GeoScienceEd *7(3) (2026)*

Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, dan Geofisika

http://jpfis.unram.ac.id/index.php/GeoScienceEdu/index

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

Mariana Astuti[1], Latif Hamidi[1], Baiq Mahyatun[1], Indah sofianita[1], Yuliana Eka Safitri[1], Silmi Rostiana[1], Rizkia Maulida[1], Sridewi Supriyani[1], Muzayyin Fanani[1]

[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia.

DOI: https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2744

Article Info
Received : 17 Juni 2026
Revised : 27 Juni 2026
Accepted : 13 Juli 2026
Published: 23 Juli 2026

Correspondence:

Phone/Wa: +6281529659080

Abstract: Social isolation and peer rejection potentially impede students' psychological development and academic achievements. This qualitative descriptive case study aims to analyze students' social isolation profiles to formulate a comprehensive, sociometry-based individual counseling intervention framework at SMAN 3 Selong. Data were collected from 35 participants in class 10-1 through a multiple-criteria sociometric questionnaire encompassing personal, social, learning, and career domains complemented by in-depth interviews and document review. Data analysis followed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña. The sociometric findings indicated a sharp social polarization within the classroom, where eight students were classified as low status and two students experienced total social isolation (zero choices) due to group exclusion (*cliques*). Sociogram visualizations confirmed unilateral interaction preferences lacking reciprocity across all four orientation domains. Based on these empirical data, an individual counseling intervention was formulated, comprising three systematic clinical stages: core exploration of rejection issues, cognitive restructuring, and social skills training. This personal intervention framework is recommended as an applicable guide for school counselors to mitigate social isolation and optimize students' interpersonal cohesion.

Keywords: SociaL isolation; counseling individual; qualitative; peer relations; peer relationship' sociometry.

Citation: Astuti, M., Hamidi, L., Mahyatun, B., Sofianita, I., Safitri, Y. E., Rostiana, S., … Fanani, M. (2026). Peran Layanan Konseling Individu dalam Mengurangi Isolasi Sosial dan Meningkatkan Relasi Sebaya Siswa di SMA. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, *7*(3), 4257–4265. https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2744

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang krusial, ditandai dengan rekonstruksi signifikan pada aspek kognitif, emosional, dan sosial. Pada siswa jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada dalam rentang usia 15–18 tahun, interaksi dengan teman sebaya (*peer relationship*) memegang peranan sentral dalam proses pembentukan identitas diri, stimulasi empati, serta kapasitas pengelolaan regulasi emosi. Institusi pendidikan formal pun tidak hanya mengemban fungsi transfer pengetahuan akademis, melainkan turut mengintegrasikan pengembangan dimensi sosial-emosional guna membentuk kompetensi individu peserta didik secara holistik. Dinamika hubungan interpersonal yang adaptif dan sehat di lingkungan sekolah terbukti memberikan kontribusi positif berupa penguatan dukungan emosional, pemenuhan rasa aman, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Zahro, Fitriana, & Bisri, 2025).

Kendati demikian, realitas di lingkungan sekolah kerap menunjukkan anomali dalam relasi sosial remaja. Fenomena pertemanan tidak sehat (*toxic friendship*)

Email: marianaastuti874@gmail.com

Copyright © 2020, Author et al.
This open access article is distributed under a (CC-BY License

sering kali mengonstruksi pola interaksi yang destruktif, seperti keegoisan, manipulasi emosional, defisit empati, pengkhianatan, hingga tindakan eksklusi sosial dan perundungan (*bullying*). Pola hubungan yang maladaptif ini menempatkan siswa pada dilema psikologis antara loyalitas kelompok dan proteksi diri, yang pada manifestasi lanjutannya memicu kelelahan emosional, stres kronis, penurunan harga diri (*self-esteem*), serta hambatan konsentrasi dalam proses pembelajaran (Zahro et al., 2025).

