

EFEKTIVITAS TEKNIK EKSPLORASI DALAM MEMBANTU PENGEMBANGAN DIRI SISWA INTROVERT

Nur Cahayani¹, Ni Ketut Alit Suarti², Ahmad Muzanni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail:ahmadmuzanni@undikma.ac.id

ABSTRAK

Teknik eksplorasi merupakan salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa memahami dan mengekspresikan diri, terutama pada siswa dengan kecenderungan introvert yang sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Kondisi introversi pada siswa dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dalam situasi sosial serta memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik eksplorasi terhadap siswa introvert di SMPN 11 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan tingkat introversi yang tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama yang dianalisis menggunakan uji statistik t untuk mengetahui pengaruh teknik eksplorasi terhadap kondisi siswa introvert. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 1,809 lebih kecil dibandingkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (db) = 9 sebesar 2,262 ($1,809 < 2,262$), sehingga hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima. Dengan demikian, teknik eksplorasi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap siswa introvert dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memerlukan pendekatan intervensi lain yang lebih sesuai untuk membantu siswa introvert meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Teknik Eksplorasi, Introversi Siswa, Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

Exploration technique is one of the approaches in guidance and counseling services that can be used to help students understand and express themselves, especially students with introverted tendencies who often experience difficulties in social interaction. Introversion in students can create discomfort in social situations and affect their participation in learning activities at school. This study aims to determine the effect of exploration techniques on introverted students at SMPN 11 Mataram. This study employed a quantitative approach with a sample of 10 students selected through purposive sampling based on a high level of introversion. Data were collected using a questionnaire as the main instrument and analyzed using a t-test to examine the effect of exploration techniques on the condition of introverted students. The results of the analysis showed that the calculated t-value was 1.809, which was lower than the t-table value at the 5% significance level with degrees of freedom (df) = 9 of 2.262 ($1.809 < 2.262$), indicating that the alternative hypothesis was rejected and the null hypothesis was accepted. Therefore, the exploration technique did not have a significant effect on introverted students in this study. These findings indicate that guidance and counseling services need to consider other intervention approaches that are more appropriate to help introverted students improve their social interaction and adjustment in the school environment.

Keywords: *Exploration Technique, Student Introversion, Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional Indonesia berlandaskan pada nilai-nilai Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 yang menjadi dasar filosofis dalam penyelenggaraan sistem pendidikan nasional. Nilai-nilai Pancasila tidak hanya berfungsi sebagai dasar negara, tetapi juga sebagai pedoman dalam membangun karakter peserta didik yang memiliki sikap nasionalisme, moralitas, dan tanggung jawab sosial (Santika & Konda, 2023). Selain itu, pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual sehingga mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat (Mustaqimah et al., 2024). Dengan demikian, proses pendidikan tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik semata, tetapi juga pada pembentukan kemampuan individu untuk berinteraksi secara sehat dan produktif dengan lingkungan sosialnya.

Dalam lingkungan pendidikan, peserta didik diharapkan mampu berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya, guru, serta lingkungan sosial di sekitarnya. Namun pada kenyataannya, tidak semua individu memiliki kemampuan sosial yang sama dalam membangun interaksi dengan orang lain. Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan tersebut adalah karakteristik kepribadian, seperti kepribadian introvert yang cenderung lebih nyaman dengan aktivitas yang bersifat individual dan reflektif. Individu dengan kepribadian introvert umumnya lebih fokus pada dunia internal, seperti pikiran dan perasaan pribadi, sehingga cenderung membatasi interaksi sosial yang intens (Saputra et al., 2024). Karakteristik ini sering kali membuat individu introvert membutuhkan pendekatan khusus dalam proses pembelajaran maupun dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kepribadian introvert pada dasarnya bukanlah suatu gangguan, namun dalam situasi tertentu dapat menimbulkan hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu introvert sering mengalami kesulitan dalam komunikasi verbal, mengekspresikan emosi, serta membangun hubungan sosial yang lebih luas (Adelia et al., 2024). Kondisi tersebut juga dapat memengaruhi perkembangan diri remaja, khususnya dalam aspek kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, serta pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari (Royani & Husna, 2024). Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat melalui pendekatan pendidikan maupun layanan konseling, maka siswa introvert berpotensi mengalami hambatan dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Dalam upaya membantu siswa mengatasi hambatan sosial dan emosional, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara optimal. Berbagai pendekatan konseling dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Konseling kelompok, misalnya, terbukti dapat membantu siswa mengurangi kecemasan sosial serta meningkatkan keberanian dalam berinteraksi dengan orang lain melalui proses dinamika kelompok yang terarah (Nurjanah et al., 2022). Selain itu, pendekatan konseling humanistik juga dinilai efektif dalam membantu siswa introvert memahami dirinya, menerima kondisi diri, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya (Ardiansyah & Cahyningrum, 2023). Penggunaan media atau strategi konseling tertentu juga dapat membantu individu mengenali

