

Peran Layanan Konseling Individu Dalam Mengurangi Isolasi Sosial dan Meningkatkan Relasi Sebaya Siswa

Ahlun Nazali¹, Januariadi², Baiq Mahyatun³, Nia Aspari⁴, Risma Juliana⁵, Wardatul Jannah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Bimbingan Konseling, Universitas Hamzanwadi, Indonesia
E-mail: ahlunnazali9658@gmail.com

Article History:

Received: 25 Agustus 2026

Revised: 01 September 2026

Accepted: 14 September 2026

Keywords: *Konseling Individu, Isolasi Sosial, Relasi Sebaya, Keterampilan Sosial, Bimbingan dan Konseling Sekolah.*

Abstract: *Isolasi sosial pada peserta didik merupakan persoalan yang kian banyak disoroti dalam praktik bimbingan dan konseling, sebab kondisi ini tidak hanya melemahkan kualitas relasi sosial siswa, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan psikologis dan capaian akademiknya. Artikel ini bertujuan menelaah secara mendalam bagaimana layanan konseling individu berperan dalam menurunkan tingkat isolasi sosial serta memperkuat relasi sebaya pada siswa di lingkungan sekolah menengah. Penelitian dirancang dengan pendekatan kualitatif melalui desain studi kasus, melibatkan tiga siswa yang teridentifikasi mengalami isolasi sosial berdasarkan observasi guru bimbingan dan konseling (BK), data sosiometri, dan rekomendasi wali kelas, dengan guru BK, wali kelas, dan teman sebaya sebagai informan pendukung. Data dihimpun melalui observasi perilaku sosial, wawancara mendalam, dan dokumentasi catatan konseling, kemudian diperiksa keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik, serta dianalisis mengikuti model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa layanan konseling individu melalui pembangunan rapport, eksplorasi hambatan sosial, restrukturisasi pola pikir negatif, dan latihan keterampilan komunikasi interpersonal mampu mendorong siswa untuk lebih berani memulai interaksi, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan memperluas jaringan pertemanan. Perubahan ini tidak berlangsung linear, melainkan melibatkan proses naik turun yang dipengaruhi oleh kualitas hubungan konseling dan dukungan lingkungan sekitar siswa. Artikel ini menegaskan bahwa konseling individu bukan sekadar intervensi simptomatik, tetapi strategi yang menyentuh akar kognitif dan emosional dari perilaku menarik diri, sehingga layak dijadikan salah satu pendekatan utama dalam penanganan isolasi sosial di satuan pendidikan.*

PENDAHULUAN

Sekolah idealnya menjadi ruang tumbuh kembang yang menyeluruh bagi peserta didik,

bukan semata tempat menimba pengetahuan akademik. Di balik kurikulum dan kegiatan belajar mengajar, sekolah juga merupakan miniatur kehidupan sosial tempat siswa berlatih menjalin pertemanan, berkolaborasi, dan menegosiasikan posisinya di tengah kelompok sebaya. Kualitas relasi sosial yang terbangun pada masa ini turut menentukan lintasan perkembangan emosional, kognitif, dan akademik seseorang pada tahap kehidupan berikutnya (Stenseng et al., 2022). Sayangnya, tidak seluruh siswa berhasil melewati proses tersebut dengan mulus.

Sebagian siswa justru terjebak dalam pola interaksi yang minim, cenderung menghindari pergaulan, dan lambat laun menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Fenomena semacam ini lazim disebut isolasi sosial, yakni suatu keadaan ketika individu mengalami keterbatasan kesempatan maupun kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang bermakna, sekaligus kurang memperoleh pengakuan dari kelompok sosial tempat ia berada (Atmojo & Aulia, 2023). Berbeda dengan kesendirian yang dipilih secara sukarela, isolasi sosial pada siswa umumnya diwarnai oleh perasaan tidak berdaya, kecemasan saat harus tampil di hadapan teman, dan keengganan memulai percakapan meski sebenarnya menginginkan koneksi sosial (Coplan et al., 2021). Penelitian longitudinal di Skandinavia bahkan menemukan bahwa keterasingan sosial pada usia sekolah dapat saling memengaruhi secara dua arah dengan prestasi akademik, di mana siswa yang menarik diri berisiko mengalami penurunan capaian belajar, dan sebaliknya kesulitan akademik dapat memperdalam kecenderungan untuk menghindari interaksi (Stenseng et al., 2022).

Penyebab di balik isolasi sosial pada siswa jarang bersifat tunggal. Sejumlah kajian menyebutkan rendahnya konsep diri, kecenderungan kecemasan sosial, riwayat penolakan dari kelompok sebaya, corak pengasuhan keluarga yang kurang mendukung otonomi sosial anak, hingga keterbatasan keterampilan komunikasi interpersonal sebagai faktor-faktor yang saling bertautan (Bowker et al., 2022). Penting digarisbawahi bahwa social withdrawal sesungguhnya merupakan payung konsep yang menaungi beberapa varian berbeda, mulai dari rasa malu yang penuh konflik batin (*conflicted shyness*) hingga ketidaktertarikan sosial (*social disinterest*) dan masing-masing varian memiliki lintasan psikologis serta risiko jangka panjang yang tidak sama (Reilly et al., 2026). Siswa dengan *conflicted shyness*, misalnya, sebenarnya menginginkan kedekatan sosial namun terhambat oleh ketakutan akan penilaian negatif, sehingga pendekatan penanganannya perlu menyasar keyakinan dan emosi yang mendasari penghindaran tersebut, bukan sekadar mendorong siswa untuk "lebih aktif" secara perilaku.

Tatkala isolasi sosial dibiarkan berlangsung tanpa intervensi yang memadai, dampaknya jarang berhenti pada ranah sosial semata. Studi mutakhir mengenai kesepian remaja menemukan keterkaitan yang konsisten antara pengalaman terasing dari kelompok sebaya dan menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya simtom kecemasan, serta melemahnya motivasi belajar (Kadotani et al., 2022). Pada gilirannya, akumulasi tekanan psikologis ini dapat memunculkan masalah perilaku lain, mulai dari penurunan rasa percaya diri hingga kerentanan terhadap perundungan sebaya (Verity et al., 2024). Sense of belonging atau rasa diterima sebagai bagian dari komunitas sekolah pun terbukti berperan sebagai mediator penting: semakin rendah perasaan keterhubungan siswa dengan lingkungan sekolahnya, semakin tinggi pula kerentanannya terhadap kesepian dan tekanan emosional (Palikara et al., 2021).

Di tengah kompleksitas permasalahan tersebut, layanan konseling individu hadir sebagai salah satu bentuk bantuan profesional yang relevan untuk diberikan. Konseling individu pada dasarnya merupakan proses bantuan yang berlangsung melalui relasi tatap muka antara konselor dan konseli, dirancang untuk membantu individu memahami kondisi dirinya, mengurai sumber permasalahan yang dihadapi, dan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara lebih optimal (Prayitno, 2017). Lewat ruang konseling yang aman dan suportif, siswa memperoleh kesempatan untuk menyuarakan apa yang dirasakannya tanpa takut dihakimi, menelusuri akar penyebab

kesulitan sosial yang dialami, sekaligus berlatih merumuskan strategi baru dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Yusuf & Nurihsan, 2020).

