIOMETRI

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Teman-teman santri yang dirahmati Allah, ini adalah angket sosiometri untuk memahami hubungan sosial di antara kalian agar tercipta lingkungan pesantren yang lebih harmonis dan mendukung. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur sesuai pengalamanmu, tanpa khawatir karena semua jawaban akan dirahasiakan. Tidak ada pilihan yang salah, yang terpenting adalah kejujuran dan keyakinanmu. Silakan baca petunjuk dengan saksama, tuliskan nama teman yang sesuai, dan jangan lupa mengisi nama (inisial) serta kelas kalian sebelum memulai. Terima kasih atas partisipasinya!

Petunjuk:

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama, lalu tuliskan nama pertama yang langsung terpikirkan tanpa perlu berpikir terlalu lama.
2. Jika ada pertanyaan yang kurang jelas atau tidak dipahami, segera tanyakan kepada peneliti untuk penjelasan lebih lanjut.
3. Pastikan semua terisi.
4. Tidak perlu ragu, semua jawaban akan dirahasiakan dan tidak memengaruhi hubunganmu dengan teman.

Nama (Inisial) : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

1. Siapa teman yang paling kamu percaya ketika sedang punya masalah?

Jawaban: \_\_\_\_\_

2. Siapa teman yang menurutmu paling nyaman diajak cerita?

Jawaban: \_\_\_\_\_

3. Siapa teman yang menurutmu paling bisa menjaga rahasia?

Jawaban: \_\_\_\_\_

4. Siapa teman yang paling kamu harapkan menjadi pendampingmu jika kamu mengalami bullying?

Jawaban: \_\_\_\_\_



## Lampiran 5 Izin Alat Ukur

### IZIN PENGGUNAAN ALAT UKUR

#### A. Skala Penerimaan Diri

The screenshot shows an email inbox with a message from Aftina Nurul Husna. The message content is as follows:

**PERMOHONAN IZIN PENGGUNAAN SKALA**

Kotak Masuk

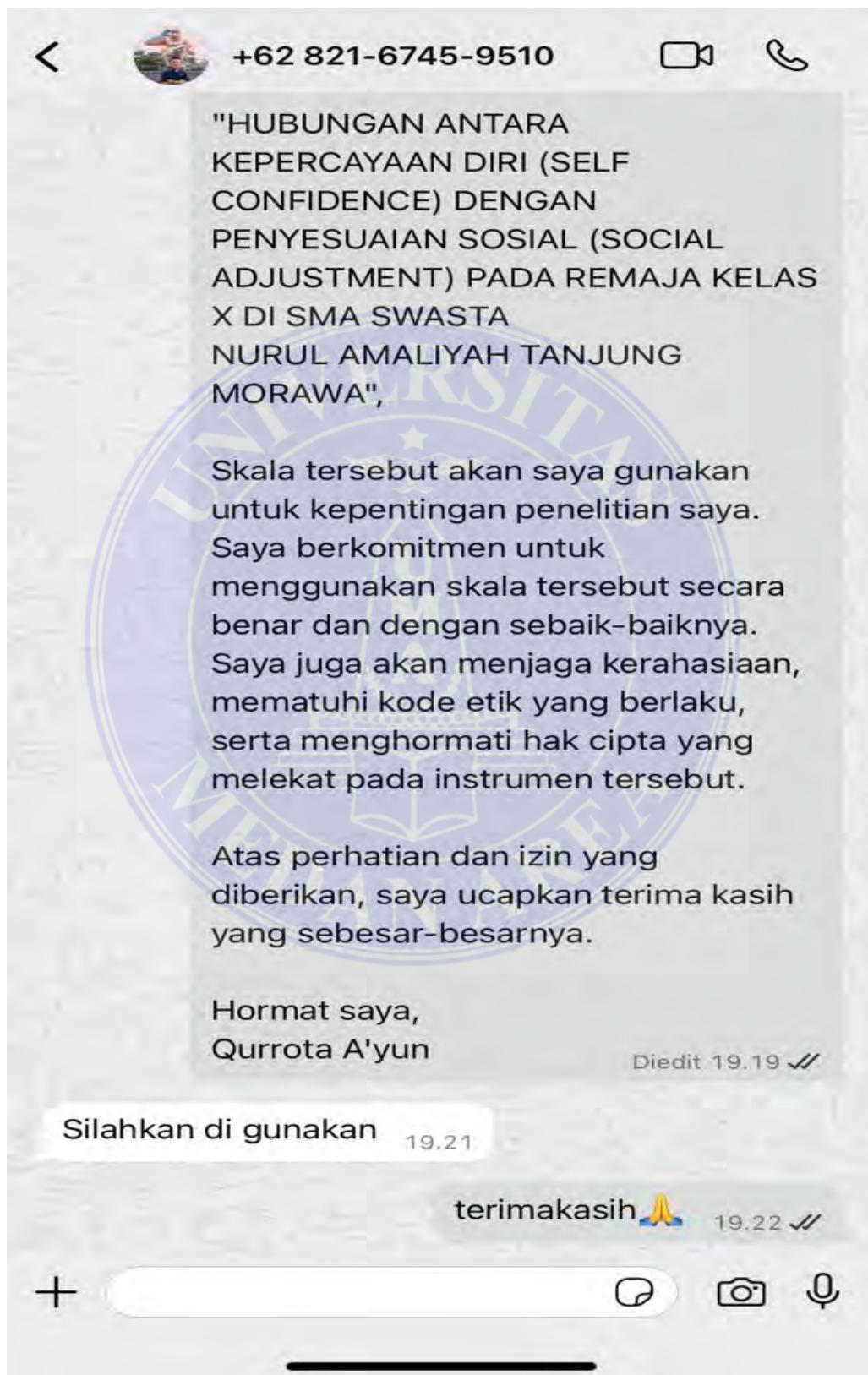
**Q** saya 19 Mei  
Saya, Qurrota A'yun, saat ini sedang menempuh studi...  
**a** Aftina Nurul Husna, S... 22 Mei  
kepada saya ✓  
**Gx** Terjemahkan ke Indonesia

Salam,  
Terima kasih atas email dari Saudara. Silakan menggunakan instrumen tersebut. Semoga bermanfaat untuk penelitian Saudara.

Hormat saya,  
Aftina Nurul Husna

Balas Teruskan

## Skala Kepercayaan Diri



## Lampiran 6 Data Penelitian

### **PRE-TEST PENERIMAAN DIRI**

KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
VIIA	3	3	3	4	3	5	3	3	5	5	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2
VIIA	3	4	4	3	4	3	3	4	5	5	4	5	5	3	3	3	5	3	3	3
VIIA	5	3	4	4	5	2	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4
VIIA	3	1	3	2	3	1	3	1	4	2	5	3	4	1	5	2	4	4	4	2
VIIIA	3	4	3	3	3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	5	1	2	3	3	2
VIIIA	4	4	5	4	5	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	2
VIIIA	3	2	2	3	3	2	5	4	4	5	3	5	5	3	5	5	3	4	5	5
VIIIA	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4
VIIIA	3	3	4	1	5	1	3	1	5	1	4	3	3	3	5	3	5	3	1	2
IXA	5	3	5	2	5	2	3	3	4	4	3	3	5	3	4	3	4	3	5	3
IXA	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3
IXA	5	3	5	1	5	3	5	3	5	5	5	3	5	3	2	5	4	3	5	5
IXA	1	4	3	1	4	3	3	2	3	3	2	2	3	1	5	4	5	1	2	3
IXA	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2
IXA	3	2	5	3	4	1	3	1	3	4	3	3	2	3	5	1	3	4	5	4
<b>P21 P22 P23 P24 P25 P26 P27 P28 P29 P30 P31 P32 P33 P34 P35 P36 P37 P38 P39 P40 JLH</b>																				
3	3	5	5	5	1	1	1	3	3	4	1	1	1	2	3	2	3	3	1	119
5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	153
5	3	5	4	4	3	3	3	5	4	4	1	3	5	4	3	5	4	4	5	162
4	1	5	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	4	2	2	2	3	102
5	3	5	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	126
4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	141
5	3	5	5	3	5	3	2	4	4	5	5	3	3	3	5	5	5	4	5	158
3	3	5	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	129
5	1	5	1	3	1	3	3	4	3	3	1	3	5	5	1	1	3	3	5	118
5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	1	5	3	1	5	3	4	3	4	143
5	3	5	5	3	3	3	5	3	4	5	4	5	5	3	3	4	4	2	5	162
5	3	5	5	5	3	3	3	4	3	5	5	3	5	4	3	5	3	3	5	160
4	1	5	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1	4	3	1	3	98
3	4	5	4	4	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	5	134
3	5	3	3	3	1	3	2	1	4	3	5	2	4	3	2	1	1	1	1	113

