

Dinamika Perubahan Hubungan Sosial Siswa Terisolir Melalui Layanan Konseling Individu: Kajian Kualitatif

^{1*}Sari Hardianti, ²Junaidi, ³Baiq Mahyatun, ⁴Azzahra Tshani Ariyanti, ⁵Hartati Aulia, ⁶Silvia Nur Azizah, ⁷Siti Nabila, ⁸Laila Fatini

¹Fakultas ilmu pendidikan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Hamzanwadi, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: sarihardianti27@gmail.com

Received: May 2026; Revised: June 2026; Published: July 2026

Abstrak

Hubungan sosial yang kurang harmonis di lingkungan sekolah dapat menyebabkan siswa mengalami keterasingan sosial atau menjadi siswa terisolir. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi sosial, kesulitan berkomunikasi, serta menurunnya kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika perubahan hubungan sosial siswa terisolir setelah mendapatkan layanan konseling individu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas tiga siswa sekolah menengah (RP, AAZ, dan LYS) yang teridentifikasi mengalami keterasingan sosial berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan rekomendasi guru bimbingan dan konseling, serta diperkuat dengan instrumen sosiometri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu memberikan perubahan positif terhadap hubungan sosial siswa terisolir. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya kemampuan komunikasi interpersonal, keberanian berinteraksi dengan teman sebaya, keterlibatan dalam kegiatan kelompok, serta peningkatan rasa percaya diri. Dinamika perubahan berlangsung secara bertahap melalui empat fase utama, yaitu: (1) kesadaran diri, (2) pengembangan kepercayaan diri, (3) adaptasi sosial, dan (4) integrasi sosial. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa layanan konseling individu efektif membantu siswa terisolir membangun hubungan sosial yang lebih adaptif di lingkungan sekolah. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang intervensi individual yang terstruktur serta bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

Kata Kunci: Siswa Terisolir, Hubungan Sosial, Konseling Individu, Dinamika Perubahan, Kajian Kualitatif.

How to Cite: Hardianti, S., Junaidi, Mahyatun, B., Ariyanti, A. T., Aulia, H., Azizah, S. N., Nabila, S., & Fatini, L. (2026). Dinamika Perubahan Hubungan Sosial Siswa Terisolir Melalui Layanan Konseling Individu: Kajian Kualitatif. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 4838–4849 <https://doi.org/10.36312/nx8z1351>



<https://doi.org/10.36312/nx8z1351>

Copyright© 2026, Hardianti et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan sosial yang memungkinkan peserta didik mengembangkan kemampuan akademik maupun sosial. Interaksi sosial yang sehat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan perkembangan siswa (Yusuf & Nurihsan, 2020). Namun, tidak semua siswa mampu menjalin hubungan sosial secara optimal dengan teman sebaya. Sebagian siswa mengalami kesulitan berinteraksi sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menjadi siswa terisolir (Tohirin, 2019). Data empiris menunjukkan bahwa fenomena

keterasingan sosial di kalangan pelajar Indonesia cukup signifikan. Berdasarkan hasil survei nasional, sekitar 15-20% siswa di tingkat sekolah menengah melaporkan merasa kesepian dan mengalami kesulitan dalam membangun pertemanan di sekolah (Kemendikbudristek, 2023).

Siswa terisolir merupakan individu yang kurang diterima dalam kelompok sosial, memiliki sedikit hubungan pertemanan, serta menunjukkan keterbatasan dalam membangun komunikasi interpersonal (Bara, 2024). Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, pengalaman penolakan dari teman sebaya, maupun pola komunikasi yang kurang efektif (Pili & Ramadhani, 2025). Jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat, keterasingan sosial dapat berdampak pada perkembangan psikologis dan akademik siswa (Tohirin, 2019).

Secara psikologis, siswa yang terisolir menunjukkan perilaku seperti merasa kesepian, tidak mendapat pemahaman tentang pembelajaran yang dibutuhkan untuk bersosialisasi, perasaan sedih karena tidak mendapat kebahagiaan seperti teman sebayanya, munculnya perasaan cemas, takut, dan sangat peka terhadap kehidupan sosialnya, dan sering melakukan penyesuaian diri (Sugara et al., 2023). Keterisolasian ini dapat menyebabkan prestasi akademik dan motivasi belajarnya menurun sehingga membuat siswa yang terisolir ini menjadi frustrasi dan kecewa dengan dirinya sehingga siswa akan lebih banyak untuk menyendiri dan melamun (Professionalism et al., 2025). Dalam jangka panjang, kondisi ini berkorelasi kuat dengan risiko putus sekolah (*dropout*), depresi remaja, hingga fenomena perundungan terselubung (*silent bullying*) (Birrell et al., 2025).