Berbagai penelitian terdahulu memang telah mengonfirmasi bahwa konseling individu berkontribusi terhadap penguatan penyesuaian diri, keterampilan sosial, dan kepercayaan diri siswa (Barida et al., 2022; Azizah et al., 2024). Namun demikian, kajian yang secara spesifik membedah bagaimana mekanisme layanan ini bekerja dalam konteks isolasi sosial mulai dari tahap awal membangun rapport, proses eksplorasi pola pikir yang menghambat interaksi, hingga transformasi nyata pada kualitas relasi sebaya siswa masih relatif terbatas, terutama dalam literatur berbasis studi kasus mendalam di lingkungan sekolah menengah Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung berhenti pada level mengonfirmasi efektivitas secara umum, tanpa menelaah secara rinci dinamika proses konseling yang membuat perubahan tersebut mungkin terjadi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini disusun dengan tujuan mendeskripsikan dan menganalisis secara kritis bagaimana peran layanan konseling individu dalam mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan relasi sebaya siswa, dengan menelusuri proses konseling secara bertahap serta mengaitkan temuan lapangan dengan kerangka teoretis yang relevan. Artikel ini diharapkan memberi kontribusi baik secara teoretis dengan memperkaya pemahaman mengenai mekanisme kerja konseling individu pada kasus isolasi sosial remaja maupun secara praktis, sebagai rujukan bagi guru BK dalam merancang intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Isolasi Sosial pada Remaja

Isolasi sosial sering disandingkan, namun sebenarnya tidak identik, dengan konsep kesepian (loneliness) maupun penarikan diri sosial (social withdrawal). Isolasi sosial lebih menekankan pada aspek objektif berupa minimnya kontak dan keterlibatan sosial seseorang, sementara kesepian merujuk pada pengalaman subjektif berupa ketidakpuasan terhadap kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang dimiliki (Kadotani et al., 2022). Seorang siswa bisa saja memiliki sedikit interaksi sosial secara objektif namun tidak merasa kesepian karena memang lebih menyukai kesendirian (unsociability), namun bisa pula sebaliknya: tampak memiliki cukup banyak interaksi permukaan namun tetap merasa terasing secara emosional (Coplan et al., 2021). Perbedaan ini penting dipahami konselor sekolah agar intervensi yang diberikan tidak keliru sasaran untuk siswa yang menarik diri karena memang nyaman menyendiri memerlukan pendekatan yang berbeda dibandingkan siswa yang menarik diri karena kecemasan sosial yang menyiksa dirinya sendiri.

Dalam tinjauan sistematis mengenai dinamika korban perundungan, kesepian, dan kesendirian pada masa remaja, ditemukan bahwa hubungan antarvariabel tersebut bersifat dua arah: siswa yang kesepian lebih rentan menjadi target perundungan, sementara pengalaman dirundung juga memperdalam rasa kesepian yang dialami (Adolescent Research Review, 2025). Pola lingkaran setan ini menjelaskan mengapa isolasi sosial yang dibiarkan tanpa intervensi cenderung memburuk dari waktu ke waktu, bukan mereda secara alami. Penelitian longitudinal lain menambahkan nuansa penting: keberadaan figur pembela (defender) saat seorang siswa mengalami perlakuan tidak menyenangkan dari sebayanya terbukti mampu meredam dampak negatif terhadap rasa kesepiannya, dibandingkan ketika hanya ada penonton pasif atau bahkan pihak yang justru memperkuat tindakan negatif tersebut (Adolescent Research Review, 2025). Temuan ini mengisyaratkan bahwa intervensi terhadap isolasi sosial sesungguhnya tidak bisa dilepaskan dari rekayasa lingkungan sosial siswa secara lebih luas, meski titik masuk utama dalam artikel ini tetap berfokus pada layanan konseling individu sebagai unit intervensi.

Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Isolasi Sosial

Konsep diri yang rendah kerap menjadi titik tolak munculnya perilaku menarik diri. Siswa

yang meragukan kemampuan dirinya untuk diterima secara sosial cenderung menghindari situasi yang berisiko menampilkan kekurangannya di hadapan orang lain, sehingga lambat laun membangun pola penghindaran yang justru memperkuat keyakinan negatif tersebut, sebuah siklus yang dalam literatur kognitif dikenal sebagai *self-fulfilling prophecy*. Kondisi ini diperparah oleh kecemasan sosial, yang membuat siswa mengantisipasi penolakan sebelum interaksi itu sendiri benar-benar terjadi (Bowker et al., 2022).

Pengalaman penolakan sebaya pada masa lampau turut menjadi prediktor kuat. Riset mengenai sub tipe penarikan diri sosial pada masa kanak-kanak menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami penolakan kelompok sebaya secara konsisten memiliki kemungkinan lebih besar untuk mempertahankan pola interaksi yang minim hingga memasuki usia dewasa, termasuk dalam relasi romantis dan keterampilan pengasuhan di kemudian hari (Reilly et al., 2026). Hal ini menegaskan bahwa isolasi sosial pada usia sekolah bukan sekadar fase sementara yang akan berlalu seiring waktu, melainkan dapat menjadi pola relasional yang menetap apabila tidak ditangani secara tepat.

Pola asuh keluarga juga memberikan kontribusi yang tidak bisa diabaikan. Pengasuhan yang terlalu mengontrol atau bersifat intrusif terbukti berasosiasi dengan peningkatan kecenderungan menarik diri pada anak, sebab anak kurang memiliki kesempatan melatih otonomi dan keterampilan mengelola situasi sosial secara mandiri (Bowker et al., 2022). Selain itu, keterbatasan keterampilan komunikasi interpersonal, baik dalam memulai percakapan, membaca isyarat sosial, maupun menyampaikan pendapat secara asertif turut memperberat kesulitan siswa untuk membangun dan memelihara relasi dengan teman sebaya (Maizura et al., 2025).

Dampak Isolasi Sosial terhadap Perkembangan Siswa

Konsekuensi isolasi sosial yang dibiarkan berlarut-larut tidak terbatas pada ranah sosial. Dari sisi psikologis, kesepian dan keterasingan sosial pada remaja secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan suasana hati negatif, sekaligus penurunan kepuasan hidup secara umum (Kadotani et al., 2022). Dari sisi akademik, hubungan antara penarikan diri sosial dan prestasi belajar terbukti bersifat resiprokal: siswa yang menarik diri secara sosial mengalami penurunan capaian akademik dari waktu ke waktu, sementara kesulitan akademik juga turut memperkuat kecenderungan siswa untuk semakin menjauh dari lingkungan kelas dan kelompok belajarnya (Stenseng et al., 2022).