## ***PRE-TEST KEPERCAYAAN DIRI***

KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
VIIA	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3
VIIA	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3
VIIA	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
VIIA	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2
VIIIA	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
VIIIA	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
VIIIA	3	3	4	2	2	1	2	2	4	2	2	1	3	2	1	2	3	3	4	4
VIIIA	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3
VIIIA	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	1	1	2	3	1	2	2	2	4	4
IXA	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3
IXA	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	2	3	3	3
IXA	2	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	2
IXA	1	2	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2
IXA	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	4	3	3
IXA	2	3	3	2	4	2	3	4	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3

P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	JLH
3	3	3	1	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	118
2	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	129
3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	4	3	2	1	2	122
2	4	4	2	1	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	109
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	104
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	111
4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	2	1	4	4	4	112
2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	108
1	4	3	1	1	4	4	3	3	3	4	2	4	4	1	1	3	1	4	3	108
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	3	3	4	130
1	4	3	3	2	2	4	4	3	4	2	2	3	1	1	1	1	4	4	4	113
4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	2	1	4	4	4	129
4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	2	1	4	1	2	2	4	4	4	5	109
3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	1	3	2	3	3	3	2	113
1	3	3	2	1	1	3	2	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	3	98

### ***POST-TEST PENERIMAAN DIRI***

KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
VIIA	3	3	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
VIIA	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	3	3
VIIA	5	1	4	1	5	2	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	2	5	5	3
VIIA	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	5	3	4	2	5	3	3	3	3	3
VIIIA	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3
VIIIA	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4
VIIIA	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	1	5	3	5	5	5
VIIIA	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
VIIIA	5	3	4	3	5	1	3	2	5	2	5	5	3	4	5	3	5	1	5	1
IXA	5	4	5	5	4	5	5	5	5	1	5	3	5	4	4	4	1	2	5	5
IXA	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	2	5
IXA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5
IXA	2	1	4	3	2	5	5	5	4	4	4	2	3	4	1	5	5	3	3	5
IXA	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3
IXA	3	2	5	4	4	3	4	1	1	4	3	5	2	2	2	1	3	5	5	3

P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	JLH
5	5	5	3	3	2	1	2	4	3	5	5	4	1	1	4	5	3	3	3	157
5	4	5	5	4	2	5	3	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	163
4	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	5	2	140
3	2	5	1	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118
4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	125
4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	146
5	3	5	5	4	3	4	3	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	173
4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	142
5	3	5	4	5	1	5	4	5	2	5	1	5	5	5	5	1	3	1	5	145
5	1	5	5	5	5	3	5	3	5	4	2	5	5	3	5	5	4	5	5	167
5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	3	5	2	4	4	5	2	5	167
5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	192
3	2	5	3	1	4	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	5	3	1	3	125
4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	147
4	5	5	3	1	1	3	2	2	4	2	5	5	2	3	3	4	3	1	2	122

### ***POST-TEST KEPERCAYAAN DIRI***

KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
VIIA	3	4	4	3	2	1	4	2	3	4	3	2	2	3	1	2	3	3	4	3
VIIA	4	4	1	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2
VIIA	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2
VIIA	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2
VIIIA	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2
VIIIA	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
VIIIA	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	1	3	3	4	4	4
VIIIA	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
VIIIA	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	1	1	2	4	1	1	2	2	4	4
IXA	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4
IXA	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3
IXA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
IXA	1	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	1	3	4	4	4	3
IXA	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3
IXA	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4

P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	JLH
3	4	4	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	1	1	1	4	4	4	117
1	3	3	3	1	1	3	4	3	4	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	101
2	3	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70
2	3	4	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	102
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	105
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	113
4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	4	4	4	106
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	143
1	4	4	2	1	4	4	2	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	3	3	104
3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	1	1	1	3	3	4	126
2	4	4	3	3	1	4	4	3	3	2	3	3	1	2	2	1	4	4	4	121
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	109
4	3	3	2	1	2	4	3	4	4	3	2	4	1	2	2	1	4	4	4	118
3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	1	2	2	2	3	3	2	118
1	2	3	2	1	1	3	4	1	4	2	2	4	1	2	1	1	4	1	2	103

## HASIL UJI STATISTIK

### 1. SKRINING SUBJEK PENELITIAN

#### a. Data Korban Bullying

No	Kelas	Total	Kategori
1	VIIA	29	Sedang
2	VIIA	17	Rendah
3	VIIA	23	Sedang
4	VIIA	32	Sedang
5	VIIA	37	Tinggi
6	VIIA	29	Sedang
7	VIIA	20	Rendah
8	VIIA	15	Rendah
9	VIIA	35	Tinggi
10	VIIA	21	Rendah
11	VIIA	37	Tinggi
12	VIIIA	26	Sedang
13	VIIIA	22	Sedang
14	VIIIA	37	Tinggi
15	VIIIA	31	Sedang
16	VIIIA	27	Sedang
17	VIIIA	27	Sedang
18	VIIIA	30	Sedang
19	VIIIA	30	Sedang
20	VIIIA	28	Sedang
21	VIIIA	28	Sedang
22	VIIIA	43	Tinggi
23	VIIIA	38	Tinggi
24	VIIIA	20	Rendah

25	VIIIA	29	Sedang
26	VIIIA	24	Sedang
27	VIIIA	20	Rendah
28	VIIIA	15	Rendah
29	VIIIA	22	Sedang
30	IXA	27	Sedang
31	IXA	35	Tinggi
32	IXA	27	Sedang
33	IXA	23	Sedang
34	IXA	24	Sedang
35	IXA	42	Tinggi
36	IXA	27	Sedang
37	IXA	37	Tinggi
38	IXA	20	Rendah
39	IXA	26	Sedang
40	IXA	22	Sedang
41	IXA	25	Sedang
42	IXA	22	Sedang
43	IXA	18	Rendah
44	IXA	35	Tinggi
45	IXA	25	Sedang
46	IXA	31	Sedang
47	IXA	34	Tinggi
48	IXA	29	Sedang
49	IXA	22	Sedang
50	IXA	20	Rendah
51	IXA	28	Sedang
52	IXA	28	Sedang

53	IXA	28	Sedang
54	IXA	20	Rendah
55	IXA	22	Sedang
56	IXA	21	Rendah
57	IXA	20	Rendah
58	IXA	30	Sedang

### b. Kategorisasi Subjek

No	Kelas	Total	Kategori
1	VIIA	35	Tinggi
2	VIIA	37	Tinggi
3	VIIA	35	Tinggi
4	VIIA	37	Tinggi
5	VIIIA	37	Tinggi
6	VIIIA	34	Tinggi
7	VIIIA	34	Tinggi
8	VIIIA	43	Tinggi
9	VIIIA	38	Tinggi
10	IXA	35	Tinggi
11	IXA	42	Tinggi
12	IXA	37	Tinggi
13	IXA	35	Tinggi
14	IXA	34	Tinggi
15	IXA	34	Tinggi

## 2. HASIL SOSIOMETRI

No	Nama	Jumlah Suara	Proporsi	Peringkat
1	Lulu	32	13.79%	1
2	Nazla	24	10.34%	2
3	Humayra	22	9.48%	3
4	Dea	20	8.62%	4
5	Syafa	17	7.33%	5