Oleh karena itu, penggunaan instrumen sosiometri menjadi alat ukur yang sangat valid di awal orientasi masalah ini. Sosiometri bekerja secara objektif melampaui bias penilaian subjektif dari guru, dengan memetakan arah pilih (*choice*) atau arah tolak (*rejection*) yang merepresentasikan realitas psikososial di dalam satu kelas. Instrumen ini bertindak sebagai alat deteksi dini (*early warning system*) yang memvalidasi tingkat keterasingan siswa sebelum melakukan layanan bimbingan dan konseling yang dibutuhkan oleh masing-masing siswa (Sari, 2022). Secara operasional dalam penelitian ini, sosiometri digunakan dengan memberikan tiga pertanyaan kepada seluruh siswa di kelas untuk mengidentifikasi preferensi interaksi sosial. Berdasarkan hasil analisis, siswa dengan skor penerimaan terendah (kategori terisolir dan ditolak) dipilih sebagai subjek penelitian (Hermatasyah, 2025).

Layanan konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami diri, mengatasi masalah pribadi, serta mengembangkan potensi yang dimiliki (Prayitno, 2017). Melalui hubungan konseling yang bersifat personal dan rahasia, konselor dapat membantu siswa mengidentifikasi hambatan sosial yang dialami serta menemukan strategi penyelesaian yang sesuai dengan kondisi dirinya (Corey, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling individu mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, keterampilan komunikasi, dan hubungan interpersonal siswa (Tamalonggehe et al., 2025).

Meskipun intervensi terhadap siswa yang mengalami hambatan interaksi sosial telah banyak diteliti, namun mayoritas literatur terdahulu lebih fokus pada layanan bimbingan kelompok (*group guidance*) atau konseling kelompok (*group*

counseling) dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat efektivitas secara general (Rosidah et al., 2020). Penelitian-penelitian sebelumnya mengabaikan keunikan psikologis antar-individu dan gagal menangkap detail bagaimana proses perubahan perilaku yang terjadi dari setiap sesi konseling. Inilah yang menjadi titik fokus dan kebaruan (*novelty*) dalam artikel ini, yaitu penggunaan pendekatan studi kasus kualitatif mendalam yang secara spesifik membedah dinamika perubahan internal dan eksternal dari tiga tipe siswa terisolir yang berbeda secara klinis dengan tipe penolakan yang berbeda-beda (Nadya, 2026).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif (*descriptive case study*). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam, utuh, dan kontekstual mengenai pengalaman subjektif siswa terisolir serta proses perubahan hubungan sosial yang terjadi setelah mengikuti layanan konseling individu (Creswell & Creswell, 2018). Studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena kontemporer (keterasingan sosial) dalam konteks kehidupan nyata (sekolah) dengan melibatkan banyak sumber bukti, serta memungkinkan peneliti untuk menangkap secara holistik dinamika perubahan perilaku pada masing-masing subjek.

Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Pengambilan data dilakukan di satu kelas. Subjek penelitian terdiri atas tiga siswa yang menjadi subjek utama, yakni Subjek I (RP), Subjek II (AAZ), dan Subjek III (LYS), yang teridentifikasi mengalami keterasingan sosial berdasarkan hasil observasi, wawancara guru BK, dan data sosiometri. Kriteria pemilihan subjek berdasarkan hasil sosiometri adalah siswa yang masuk dalam kategori "terisolir" atau "ditolak", yaitu memiliki skor penerimaan (skor pilihan positif) di bawah rata-rata kelas dan skor penolakan (skor pilihan negatif) di atas rata-rata kelas. Ketiga subjek dipilih karena menunjukkan tingkat keterisolasian yang paling tinggi di antara 33 siswa dalam satu kelas. Untuk memperkuat akurasi data, informan pendukung (*triangulation sources*) yang terdiri dari guru BK, wali kelas, dan teman sebaya dilibatkan (Sugiyono, 2023).