Dimensi rasa percaya diri turut terdampak secara signifikan. Kajian mengenai keterkaitan rasa percaya diri (*self-esteem*) dengan keterlibatan akademik remaja menunjukkan bahwa *self-esteem* berkontribusi besar terhadap *academic engagement*, sebagian besar melalui jalur *self-efficacy* akademik sebagai mediator (Zhao et al., 2021). Implikasinya, siswa yang mengalami isolasi sosial dan secara bersamaan memiliki *self-esteem* rendah berisiko mengalami penurunan keterlibatan dalam proses belajar, bukan hanya keterlibatan sosial semata. Hal ini memperkuat alasan mengapa penanganan isolasi sosial idealnya tidak ditunda hingga dampaknya merambah ke berbagai aspek kehidupan siswa secara lebih luas.

Pentingnya rasa keterhubungan dengan sekolah (*school belonging*) sebagai faktor pelindung juga ditegaskan dalam penelitian pada anak usia sekolah dasar, yang menemukan bahwa *school belonging* memediasi hubungan antara kesejahteraan sosioemosional dan tingkat kesepian yang dirasakan anak (Palikara et al., 2021). Artinya, intervensi yang hanya menyasar keterampilan individu siswa tanpa memperhatikan sejauh mana siswa merasa "diterima" di lingkungan sekolahnya secara keseluruhan, berisiko memberikan hasil yang kurang optimal dan tidak bertahan lama.

Layanan Konseling Individu sebagai Bentuk Intervensi

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan inti dalam bimbingan dan

konseling sekolah yang menempatkan relasi konselor-konseli sebagai instrumen utama perubahan. Proses ini umumnya berlangsung melalui tiga tahap besar: tahap awal yang berfokus pada pembangunan rapport dan penjajakan masalah, tahap inti yang melibatkan eksplorasi mendalam dan penerapan teknik konseling sesuai kebutuhan, serta tahap akhir yang mencakup penyimpulan, perencanaan tindak lanjut, dan evaluasi (Sufiandi et al., 2024). Tanpa tercapainya rapport yang memadai pada tahap awal, keterampilan teknis konselor sekalipun cenderung kurang efektif, sebab konseli belum merasa cukup aman untuk membuka diri secara jujur (Sufiandi et al., 2024).

Pendekatan *person-centered* yang dikembangkan oleh Carl Rogers kerap menjadi landasan dasar dalam konseling individu di sekolah, terutama karena penekanannya pada penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati, dan kongruensi konselor (Barida et al., 2022). Ketiga unsur ini membentuk iklim relasional yang memungkinkan konseli dalam konteks ini siswa yang mengalami isolasi sosial untuk secara bertahap menurunkan pertahanan psikologisnya dan mulai mengeksplorasi perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan kepada siapa pun, termasuk dirinya sendiri. Penelitian penerapan *person-centered therapy* pada siswa dengan rasa tidak aman (*insecurity*) menemukan bahwa pendekatan ini efektif meningkatkan penerimaan diri dan rasa percaya diri dalam situasi sosial (Barida et al., 2022).

Di sisi lain, pendekatan kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral*) menyumbang kontribusi penting dalam aspek keterampilan praktis. Model konseling kelompok berbasis kognitif-perilaku yang dipadukan dengan nilai budaya lokal, misalnya, terbukti mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah (Maizura et al., 2025). Walaupun penelitian tersebut dilakukan dalam format kelompok, prinsip dasarnya mengidentifikasi pola pikir yang menghambat komunikasi, lalu melatih keterampilan komunikasi secara bertahap melalui latihan perilaku tetap relevan diterapkan dalam setting konseling individu.

Relasi Sebaya sebagai Indikator Keberhasilan Intervensi

Relasi sebaya yang sehat memiliki peran ganda: sebagai konteks tempat keterampilan sosial dilatih, sekaligus sebagai indikator keberhasilan suatu intervensi sosial-emosional. Studi mengenai pengaruh *self-disclosure* terhadap kesepian remaja selama pandemi COVID-19 menemukan bahwa keterbukaan diri dalam relasi sebaya berperan sebagai mediator yang menjembatani hubungan antara keinginan untuk terhubung secara sosial dan penurunan rasa kesepian (Chen et al., 2021). Semakin siswa mampu dan berani membuka diri kepada teman sebayanya, semakin besar pula peluang terbentuknya relasi yang berkualitas dan suportif.

Penelitian Verity dkk. yang menggali pengalaman kesepian remaja melalui percakapan dengan konselor krisis remaja (*Childline*) menemukan bahwa pemikiran negatif tentang diri sendiri turut memperburuk pengalaman kesepian, dan oleh karenanya intervensi yang menasar pola pikir negatif tersebut bukan hanya melatih keterampilan sosial secara teknis dipandang sebagai arah yang menjanjikan untuk dikembangkan lebih jauh dalam program intervensi kesepian remaja (Verity et al., 2024). Pandangan ini memberikan landasan konseptual bagi artikel ini untuk menelaah secara spesifik bagaimana proses konseling individu, yang secara inheren menasar pola pikir dan perasaan konseli, dapat menjadi jembatan antara perbaikan kondisi psikologis internal siswa dan perbaikan kualitas relasi sebayanya secara nyata di lapangan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental (*instrumental case study*). Pemilihan pendekatan kualitatif didasarkan pada pertimbangan bahwa fenomena isolasi sosial dan perubahan relasional yang menyertainya bersifat kontekstual,

bermakna secara subjektif bagi pelakunya, dan sulit ditangkap secara memadai melalui pengukuran kuantitatif semata (Creswell & Creswell, 2018). Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti menelusuri secara mendalam suatu fenomena dalam konteks kehidupan nyata yang batasannya tidak selalu tegas antara fenomena dan konteksnya (Kekeya, 2021). Dalam konteks penelitian ini, batasan kasus didefinisikan sebagai pengalaman tiga siswa yang menerima layanan konseling individu untuk menangani isolasi sosial yang dialaminya, ditelusuri sejak kondisi awal hingga perubahan yang terjadi setelah serangkaian sesi konseling.

Studi kasus instrumental, berbeda dengan studi kasus intrinsik yang berfokus pada keunikan satu kasus tertentu, digunakan untuk memahami suatu isu atau persoalan yang lebih luas (dalam hal ini, mekanisme kerja konseling individu dalam menangani isolasi sosial) melalui penelusuran mendalam pada kasus-kasus spesifik yang dipandang representatif (Kekeya, 2021). Dengan demikian, tiga kasus yang diteliti tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik, melainkan untuk memberikan pemahaman analitis yang dapat dibandingkan dan dipertimbangkan relevansinya pada konteks serupa (Creswell & Creswell, 2018).