Ketika tekanan interpersonal tersebut gagal dimitigasi secara asertif, remaja cenderung mengadopsi mekanisme koping yang tidak efisien seperti menarik diri dari lingkungan sosial kelas. Pola penarikan diri (*social withdrawal*) yang menahun ini berisiko mengakibatkan problem isolasi sosial yang serius (Nurmaliyah, Buchori, Zulfikri, & Syahril, 2026). Secara konseptual, isolasi sosial merupakan kondisi kesendirian objektif yang dialami individu yang dipersepsikan secara negatif dan mengancam akibat pengaruh orang lain. Kondisi ini dicirikan oleh pembatasan interaksi, rendahnya keterlibatan sosial, serta munculnya alienasi psikologis dan perasaan kesepian (*loneliness*) yang mendalam. Dampak jangka panjang dari fenomena ini tidak hanya mencederai kesehatan mental, tetapi juga memicu masalah internalisasi (*internalizing problems*), mengganggu fungsi kognitif, meningkatkan risiko depresi, hingga potensi memicu respons agresif akibat ketidakmampuan mengartikulasikan emosi (Sukaesti, 2018).

Urgensi penanganan masalah ini didukung oleh temuan empiris di lapangan. Studi awal di salah satu SMA Negeri di Makassar mencatat data yang mengkhawatirkan, di mana mayoritas siswa teridentifikasi berada pada kategori isolasi sosial tingkat sedang (76%) dan tingkat tinggi (24%), tanpa ada satu pun siswa di kategori rendah (Nurmaliyah dkk., 2026). Sejalan dengan temuan makro tersebut, data empiris yang diperoleh dari hasil asesmen sosiometri pada kelas 10-1 di SMAN 3 Selong mengonfirmasi eksistensi jarak sosial yang signifikan. Hasil sosiogram mengindikasikan terdapat 8 siswa yang berada pada status rendah (*low status*) serta 2 siswa yang mengalami isolasi sosial total (nol pilihan) dengan preferensi hubungan unilateral tanpa resiprositas. Fenomena penolakan teman sebaya dan keterbatasan interaksi ini mengindikasikan adanya disfungsi perkembangan sosial, khususnya deviasi terhadap Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dalam aspek kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Dalam konteks edukasi, dinamika ini menuntut optimalisasi peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) melalui perancangan program intervensi yang responsif dan terukur guna merekonstruksi keterampilan sosial siswa. Selama ini, upaya pemulihan interaksi sosial dan pengembangan karakter peduli remaja di sekolah umumnya didominasi oleh pendekatan yang berbasis kelompok besar atau luar ruangan. Salah satu studi relevan oleh Mahyatun, Neviyarni, Nirwana, dan Khaidir (2020) misalnya, mengembangkan model pembelajaran *outbound* berbasis *experiential learning* yang terbukti valid dan efektif dalam mendongkrak karakter peduli siswa terhadap lingkungan sosial mereka. Namun demikian, pendekatan intervensi makro berskala kelompok seperti yang ditawarkan dalam studi luar ruangan tersebut umumnya bersifat generalis-preventif dan belum mampu menjangkau penanganan klinis yang mendalam bagi individu spesifik yang terlanjur mengalami penolakan ekstrem (*rejected*) hingga menarik diri total dari lingkungan sosial kelas. Di sinilah letak kesenjangan penelitian (*research gap*) yang belum terselesaikan; di mana sebagian besar studi terdahulu langsung menerapkan intervensi klasikal kelompok tanpa melakukan pemetaan diagnosis yang presisi pada level personal individu, atau sekadar terbatas pada analisis korelasi variabel saja (Nurmaliyah et al., 2026; Mahyatun, Neviyarni, Nirwana, & Khaidir, 2020).