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Peran Informan	Kode	Jenis kelamin	Keterangan
Subjek I	RP	Laki-laki	Siswa terisolir
Subjek II	AAZ	Laki-laki	Siswa terisolir
Subjek III	LYS	Laki-laki	Siswa terisolir
Informan Pendukung	Guru BK	Laki-laki	Guru bimbingan dan konseling
Informan Pendukung	Wali Kelas	Laki-laki	Wali kelas sekolah kejuruan
Informan Pendukung	Teman Sebaya	Laki-laki/perempuan	Teman terdekat subjek dan ketua kelasnya

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa yang terisolir dilakukan secara menyeluruh dalam satu kelas, yang awali dengan observasi dan wawancara dengan guru BK, kemudian diperkuat dengan instrumen sosiometri. Angket sosiometri ini diberikan kepada 33 siswa di sekolah menengah kejuruan di kelas 10. Tiga siswa yang menunjukkan indikasi bahwa siswa ini termasuk dalam kategori terisolir dan penolakan dipilih sebagai subjek penelitian.

Intrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini menggunakan sosiometri. Sosiometri ini berisi tiga pertanyaan utama yakni untuk mengidentifikasi preferensi interaksi sosial siswa dalam satu kelas. Pertama teman yang paling ingin diajak kerja kelompok, kedua teman yang sering diajak berbicara dan bermain dan terakhir teman yang kurang nyaman diajak bekerja sama. Setiap pilihan pertama diberikan skor 2, pilihan kedua diberikan skor 1 dan yang tidak dipilih diberikan skor 0. Berdasarkan hasil analisis sosiometri, siswa dikategorikan dalam empat kelompok populer, cukup diterima, terisolir dan kurang dipilih.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam sebuah layanan konseling yakni konseling individu dilaksanakan melalui beberapa sesi yang berfokus pada identifikasi masalah, eksplorasi pikiran dan perasaan, penguatan konsep diri dan pengembangan keterampilan sosial (Ardi, 2025). Secara umum, proses ini melibatkan tahapan membangun hubungan yang hangat dan empatik untuk menciptakan rasa aman bagi siswa. Tahap berikutnya difokuskan pada eksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan keterasingan sosial, membantu siswa mengenali pikiran negatif, pengalaman sosial yang kurang menyenangkan, serta hambatan komunikasi yang selama ini dialami. Selanjutnya, konselor memberikan penguatan terhadap potensi diri siswa dan melatih keterampilan komunikasi interpersonal melalui teknik refleksi, latihan percakapan, serta pemberian tugas perilaku di lingkungan sekolah.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan penelitian ini diukur melalui beberapa parameter utama, termasuk terbentuknya kesadaran diri, pengembangan kepercayaan diri, adaptasi sosial dan integrasi sosial. Terbentuknya kesadaran diri siswa terhadap masalah terisolir sosial yang dialaminya serta pemahaman bahwa kebutuhan siswa untuk berinteraksi secara lebih adaptif dengan teman satu kelasnya. Pengembangan kepercayaan diri yang ditunjukkan melalui peningkatan keberanian dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan partisipasi aktif didalam kelas. Peningkatan adaptasi sosial, yang tercermin dari kemampuan siswa dalam menyesuaikan perilaku dalam berbagai situasi sosial dan membangun hubungan yang harmonis dan yang terakhir integrasi sosial yang lebih baik, ditandai dengan adanya keterlibatan yang lebih besar dalam kelompok teman sebaya dan penerimaan positif dari pada lingkungan sekolah. Perubahan ini secara kolektif mengindikasikan efektivitas layanan konseling individu dalam membentuk pribadi siswa terisolir dapat mengembangkan hubungan sosial yang lebih adaptif di lingkungan sekolah.

Tabel 2. Protokol Layanan Konseling Individu

Sesi	Tujuan utama	Aktivitas kunci	Teknik konseling
Sesi 1	Dalam sesi ini guru BK mampu membangun rapport dan identifikasi masalah dengan siswa	Aktivitasnya dapat berupa: pengenalan, membangun kepercayaan, menggali keluhan utama pada siswa	Teknik konseling yang digunakan, active listening, refleksi perasaan, dan klarifikasi.
Sesi 2	Dalam sesi ini guru BK melakukan eksplorasi mendalam mengenai penyebab keterasingan sosial	Aktivitas yang dilakukan yaitu, menggali pengalaman masa lalu, pikiran negatif, dan hambatan komunikasi.	Teknik yang digunakan eksplorasi, konfrontasi ringan, challenging beliefs.
Sesi 3	Guru BK mampu memberikan konsep diri dan identifikasi potensi.	Aktivitas yang digunakan yaitu, mengidentifikasi kekuatan diri, pengalaman positif, dan tujuan hidup.	Teknik konseling yang digunakan yaitu, reraiming, pemberian positive reinforcement.
Sesi 4	Guru BK mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal.	Aktivitas yang dilakukan yaitu, latihan percakapan, simulasi interaksi sosial, dan role playing.	
Sesi 5	Guru BK mampu beradaptasi sosial dan problem solving situasi sulit.	Aktivitas yang dilakukan: diskusi strategi menghadapi penolakan, dan assertiveness training.	Teknik yang digunakan yaitu, cognitive restructuring, problem solving skill training.
Sesi 6	Guru BK mampu melakukan integrasi sosial dan perencanaan masa depan.	Aktivitas yang dilakukan yaitu, evaluasi perubahan, penguatan perilaku positif, dan perencanaan tindak lanjut.	Teknik yang dapat digunakan: terminasi, relapse prevention, pemberian dukungan.