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah menengah yang memiliki layanan bimbingan dan konseling aktif. Subjek penelitian terdiri atas tiga siswa yang teridentifikasi mengalami isolasi sosial berdasarkan tiga sumber informasi yang saling memperkuat: hasil observasi guru BK terhadap perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah, data sosiometri yang menggambarkan posisi siswa dalam jaringan pertemanan kelas, serta rekomendasi wali kelas yang mengamati keseharian siswa secara langsung. Penggunaan tiga sumber identifikasi ini dimaksudkan untuk meminimalkan bias subjektif yang mungkin muncul apabila identifikasi hanya bersandar pada satu sumber data saja.

Sebagai informan pendukung, penelitian ini melibatkan guru BK, wali kelas, dan sejumlah teman sebaya subjek penelitian. Keterlibatan informan pendukung ini penting untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai perubahan perilaku sosial subjek, mengingat siswa yang mengalami isolasi sosial tidak selalu mampu menilai secara objektif perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi:

Pertama, observasi terhadap perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah, mencakup pengamatan pada jam istirahat, kegiatan kelompok di kelas, serta interaksi spontan siswa dengan teman sebayanya. Observasi dilakukan secara berkala sejak sebelum proses konseling dimulai hingga setelah rangkaian sesi konseling selesai, untuk menangkap dinamika perubahan dari waktu ke waktu, bukan sekadar potret pada satu titik waktu tertentu.

Kedua, wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan siswa subjek penelitian, guru BK, dan wali kelas. Wawancara dengan siswa dirancang untuk menggali pengalaman subjektifnya mengenai kesulitan sosial yang dihadapi, proses konseling yang dijalani, dan perubahan yang dirasakannya. Wawancara dengan guru BK dan wali kelas difokuskan untuk memperoleh perspektif eksternal mengenai perubahan perilaku sosial siswa yang dapat diamati dari luar.

Ketiga, dokumentasi berupa catatan konseling (*counseling notes*) yang dihimpun konselor selama proses pendampingan, beserta data pendukung lain seperti hasil sosiometri dan catatan observasi guru. Dokumentasi ini berfungsi sebagai jejak proses (*process trail*) yang memungkinkan peneliti menelusuri kembali tahapan dan dinamika konseling secara lebih sistematis.

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini diupayakan melalui dua bentuk triangulasi, yakni triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa, guru BK, wali kelas, dan teman sebaya, untuk melihat sejauh mana temuan dari berbagai sumber tersebut saling menguatkan atau justru menunjukkan ketidaksesuaian yang perlu ditelaah lebih jauh (Schlunegger et al., 2024). Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi pada fenomena yang sama, sehingga kesimpulan yang ditarik tidak bersandar pada satu metode pengumpulan data saja.

Strategi triangulasi ini selaras dengan prinsip *trustworthiness* dalam penelitian kualitatif, yang menempatkan kredibilitas sebagai salah satu kriteria utama untuk menilai sejauh mana temuan penelitian dapat dipercaya merepresentasikan realitas yang diteliti (Zia Ul Haq et al., 2023). Selain triangulasi, peneliti juga menerapkan keterlibatan yang berkelanjutan (*prolonged engagement*) selama proses penelitian, mengingat keterlibatan yang terlalu singkat berisiko menghasilkan pemahaman yang dangkal terhadap dinamika perubahan perilaku sosial siswa yang sesungguhnya berlangsung secara gradual (Dado et al., 2023).

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña, yang terdiri atas tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2020). Pada tahap reduksi data, peneliti memilah dan menyederhanakan catatan lapangan, transkrip wawancara, serta dokumen pendukung menjadi unit-unit informasi yang relevan dengan fokus penelitian, sembari menyisihkan data yang tidak berkaitan langsung dengan pertanyaan penelitian.

Pada tahap penyajian data, informasi yang telah direduksi disusun dalam bentuk naratif tematik dan matriks perbandingan antarsubjek, untuk memudahkan peneliti melihat pola, persamaan, maupun perbedaan dinamika ketiga kasus yang diteliti. Penyajian data dalam bentuk yang lebih terstruktur ini juga membantu proses identifikasi tema-tema utama yang muncul secara konsisten lintas kasus.

Pada tahap penarikan kesimpulan, peneliti merumuskan makna dari pola-pola yang telah teridentifikasi, sembari senantiasa melakukan verifikasi ulang terhadap data mentah untuk memastikan kesimpulan yang ditarik benar-benar berakar pada temuan lapangan, bukan asumsi atau interpretasi yang berlebihan. Proses analisis ini bersifat interaktif dan tidak linear, artinya peneliti dapat kembali ke tahap reduksi atau penyajian data apabila ditemukan kebutuhan untuk memperjelas atau memperdalam suatu tema tertentu (Miles et al., 2020).

Pertimbangan Etis

Penelitian ini memperhatikan aspek etis dengan memastikan kerahasiaan identitas subjek penelitian, memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua/wali siswa sebelum proses pengambilan data, serta memastikan keterlibatan siswa dalam penelitian ini tidak mengganggu proses konseling yang sedang berlangsung maupun menambah beban psikologis subjek. Nama-nama yang digunakan dalam penyajian hasil penelitian merupakan inisial atau nama samaran untuk melindungi privasi subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Subjek Penelitian**

Ketiga subjek penelitian menunjukkan variasi pada beberapa aspek, namun memiliki

kesamaan mendasar berupa kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial di lingkungan sekolah. Tabel 1 menyajikan karakteristik umum ketiga subjek berdasarkan data observasi awal, sosiometri, dan rekomendasi wali kelas.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Aspek	Subjek 1 (S1)	Subjek 2 (S2)	Subjek 3 (S3)
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Indikator awal	Menghindar dari diskusi kelompok, jarang memulai percakapan	Pasif di kelas, kecemasan tinggi saat presentasi	Menyendiri saat istirahat, minim catatan interaksi pada sosiometri
Pola sosiometri	Status terisolasi (zero nominations sebagai teman dekat)	Status terisolasi dengan satu nominasi timbal balik	Status terisolasi, tidak dinominasikan oleh teman sekelas
Faktor yang teridentifikasi	Kekhawatiran akan penilaian negatif, riwayat ejekan ringan dari teman sebaya	Kecemasan sosial, keterbatasan keterampilan komunikasi interpersonal	Rendahnya konsep diri, kecenderungan menghindari pasca-pengalaman tidak menyenangkan dengan kelompok bermain sebelumnya
Jumlah sesi konseling individu	8 sesi	7 sesi	9 sesi

Data pada tabel di atas memperlihatkan bahwa meskipun ketiga subjek sama-sama berstatus terisolasi secara sosiometris, akar penyebab yang mendasarinya tidak sepenuhnya identik. Kondisi ini relevan dengan pandangan bahwa social withdrawal merupakan konsep yang menaungi beberapa sub tipe berbeda, masing-masing dengan dinamika psikologis yang spesifik (Reilly et al., 2026; Bowker et al., 2022).