## 3. UJI ASUMSI

### a. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_PD	.135	15	.200*	.932	15	.293
POST_PD	.133	15	.200*	.957	15	.647
PRE1_KD	.190	15	.149	.856	15	.21
POST1_KD	.134	15	.200*	.943	15	.418

#### 4. PAIRED SAMPLE T-TEST

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Error	
				Std. Deviation	Mean
Pair 1	PRE_PD	134.53	15	21.774	5.622
	POST_PD	148.60	15	21.266	5.491
Pair 2	PRE1_KD	106.73	15	12.533	3.236
	POST1_KD	117.87	15	11.275	2.911

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_PD & POST_PD	15	.764	.001
Pair 2	PRE_KD & POST_KD	15	.103	.715

**Paired Differences**

		95% Confidence						Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_PD -	-14.067	14.806	3.823	-22.266	-5.868	-3.680	14	.002
	POST_PD								
Pair 2	PRE1_KD -	-11.133	15.973	4.124	-19.979	-2.288	-2.700	14	.017
	POST1_KD								

## Lampiran 7 Modul

### **MODUL PELATIHAN PENOLONG SEBAYA UNTUK PESANTREN**

Pelatihan konselor sebaya tidak dapat dilakukan secara sembarangan oleh siapapun, sebab konseling — termasuk dalam bentuk sebaya — tetap merupakan proses psikologis yang menyentuh ranah personal, emosional, bahkan trauma. Oleh karena itu, konselor sebaya memerlukan pembekalan, pelatihan, dan bimbingan langsung oleh konselor profesional atau tenaga ahli agar memiliki kapasitas dasar yang tepat untuk menjalankan perannya secara aman dan bertanggung jawab.

Menurut Carr (1981), konselor sebaya bukanlah terapis profesional, namun mereka tetap harus dilatih oleh ahli agar memahami batasan, etika, dan keterampilan dasar pertolongan psikologis. Tanpa pelatihan yang memadai dari profesional, peran konselor sebaya justru berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap konseli.

*“Peer counselors are not trained to replace professional counselors, but they must be trained by professionals to perform helping roles within their limitations.” (Carr, 1981)*

Senada dengan itu, Cowie dan Wallace (2000) menekankan pentingnya supervisi dan pelatihan intensif oleh tenaga profesional, karena dalam praktiknya, konseling sebaya melibatkan dinamika emosional dan psikologis yang kompleks.

*“The success of a peer support system depends heavily on the quality of training provided by experienced mental health professionals.” (Cowie & Wallace, 2000)*

Lebih lanjut, Tindall dan Gray (1985) menjelaskan bahwa proses pelatihan konselor sebaya harus difasilitasi oleh ahli yang mampu membimbing keterampilan-keterampilan seperti *attending, empathizing, summarizing*, hingga *problem solving* dalam konteks hubungan psikososial.

*“Without adequate professional training and supervision, peer helping may do more harm than good.” (Tindall & Gray, 1985)*

Dalam konteks Indonesia, regulasi Permendikbud No. 111 Tahun 2014 juga menyebutkan bahwa kegiatan konseling teman sebaya tetap harus berada di bawah pengawasan konselor ahli atau guru BK, sebagai bentuk kontrol mutu dan perlindungan psikologis bagi siswa.

## **Psikolog : Siti Indah Julianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

Profil Psikolog :

- Professional Psychologist License no: 20191398-2024-01-5288
- Education : - Magister Psikologi Profesi USU ( Psi. Pendidikan)
  - S1 Psikologi UMA
- Praktek Mandiri : Kind Consulting
- Psikolog Sekolah : SMPIT & SDIT Nurul Ilmi Medan Estate.
- Associate Psychologist :
  1. Arunika Resilience Consulting ( Komp. Bumi Asri Medan )
  2. Niri Consulting ( Jl. Asrama/Jl. Kapten Sumarsono, Medan )
  3. Praktek Psikolog "Armita, M.Psi., Psi" ( Jl. Ikan Kakap, Binjai )

**Observer : Qurrota A'yun, Ni'matir Rafika (asisten), Khairuni Ulfayasha (asisten)**

Selain materi-materi tentang ketrampilan dasar komunikasi yang memberikan bekal kepada peserta untuk cakap menggunakan ketrampilan-ketrampilan komunikasi dalam situasi-situasi konseling sebaya/peer helping, pelatihan juga membahas dan mempraktikkan enam ketrampilan untuk coping permasalahan santri. Keenam keterampilan tersebut adalah: 1) mempelajari ABC santri, 2) menghindari perangkap perangkap pikiran, 3) mendeteksi "gunung es", 4) menantang keyakinan-keyakinan, 5) Penempatan pikiran dalam perspektif positif 6) penenangan dan pemfokusan.

Materi dan jadwal pelatihan dapat disajikan dalam tabel berikut:

Sesi ke	Materi Pelatihan	Durasi Waktu
1	Pengantar Program Penolong Sebaya	90 menit
2	Keterampilan Attending	120 menit
3	Keterampilan Berempati	120 menit
4	Keterampilan Merangkum	90 menit
5	Keterampilan Bertanya	120 menit
6	Keterampilan Berperilaku Genuin	90 menit
7	Keterampilan Berperilaku Asertif	90 menit
8	Keterampilan Konfrontasi	90 menit
9	Keterampilan Pemecahan Masalah	120 menit
10	Mempelajari "ABC" santri	120 menit
11	Menghindari Perangkap-Perangkap Pikiran	120 menit
12	Mendeteksi "Gunung Es"	90 menit
13	Menantang Keyakinan-Keyakinan	120 menit
14	Penempatan Pikiran dalam Perspektif positif	90 menit
15	Penenangan dan Pemfokusan	120 menit
<b>Jumlah</b>		<b>26.5 Jam</b>

Pelatihan terdiri dari 15 sesi, dengan durasi satu setengah sampai dengan dua jam tiap sesinya. Pelatihan dilaksanakan lima kali seminggu, sehingga pelatihan berlangsung selama dua sampai dengan tiga minggu. Dalam setiap sesi

disajikan pula tugas-tugas tersupervisi yang menyerupai praktikum. Setelah pelatihan mencapai kurang lebih 75 %, masing-masing peserta pelatihan memperoleh tugas individual, dan menerapkan panduan berbagai aktivitas dan umpan baik yang diperoleh, mendiskusikan dengan peserta lainnya tentang apa yang telah mereka lakukan selama pelatihan, tipe dan level masalah yang bagaimana yang mereka tangani, tipe setting atau konteks dan kesiapan peserta dalam menjalankan tugas yang diberikan.

### **Pelatihan peer counseling (dasar-dasar ketrampilan konseling)**

#### a. Pembukaan

Pelatihan konseling sebaya (peer counseling) dibuka oleh konselor Ahli. Kemudian Konselor Ahli menyatakan bahwa peserta yang berada di ruangan saat ini adalah orang-orang yang terpilih yang akan menjadi konselor sebaya, yang bertujuan untuk membantu teman sebayanya.

#### b. Kontrak Belajar

Sebelum calon konselor sebaya melaksanakan kegiatan pelatihan, ada beberapa hal yang dispakati bersama selama kegiatan berlangsung. Kesepakatan dalam kegiatan pelatihan konseling sebaya (*peer counseling*) adalah konselor ahli dan calon konselor sebaya datang tepat waktu, alat komunikasi di simpan, aktif mengikuti kegiatan pelatihan dan tidak sibuk dengan dirinya.

#### c. Orientasi tentang kegiatan konseling sebaya (*peer counseling*).

Konselor Ahli menjelaskan tujuan utama dari pelatihan ini, bagaimana peserta dapat menjadi teman, sahabat yang baik bagi temantemannya.