Analisis Data

Guna memperoleh data yang lebih komprehensif, teknik pengumpulan data dilakukan secara serentak melalui tiga metode utama, yakni :

1. Observasi terstruktur : Peneliti bertindak sebagai pengamat untuk mengamati pola perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah. Fokus dari observasi ini melihat siswa menunjukkan perilaku sering tidak masuk ke sekolah.
2. Wawancara mendalam : Melakukan proses wawancara dengan teman sebaya, guru BK untuk melihat gambaran mengenai perilaku siswa, dan untuk mengkonfirmasi penerimaan sosial siswa di kelas.
3. Dokumentasi : Pengumpulan dokumentasi berupa catatan konseling dan data pendukung lainnya serta pendukung berupa lembar jawaban angket sosiometri kelas, sosiogram awal

Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Gambaran Kondisi Awal Siswa Terisolir

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman sekelas, serta kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan menghindari interaksi sosial karena merasa tidak percaya diri dan takut mendapatkan penolakan dari teman sebaya.

Wawancara dengan guru BK mengungkapkan bahwa siswa sering mengalami kesulitan bekerja sama dalam tugas kelompok dan lebih memilih menghabiskan waktu sendiri saat jam istirahat. Kondisi tersebut menyebabkan keterbatasan hubungan sosial dan rendahnya penerimaan sosial dalam kelompok kelas (Tohirin, 2019).

Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa siswa terisolir cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan membutuhkan intervensi konseling individual untuk membantu mereka keluar dari kondisi keterasingan sosial. Selain itu, hasil ini juga mendukung temuan Rosidah dkk. bahwa siswa terisolir umumnya memperlihatkan hambatan interpersonal yang dapat diidentifikasi melalui assessment sosiometri (Rosidah et al., 2020).

Berdasarkan hasil sosiometri yang dilakukan di sebuah kelas di sekolah kejuruan, teridentifikasi beberapa siswa yang masuk dalam kategori terisolasi atau kurang dipilih dalam kelompok belajar, bermain, dan interaksi sosial lainnya. Hasil sosiometri awal menunjukkan bahwa Subjek I (RP) memperoleh skor pilihan positif 2 dan skor penolakan 7, Subjek II (AAZ) memperoleh skor pilihan positif 3 dan skor penolakan 6, sedangkan Subjek III (LYS) memperoleh skor pilihan positif 1 dan skor penolakan 8. Ketiganya berada di bawah rata-rata kelas untuk skor penerimaan (rata-rata = 5,2) dan di atas rata-rata kelas untuk skor penolakan (rata-rata = 3,1). Pola serupa juga terlihat pada kategori teman diajak berbicara, bermain, serta teman yang kurang nyaman diajak bekerja sama, di mana beberapa siswa secara konsisten mendapatkan penolakan atau sedikit mendapat pilihan dari teman sebayanya.

Proses pelaksanaan konseling individu

Layanan konseling individu dilaksanakan melalui beberapa sesi yang berfokus pada identifikasi masalah, eksplorasi perasaan, penguatan konsep diri, dan pengembangan keterampilan sosial. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang hangat dan empatik untuk menciptakan rasa aman bagi siswa (Ardi, 2025).

Tahap berikutnya difokuskan pada eksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan keterasingan sosial. Konselor membantu siswa mengenali pikiran negatif, pengalaman sosial yang kurang menyenangkan, serta hambatan komunikasi yang selama ini dialami.