Kondisi Awal Siswa Sebelum Layanan Konseling Individu

Hasil observasi pada tahap awal penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa ketiga subjek cenderung menghindari interaksi sosial dalam berbagai bentuknya. S1 dan S3 lebih sering terlihat menyendiri ketika jam istirahat berlangsung, sementara teman-teman sekelasnya berkumpul dalam kelompok-kelompok kecil. S2 menunjukkan pola berbeda: ia tidak selalu menyendiri secara fisik, namun cenderung pasif dan diam ketika berada dalam kelompok, serta menampilkan tanda-tanda kecemasan yang cukup kentara seperti tangan berkeringat, suara bergetar, dan kontak mata yang terbatas setiap kali harus berbicara di hadapan teman-temannya.

Wawancara mendalam dengan ketiga subjek mengungkap pola pikir yang relatif serupa di balik perilaku menarik diri tersebut. Ketiganya menyatakan kekhawatiran akan dinilai negatif atau dianggap "aneh" oleh teman sebaya apabila mencoba memulai interaksi. S1 secara spesifik menceritakan pengalaman pernah diejek ringan oleh teman sekelasnya pada masa sebelumnya, yang kemudian membuatnya enggan mengambil risiko serupa di kemudian hari. Pola ini selaras dengan temuan bahwa pengalaman penolakan sebaya pada masa lampau menjadi salah satu prediktor kuat bagi menetapnya perilaku menarik diri pada anak dan remaja (Reilly et al., 2026).

Guru BK dan wali kelas yang diwawancarai turut mengonfirmasi observasi tersebut, sembari menambahkan informasi mengenai konteks yang lebih luas. Wali kelas S2, misalnya, menyebutkan bahwa kecemasan S2 tampak lebih menonjol pada situasi yang menuntut performa di hadapan

publik seperti presentasi atau menjawab pertanyaan guru secara lisan, dibandingkan pada interaksi informal yang lebih santai. Informasi ini memberikan nuansa penting bahwa isolasi sosial S2 tidak bersifat menyeluruh pada semua jenis interaksi, melainkan lebih terkait dengan kecemasan terhadap evaluasi sosial dalam situasi tertentu.

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu pada ketiga subjek dilaksanakan secara bertahap, mengikuti pola umum tahapan konseling yang terdiri atas tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir (Sufiandi et al., 2024), meskipun penekanan dan kecepatan pada masing-masing tahap disesuaikan dengan kebutuhan dan kesiapan subjek.

Tahap awal: membangun rapport. Pada sesi-sesi awal, konselor memprioritaskan pembangunan hubungan yang hangat, tidak menghakimi, dan empatik sebagai fondasi bagi keseluruhan proses konseling. Sikap penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) yang ditunjukkan konselor tampak berperan penting dalam menurunkan kewaspadaan awal ketiga subjek, yang pada mulanya cenderung berhati-hati dan tertutup ketika berbicara mengenai kesulitan sosialnya. Pendekatan ini selaras dengan prinsip dasar person-centered counseling, yang menekankan bahwa kualitas relasi konseling bukan semata teknik yang digunakan menjadi penentu utama keterbukaan konseli (Barida et al., 2022).

Tahap inti: eksplorasi dan intervensi. Setelah rapport mulai terbangun, konselor membantu ketiga subjek mengidentifikasi sumber permasalahan secara lebih spesifik melalui teknik eksplorasi, yakni mengajak konseli menelusuri sentimen dan persepsinya secara lebih mendalam alih-alih membiarkan persoalan tetap kabur dan implisit. Pada tahap ini, siswa diajak mengevaluasi kembali pola pikir negatif yang selama ini menghambat keberaniannya untuk berinteraksi misalnya keyakinan bahwa “teman-teman pasti akan menertawakan jika aku salah bicara” yang diidentifikasi pada S1, atau antisipasi kegagalan yang berlebihan sebelum mencoba berbicara di depan kelas pada S2.

Selain restrukturisasi kognitif, ketiga subjek juga dilatih mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui tugas-tugas perilaku terstruktur, seperti rogres memulai percakapan singkat dengan satu teman tertentu, rogres menyapa, atau rogres menyampaikan pendapat dalam kelompok kecil sebelum mencobanya dalam kelompok yang lebih besar. Pendekatan rogres bertahap (graded exposure) semacam ini sejalan dengan prinsip kognitif-perilaku yang menekankan pentingnya rogres perilaku konkret, bukan hanya pemahaman kognitif semata, dalam membangun keterampilan sosial baru (Maizura et al., 2025).

Tahap akhir: evaluasi dan rencana lanjutan. Pada tahap akhir setiap rangkaian sesi, konselor rogres konseli menyimpulkan capaian yang telah diperoleh, mengidentifikasi area yang masih perlu dikembangkan, dan menyusun rencana tindak lanjut, termasuk kemungkinan sesi lanjutan apabila diperlukan (Sufiandi et al., 2024). Evaluasi ini tidak dilakukan sekali pada akhir keseluruhan proses, melainkan secara berkala pada interval tertentu, sehingga rogress dapat dipantau dan strategi dapat disesuaikan apabila diperlukan.

Tema-Tema Hasil Analisis Kualitatif

Berdasarkan proses reduksi dan penyajian data, teridentifikasi empat tema utama yang muncul secara konsisten lintas ketiga kasus yang diteliti. Tabel 2 merangkum tema-tema tersebut beserta bukti pendukungnya.

Tabel 2. Tema-Tema Hasil Analisis Kualitatif

Tema	Deskripsi	Indikasi pada Subjek
------	-----------	----------------------

Pengenalan hambatan sosial	Siswa mulai mampu mengidentifikasi secara spesifik pola pikir dan situasi yang memicu perilaku menarik diri	Ketiga subjek (S1, S2, S3) mampu menyebutkan secara lebih rinci pemicu kecemasan/penghindaran sosialnya pada sesi-sesi akhir, dibandingkan gambaran umum pada sesi awal
Penguatan kepercayaan diri	Peningkatan keyakinan diri dalam menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari	S2 mulai berani menjawab pertanyaan guru secara lisan; S1 dan S3 melaporkan berkurangnya rasa takut dinilai negatif
Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal	Peningkatan kemampuan memulai, mempertahankan, dan mengakhiri interaksi sosial secara wajar	Ketiga subjek menunjukkan peningkatan inisiasi percakapan menurut laporan guru BK dan teman sebaya
Perluasan dan penguatan relasi sebaya	Bertambahnya kuantitas dan kualitas interaksi dengan teman sebaya, termasuk penerimaan sosial yang lebih baik	S1 mulai terlibat dalam satu kelompok belajar; S2 memperoleh nominasi pertemanan dari dua teman baru pada sosiometri lanjutan; S3 mulai bergabung dalam obrolan kelompok saat istirahat

Keempat tema ini tidak muncul secara terpisah, melainkan saling terkait dan membentuk semacam rangkaian perubahan: pengenalan hambatan sosial menjadi pintu masuk bagi penguatan kepercayaan diri, yang kemudian menjadi modal bagi pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal, dan pada akhirnya bermuara pada perluasan relasi sebaya yang lebih nyata.