serta mengekspresikan emosi secara lebih jelas sehingga proses konseling menjadi lebih efektif (Mubaroroh et al., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai kepribadian introvert dan pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu dengan karakteristik tersebut, kajian yang secara spesifik menyoroti strategi konseling yang efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa introvert masih relatif terbatas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling yang tepat dapat meningkatkan keterampilan sosial serta membantu siswa introvert mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami (Diana et al., 2021; Ardiansyah & Cahyningrum, 2023). Selain itu, kualitas psikologis individu juga memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi sosial (Luo et al., 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti pendekatan konseling secara umum dan belum secara spesifik mengkaji penerapan teknik eksplorasi sebagai strategi untuk membantu siswa introvert mengungkapkan diri dan meningkatkan keterbukaan dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut agar layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan pendekatan yang lebih tepat bagi siswa dengan karakteristik introvert.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan menelaah secara khusus penerapan teknik eksplorasi dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu siswa introvert memahami dirinya, meningkatkan keterbukaan diri, serta memperbaiki kemampuan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi konseling yang lebih adaptif terhadap karakteristik kepribadian siswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik eksplorasi terhadap siswa introvert di SMPN 11 Mataram serta memberikan gambaran mengenai efektivitas pendekatan tersebut dalam membantu siswa meningkatkan keterbukaan diri dan kemampuan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk menguji pengaruh teknik eksplorasi dalam layanan konseling terhadap siswa dengan kepribadian introvert di SMPN 11 Mataram. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok sampel yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Melalui desain ini, perubahan kondisi siswa dapat diketahui dengan membandingkan hasil pengukuran awal dan akhir setelah intervensi diberikan. Prosedur penelitian dilakukan secara ringkas melalui beberapa tahap, yaitu penentuan sampel, pelaksanaan *pre-test*, pemberian perlakuan berupa konseling dengan teknik eksplorasi dalam beberapa sesi, serta pelaksanaan *post-test* untuk mengidentifikasi perubahan setelah intervensi. Penerapan teknik eksplorasi difokuskan pada proses konseling yang mendorong siswa mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka terkait pengalaman sosial dan emosional yang mereka alami.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 11 Mataram tahun pelajaran 2023/2024. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat introversi tinggi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil identifikasi awal. Pengumpulan data utama dilakukan menggunakan angket yang dirancang untuk

mengukur tingkat introversi siswa, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk melengkapi informasi selama proses konseling. Instrumen angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, analisis tersebut digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya pengaruh teknik eksplorasi terhadap siswa introvert dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui perubahan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan pembelajaran, dilakukan pengukuran menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Pretest bertujuan untuk menggambarkan kemampuan awal siswa sebelum mengikuti proses pembelajaran, sedangkan posttest digunakan untuk mengukur kemampuan siswa setelah pembelajaran dilaksanakan. Perbandingan kedua skor tersebut memberikan informasi mengenai peningkatan hasil belajar yang terjadi pada masing-masing siswa. Data skor pretest dan posttest siswa secara rinci disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest Siswa

No	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih (D)
1	65	68	3
2	70	72	2
3	68	71	3
4	72	74	2
5	60	63	3
6	75	77	2
7	66	69	3
8	69	71	2
9	71	74	3
10	67	69	2

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest. Peningkatan yang terjadi berada pada rentang yang relatif kecil, yaitu antara dua hingga tiga poin, sehingga menunjukkan adanya perbaikan hasil belajar namun belum terlalu tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa, meskipun tingkat peningkatannya belum merata pada seluruh peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan analisis statistik lebih lanjut untuk menentukan apakah peningkatan tersebut signifikan secara statistik dan benar-benar mencerminkan efektivitas pembelajaran yang dilakukan.

Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan kondisi siswa setelah mengikuti layanan konseling menggunakan teknik eksplorasi. Penilaian dilakukan dengan membandingkan skor yang diperoleh siswa sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling. Hasil analisis statistik kemudian disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel agar memudahkan pembaca memahami gambaran hasil pengujian yang dilakukan. Penyajian data

ini bertujuan untuk menunjukkan secara jelas hasil perbandingan nilai statistik yang menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Ringkasan hasil uji statistik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Statistik

Statistik	Nilai
t hitung	1,809
t tabel (5%)	2,262

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa nilai *t hitung* lebih kecil dibandingkan dengan nilai *t tabel* pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik eksplorasi yang diberikan kepada siswa belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perubahan tingkat introversi siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh intervensi tidak dapat diterima pada taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi setelah proses konseling belum cukup kuat untuk menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menjadi dasar untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai pendekatan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa dengan karakteristik introvert di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok belum memberikan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan interaksi sosial siswa introvert. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik siswa introvert yang cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial baru. Kepribadian introvert umumnya membuat individu lebih berhati-hati dalam mengekspresikan diri sehingga proses peningkatan interaksi sosial tidak selalu terjadi secara cepat dalam waktu layanan yang relatif terbatas. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Zuhdi & Perdana, 2023) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling pada siswa dengan karakteristik introvert memerlukan proses pendampingan yang berkelanjutan agar mereka dapat secara bertahap mengembangkan keterampilan sosialnya. Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Qutratu'ain et al., 2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki potensi dalam membantu siswa mengelola permasalahan psikologis seperti kecemasan akademik, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh proses pelaksanaan layanan serta keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku sosial pada siswa introvert tidak selalu dapat dicapai dalam intervensi jangka pendek, tetapi membutuhkan proses adaptasi yang lebih bertahap dan konsisten.

Selain itu, dinamika hubungan sosial di lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam berinteraksi. Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu siswa merasa lebih diterima dalam kelompok sosialnya. Ketika siswa memperoleh dukungan positif dari teman sebayanya, mereka cenderung lebih percaya diri untuk terlibat dalam komunikasi dan aktivitas kelompok. Sebaliknya, kurangnya

dukungan sosial dapat membuat siswa semakin menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Marlina et al., 2024) yang menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial remaja di lingkungan sekolah. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Arsini & Marpaung, 2023) yang menjelaskan bahwa kemampuan interaksi anak introvert dalam kelompok sosial cenderung berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh kenyamanan individu dalam dinamika kelompok. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor lingkungan sosial siswa turut memengaruhi keberhasilan intervensi konseling yang diberikan.

Dalam konteks layanan konseling kelompok, berbagai pendekatan konseling sebenarnya telah terbukti mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial dan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan tertentu dapat membantu siswa meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta kemampuan mengatasi permasalahan pribadi. Namun efektivitas layanan tersebut sangat dipengaruhi oleh kesiapan individu, kondisi psikologis, serta keterlibatan aktif peserta dalam proses konseling. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian (Wiyono et al., 2024) yang menjelaskan bahwa keberhasilan konseling kelompok tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh tingkat partisipasi dan keterbukaan siswa selama proses konseling berlangsung. Temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian (Rahmadani et al., 2023) yang menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta serta penerapan pendekatan konseling yang tepat dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa. Dengan demikian, kurang optimalnya hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan siswa introvert yang cenderung lebih pasif dalam dinamika kelompok.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui proses konseling kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta belajar memahami sudut pandang orang lain. Interaksi yang terjadi dalam kelompok konseling dapat menjadi sarana latihan sosial yang aman bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan keberanian dalam berpendapat. Hasil penelitian (Rahmadani et al., 2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi media efektif untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa apabila proses dinamika kelompok berjalan secara aktif dan berkesinambungan. Namun dalam penelitian ini, kemungkinan keterbatasan durasi intervensi serta jumlah pertemuan konseling dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perubahan perilaku siswa belum menunjukkan hasil yang signifikan.