Selanjutnya, konselor memberikan penguatan terhadap potensi diri siswa dan melatih keterampilan komunikasi interpersonal melalui teknik refleksi, latihan percakapan, serta pemberian tugas perilaku di lingkungan sekolah. Proses ini selaras dengan penelitian tentang pengembangan keterampilan sosial siswa terisolir melalui bimbingan pribadi-sosial, yang menunjukkan bahwa adanya intervensi langsung seperti konseling individu dapat memberikan dampak yang lebih cepat pada kemampuan komunikasi dan percaya diri lebih baik.

Dinamika perubahan hubungan sosial siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan hubungan sosial siswa berlangsung secara bertahap melalui empat fase, yakni kesadaran diri, pengembangan kepercayaan diri, adaptasi sosial, dan integrasi sosial yang dimana akan dijelaskan sebagai berikut ;

Tabel 3. Temuan Dinamika Perubahan Hubungan Sosial Siswa

Fase Perubahan	Deskripsi Temuan Kunci	Bukti Kualitatif
Fase 1 : kesadaran diri	Siswa mulai mampu memahami penyebab keterasingan sosial dan merefleksikan pikiran negatif yang menghambat interaksinya dengan teman sekelanya.	"Ternyata bukan mereka yang jahat, tapi saya sendiri yang terlalu banyak mikir hal-hal negatif yang belum tentu terjadi." (Subjek I)
Fase 2 : pengembangan kepercayaan diri	Siswa mulai meingkatakan keyakinan terhadap kemampuan diri, berani menyampaikan pendapat, dan menyapa teman terlebih dahulu.	"Dengan saya coba sapa teman duluan, awalnya deg-degan, tapi ternyata mereka merespons baik." (subjek II)
Fase 3 : adaptasi sosial	Siswa mampu aktif mengikuti kegiatan kelompok menunjukkan keterbukaan dalam berinteraksi dengan teman sebaya.	"kini terlihat sudah mulai bergabung dengan kelompok teman-temannya, ikut berdiskusi dan bermain bareng saat jam istirahat." (Observasi)
Fase 4 : integrasi sosial	Peningkatan penerimannya sosial dalam kelompok kelas, hubungan sosial lebih harmonis dan adaptif	"Anak-anak yang tadinya sering menyendiri, sekarang sudah mulai diajak ngobrol dan diajak main oleh teman-temannya. Ada perubahan signifikan dalam interaksi mereka

Fase Perubahan	Deskripsi Temuan Kunci	Bukti Kualitatif
		di kelas dari yang awalnya selalu menyendiri menjadi berani mengobrol dengan teman sekelasnya." (hasil wawancara guru BK)

a. Tahap Kesadaran Diri

Siswa mulai memahami penyebab keterasingan sosial yang dialami. Mereka menyadari bahwa rasa takut ditolak dan rendahnya kepercayaan diri menjadi hambatan utama dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Subjek I (RP) awalnya menyatakan bahwa, "*Saya selalu merasa canggung kalau mau ngomong sama teman-teman kelas saya, takut salah dan nanti malah dijauhi oleh mereka.*" Setelah beberapa sesi konseling individu, ia mulai merefleksikan, "*Ternyata bukan mereka yang jahat, tapi saya sendiri yang terlalu banyak mikir hal-hal negatif yang belum tentu terjadi.*" (Wawancara Subjek I)