Perubahan Relasi Sebaya Setelah Mengikuti Konseling Individu

Setelah mengikuti rangkaian sesi konseling individu, ketiga subjek menunjukkan perubahan yang dapat diamati pada relasi sebayanya, meskipun dengan variasi kecepatan dan intensitas. Secara umum, perubahan yang teramati mencakup beberapa hal. Pertama, meningkatnya keberanian untuk memulai percakapan dengan teman sebaya, yang ditunjukkan melalui frekuensi inisiasi interaksi yang lebih tinggi dibandingkan kondisi awal. Kedua, bertambahnya partisipasi dalam kegiatan kelompok dan diskusi kelas, sebagaimana dilaporkan oleh wali kelas yang mengamati keterlibatan subjek dalam tugas kelompok. Ketiga, meningkatnya kemampuan mengungkapkan pendapat secara lebih terbuka, terutama tampak pada S2 yang sebelumnya hampir tidak pernah berbicara secara sukarela di kelas.

Keempat, bertambahnya jumlah teman yang berinteraksi secara aktif dengan subjek, yang terkonfirmasi melalui perbandingan data sosiometri sebelum dan sesudah intervensi meskipun perubahan ini tidak drastis, mengingat membangun jaringan pertemanan yang kokoh memerlukan waktu lebih panjang dibandingkan durasi penelitian. Kelima, meningkatnya rasa percaya diri dalam situasi sosial, yang dilaporkan secara konsisten oleh ketiga subjek sendiri melalui wawancara akhir, meski dengan tingkat kepercayaan diri yang masih bervariasi antarsubjek.

Penting dicatat bahwa perubahan ini tidak berlangsung secara linear atau seragam. S3, misalnya, mengalami satu episode kemunduran pada pertengahan proses konseling setelah

mengalami pengalaman kurang menyenangkan dengan salah satu teman sekelas, yang sempat membuatnya kembali menarik diri untuk beberapa hari. Episode ini justru menjadi materi penting dalam sesi konseling berikutnya, di mana konselor membantu S3 memaknai ulang pengalaman tersebut sebagai kejadian spesifik dan terbatas, bukan sebagai konfirmasi atas keyakinan negatif global bahwa "semua orang akan menolaknya". Dinamika naik turun semacam ini menggambarkan bahwa proses pemulihan dari isolasi sosial bersifat non-linear dan memerlukan kesabaran serta konsistensi pendampingan, sejalan dengan karakter umum perubahan perilaku yang melibatkan restrukturisasi pola pikir yang sudah lama tertanam.

Pembahasan

Konseling Individu sebagai Ruang Aman untuk Mengurai Pola Pikir yang Menghambat Interaksi

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa peran konseling individu dalam menangani isolasi sosial siswa tidak semata-mata terletak pada pemberian nasihat atau dorongan agar siswa "lebih aktif secara sosial". Sebaliknya, perubahan yang teramati pada ketiga subjek tampak bersumber dari proses yang lebih mendasar, yakni terbukanya ruang bagi siswa untuk mengenali dan mengevaluasi ulang pola pikir negatif yang selama ini menjadi penghalang interaksinya. Hal ini selaras dengan pandangan bahwa pemikiran negatif tentang diri sendiri turut memperburuk pengalaman kesepian remaja, sehingga intervensi yang efektif idealnya menasar pola pikir tersebut secara langsung, bukan hanya melatih keterampilan sosial secara teknis semata (Verity et al., 2024).

Pembangunan rapport pada tahap awal konseling, yang ditandai oleh sikap penerimaan tanpa syarat dari konselor, tampak menjadi prasyarat yang tidak dapat dilewati begitu saja. Tanpa terbentuknya rasa aman tersebut, sulit dibayangkan ketiga subjek bersedia membuka diri mengenai kekhawatiran dan ketakutan sosial yang selama ini mungkin tidak pernah mereka utarakan kepada siapa pun, termasuk kepada keluarga sendiri. Pengamatan ini memperkuat argumen dalam literatur konseling person-centered bahwa kualitas relasi terapeutik, bukan sekadar penguasaan teknik tertentu, menjadi variabel kunci yang menentukan sejauh mana intervensi dapat menyentuh persoalan yang lebih dalam (Barida et al., 2022). Namun demikian, perlu pula dicatat keterbatasan pendekatan person-centered yang murni non-direktif: dalam praktiknya, terutama pada konteks budaya yang lebih mengutamakan arahan eksplisit dari figur otoritas seperti guru, pendekatan yang terlalu pasif dari konselor berisiko membuat proses konseling berjalan lambat atau bahkan terkesan tidak memberikan solusi konkret bagi konseli (Barida et al., 2022). Oleh karena itu, perpaduan antara sikap penerimaan ala person-centered pada tahap awal dan teknik kognitif-perilaku yang lebih terstruktur pada tahap inti, sebagaimana tergambar dalam pelaksanaan konseling pada ketiga subjek penelitian ini, dapat dipandang sebagai strategi yang lebih realistis dan adaptif dibandingkan menerapkan satu pendekatan secara kaku dan eksklusif.

Dari Restrukturisasi Kognitif ke Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa perubahan pola pikir semata tidak otomatis menghasilkan perubahan perilaku sosial yang nyata, melainkan memerlukan jembatan berupa latihan keterampilan komunikasi interpersonal yang konkret. Hal ini tampak jelas pada kasus S2, yang meski telah menunjukkan pemahaman kognitif mengenai sumber kecemasannya, tetap memerlukan latihan bertahap mulai dari berbicara dalam kelompok kecil

.....

hingga akhirnya berani menjawab pertanyaan guru secara lisan sebelum perubahan perilaku benar-benar terjadi secara konsisten. Pola ini sejalan dengan temuan bahwa pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal siswa memerlukan latihan perilaku yang terstruktur, bukan hanya pemahaman teoretis mengenai pentingnya komunikasi yang efektif (Maizura et al., 2025).

Pengamatan ini memunculkan implikasi penting bagi praktik konseling di sekolah: konselor yang hanya berfokus pada aspek emosional dan kognitif tanpa menyertakan komponen latihan keterampilan praktis berisiko menghasilkan siswa yang "memahami" persoalannya secara intelektual namun tetap kesulitan menerapkannya dalam situasi sosial nyata. Sebaliknya, konselor yang hanya berfokus pada latihan keterampilan tanpa menyentuh pola pikir yang mendasarinya berisiko menghasilkan perubahan perilaku yang dangkal dan rentan kambuh ketika siswa menghadapi situasi yang memicu kecemasan lamanya. Temuan pada penelitian ini, dengan kombinasi kedua unsur tersebut, memberikan dukungan empiris bagi pendekatan konseling yang bersifat integrative memadukan unsur person-centered dan kognitif-perilaku dibandingkan menerapkan salah satu pendekatan secara murni dan terisolasi dari yang lain.