#### d. Materi dasar-dasar Konseling Sebaya

Konselor Ahli menyampaikan materi dengan mengajak calon konselor sebaya berfikir. Konselor Ahli menjelaskan bahwa konseling tidak dapat dilihat berdasarkan perspektif pribadi, akan tetapi berdasarkan perspektif orang lain. Peer konselor diibaratkan sebagai kebahagiaan spiritual (*spiritual happiness*) bagi orang lain. Selain itu konselor ahli menjelaskan dan mempraktikkan beberapa ketrampilan yang harus dimiliki bagi seorang konselor sebaya yaitu seperti :

##### 5.2.1.1 ketrampilan *attending*

Penerimaan Konselor terhadap konseli tanpa syarat. Contoh:

konseli: Akhir-akhir ini saya sering bertengkar dengan teman sebangku  
saya karena saya tidak bias membantu dia dalam mengerjakan PR”

Konselor: “(tetap memandang, mendengarkan, dan merespon apa yang  
disampaikan oleh klien)

#### 5.2.1.2 Keterampilan empati

Kemampuan untuk melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan  
orang lain Contoh:

Konseli: Saya jengkel sekali dengan teman saya, Rasanya saya ingin dia.

Konselor: saya paham apa yang kamu rasakan, kamu Nampak marah  
sekali dengan dia.

#### 5.2.1.3 Ketarmpilan *summarizing*

Konseli: “Begini Bu, akhir-akhir ini banyak teman yang mengecewakan  
saya, ada yang tiba 20 tiba marah tanpa alasan yang jelas, ada yang tiba-  
tiba menjelekan saya. Saya jadi merasa terganggu, selain menjadi beban  
pikiran saya, saya juga jadi tidak bisa berkonsentrasi belajar dan akibatnya  
nilai-nilai saya turun drastis”.

Konselor: “Sebagai kesimpulan akhir dari pembicaraan kita tadi dapat Ibu  
kemukakan bahwa Anda mempunyai kesulitan untuk berkonsentrasi  
dalam belajar.

#### 5.3 Ketrampilan bertanya dan perilaku *genuine*

Konselor dapat membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang baik  
dengan mengajukan pertanyaan, baik terbuka maupun tertutup. Ketrampilan  
bertanya

Konselor: Bagaimana perasaan Anda ketika Dia meninggalkan Anda?

Ketrampilan *Genuine*

Konseli: Keputusan saya sudah bulat ... saya pergi dari rumah saja

Konselor: Saya kira, apabila kamu tetap bertahan untuk lari dari rumah, hal itu  
bukan suatu keputusan yang bijaksana.

#### 5.4 Ketrampilan asertif dan konfrontasi

Konseli: “Saya baik-baik saja (pesan verbal)”. Tapi pada saat yang bersamaan  
ia tampak gelisah dan ragu-ragu (pesan nonverbal).

Konselor: "Tadi kamu mengatakan bahwa kamu baik-baik saja sementara pada saat yang sama kamu tampak gelisah"

### 5.5 Ketrampilan *Clarification*

teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien menggunakan kata-kata baru dan segar.

Konseli: "Saya pernah meminjamkan buku catatan kuliah Konseling Individual kepada Andi, tetapi ia tidak mengembalikannya lagi kepada saya. Ee... kemarin lusa adiknya, Ari, mau pinjam buku Psikologi Belajar pada saya. Saya tidak memberinya Pak. Dia kan adik Andi, sudah tentu dia juga tidak akan mengembalikan buku yang dipinjamnya itu pada saya".

Konselor: "Dengan kata menyamakan Ari dengan Andi"

### Evaluasi pelatihan konseling sebaya (*peer counseling*)

Evaluasi pada proses pelatihan konselor sebaya (*peer konselor*) yaitu: calon konselor sebaya sudah mampu memahami proses konseling yang baik dan sudah berjalan dengan baik. Meski sudah memahami proses konseling dengan baik calon konselor masih canggung untuk mengaplikasikan pada saat di minta oleh peneliti untuk mempraktikan cara menjadikan konselor yang baik.

### Pengorganisasian pelaksanaan konseling sebaya.

Setelah proses pelatihan berakhir, "konselor" teman sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil-hasil pelatihan guna membantu teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor sebaya menjelaskan pengertian, tujuan, kode etik peer counseling. Konselor sebaya memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat. Konselor sebaya memberikan waktu selama 10 menit masing-masing anggota untuk memikirkan apa menjadi masalah pada saat berlangsungnya kegiatan *peer counseling*. Selanjutnya diberikan waktu kepada Konseli untuk mengungkapkan pendapatnya secara bebas masalah yang sedang dihadapi, bertanya, mengungkapkan pendapat, perasaan yang berkaitan masalah yang dialami.

### Evaluasi Pelaksanaan Konseling Teman Sebaya

Evaluasi dilakukan melalui refleksi baik perorangan maupun kelompok, dan pengamatan terhadap proses interaksi yang terjadi, baik dalam forum-forum yang sengaja didesain demi munculnya interaksi interpersonal antar anak, maupun dalam berbagai kesempatan spontan selama anak beraktivitas.



## MODUL KONSELING KELOMPOK SEBAYA

### PENDAHULUAN

Modul ini dirancang khusus sebagai panduan pelaksanaan konseling kelompok sebaya yang digunakan oleh konselor sebaya terlatih, dengan tujuan untuk membantu santri yang menjadi korban *bullying* dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri.

*Bullying* merupakan permasalahan serius yang dapat memberikan dampak psikologis dan emosional yang mendalam bagi korbannya. Rasa takut, rendah diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial merupakan beberapa dampak nyata yang sering dialami santri korban *bullying*. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat, aman, dan empatik untuk mendampingi mereka dalam proses pemulihan dan penguatan diri.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah konseling kelompok sebaya, yaitu bentuk layanan konseling di mana para santri saling mendukung dalam kelompok kecil yang dipandu oleh konselor sebaya yang telah mendapatkan pelatihan langsung dari psikolog. Dalam pendekatan ini, santri tidak hanya menjadi penerima, tetapi juga dapat menjadi pendengar yang aktif, pemberi dukungan, dan pembelajar dari pengalaman teman sebayanya.

Modul ini berisi rangkaian sesi konseling kelompok yang dikembangkan secara sistematis untuk membangun rasa aman, memperkuat kesadaran diri, menggali potensi positif dalam diri, dan menumbuhkan kemampuan menghadapi tekanan sosial dengan cara yang sehat. Setiap sesi disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip konseling kelompok, kebutuhan psikologis korban *bullying*, serta nilai-nilai kedekatan emosional antar sesama santri.

Harapannya, modul ini dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi para konselor sebaya dalam menjalankan peran mereka secara terarah, terstruktur, dan bermakna. Dengan dukungan yang tepat, para santri yang mengalami *bullying* diharapkan mampu bangkit, mengenali nilai dirinya, dan menumbuhkan kepercayaan bahwa mereka layak diterima dan dihargai oleh diri mereka sendiri maupun oleh lingkungan sekitarnya.

## TUJUAN

### A. Tujuan Umum

Meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri santri putri korban *bullying* melalui pendekatan konseling sebaya berbasis kelompok oleh konselor sebaya.

### B. Tujuan Khusus

1. Membantu santri mengenali kekuatan dan potensi diri.
2. Menumbuhkan sikap optimis dan keyakinan terhadap kemampuan diri.
3. Mengembangkan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi.
4. Menumbuhkan keberanian untuk bersikap asertif dan bertanggung jawab.
5. Menguatkan relasi sosial yang sehat antar santri dan mengurangi rasa rendah diri.

### C. Karakteristik Program

- Target Peserta : Santri putri korban *bullying*
- Jumlah Peserta: 7 – 8 orang per kelompok
- Jumlah Sesi : 6 sesi (1 hari 1 sesi)
- Durasi per Sesi: 60-90 menit
- Fasilitator : 1 konselor pendamping & 1 *peer counselor* (santri yang telah dilatih)
- Metode : Konseling kelompok, diskusi terbuka, permainan peran (*role-play*), latihan psikoedukatif dan refleksi diri.