Oleh karena itu, kebaruan akademis (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang secara spesifik menjembatani fase diagnosis berbasis sosiometri multi-ranah dengan formulasi intervensi klinis konseling individu yang terstruktur. Berbeda dengan studi-studi terdahulu yang cenderung memperlakukan dinamika kelas sebagai satu kesatuan kelompok homogen (Mahyatun et al., 2020) atau sekadar memotret gejala penarikan diri secara makro (Nurmaliyah et al., 2026), penelitian ini menawarkan kebaruan berupa skema penanganan personal yang berpusat pada pemulihan distres emosional individu yang terisolasi total (*isolated*). Kebaruan ini diwujudkan melalui tiga tahapan klinis inti—eksplorasi masalah penolakan, rekonstruksi kognitif, dan latihan keterampilan sosial—yang dirancang khusus berdasarkan profil empiris sosiogram siswa. Melalui model ini, penanganan isolasi sosial di sekolah tidak lagi disamaratakan melalui aktivitas klasikal, melainkan disembuhkan terlebih dahulu pada level konsep diri individu sebelum akhirnya mereka direintegrasikan kembali secara bertahap ke dalam jaringan relasi sebaya yang sehat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui desain studi kasus (*case study*). Metode kualitatif deskriptif diaplikasikan karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan

secara mendalam, apa adanya, dan menyeluruh mengenai fenomena aktual di lapangan tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) atau manipulasi variabel (Sugiyono, 2019). Sementara itu, desain studi kasus dipilih secara spesifik untuk mengeksplorasi suatu sistem yang terikat (*bounded system*) secara mendalam melalui pengumpulan data yang kaya akan konteks (Creswell & Poth, 2016). Lokasi yang menjadi batasan kasus dalam penelitian ini adalah praktik layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 3 Selong dengan subjek siswa kelas 10-1 yang berjumlah 35 partisipan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari tiga instrumen utama, yaitu teknik non-tes berupa angket sosiometri, wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan studi dokumentasi. Penggunaan instrumen non-tes sosiometri dalam penelitian ini didasarkan pada argumen Nurmawati et al., (2024) yang menyatakan bahwa sosiometri mengukur kualitas hubungan individu dengan individu lain, kelompok dengan kelompok lain, kualitas hubungan individu dengan kelompok lain, dan sebaliknya, yang uraiannya disebut sosiogram. Pilihan penggunaan metode ini diperkuat oleh Hermatasiyah (2025) yang menegaskan bahwa Sosiometri memungkinkan peneliti atau konselor untuk memvisualisasikan hubungan sosial antar mahasiswa, termasuk kedekatan, penerimaan, maupun penolakan dalam kelompok belajar. Instrumen sosiometri yang diterapkan menggunakan kriteria majemuk (*multiple-criteria*) yang terdiri dari 12 item pertanyaan yang mencakup empat ranah orientasi komprehensif, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karier. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur bersama guru BK dan subjek terkait untuk menggali etiologi keterasingan, efikasi diri, serta keterampilan sosial siswa yang mengalami isolasi. Sementara itu, studi dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan rekam jejak administratif, jurnal harian guru BK, serta data mentah sosiometri. Langkah ini selaras dengan tahapan pengerjaan sosiometri menurut Nurmawati eat al., (2024) bahwa pekerjaan sosiometri meliputi merancang, menyusun instrumen, melakukan pengukuran dan analisis. Data yang dikumpulkan diolah, dianalisis, yang hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam menjalankan suatu program kegiatan tertentu. Hermatasiyah (2025) juga menambahkan bahwa instrumen angket ini harus dirancang sesuai prinsip-prinsip sosiometri, termasuk relevansi pertanyaan, kerahasiaan, dan kejujuran responden.

Seluruh data lapangan yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Tahapan analisis data tersebut meliputi tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu:

Reduksi data (*data reduction*), yang dilakukan dengan merangkum, memilih hal-hal pokok, dan memfokuskan data pada hal-hal penting seperti hasil konfirmasi eksklusi subjek dan preferensi asosiasi siswa berdasarkan multi-kriteria;

Penyajian data (*data display*), yang diwujudkan dalam bentuk narasi deskriptif, bagan, tabel, atau visualisasi sosiogram dari masing-masing ranah orientasi. Penyusunan sosiogram ini mengacu pada panduan bahwa sosiogram dibuat berdasarkan hasil tabulasi yang dibuat berdasarkan urutan pemilihan setiap anggota kelompok kepada anggota lainnya dalam kelompok tersebut. Tujuan membuat sosiogram ini untuk memudahkan Guru Bk untuk melihat arah hubungan, intesitas hubungan, bentuk hubungan, dan posisi peserta dalam kelompoknya apakah populer atau terisolir (Nurmawati et al., 2024). Melalui visualisasi grafis ini, konselor dibantu untuk mengidentifikasi pola interaksi, posisi sosial, serta hubungan intensitas yang ada di dalam kelompok (Hermatasiyah, 2025); dan