Relasi Sebaya: Bukan Sekadar Hasil, tetapi juga Proses yang Membentuk Perubahan

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa relasi sebaya tidak semata berfungsi sebagai indikator akhir keberhasilan konseling, melainkan turut menjadi bagian dari proses perubahan itu sendiri. Episode kemunduran yang dialami S3 di tengah proses konseling, misalnya, justru muncul dari pengalaman interaksi sebaya yang kurang menyenangkan, dan pada gilirannya menjadi materi penting yang diolah kembali dalam sesi konseling berikutnya. Dinamika ini menggambarkan bahwa antara konseling individu dan relasi sebaya terdapat hubungan yang resiprokal: konseling membantu siswa membangun kesiapan psikologis untuk berinteraksi, sementara pengalaman interaksi sebaya baik positif maupun negative menjadi bahan mentah yang terus diolah dan dimaknai ulang dalam proses konseling.

Temuan ini relevan dengan penelitian yang menyoroti peran self-disclosure sebagai mediator antara keinginan terhubung secara sosial dan penurunan rasa kesepian remaja (Chen et al., 2021): semakin siswa berani membuka diri dalam interaksi sebaya, semakin besar pula peluang terbentuknya relasi yang bermakna, namun keterbukaan diri tersebut sendiri memerlukan modal kepercayaan diri yang dalam konteks penelitian ini justru diperoleh melalui proses konseling individu terlebih dahulu. Dengan kata lain, konseling individu dan relasi sebaya saling memperkuat dalam siklus yang, jika dikelola dengan baik, bersifat positif dan progresif; namun apabila tidak dikelola dengan hati-hati, episode negatif dalam relasi sebaya berpotensi pula memperlemah capaian yang telah diperoleh dari proses konseling.

Catatan kritis yang perlu digarisbawahi di sini adalah bahwa konseling individu, betapapun efektifnya, memiliki keterbatasan struktural: konselor tidak dapat mengontrol secara langsung bagaimana teman sebaya merespons upaya siswa untuk membangun interaksi baru. Sense of belonging atau rasa diterima sebagai bagian dari komunitas sekolah, yang terbukti memediasi hubungan antara kesejahteraan sosioemosional dan kesepian pada anak usia sekolah (Palikara et al., 2021), sesungguhnya juga dibentuk oleh faktor-faktor di luar kendali konselor individu, seperti norma sosial kelas, sikap guru mata pelajaran, dan dinamika kelompok sebaya secara lebih luas. Implikasinya, konseling individu idealnya tidak diposisikan sebagai satu-satunya solusi yang berdiri sendiri, melainkan sebagai salah satu komponen dalam ekosistem intervensi yang lebih luas, yang turut mencakup upaya membangun iklim kelas yang inklusif dan edukasi sebaya mengenai penerimaan terhadap keberagaman karakter sosial siswa.

Isolasi Sosial sebagai Fenomena yang Heterogen: Implikasi bagi Praktik Konseling

Variasi karakteristik antara ketiga subjek penelitian ini mulai dari pemicu kecemasan yang berbeda hingga kecepatan respons terhadap intervensi yang tidak seragam menggarisbawahi pentingnya memandang isolasi sosial sebagai fenomena yang heterogen, bukan kategori tunggal yang dapat ditangani dengan resep yang sama untuk semua siswa. Perbedaan antara conflicted shyness, social disinterest, dan berbagai sub tipe penarikan diri sosial lainnya (Reilly et al., 2026; Bowker et al., 2022) memiliki relevansi praktis yang nyata: siswa dengan kecemasan sosial yang tinggi seperti S2 memerlukan pendekatan yang berbeda dibandingkan siswa yang menarik diri akibat pengalaman penolakan sebaya seperti S1, meskipun pada level permukaan kedua kondisi tersebut sama-sama tampak sebagai "siswa yang pendiam dan kurang bergaul".

Implikasi praktisnya, asesmen awal yang dilakukan konselor sebelum merancang intervensi tidak boleh berhenti pada identifikasi bahwa seorang siswa "mengalami isolasi sosial", tetapi perlu menelusuri lebih jauh mekanisme psikologis spesifik yang mendasarinya. Tanpa pemahaman yang cukup mendalam mengenai akar penyebab tersebut, intervensi yang diberikan berisiko bersifat generik dan kurang menyentuh kebutuhan spesifik masing-masing siswa, sebuah risiko yang berdasarkan temuan penelitian ini, tampaknya berhasil dihindari melalui proses eksplorasi mendalam pada tahap inti konseling individu.

Keterkaitan dengan Dimensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis yang Lebih Luas

Meskipun fokus utama penelitian ini adalah relasi sebaya, temuan mengenai peningkatan keterlibatan S2 dalam diskusi kelas memberikan sinyal bahwa dampak konseling individu terhadap isolasi sosial berpotensi merambah pula ke ranah akademik. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa hubungan antara penarikan diri sosial dan capaian akademik bersifat resiprokal (Stenseng et al., 2022), serta bahwa self-esteem berkontribusi terhadap keterlibatan akademik remaja, sebagian besar dimediasi oleh self-efficacy akademik (Zhao et al., 2021). Penguatan kepercayaan diri yang diperoleh ketiga subjek melalui proses konseling individu, dengan demikian, berpotensi memberi efek beruntun (ripple effect) yang melampaui ranah relasi sosial semata, meski penelitian ini tidak secara khusus merancang pengukuran terhadap variabel akademik sehingga klaim mengenai dampak tersebut perlu dipandang sebagai hipotesis yang layak ditelusuri lebih jauh pada penelitian selanjutnya, bukan kesimpulan yang sudah final.

Pada akhirnya, temuan-temuan dalam penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan layanan konseling individu dalam menangani isolasi sosial tidak cukup dinilai semata dari berkurangnya perilaku menarik diri secara permukaan. Indikator yang lebih bermakna terletak pada sejauh mana siswa mengalami transformasi pada level kognitif berupa pola pikir yang lebih adaptif terhadap situasi sosial yang kemudian terwujud secara konsisten dalam peningkatan kualitas relasi sosial dengan teman sebayanya secara berkelanjutan, bukan sekadar episode interaksi yang bersifat sesaat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling individu berperan signifikan dalam mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan kualitas relasi sebaya pada siswa yang mengalaminya. Peran tersebut tidak bekerja secara tunggal melalui satu mekanisme saja, melainkan melalui rangkaian proses yang saling berkaitan: pembangunan rapport yang menciptakan ruang aman bagi siswa untuk membuka diri, eksplorasi mendalam yang membantu siswa mengenali pola pikir dan pengalaman yang mendasari perilaku menarik dirinya, restrukturisasi pola pikir negatif yang menghambat interaksi sosial, serta latihan keterampilan komunikasi interpersonal secara bertahap dan terstruktur.