### D. Peran *Peer Counselor*

- Menjadi pendengar aktif dan teman diskusi sejawat.
- Mendorong keterbukaan tanpa memaksa.
- Menjadi contoh kepercayaan diri dan penerimaan diri.
- Membantu menjaga dinamika kelompok tetap kondusif.

## E. Struktur dan Rancangan Sesi

SESI 1 : PENGENALAN & MEMBANGUN RASA AMAN	Durasi 60 menit
<b>TUJUAN SESI</b>	
1. Menciptakan rasa nyaman 2. Mengenal anggota kelompok 3. Menyepakati aturan dan norma kelompok	
<b>AKTIVITAS</b>	
1. Pembukaan 2. Perkenalan diri. 3. Kontrak kelompok: Menetapkan aturan seperti menjaga kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi. 4. Aktivitas reflektif ringan: “Perasaanku saat masuk kelompok ini” 5. Penutup	

Pelaksanaan:

### Pembukaan (10 menit)

Konselor sebaya menyapa peserta dengan ramah, menyampaikan bahwa kegiatan ini adalah ruang aman untuk saling berbagi dan bertumbuh. Berikut ini adalah kalimat pembuka dalam konseling kelompok sebaya untuk santri putri korban *bullying* sebagai bentuk refleksi. “Assalamu’alaikum teman-teman, hari ini kita akan memulai sesi pertama dari kegiatan konseling kelompok sebaya. Terima kasih sudah hadir dan bersedia menjadi bagian dari kelompok ini. Kita semua di sini punya tujuan yang sama, yaitu saling mendukung untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan bisa menerima diri kita apa adanya”

### Perkenalan diri (10 menit)

Peserta menyebutkan nama panggilan dan satu hal unik tentang dirinya. Tujuannya agar peserta lebih akrab. “Sebelum kita masuk lebih dalam, mari kita mulai dengan perkenalan santai. Silakan sebutkan nama panggilan, kelas, dan satu hal yang kamu sukai atau banggakan dari dirimu. Aku bisa mulai dulu supaya teman-teman lebih nyaman [Fasilitator memberi contoh perkenalan sederhana]. Oke, sekarang silakan lanjut secara bergiliran ya.

### **Kontrak Kelompok (15 menit)**

Peserta bersama konselor sebaya menyepakati aturan dasar seperti: kerahasiaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi. Hasil kesepakatan bisa ditulis dan ditempel di dinding selama sesi berlangsung. “Terima kasih atas perkenalannya. Sekarang, sebelum kita melangkah lebih jauh, kita akan membuat ‘kontrak kelompok’. Ini penting agar semua merasa aman dan nyaman selama sesi. Di sini kita saling terbuka, jadi kita perlu menyepakati beberapa aturan dasar, misalnya: Menjaga kerahasiaan, apa pun yang dibicarakan di sini tidak boleh disebarluaskan ke luar kelompok.

Saling menghargai – semua pendapat dan cerita layak didengarkan.

Tidak menghakimi – kita tidak menertawakan, menyalahkan, atau meremehkan siapa pun.

Apakah kalian setuju? Atau ada aturan lain yang ingin ditambahkan?” (Diskusi sebentar jika ada usulan). Kalau sudah disepakati, mari kita anggap ini sebagai komitmen bersama ya”

### **Aktivitas Reflektif Ringan (15 menit)**

Setiap peserta diberi sticky note/kertas kecil untuk menulis satu kata yang menggambarkan perasaannya saat pertama kali masuk kelompok (misalnya: gugup, senang, takut, penasaran). Dilanjutkan dengan sharing sukarela. “Sekarang, teman-teman akan aku ajak melakukan aktivitas sederhana. Silakan ambil satu sticky note atau kertas kecil yang sudah disiapkan. Tulis satu kata yang menggambarkan perasaan kamu saat pertama kali datang ke kegiatan kelompok ini. Misalnya: gugup, senang, takut, penasaran, atau apa pun yang kamu rasakan. Jangan khawatir, tidak ada jawaban yang benar atau salah. Ini adalah tentang perasaanmu sendiri. Setelah selesai menulis, kita akan berbagi secara sukarela. Siapa saja yang merasa siap, boleh menceritakan kenapa memilih kata tersebut”

Tujuan kegiatan ini adalah agar kita saling mengenal dan menyadari bahwa kita semua punya perasaan yang mungkin serupa, dan itu wajar. Kita di sini belajar bersama, saling menguatkan, bukan menghakimi.

### **Penutup (10 menit)**

Konselor sebaya merangkum hasil sesi hari ini dan menanyakan harapan peserta terhadap kegiatan ini ke depan. Diakhiri dengan motivasi singkat. “Ingatlah bahwa

kita semua di sini untuk mendukung satu sama lain. Setiap langkah yang kita ambil dalam sesi ini adalah bagian dari perjalanan pengembangan pribadi kita. Mari kita bersama-sama menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi setiap anggota kelompok”

<b>SESI 2 : MENGENALI &amp; MENGHARGAI POTENSI DIRI</b>	<b>Durasi 75 menit</b>
<b>TUJUAN SESI</b>	
Membantu peserta memahami dan menerima diri sendiri apa adanya.	

### **AKTIVITAS**

1. Pembukaan & ice-breaking
2. Diskusi kelompok: “Apa arti penerimaan diri menurutmu?”
3. Psikoedukasi singkat: 4 aspek Powell (1992)
4. Latihan individu: “3 Hal yang Aku Hargai tentang Tubuh & Karaktermu”
5. Sharing dalam kelompok kecil (2–3 orang)
6. Role-play: Latihan menerima perasaan, menerima komentar, dan menerima keterbatasan
7. Penutup & refleksi singkat

Pelaksana :

#### **Pembukaan (10 menit)**

Fasilitator menyapa, menjelaskan tujuan sesi singkat dan mengingatkan “kontrak” kelompok (kerahasiaan, tidak menghakimi).

Ice-breaking singkat: misal “tebak emosi” — peserta menirukan ekspresi singkat, lalu tebak. Tujuan: membuat suasana aman.

Contoh kalimat pembuka:

“Assalamu’alaikum, teman-teman. Hari ini kita akan fokus belajar menerima diri — bukan cuma bagian yang kita suka, tapi juga perasaan dan keterbatasan. Ini ruang aman ya, jadi kalau mau share, boleh; kalau belum siap, nggak apa-apa.”

#### **Diskusi Kelompok: “Apa arti penerimaan diri?” (10 menit)**

- Fasilitator buka dengan pertanyaan: “Menurut kalian, apa artinya menerima diri sendiri?”
- Minta 3–4 peserta menjawab singkat. Catat poin-poin penting di papan/kertas besar.

- Tujuan: melihat pemahaman awal peserta dan memancing refleksi.

Pertanyaan pemandu:

- “Kalau kamu diminta menyebut satu hal yang kamu terima dari dirimu, apa itu?”
- “Pernah nggak kamu menolak perasaanmu sendiri? Kenapa?”

### **Psikoedukasi: Aspek Penerimaan Diri menurut Powell (1992) (15 menit)**

Fasilitator menjelaskan keempat aspek singkat dan memberi contoh perilaku/kalimat yang mencerminkan tiap aspek:

#### 1. Penerimaan fisik

- Definisi singkat: menerima bentuk tubuh/penampilan apa adanya (tanpa malu berlebihan).
- Contoh: “Saya tidak sempurna, tapi saya menghargai tubuh yang saya punya.”
- Refleksi singkat: minta peserta pikirkan satu bagian tubuh/penampilan yang disyukuri.

#### 2. Penerimaan perasaan/emosi

- Definisi: mampu mengakui dan menerima emosi (sedih, marah, malu) tanpa menolak atau memendam.
- Contoh: “Aku sedih, itu wajar. Aku boleh sedih dan mencari cara sehat untuk menanganinya.”
- Aktivitas cepat: fasilitator sebut beberapa emosi, peserta angkat tangan jika pernah merasakannya minggu ini.