b. Tahap Pengembangan Kepercayaan Diri

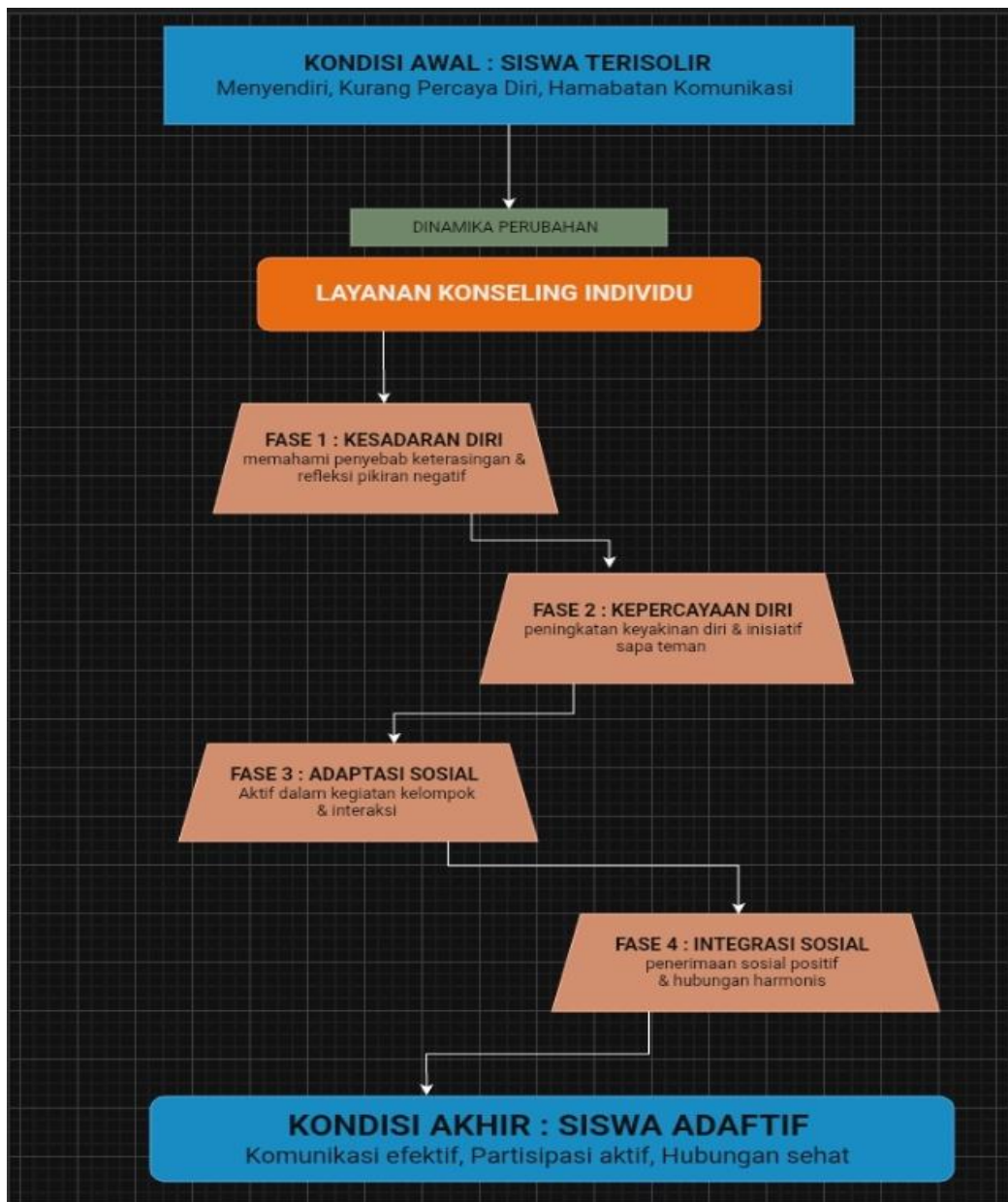
Melalui proses konseling, siswa menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri. Mereka mulai berani menyampaikan pendapat, menyapa teman terlebih dahulu, dan terlibat dalam percakapan sederhana. Subjek II (AAZ) yang sebelumnya pasif, tidak mampu menyampaikan pendapat dan menyapa teman setelah dilakukan sesi konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan dirinya ia mulai berinisiatif, "*Dengan saya coba sapa teman duluan, awalnya deg-degan, tapi ternyata mereka merespons baik.*" (Wawancara Subjek II).

c. Tahap Adaptasi Sosial

Pada tahap ini siswa mulai aktif mengikuti kegiatan kelompok dan menunjukkan keterbukaan dalam berinteraksi. Frekuensi komunikasi dengan teman sebaya meningkat dibandingkan sebelum mengikuti konseling. Observasi menunjukkan bahwa subjek III (LYS) yang tadinya selalu menyendiri saat istirahat dan tidak berinteraksi dengan teman sekelas setelah dilakukan beberapa sesi konseling individu siswa mulai mengalami perubahan, "*kini terlihat sudah mulai bergabung dengan kelompok teman-temannya, ikut berdiskusi dan bermain bareng saat jam istirahat.*" (Observasi)

d. Tahap Integrasi Sosial

Perubahan yang paling nyata terlihat pada meningkatnya penerimaan sosial siswa dalam kelompok kelas. Teman sebaya mulai memberikan respons positif sehingga hubungan sosial menjadi lebih harmonis dan adaptif. Guru BK melaporkan bahwa, "*Anak-anak yang tadinya sering menyendiri, sekarang sudah mulai diajak ngobrol dan diajak main oleh teman-temannya. Ada perubahan signifikan dalam interaksi mereka di kelas dari yang awalnya selalu menyendiri menjadi berani mengobrol dengan teman sekelasnya.*" (hasil wawancara guru BK)



Gambar 1. Model Dinamika Perubahan Hubungan Sosial Siswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu memiliki peran penting dalam membantu siswa terisolir mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik. Perubahan yang terjadi tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang melibatkan kesadaran diri, penguatan konsep diri, dan latihan keterampilan sosial. Dinamika perubahan ini sejalan dengan teori perkembangan sosial yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal dapat berkembang melalui pengalaman interaksi positif yang dilalui siswa (Navaneetham & Kanth, 2022). Dengan konseling individu memberikan kesempatan bagi siswa untuk dapat lebih mengeksplorasi hambatan sosial, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan strategi perilaku yang lebih adaptif (Daldorph & Hill, 2024).