Penarikan kesimpulan serta verifikasi (*conclusion drawing/verification*) untuk menguji makna dari setiap data yang muncul guna merumuskan rancangan intervensi konseling individu yang terstruktur.

Guna menjamin keabsahan dan validitas data hasil penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber (membandingkan data wawancara guru BK dengan data siswa/teman sebaya) dan triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara dengan hasil analisis sosiogram serta dokumen sekolah). Hal ini penting karena dalam layanan BK, sosiometri berperan krusial sebagai suatu metode yang bertujuan untuk membantu individu menganalisis dan meningkatkan interaksi sosial dengan orang lain (Nurmawati et al., 2024). Sesuai dengan desain studi kasus deskriptif kualitatif, penelitian ini berhenti pada tahap penarikan kesimpulan berupa draf rekomendasi layanan. Penelitian ini tidak memberikan perlakuan (*treatment*) langsung maupun evaluasi pasca-konseling kepada subjek.

Hasil dan Pembahasan

Dinamika hubungan sosial merupakan salah satu determinan utama yang memengaruhi tidak hanya iklim akademis, melainkan juga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) peserta didik di sekolah. Hubungan teman sebaya menjadi faktor penting yang mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan penyesuaian diri siswa SMA (Arlita, Ristianti, Azwar, & Sumarto, 2026; Nurmaliyah, Buchori, Zulfikri, & Syahril, 2026). Komunikasi

interpersonal menjadi kunci utama dalam interaksi tersebut karena berperan sebagai proses pertukaran informasi yang paling efektif (Widodo, Sari, Wanhar, & Julianto, 2021). Untuk mengupas tuntas struktur hubungan tersebut, berikut disajikan analisis komprehensif yang dibagi ke dalam lima tahapan logis: kondisi relasi di lapangan, rekapitulasi hasil asesmen sosiometri, analisis hubungan mikro per bidang, analisis tata kelola layanan, serta formulasi intervensi klinis melalui konseling individu.

Masalah di Lapangan (Kondisi Relasi Sebaya dan Ancaman Perundungan).

Berdasarkan prasurvei dan observasi awal yang dilakukan di kelas 10-1 SMAN 3 Selong, ditemukan indikasi adanya polarisasi sosial yang cukup tajam di antara 35 peserta didik. Dinamika pertemanan di kelas ini cenderung eksklusif dan didominasi oleh pembentukan kelompok-kelompok kecil (*clique*) yang membatasi interaksi antaranggota kelas secara keseluruhan. Fenomena ini berdampak langsung pada iklim belajar, di mana kerja sama kelompok sering kali tidak berjalan efektif karena siswa hanya memilih berkolaborasi dengan anggota *clique*-nya masing-masing (Widodo et al., 2021). Selain eksklusivitas kelompok, pola hubungan yang toksik (*toxic friendship*) seperti konflik, manipulasi emosional, egois, dan pengucilan juga kerap terjadi di lingkungan sekolah (Zahro, Fitriana, & Bisri, 2025).

Di era digital saat ini, ruang interaksi siswa telah meluas ke ranah virtual, yang sayangnya kerap menjadi lahan subur bagi tindakan agresif berupa perundungan dunia maya (*cyberbullying*) melalui platform pesan digital atau media sosial (Sander, Batubara, & Deliani, 2025). Tindakan *cyberbullying* yang bersifat non-fisik dan verbal, seperti ejekan terhadap kondisi fisik, penyebaran pesan merendahkan, hingga pembuatan meme/stiker intimidatif, sering kali berakar dari candaan berlebihan yang mencerminkan rendahnya literasi digital siswa (Sander et al., 2025). Kondisi tersebut menimbulkan kecurigaan klinis bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) bahwa terdapat siswa-siswa tertentu yang mengalami pengabaian (*neglected*) atau bahkan isolasi sosial ekstrem (*rejected*).