#### 3. Penerimaan kepribadian

- Definisi: menerima sifat dan karakter (kekuatan & kelemahan) sebagai bagian diri.
- Contoh: “Aku pemalu, tapi itu membuatku pendengar yang baik.”
- Refleksi: minta peserta pikirkan satu sifat yang mereka sukai dan satu yang ingin dikembangkan.

#### 4. Penerimaan keterbatasan diri

- Definisi: sadar akan keterbatasan (mis. tidak pandai bidang tertentu) namun tidak merendahkan diri; fokus pada upaya berkembang.

- Contoh: "Saya belum pandai berbicara di depan, tapi saya mau berlatih sedikit demi sedikit."
- Diskusi singkat: apa perbedaan antara menerima keterbatasan dan pasrah menyerah?

Fasilitator bisa menuliskan keempat aspek di papan agar peserta jelas.

### **Latihan Individu: "3 Hal yang Aku Hargai dari Tubuh & Karaktermu" (10 menit)**

- Setiap peserta menulis di kertas: 1 hal terkait fisik yang mereka syukuri, 1 perasaan/emosi yang bisa mereka terima, dan 1 sifat/kelemahan yang mereka akui. (Bisa disesuaikan: 3 hal gabungan)
- Instruksi: tulis singkat, jujur, tanpa paksaan.

Contoh instruksi fasilitator:

"Kertasnya buat diri kamu sendiri. Tulis hal yang kamu syukuri tentang tubuhmu, satu perasaan yang akhir-akhir ini muncul dan bisa kamu terima, dan satu hal tentang karaktermu yang ingin kamu hargai."

### **Sharing dalam Kelompok Kecil (15 menit)**

- Bentuk kelompok 2–3 orang. Saling berbagi tulisan tadi, dengan aturan mendengarkan tanpa menghakimi.
- Minta setiap peserta memberi 1 kata dukungan kepada teman.

Contoh panduan:

"Setiap orang punya 2–3 menit untuk cerita. Teman lain hanya memberi apresiasi, bukan solusi wajib."

### **Role-Play: Latihan Menerima (15 menit)**

**Tujuan:** praktek penerimaan diri dalam situasi nyata (tekanan teman, komentar tentang penampilan, rasa malu/emosi).

**Cara:** bagi ke pasangan → tiap pasangan ambil skenario, mainkan (2–3 menit), lalu beri feedback singkat (1 menit).

#### **Contoh skenario:**

A. Teman mengejek pakaian/penampilan → peserta latihan menanggapi dengan kalimat penerimaan:

Respon contoh: "Mungkin ga cocok buat kamu, tapi aku nyaman dengan itu.

Terima kasih."

- B. Dapat kritik di depan teman tentang tugas → respon menerima keterbatasan + rencana:

“Terima kasih masukannya. Aku belum bisa ini, tapi aku mau belajar.”

- C. Merasa sedih karena dimarahi → respon mengakui perasaan:

“Aku sedih waktu itu, aku butuh waktu untuk tenang, tapi aku menghargai masukanmu.”

**Instruksi:** setelah role-play, pasangan tukar peran. Fasilitator keliling memberi koreksi & pujian.

#### **Penutup & Refleksi (5 menit)**

- Fasilitator minta 2–3 peserta menyebutkan satu hal yang mereka dapat dari sesi ini.
- Fasilitator menguatkan pesan: menerima diri bukan berarti pasrah — tapi mengenal, menghargai, dan bergerak ke arah perubahan.
- Tutup dengan motivasi singkat dan doa (sesuai konteks pesantren).

Contoh penutup: “Terima kasih teman-teman sudah berani buka hati hari ini. Ingat: menerima diri itu langkah awal untuk menjadi lebih kuat. Sampai ketemu di sesi berikutnya.”

<b>SESI 3: MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI</b>	<b>Durasi 75 menit</b>
<b>TUJUAN SESI</b>  Membantu peserta mengenali kekuatan dan potensi diri.  Meningkatkan rasa percaya diri melalui pengakuan terhadap kemampuan pribadi.  Mendorong peserta berani mengekspresikan diri secara positif.	
<b>AKTIVITAS</b>  Pembukaan: Menyapa dan mereview sesi sebelumnya.  Diskusi kelompok : Apa itu Kepercayaan Diri?  Psikoedukasi tentang Aspek Kepercayaan diri (Lauster, 2003) :  Latihan individu: “Aku Bisa!”  Sharing Kelompok Kecil  Latihan Kelompok: “Pohon Kepercayaan Diri”  Penutup	

Pelaksanaan:

### **Pembukaan (10 menit)**

Sebelum memulai sesi inti, fasilitator menyapa peserta dengan hangat untuk membangun kembali koneksi dan suasana nyaman dalam kelompok. Fasilitator bisa mengawali dengan senyuman dan pertanyaan ringan seperti: “Assalamu’alaikum teman-teman, apa kabar hari ini? Siap untuk sesi kita selanjutnya?”

Setelah itu, fasilitator mengajak peserta mereview singkat sesi sebelumnya, misalnya: “Kemarin kita sudah membahas tentang penerimaan diri dan bagaimana menanggapi kritikan. Masih ingat nggak? Apa yang paling berkesan buat kalian?” Fasilitator memberikan waktu sekitar 3–5 menit untuk peserta menjawab secara sukarela atau dalam kelompok kecil. Ini membantu peserta menyambung kembali proses yang sudah dijalani.

### **Diskusi kelompok : Apa itu Kepercayaan Diri? (10 menit)**

Fasilitator mengawali penjelasan dengan bahasa yang ringan dan membangun rasa ingin tahu peserta: “Teman-teman, hari ini kita akan mengenal lebih dalam tentang *kepercayaan diri*. Kalian pasti pernah merasa percaya diri dalam suatu hal, dan mungkin juga pernah merasa ragu pada diri sendiri. Nah, sebenarnya, apa sih arti kepercayaan diri itu?”

Untuk memperjelas, fasilitator dapat memberi contoh: “Misalnya, kamu berani mengutarakan pendapat di depan kelas meski sedikit gugup. Atau kamu tetap mencoba ikut lomba meski belum yakin menang. Itu contoh kepercayaan diri: bukan berarti tidak takut, tapi tetap berani mencoba.”

Lalu fasilitator bisa mengajak peserta untuk merefleksi: “Coba pikirkan, dalam hal apa kalian merasa paling percaya diri? Dan kapan terakhir kalian merasa kurang percaya diri? Tenang, kita semua pernah mengalami naik-turun seperti itu, dan kepercayaan diri bisa dilatih, kok.”

### **Psikoedukasi: Apa Itu Kepercayaan Diri? (10 menit)**

“Kepercayaan diri adalah keyakinan kita terhadap kemampuan dan nilai dalam diri kita. Menurut Lauster (2003), orang yang percaya diri itu:

Yakin dengan kemampuannya meski tidak sempurna,

Berani mencoba meski takut gagal,

Dan tetap melihat hal positif dari dirinya sendiri.

Kepercayaan diri bukan berarti sompong, tapi tahu bahwa kita punya nilai, dan tidak takut menjadi diri sendiri.”

#### **Latihan Individu: “Aku Bisa!” (10 menit)**

“Sekarang, tuliskan 3 hal atau tantangan yang dulu kamu anggap sulit, tapi ternyata kamu bisa melaluinya. Contoh: ‘Aku bisa bertahan jauh dari orang tua’, ‘Aku berani berbicara di depan kelas’, atau ‘Aku belajar memaafkan’. Hal ini untuk mengingatkan kamu bahwa kamu itu kuat dan mampu.”

#### **Sharing Kelompok Kecil (15 menit)**

“Silakan bentuk kelompok kecil (2–3 orang). Ceritakan salah satu pengalaman yang tadi kamu tulis. Dengarkan temanmu tanpa menghakimi, dan beri dukungan seperti ‘Wah, kamu hebat!’, atau ‘Aku bangga kamu bisa melalui itu’. Jangan lupa, ini ruang aman ya.”