Selain itu, beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi berbagai permasalahan psikologis yang dialami remaja, termasuk kecemasan sosial. Kecemasan sosial sering menjadi salah satu faktor yang menghambat siswa dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pendekatan konseling kelompok, siswa dapat belajar mengidentifikasi sumber kecemasan serta mengembangkan strategi untuk mengelola perasaan tersebut. Penelitian (Nugraha et al., 2023) menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok tertentu mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja secara bertahap. Namun demikian, dalam penelitian ini perubahan yang terjadi belum menunjukkan signifikansi statistik yang kuat, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan jumlah sampel penelitian yang relatif kecil serta karakteristik siswa introvert yang membutuhkan waktu lebih lama dalam proses penyesuaian sosial.

Lebih lanjut, perkembangan sosial remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pengalaman sosial, serta lingkungan pendidikan yang mendukung. Lingkungan pembelajaran yang memahami perbedaan karakteristik siswa dapat membantu mereka mengembangkan potensi sosial secara lebih optimal. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu dirancang secara sistematis dengan mempertimbangkan kebutuhan serta karakteristik masing-masing siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian (Djarmika & Astutik, 2023; Ruwaida et al., 2024) yang menekankan pentingnya pendekatan layanan konseling yang adaptif terhadap karakteristik individu siswa dalam proses pengembangan sosial dan emosional. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun teknik konseling kelompok memiliki potensi untuk membantu siswa introvert, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh faktor durasi intervensi, partisipasi siswa, dukungan lingkungan sosial, serta jumlah partisipan yang terlibat. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu dirancang secara lebih berkelanjutan dan kontekstual agar mampu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap perkembangan interaksi sosial siswa introvert.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik eksplorasi dalam layanan konseling individu belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa introvert dalam mengekspresikan diri dan berinteraksi sosial di SMPN 11 Mataram. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik kepribadian introvert yang cenderung lebih reflektif, berhati-hati dalam berkomunikasi, serta membutuhkan waktu adaptasi yang lebih lama dapat memengaruhi efektivitas intervensi konseling yang diberikan. Dengan demikian, perubahan perilaku sosial pada siswa introvert tidak selalu dapat dicapai melalui intervensi konseling dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini menunjukkan bahwa proses pendampingan bagi siswa dengan karakteristik introvert memerlukan pendekatan yang lebih bertahap, berkelanjutan, serta disesuaikan dengan kebutuhan psikologis individu.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perkembangan sosial siswa tidak hanya dipengaruhi oleh teknik konseling yang digunakan, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta hubungan dengan teman sebaya. Oleh karena itu, penanganan siswa introvert memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mengombinasikan berbagai strategi konseling yang relevan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model layanan konseling yang lebih integratif dengan durasi intervensi yang lebih panjang serta melibatkan dukungan lingkungan sosial siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai efektivitas teknik eksplorasi dalam layanan bimbingan dan konseling serta menjadi dasar pengembangan strategi konseling yang lebih adaptif bagi siswa dengan karakteristik introvert di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, I., Wijayanti, Q. A. N., Ikom, S., & Ikom, M. (2024). Analisis Gejala Mahasiswa Kaum Introvert di Universitas Trunojoyo Madura terhadap Komunikasi Verbal. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1).
<https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/50>