Temuan ini memperkuat dan memperluas penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tamalonggehe et al. (2025), yang menemukan bahwa konseling individu efektif untuk siswa dengan masalah keluarga. Penelitian ini memperkaya temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa konseling individu juga efektif untuk

masalah keterasingan sosial, dengan proses perubahan yang lebih terperinci melalui empat fase. Berbeda dengan penelitian Rosidah et al. (2020) yang lebih fokus pada identifikasi masalah melalui sosiometri, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan mendokumentasikan secara mendalam proses intervensi dan perubahan perilaku pada setiap individu. Selain itu, berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang melihat efektivitas secara general, studi kasus kualitatif ini berhasil mengungkapkan secara detail proses perubahan perilaku pada setiap individu, yang merupakan kebaruan yang signifikan dari penelitian ini (Nadya, 2026).

Keberhasilan layanan konseling individu juga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan konselor dengan konseli. Hubungan yang hangat, empatik, penerimaan tanpa syarat memungkinkan individu lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga proses konseling dan perubahan yang dirasakan oleh konseli bisa lebih optimal (Corey, 2021). Hal ini terlihat dari respons ketiga subjek yang menunjukkan keterbukaan yang semakin meningkat dari sesi ke sesi.

Perbedaan respons ketiga subjek terhadap konseling individu menunjukkan bahwa faktor individu seperti tingkat kecemasan sosial, pengalaman penolakan masa lalu, dan dukungan sosial yang tersedia mempengaruhi kecepatan dan kedalaman perubahan. Subjek I (RP) menunjukkan perubahan paling lambat pada tahap awal karena tingkat kecemasan sosial yang tinggi, namun setelah mencapai kesadaran diri, perubahannya menjadi lebih cepat. Subjek II (AAZ) menunjukkan perubahan paling konsisten karena dukungan dari satu orang teman dekat di kelas. Subjek III (LYS) menunjukkan perubahan paling cepat karena motivasi intrinsik yang tinggi untuk berubah, meskipun memiliki skor penolakan tertinggi di antara ketiga subjek.

Penggunaan instrumen sosiometri sebagai alat bantu untuk mengidentifikasi awal memberikan dasar yang kuat untuk memahami kondisi sosial siswa dalam sebuah kelas sebelum tindak lanjut. Data sosiometri menunjukkan adanya pola keterisolan yang beragam, yang kemudian menjadi faktor dalam layanan konseling individu. Perubahan yang diamati secara bertahap, mulai dari siswa mengalami peningkatan kemampuan komunikasi hingga integrasi sosial, mengindikasikan bahwa intervensi personal yang lebih berfokus pada akar masalah keterasingan sosial siswa. Hal ini juga sejalan dengan pandangan bahwa koneksi sosial yang positif menjadi target kunci awal untuk menjaga kesehatan mental remaja (Birrell et al., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah subjek yang terbatas (tiga siswa) membatasi generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini tidak menyajikan data sosiometri pasca-intervensi untuk mengukur perubahan secara kuantitatif, sehingga perubahan yang dilaporkan bersifat kualitatif berdasarkan observasi dan wawancara. Ketiga, durasi penelitian yang relatif singkat (enam minggu) belum dapat mengukur keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang. Keempat, penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah sehingga konteks sosial budaya yang spesifik mungkin mempengaruhi temuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu terbukti efektif membantu siswa terisolir membangun hubungan sosial yang lebih adaptif di lingkungan sekolah, dengan dinamika perubahan yang berlangsung melalui empat tahapan utama, yaitu kesadaran diri,