#### **Latihan Kelompok: “Pohon Kepercayaan Diri” (15 menit)**

“Sekarang ambil kertas kecil. Tuliskan satu kemampuan atau kekuatan yang kamu ingin kembangkan. Contoh: ‘Aku ingin lebih berani bicara’, atau ‘Aku ingin percaya bahwa aku cukup pintar’. Setelah menulis, tempelkan di pohon buatan kita. Pohon ini akan menjadi simbol semangat kita dalam bertumbuh.”

#### **Refleksi & Penutup (5 menit)**

“Hari ini kita belajar bahwa setiap orang pasti punya kekuatan dalam dirinya. Kepercayaan diri itu bukan bawaan lahir, tapi bisa dilatih — dimulai dari mengenal diri, jujur terhadap proses, dan tidak takut gagal. Terima kasih sudah berbagi dan berani jujur hari ini. Teruslah percaya bahwa kamu berharga, apa adanya.”

Sesi 4 : MENGELOLA EMOSI	Durasi 60 menit
<b>TUJUAN SESI</b>  Membantu peserta memahami dan mengelola emosinya dengan sehat.  Meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi dalam situasi sulit, termasuk saat dibully	
<b>AKTIVITAS</b>  Latihan pernapasan 4-7-8 untuk menenangkan pikiran.  Psikoedukasi: Mengenal Emosi dan Cara Mengelolanya  Latihan individu: “Emosiku Minggu Ini”  Diskusi kelompok: “Bagaimana Aku Menanggapi?”	

## Penutup & Refleksi

Pelaksanaan:

### **Latihan Pernapasan 4-7-8: Menenangkan Pikiran (10 menit)**

Fasilitator membuka sesi dengan salam dan memberitahukan kepada peserta bahwa pada sesi ini akan membahas tentang sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, yaitu bagaimana cara mengelola emosi **dan** bertanggung jawab atas diri sendiri.

Fasilitator memulai dengan latihan menenangkan pikiran yang disebut pernapasan 4-7-8. Ini adalah teknik sederhana untuk meredakan kecemasan dan memberi rasa tenang saat menghadapi tekanan. Peserta diperintahkan untuk duduk dengan tenang. Punggung tegak, bahu rileks. hal yang dilakukan adalah:

Tarik napas perlahan selama 4 detik

Tahan napas selama 7 detik

Buang napas pelan selama 8 detik

Ulangi 3 kali. Rasakan tubuh menjadi lebih tenang. Fasilitator memandu hitungan napas secara perlahan. Setelah selesai, beri ruang sejenak untuk hening.

### **Psikoedukasi: Mengenal Emosi dan Cara Mengelolanya (15 menit)**

Fasilitator menjelaskan konsep emosi dan strategi dasar pengelolaan emosi. “Teman-teman, semua orang pasti pernah merasa marah, kecewa, sedih, senang, takut, atau malu. Itu semua normal. Emosi adalah sinyal dari dalam diri kita yang memberi tahu bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi, baik dari luar maupun dari pikiran kita sendiri.

Menurut Goleman (1995), mengelola emosi bukan berarti menekan atau menolak emosi, tapi mengakui dan meresponsnya dengan cara yang sehat. Misalnya:

“Saat marah, kita bisa tarik napas dulu sebelum bicara”

“Saat sedih, kita bisa cerita ke orang yang bisa dipercaya”

“Saat takut, kita bisa mencari cara menenangkan diri.”

### **Latihan Individu: “Emosiku Minggu Ini” (15 menit)**

“Sekarang, teman-teman akan menuliskan refleksi pribadi tentang **emosi yang paling sering muncul minggu ini**. Emosi itu bisa marah, sedih, takut, kecewa, malu, atau mungkin juga senang. Tulis juga apa yang memicu emosi itu, dan bagaimana kamu meresponsnya waktu itu. Tidak ada jawaban benar atau salah. Ini

tentang apa yang kamu alami. Kamu boleh menulis dalam bentuk kata, cerita singkat, atau gambar sederhana.”

### **Diskusi kelompok: “Bagaimana Aku Menanggapi?” (15 menit)**

“Sekarang, berpasangan dengan teman. Masing-masing akan menceritakan satu situasi emosional yang sulit. Lalu, diskusikan: bagaimana cara kamu menanggapinya? Apa reaksi sehat yang bisa dicoba lain kali?

Contoh respons sehat:

Menulis di buku harian

Tarik napas 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan 4 detik

Minta waktu sendiri dulu daripada membala dengan kasar

Tujuannya untuk mengenalkan alternatif respons sehat dari perspektif teman.

### **Penutup & refleksi (5 menit)**

“Hari ini kita belajar bahwa emosi itu tidak salah. Tapi cara kita merespons emosi itulah yang menentukan apakah kita terluka, menyakiti orang lain, atau malah tumbuh lebih kuat. Terima kasih sudah jujur dan terbuka. Teruslah belajar mengenal dan menyayangi dirimu sendiri.”

Setelah sesi selesai, fasilitator mengucapkan terimakasih dan menjelaskan pelajaran pelajaran yang bisa didapatkan seperti emosi adalah hal yang wajar, dan kita bisa memilih cara untuk mengelolanya. Kita juga belajar bahwa tanggung jawab terhadap diri sendiri dimulai dari langkah-langkah kecil, seperti menyadari perasaan dan memilih respon yang sehat.

Sesi 5 : MENUMBUHKAN PENERIMAAN SOSIAL & KEBERANIAN BERPENDIRIAN	Durasi 60 menit
<b>TUJUAN SESI</b>	
Membantu santri berani menjadi diri sendiri tanpa takut penolakan.	
<b>AKTIVITAS</b>  Diskusi terbuka: “Apakah aku harus selalu disukai orang lain?”  Latihan: Menulis surat untuk diri sendiri berisi kalimat positif dan dukungan.  Simulasi: "Cara menolak ajakan yang tidak nyaman tanpa menyakiti"  Sharing pengalaman ketika berhasil mempertahankan pendapat sendiri.	

Pelaksanaan:

### **Diskusi Terbuka: “Apakah Aku Harus Selalu Disukai Orang Lain?” (10 menit)**

Fasilitator membuka sesi ini dengan memberitahu hal yang akan dilakukan dalam sesi ini yaitu berbicara tentang hal yang sering jadi beban dalam pergaulan, keinginan untuk selalu diterima, dan kadang rasa takut ditolak kalau kita menjadi diri sendiri, dan apakah kita harus selalu disukai semua orang untuk merasa cukup? Fasilitator menagajak peserta untuk merenungkan “*Apakah aku harus selalu disukai semua orang? Apa yang terjadi kalau ada orang yang tidak menyukaiku?*”. Banyak dari kita mungkin tumbuh dengan keinginan untuk disukai agar tidak sendirian. Tapi penting juga untuk bertanya: *Kalau aku selalu mengorbankan diriku demi disukai, apa yang akan hilang dari diriku?*”

Kemudian fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikannya. Fasilitator memfasilitasi diskusi dengan pertanyaan pemandu seperti: “Apa yang kamu rasakan saat ditolak?” atau “Pernahkah kamu menyetujui sesuatu yang sebenarnya tidak kamu inginkan karena takut kehilangan teman?”

Dari diskusi ini Pelajaran yang dapat diambil adalah bahwa menjadi diri sendiri tidak selalu mudah, tapi sangat penting. Kita tidak harus disukai semua orang. Yang terpenting, kita menghargai diri kita sendiri.

### **Latihan: Menulis Surat untuk Diri Sendiri (15 menit)**

Fasilitator memerintahkan peserta untuk mengambil kertas dan pena, kemudian peserta diperintahkan untuk menulis surat untuk diri sendiri dengan menuliskan kalimat-kalimat yang penuh kebaikan, dukungan, dan harapan.

Peserta diperintahkan untuk membayangkan bahwa dirinya adalah sahabat terbaik bagi dirinya sendiri. Tulis hal-hal seperti:

‘Aku bangga padamu karena...’