- Ardiansyah, Y., & Cahyoningrum, Y. (2023). Pengaruh Bimbingan Konseling (BK) terhadap Kemampuan Belajar Siswa Introvert. *Pendagogia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 55-60. <https://jurnal.educ3.org/index.php/pendagogia/article/view/135>
- Arsini, Y., & Marpaung, Z. N. (2023). Kemampuan Interaksi Anak Introvert Dalam Kelompok Sosial. *Journal of Student Research*, 1(5), 489-499. <https://doi.org/10.55606/jsr.v1i5.1971>
- Diana, E., Khaerani, F. A., Wijaya, M. Z., & Makhmudah, U. (2021). The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels: A Systematic Literature Review. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* 5(2), 474-480. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59381>
- Djarmika, E. T., & Astutik, P. P. (2023). Learning Profile Mapping for Differentiated Instruction Implementation. *Online Submission*, 10(7), 51-56. <https://eric.ed.gov/?id=ED629101>
- Luo, W., Fan, W., Xia, Y., Dou, Y., & Du, J. (2024). Professional psychological qualities of Chinese medical students: theoretical models, questionnaire development, and relationship with mental health. *Frontiers in Psychology*, 15, 1411085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411085>
- Marlina, L., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). Studi Literature Review: Perilaku Bullying terhadap Teman Sebaya pada Remaja di Sekolah. *Jurnal sosial dan sains*, 4(12), 1320-1331. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v4i12.31873>
- Mubaroroh, A., Hidayah, N., & Pramono, P. (2022). The Effect of Emotion Change Puzzle Media on Visual-Spatial Intelligence for Early Childhood Education. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 7(4), 159-168. <https://doi.org/10.14421/jga.2022.74-01>
- Mustaqimah, D., Qomariyah, N., Rizandi, D. N., Wulandari, I. E., Abrori, M., & Taipabu, R. (2024). Pancasila Sebagai Landasan Filosofis Pendidikan Nasional. *Cognitive: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 19–28. <https://doi.org/10.61743/cg.v2i3.96>
- Nugraha, A., Imaddudin, A., & Mudzakkir, C. R. (2023). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 7(01). https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/4965
- Nurjanah, A. F., Saputro, G., Devanka, S. J., & Makhmudah, U. (2022). The Use of Group Counseling to Overcome Students Social Anxiety: A Systematic Literature Review. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*. 5(2), 390-397. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59368>
- Qutratu'ain, B.A, Ardhani, D.Q., Natalia, D., & Nuraini, E.S. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap. Kecemasan Akademik. *Tsaqofah*, 5 (1), 181-189. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4313>
- Rahmadani, A. R., Darmayanti, N. D., Burdin, A., Harahap, A., & Yani, I. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Desa Bagan Kuala dengan Bimbingan Kelompok. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 5(1), 188-194. <https://journal.laaroiba.com/index.php/as/article/view/2082>
- Royani, A., & Husna, N. N. (2024). Analisis Dampak Kepribadian Introvert Terhadap Perkembangan Diri Remaja: Tinjauan Psikologis. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 5(1), 26-31. <https://doi.org/10.47776/MJPRS.005.01.04>

- Ruwaida, S. E., Umari, T., & Donal, D. (2024). Analisis Perilaku Self-Harm pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Ar-Rumman: Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 78-86. <https://doi.org/10.57235/arruman.v1i2.3633>
- Santika, I. G. N., & Konda, A. A. (2023, March). The theory of Pancasila elements as a reorientation of character education in Indonesia in building the spirit of nationalism. In *Proceedings of The International Conference on Multi-Disciplines Approaches for The Sustainable Development*, 79-85. <https://eproceeding.undwi.ac.id/index.php/mdasd/article/view/261>
- Saputra, M. F., Susanti, E., Salsabila, S., & Santani, D. V. (2024). Kepribadian Introvert Dalam Kemampuan Bersosialisasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 2(5), 13-21. <https://doi.org/10.61722/jipm.v2i5.465>
- Wijayanti, L.I., & Sanyata, S. (2024). Dinamika Kecemasan Sosial di Kalangan Mahasiswa Tahun Pertama: Perspektif Gender dan Usia. *Konselor*, 13 (2), 181–193. <https://doi.org/10.24036/0202413285-0-86>
- Wiyono, B. D., Nuryono, W., Ghozali, M. A., Adebawale, O. F., Kamal, A. N., & Putri, A. R. (2024). Effectiveness of solution-focused brief counseling to increase achievement motivation of bullying victims. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 281-292. <https://doi.org/10.29210/1129200>
- Zuhdi, S. H., & Perdana, P. I. (2023). Penerapan Bimbingan Konseling terhadap Siswa Introvert di Sekolah Dasar. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 26–35. <https://jurnal.educ3.org/index.php/pedagogia/article/view/94>