Isolasi sosial pada dasarnya merupakan kondisi kesendirian yang dialami oleh individu dan dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif karena disebabkan oleh orang lain (Sukaesti, 2018). Keterbatasan interaksi sosial ini ditandai dengan kecenderungan menarik diri, kecemasan, ketakutan berinteraksi, kurangnya partisipasi dalam kegiatan kelompok, serta rendahnya empati dan kepedulian terhadap kondisi teman sebaya maupun lingkungan sosial sekitar (Mahyatun et al., 2020; Nurmaliyah et al., 2026; Sander et al., 2025). Hambatan sosial-emosional seperti isolasi sosial dan hubungan pertemanan yang toksik/intimidatif apabila dibiarkan akan berdampak sistemik pada penurunan kepercayaan diri, stres kronis, gangguan kecemasan, hingga menurunkan fokus dan motivasi belajar siswa di kelas (Arlita et al., 2026; Nurmaliyah et al., 2026; Sander et al., 2025; Sukaesti, 2018; Zahro et al., 2025). Oleh karena itu, Guru BK bersama konselor melakukan skrining objektif menggunakan instrumen sosiometri dengan 12 item pernyataan guna memetakan struktur sosiometris kelas secara akurat (Elsya, Nita, & Dianto, 2025).

Hasil Asesmen Sosiometri (Identifikasi Siswa Terisolasi)

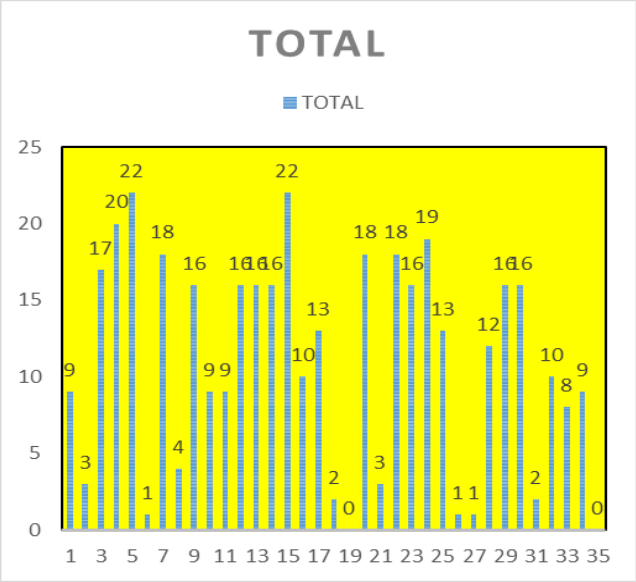
Pengolahan data sosiometri di kelas 10-1 SMAN 3 Selong dilakukan dengan menjumlahkan seluruh pilihan yang diberikan oleh siswa terhadap 12 item pernyataan (P1 sampai P12). Seluruh hasil tabulasi data pilihan dari 35 siswa tersebut direkapitulasi secara menyeluruh ke dalam matriks sosiometri induk yang disajikan pada Gambar