Perubahan yang terjadi pada ketiga subjek penelitian mencakup peningkatan keberanian

.....

berinteraksi, partisipasi dalam kegiatan kelompok, kemampuan mengungkapkan pendapat, perluasan jaringan pertemanan, dan penguatan kepercayaan diri dalam situasi sosial menggambarkan bahwa konseling individu mampu menyentuh akar permasalahan isolasi sosial, bukan sekadar menangani simtom permukaannya. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses perubahan tersebut bersifat non-linear, melibatkan episode kemunduran yang wajar terjadi, dan sangat dipengaruhi oleh kualitas respons lingkungan sebaya terhadap upaya siswa untuk membangun interaksi baru.

Dengan demikian, layanan konseling individu dapat dijadikan salah satu strategi intervensi utama dalam menangani permasalahan isolasi sosial di sekolah, dengan catatan penting bahwa efektivitasnya akan lebih optimal apabila diintegrasikan dengan upaya membangun iklim sosial sekolah yang inklusif, sehingga perubahan yang diperoleh siswa dalam ruang konseling memiliki ruang yang memadai untuk diwujudkan dan dipertahankan dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, R., Madihah, H., & Susanto, D. (2017). Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 13–17. : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Asror, M. A. K., & Nurjannah, N. (2022). Peran guru bimbingan konseling dan orang tua dalam menanggulangi pelanggaran siswa di MTs NW Aik Ampat. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 13(2), 279–290. <https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.54549>
- Atirah, N. F., & Pratama, S. (2022). Media bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan need-assessment. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 82–96. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v2i01.9786>
- Atmojo, B., & Aulia, I. (2023). Mengontrol isolasi sosial dengan teknik cara berkenalan. *Nursing Science Journal*, 4(1), 46–57. <https://doi.org/10.53510/nsj.v4i1.153>
- Azizah, N., Hanifah, & Muallifah. (2024). Konseling individu: Intervensi efektif mengatasi bullying. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 110–124. <https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/article/download/1754/778/8353>
- Barida, M., Ting, H., Ramli, M., Radjah, C. L., Krisphian, Y. D., & Awaliyan, A. Z. B. (2022). Analysis of the application of person-centered counseling in guidance and counseling services at school. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 187–202. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/17397>
- Bowker, J. C., Coplan, R. J., Smith, K. A., & Rubin, K. H. (2022). Social withdrawal and shyness. Dalam P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development*. <https://doi.org/10.1002/9781119679028.ch27>
- Cahyono, T. (2022). Implementasi bimbingan dan konseling dalam penguatan profil pelajar Pancasila. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. <https://www.jurnal.syekh Nurjati.ac.id/index.php/prophetic/article/view/12782>
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The effect of self-disclosure on loneliness in adolescents during COVID-19: The mediating role of peer relationships. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 710515. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.710515>
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2021). Social withdrawal and aloneliness in adolescence: Examining the implications of too much and not enough solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1219–1233. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01421-1>

-
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dado, M., Spence, J. R., & Elliot, J. (2023). The case of contradictions: How prolonged engagement, reflexive journaling, and observations can contradict qualitative methods. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 1–8. <https://doi.org/10.1177/16094069231161974>
- Hilts, A., Liu, X., et al. (2022). School counselors' emotional intelligence, transformational leadership, and CSCP implementation. *The Professional Counselor*, 12(3), 232–248. <https://tpcjournal.nbcc.org/wp-content/uploads/2022/12/Pages-232-248-Hilts-School-Counselors-EI-and-CSCP-Implementation-Transformational-Leadership.pdf>
- Kadotani, H., Okajima, I., Yang, K., & Lim, M. H. (2022). Editorial: The impact of social isolation and loneliness on mental health and wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 10, 1106216. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1106216>
- Karimi, Z., Kord Tamini, B., & Nourimoghadam, S. (2024). The effectiveness of positive psychological interventions on social isolation of girl students during the COVID-19 pandemic. *Shiraz E-Medical Journal*, 25(5), e135961. <https://doi.org/10.5812/semj-135961>
- Kekeya, J. (2021). Qualitative case study research design: The commonalities and differences between collective, intrinsic, and instrumental case studies. *Contemporary PNG Studies: DWU Research Journal*, 36, 28–40. https://www.dwu.ac.pg/en/images/All_Attachements/Research%20Journals/vol_36/4_J.LiNgawa.pdf
- Lee, J., Haberski, J., Hovey, S., Mirielli, L., Williams, M. S., Wachter Morris, C., & Slaten, C. D. (2024). The hidden pandemic: School counselors' insights on post-pandemic socialization. *Professional School Counseling*, 28(1). <https://doi.org/10.1177/2156759X241304425>
- Maghfira, E. R., Lathifah, M., Apriliyanti, H., & Alfachroini, H. R. (2025). Peningkatan komunikasi interpersonal melalui bimbingan kelompok teknik role playing pada siswa SMKN 1 Surabaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 40–55. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5028>
- Maizura, N., Indreswari, H., Eva, N., & Bariyyah, K. (2025). Enhancing students' interpersonal communication through a Kato Nan Ampek-based group counseling cognitive-behavioral model. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. <https://www.researchgate.net/publication/395127751>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Palikara, O., Castro-Kemp, S., Gaona, C., & Eirinaki, V. (2021). The mediating role of school belonging in the relationship between socioemotional well-being and loneliness in primary school age children. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 24–34. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1882270>
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil*. RajaGrafindo Persada.
- Reilly, E. B., Dodge, K. A., Bai, Y., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2026). Subtypes of childhood social withdrawal and adult relationship and parenting outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/01650254241287220>
- Schlunegger, M. C., Zumstein-Shaha, M., & Palm, R. (2024). Methodologic and data-analysis triangulation in case studies: A scoping review. *Journal for Nurse Practitioners*. <https://doi.org/10.1177/01939459241263011>
-

- Stenseng, F., Tingstad, E. B., Wichstrøm, L., & Skalicka, V. (2022). Social withdrawal and academic achievement, intertwined over years? Bidirectional effects from primary to upper secondary school. *British Journal of Educational Psychology*, 92(4), 1377–1393. <https://doi.org/10.1111/bjep.12504>
- Sufiandi, A. C., et al. (2024). Analisis layanan konseling individual dan konseling kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(2), 256–262. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/14165/5215>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tohirin. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. RajaGrafindo Persada.
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2024). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1–28. <https://doi.org/10.1177/07435584221111121>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 690828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>
- Zia Ul Haq, et al. (2023). Criteria for assessing and ensuring the trustworthiness in qualitative research. *International Journal of Business Reflections*, 4(2). https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1386&context=yc_pubs
- Bidirectional relationships between peer victimization, loneliness and solitude in adolescence: A systematic review. (2025). *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00266-2>
-