‘Aku tahu kamu sedang berjuang, tapi...’

‘Kamu layak untuk...’

Fasilitator mengimbau peserta agar menulkis dengan nyaman, kemudian setelah selesai menulis, surat tersebut dapat disimpan.

### **Simulasi: “Cara Menolak Ajakan yang Tidak Nyaman Tanpa Menyakiti” (25 menit)**

Setelah itu, fasilitator mengajak peserta untuk belajar cara menolak dengan tegas tapi tetap sopan.

Misalnya:

Ajakan: '*Ayo bolos bareng!*'

Jawaban asertif: '*Makasih ya udah ngajak, tapi aku nggak nyaman. Aku pilih ikut kelas aja.*'

Peserta akan bermain peran berdua-dua. Satu jadi orang yang mengajak, satu lagi menolak ajakan yang tidak sesuai dengan dirinya. Setelah itu, tukar peran. Fasilitator memberikan beberapa skenario ringan dan relevan, serta memberi contoh sebelum peserta melakukan simulasi.

### **Sharing: Pengalaman Saat Berhasil Mempertahankan Pendapat Sendiri (10 menit)**

Fasilitator memberi ruang bagi peserta untuk berbagi kisah inspiratif pribadi. Jika suasana hening, fasilitator bisa berbagi contoh singkat sebagai pemancing. Fasilitator mengajak peserta untuk menginat satu momen ketika peserta berani mempertahankan pendapat sendiri, walau ada tekanan dari orang lain.

Ceritakan:

Apa yang kamu pertahankan?

Apa tantangannya?

Apa rasanya setelah itu?

Siapa yang mau berbagi lebih dulu?"

Setelah itu, fasilitator menutup sesi dengan berterimakasih dan menjelaskan beberapa pembelajaran yang didapat seperti: bahwa menjadi diri sendiri tidak berarti harus sempurna atau disukai semua orang. Tapi berarti berani mengenali siapa kita, menghargai batas kita, dan tetap bersikap baik pada diri sendiri.

Sesi 6 : REFLEKSI DAN RENCANA TINDAK LANJUT	Durasi 50 menit
<b>TUJUAN SESI</b> Mengevaluasi perkembangan dan menyusun rencana peningkatan diri ke depan.	
<b>AKTIVITAS</b> Sharing: Apa perubahan yang dirasakan sejak sesi pertama? Menyusun Action Plan: 3 langkah konkret untuk meningkatkan kepercayaan diri.	

Memberi afirmasi positif: Saling memberi satu pujian tulus antar anggota kelompok.

Penutupan dan harapan dari peer counselor.

Pelaksanaan:

### **Sharing: Perubahan Sejak Sesi Pertama (15 menit)**

Fasilitator mengajak peserta untuk melihat kembali perjalanan kita masing-masing, membuat langkah ke depan, dan saling menguatkan sebelum sesi ini berakhir. Peserta diajak untuk merenungkan: “*Apa yang sudah berubah dalam diri kalian sejak sesi pertama?*” Bisa perubahan kecil, cara berpikir, keberanian berbicara, atau mungkin cara melihat diri sendiri. Kemudian fasilitator mempersilahkan peserta yang ingin berbagi jawaban. Tidak ada jawaban benar atau salah. Yang penting adalah kejujuran dari hati.”

Fasilitator memberikan waktu kepada setiap peserta untuk berbicara. Dukung dengan pertanyaan ringan jika ada yang bingung, seperti: “*Apakah kamu merasa lebih percaya diri sekarang?*”, “*Apa yang paling membekas dari sesi-sesi sebelumnya?*”

### **Menyusun Action Plan: 3 Langkah Meningkatkan Kepercayaan Diri (15 menit)**

Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk menyusun Action Plan pribadi, yaitu tiga langkah kecil dan konkret yang ingin kamu lakukan selama satu bulan ke depan untuk terus membangun kepercayaan diri.

Contohnya:

‘Aku akan berbicara saat diskusi kelas setidaknya sekali.’

‘Aku akan menulis jurnal positif setiap malam.’

‘Aku akan mencoba berdiri tegak dan tersenyum saat berjalan di asrama.’

Pilih langkah yang realistik dan bisa dilakukan, tidak perlu langsung sempurna. cukup bergerak maju sedikit demi sedikit. Fasilitator membagikan kertas atau kartu rencana. Peserta dipersilakan menulis rencana mereka. Jika ingin, peserta boleh membagikannya kepada kelompok.

### **Memberi Afirmasi Positif: Saling Menguatkan (15 menit)**

Fasilitator mengajak peserta untuk saling memberi afirmasi positif. Caranya sederhana: Satu per satu, peserta akan menyebutkan satu hal positif atau pujian tulus

untuk teman di sebelah kanan. Bisa sesuatu yang dikagumi, apresiasi, atau hal baik yang kalian rasakan selama proses ini. Pujian yang tulus bisa jadi sumber kekuatan bagi seseorang. Fasilitator mengatur arah giliran dan memastikan semua peserta mendapat dan memberi afirmasi. Suasana diharapkan hangat dan mendukung.

### **Penutupan dan Harapan dari Peer Counselor (5 menit)**

Berikut ini merupakan kata-kata penutupan yang bisa dipakai oleh fasilitator sebagai penutupan. "Teman-teman, sebagai *peer counselor*, aku sangat bersyukur bisa berjalan bersama kalian selama proses ini. Kalian sudah menunjukkan keberanian, kejujuran, dan keinginan untuk bertumbuh. Harapanku, kalian tidak berhenti di sini. Terus jaga kebaikan yang sudah kalian temukan dalam diri sendiri. Jangan lupa: kalian berharga, cukup, dan pantas diterima. Jika suatu hari kalian merasa jatuh, ingat bahwa kalian tidak sendiri. Terima kasih atas kepercayaan dan keberadaan kalian di kelompok ini. Semoga kita bisa saling mendukung walau sesi ini berakhir."

Fasilitator bisa mengakhiri dengan doa sederhana atau kutipan penyemangat. Misalnya: "Proses menyembuhkan bukan soal siapa yang paling cepat, tapi siapa yang tetap berjalan meski perlahan"

### **Referensi**

- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Corey, G., Corey, M.S., & Corey, C. (2016). *Groups: Process and Practice*. Cengage Learning.
- Gladding, S. T. (2012). *Group Work: A Counseling Specialty*. Pearson Education.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Pedoman Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*.
- Yusri, A. (2019). *Konseling Teman Sebaya dalam Mengatasi Masalah Emosional Remaja*. Jurnal Psikologi Islami.

## Lampiran 8 Dokumentasi

### Pelatihan Konselor Sebaya





**Pengisian Pre-test**

### Pelaksanaan konseling sebaya





**Pengisian Post-test**

## Lampiran 9 Daftar Hadir

DAFTAR HADIR PESERTA KONSELING SEBAYA

NO	NAMA	PERTEMUAN / TANGGAL					
		PERTEMUAN 1	PERTEMUAN 2	PERTEMUAN 3	PERTEMUAN 4	PERTEMUAN 5	PERTEMUAN 6
1.	Kecisha nazizah	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Violet Amira Nuhu Nab	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Ghufran Nazizah	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Zainani Firyan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Sendy Yuli Sari	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Kelsya algairra	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Catharina S.12	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	Aristika Palmoi Herawati	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Peneliti

Qurrota A'yun  
NPM 231804059

DAFTAR HADIR PESERTA KONSELING SEBAYA

NO	NAMA	PERTEMUAN / TANGGAL					
		PERTEMUAN 1	PERTEMUAN 2	PERTEMUAN 3	PERTEMUAN 4	PERTEMUAN 5	PERTEMUAN 6
1.	Syazia Purwanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Echo Zofia Syakira	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Amita Muslimah	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Aman Syuyukah Mardika	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Sarah Zahira	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Priyatnoasihna Husnna	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Hanisa Nurzana Situmorang	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.					✓		

Peneliti

Qurrota A'yun  
NPM 231804059