pengembangan kepercayaan diri, adaptasi sosial, dan integrasi sosial. Perubahan positif tersebut ditandai dengan meningkatnya kemampuan komunikasi interpersonal, keberanian berinteraksi dengan teman sebaya, keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok, serta meningkatnya penerimaan sosial dari teman sekelas. Keberhasilan intervensi ini sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan konselor-konseli yang hangat dan empatik, serta penggunaan teknik-teknik konseling seperti *active listening*, *reframing*, *role playing*, dan *cognitive restructuring* yang diterapkan secara bertahap dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas (tiga siswa) dan tidak adanya pengukuran sosiometri pasca-intervensi, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan instrumen sosiometri secara rutin sebagai alat deteksi dini siswa terisolir, merancang program konseling individu yang terstruktur dengan protokol yang jelas seperti dalam penelitian ini, serta melibatkan wali kelas dan teman sebaya dalam proses intervensi untuk mendukung integrasi sosial siswa. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif melalui kegiatan kolaboratif yang mendorong interaksi sosial positif antar siswa, serta menyediakan waktu dan fasilitas yang memadai bagi pelaksanaan layanan konseling individu yang berkelanjutan. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan dari berbagai jenjang pendidikan, menggunakan desain *mixed-methods* dengan pengukuran sosiometri pra-pasca intervensi, serta mendokumentasikan secara lebih rinci pendekatan dan teknik konseling yang digunakan untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika perubahan hubungan sosial siswa terisolir.

REFERENSI

- Ardi, Z. (2025). *Implementasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa SMK*. 11(4), 1585–1593.
- Bara, A. M. S. (2024). KORELASI ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PERILAKU ALONE TOGETHER PADA REMAJA. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 11(02), 191-201. <https://doi.org/10.21009/JKKP.112.08>
- Birrell, L., Werner-seidler, A., Davidson, L., Andrews, J. L., & Slade, T. (2025). Mental Health & Prevention Social connection as a key target for youth mental health. *Mental Health & Prevention*, 37(January), 200395. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200395>
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Daldorph, A., & Hill, S. (2024). *The perceived impact of counselling training on students' personal relationships*. (September 2022), 63–74. <https://doi.org/10.1002/capr.12587>

- Hermatasiyah, N. (2025). PENGGUNAAN SOSIOMETRI MELIHAT HUBUNGAN SOSIAL MAHASISWA. *INSTRUKTUR: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(1), 59-71. <https://doi.org/10.51192/instruktur.v5i1.2366>
- Miles, M., Huberman, M., & Saldaña, J. (2013). Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook. In *Zeitschrift fur Personalforschung* (Vol. 28).
- Nadya, N. (2026). KONSELING INDIVIDUAL DAN KELOMPOK. 3(1), 251-258.
- Navaneetham, P., & Kanth, B. (2022). *Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults- A Scoping Review Abstract*: 1-22. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208180>
- Pili, M. S., & Ramadhani, E. (2025). Pengaruh Kekerasan Verbal terhadap Kecemasan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Remaja di Kota Medan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 273-286. <https://doi.org/10.33366/jkn.v7i2.2393>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Professionalism, T., Widaad, E. R., Setiyowati, A. J., & Nuswantari, M. (2025). POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN. 3(3). <https://doi.org/10.17977/um084v3i32025p777-783>
- Rosidah, N. S., Dewi, R. S., & Angelina, P. R. (2020). Urgensi Interpersonal Skill Untuk Siswa Terisolir Berdasarkan Assessment Sosiometri. 5(2), 86-97. <https://doi.org/10.32832/educate.v5i2.3376>
- Sari, T. Y. (2022). *Data Collection of Students ' Social Relationships with Sociometry and Its Implications for Improving Interpersonal Skills in Counseling Services*. 1(June), 35-45.
- Sugara, G. S., Imaddudin, A., Bariyyah, K., & Nurfitriani, S. (2023). Mengurai Benang Kusut Kesepian: Korelasi Antara Keyakinan Irasional Dan Kesepian Siswa. *Jurnal Nusantara Of Research*, 10(4), 453-466. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21830>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suwar, A., & Athal, T. (2025). Analisis Keterasingan Siswa dalam Pembelajaran. *Arini: Jurnal Ilmiah dan Karya Inovasi Guru*, 2(1), 77-98. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i1.189>
- Tamalonggehe, N. R., Pontoh, C. A., & Susmantoyo, R. S. N. (2025). OPTIMALISASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU BAGI SISWA DENGAN MASALAH KELUARGA DI SMA NEGERI 1 SIAU TIMUR Insitut Agama Kristen Negeri Manado 2(2), 1-17. <https://doi.org/10.70420/rkakgz98>
- Tohirin. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.