Gambar 1. Matriks Induk Tabulasi Hasil Sosiometri Siswa Kelas 10-1 SMAN 3 Selong

no	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	TOTAL
1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0	9
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
3	0	2	1	3	0	2	0	5	0	2	1	1	17
4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	20
5	4	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	22
6	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
7	2	1	3	2	2	1	1	0	0	3	0	3	18
8	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4
9	2	1	2	1	2	0	2	1	1	1	1	2	16
10	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	4	0	9
11	1	1	1	1	2	0	1	0	1	1	0	0	9
12	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	16
13	1	3	2	0	3	1	0	1	2	1	1	1	16
14	2	2	2	2	1	0	0	1	2	1	1	2	16
15	1	1	3	2	3	0	1	5	0	3	2	1	22
16	0	2	1	0	0	1	2	0	1	1	1	1	10
17	0	2	0	1	2	0	2	1	1	2	2	0	13
18	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	2	1	2	0	3	0	3	1	2	1	2	1	18
21	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3
22	1	1	1	0	2	2	2	2	3	0	3	1	18
23	1	2	1	3	1	3	2	1	1	1	0	0	16
24	3	1	1	1	1	3	0	2	1	2	1	3	19
25	3	1	1	1	1	0	0	2	2	1	0	1	13
26	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
28	1	0	1	3	0	2	1	0	1	1	1	1	12
29	1	1	1	1	0	1	1	3	2	1	4	0	16
30	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	16
31	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2
32	1	0	1	2	1	1	0	1	3	0	0	0	10
33	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	2	8
34	0	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	32	34	33	33	32	31	30	34	31	32	34	29	385

Untuk mempermudah analisis struktur relasi dan melihat distribusi popularitas di dalam kelas secara makro, akumulasi skor total pilihan pada kolom paling kanan Gambar 1 kemudian dikonversi ke dalam bentuk grafik distribusi frekuensi. Profil sosiometris hasil konversi tersebut dirangkum dalam Gambar 2 berikut:

Gambar 2. Grafik Batang Total Skor Pilihan Sosiometri Siswa Kelas 10-1 SMAN 3 Selong



Berdasarkan penelusuran lajur horizontal pada Gambar 1, amblesnya grafik pada Gambar 2, serta penegasan data pada Tabel 1, teridentifikasi secara nyata bahwa Siswa No. 19 dan Siswa No. 35 masuk ke dalam kategori Sangat Terisolasi (*Isolated*) dengan skor 0 mutlak. Selanjutnya, berdasarkan standar sosiometri, akumulasi skor total tersebut diklasifikasikan ke dalam lima tingkat penerimaan sosial untuk memetakan posisi adaptabilitas sosial masing-masing peserta didik. Pembagian kategori secara kuantitatif dan teoretis disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Kategori Penerimaan Sosial Kelas 10-1 SMAN 3 Selong

Analisis kuantitatif pada Tabel 1 menyajikan bukti objektif mengenai struktur sosial kelas yang timpang. Mayoritas kelas berada pada kategori tinggi dan sedang. Namun, perhatian utama tertuju pada bagian bawah struktur: terdapat 7 siswa yang masuk dalam kategori *low status* (kurang dipilih), serta 2 siswa yang mengalami isolasi sosial ekstrem (skor 0), yaitu Siswa No. 19 dan Siswa No. 35.

Fakta bahwa kedua siswa tersebut memperoleh 0 pilihan dari total 12 item pernyataan menunjukkan terjadinya penolakan sosial menyeluruh. Dominannya siswa pada kategori sosial sedang hingga tinggi mengindikasikan bahwa meskipun interaksi sosial makro masih terjadi, kualitas hubungan sosial yang dimiliki belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan emosional mereka (Nurmaliyah et al., 2026). Kondisi ini mencerminkan adanya mekanisme koping maladaptif berupa menarik diri akibat ketidakmampuan membangun komunikasi interpersonal yang efektif (Sukaesti, 2018; Widodo et al., 2021). Penggunaan instrumen sosiometri ini sejalan dengan fungsi penilaian nontes yang sangat berguna bagi guru BK dalam menyaring serta memperbaiki pola hubungan antar-peserta didik yang terisolasi di dalam suatu kelompok (Elsya et al., 2025).

Hasil Sosiogram Per Bidang (Analisis Hubungan Mikro)

Untuk memahami mengapa Siswa No. 19 dan Siswa No. 35 mengalami penolakan total, analisis mikro dilakukan secara terpisah melalui analisis empat bidang jaringan hubungan (Elsya et al., 2025).

Bidang Pribadi (Item P1: Teman Terpercaya Menjaga Rahasia). Seperti yang terlihat pada tabulasi pertanyaan 1 bidang pribadi memperlihatkan konsentrasi pilihan yang berpusat pada Siswa No. 5. Sebaliknya, Siswa 19 dan Siswa 35 berada di luar lingkar luar sosiogram tanpa ada satupun anak yang memercayai mereka. Hal ini mengindikasikan hilangnya faktor *trust* (kepercayaan) interpersonal dari teman sebaya terhadap dua siswa tersebut. Luka emosional akibat hilangnya kepercayaan ini juga jamak ditemukan pada korban pertemanan toksik yang rahasianya dibocorkan oleh sahabat sendiri (Zahro et al., 2025).

Bidang Sosial (Item P4: Teman Gotong Royong/Kegiatan Sosial). Selanjutnya pada pertanyaan ke 4 bidang sosial figur popularitas bergeser kepada Siswa 3, 23, dan 28. Pola yang sama terjadi kembali dimana tidak ada satu pun anggota kelompok atau individu *clique* yang melibatkan Siswa No. 19 dan 35. Mereka mengalami pengucilan atau ketakutan akan isolasi sosial sehingga menarik diri dari aktivitas sosial informal maupun kerja bakti di kelas (Widodo et al., 2021; Zahro et al., 2025).

Kategori	Jumlah siswa	persentase	No absen
populer	8	22,86%	15, 5, 20, 24, 3, 22, 4, 7
Sosial tinggi	7	20,00%	9, 12, 13, 14, 23, 29, 30
Sosial sedang	10	28,57%	1, 10, 11, 16, 17, 25, 28, 32, 33, 34,
Kurang diminati	8	22,86%	2, 8, 31, 18, 26, 27, 6, 21
Terisolasi	2	5,71%	19, 35

Bidang Belajar (Item P7: Belajar Kelompok di Luar Kelas). Pada pertanyaan 7 bidang belajar menempatkan Siswa 20 sebagai pusat pilihan utama dalam kerja kelompok. Di tengah produktivitas kelompok belajar

tersebut, Siswa 19 dan Siswa 35 kembali diabaikan. Keberadaan mereka dieksklusi dari pengerjaan tugas-tugas kelas. Dampak klinis dari konflik, intimidasi, dan pengabaian di bidang belajar ini secara signifikan mengganggu konsentrasi belajar siswa, menurunkan fokus, dan menurunkan prestasi akademik mereka (Sander et al., 2025; Zahro et al., 2025).

Bidang Karier (Item P10: Diskusi Pilihan Pekerjaan/Cita-cita). Pada dimensi orientasi masa depan, menunjukkan Siswa 7 dan Siswa 15 sebagai figur yang paling sering dicari untuk berdiskusi. Berada dalam kondisi yang konsisten, pilihan Siswa 19 dan 35 bersifat satu arah. Tidak ada rekan sekelas yang menganggap opini atau pemikiran mereka relevan untuk membantu merumuskan keputusan karier masa depan.

Secara keseluruhan, analisis mikro membuktikan bahwa Siswa 19 dan Siswa 35 mengalami keterasingan struktural akibat hubungan yang bersifat *unidirectional* (searah) dan eksklusi kelompok (*clique*) (Widodo et al., 2021). Hal ini sekaligus mengindikasikan adanya kendala dalam pencapaian Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), khususnya pada aspek kematangan hubungan dengan teman sebaya (Nurmaliyah et al., 2026).

Analisis Faktor Penyebab Keterasingan dan Problematik Tata Kelola Layanan BK

Berdasarkan hasil instrument sosiometri yang telah disebarkan, terisolasinya dua siswa tersebut didasarkan pada fakta bahwa pada kls 10-1 telah terbentuk kelompok (clique) yang sangat kuat. Hal ini dapat terlihat dari pola pilihan siswa yang cenderung hanya memilih anggota kelompoknya masing-masing. Akar masalah keterasingan struktural ini diperparah oleh minimnya inisiasi interaksi sosial dari kedua siswa tersebut. Siswa yang terjebak dalam hubungan atau posisi sosial maladaptif sering menghadapi dilema kompleks; mereka takut mengalami isolasi sosial dan kurang mendapatkan dukungan lingkungan, sehingga terikat dalam kondisi keterasingan tersebut (Zahro et al., 2025). Dari sudut pandang tata kelola layanan, program bimbingan selama ini masih bersifat klasikal dan belum menyentuh kebutuhan individual siswa yang terisolasi ekstrem. Meskipun dalam praktiknya, pelaksanaan konseling individual ini sering kali dihadapkan pada berbagai problematik dan hambatan struktural di lapangan (Fatchurahman, 2017).

Kurang optimalnya konselor dalam menggunakan keterampilan konseling, keterbatasan waktu, serta ruang konseling yang kurang memadai menjadi faktor penghambat pencapaian tujuan bimbingan (Lianawati, 2017). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis untuk merancang program intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta menumbuhkan karakter peduli terhadap sesama dan lingkungan sosial di sekitar mereka (Mahyatun, Neviyarni, Nirwana, & Khaidir, 2020; Nurmaliyah et al., 2026). Untuk merealisasikan hal tersebut, tata kelola layanan harus digeser dari pendekatan massal menuju intervensi terapeutik yang bersifat personal.

Intervensi Layanan Konseling Individu. Menyikapi problema tata kelola dan temuan klinis berupa penolakan sosial mutlak terhadap Siswa 19 dan Siswa 35, strategi intervensi utama yang direkomendasikan adalah pemberian Layanan Konseling Individu (Arlita et al., 2026). Masalah isolasi sosial ekstrem dan dampak psikologis dari hubungan toksik atau *cyberbullying* melibatkan luka emosional mendalam yang tidak mungkin diselesaikan tanpa penanganan personal terlebih dahulu (Lianawati, 2017; Sander et al., 2025). Layanan tatap muka langsung ini bertindak sebagai jantung atau kunci dari seluruh aktivitas pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengentaskan masalah pribadi yang kompleks (Haolah, Atus, & Irmayanti, 2018; Lianawati, 2017).

Keberhasilan dari proses terapeutik pada layanan ini sangat dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor yang bertindak sebagai titik tumpu penyeimbang antara penguasaan pengetahuan teoritis dan keterampilan klinis (Haolah et al., 2018). Karakteristik kepribadian konselor yang utuh—seperti menunjukkan integritas, stabilitas emosi, empati akurat, kejujuran (kongruensi), serta penerimaan positif tanpa syarat—menjadi modal utama untuk membangun hubungan konseling (*counseling relationship*) yang aman dan terpercaya (Haolah et al., 2018). Tanpa adanya kualitas pribadi yang matang dari konselor, siswa yang terisolasi ekstrem cenderung akan semakin menarik diri karena merasa tidak dipahami (Haolah et al., 2018; Sukaesti, 2018).

Sebagai langkah awal sebelum memasuki tahap inti intervensi, konselor wajib menerapkan teknik penstrukturan secara penuh (*structuring*) guna menetapkan batas-batas yang jelas mengenai hakikat konseling, batasan waktu, serta jaminan kerahasiaan (*trustworthiness*) (Dewany, Hariko, & Karneli, 2023; Haolah et al., 2018). Penstrukturan yang matang ini sangat krusial bagi Siswa 19 dan 35 guna menumbuhkan rasa aman (*sense of security*) serta meruntuhkan benteng pertahanan diri (*defense mechanism*) sebelum masuk ke eksplorasi masalah yang lebih mendalam (Dewany et al., 2023). Setelah landasan tersebut terbangun, proses intervensi dijalankan melalui tiga tahapan klinis inti yang sistematis:

Eksplorasi Masalah Penolakan (*Core Exploration*): Konselor memfasilitasi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan distres emosionalnya akibat

penolakan sosial maupun potensi *cyberbullying* (Sander et al., 2025). Proses eksplorasi ini dioptimalkan melalui keterampilan bimbingan dasar konselor, seperti menjadi pendengar aktif (*active listener*), menyapa dengan ramah, memberikan perhatian penuh (*attending*), serta mengajukan pertanyaan terbuka guna menggali akar penyebab isolasi diri (Haolah et al., 2018; Lianawati, 2017).

Rekonstruksi Pikiran Negatif (*Cognitive Restructuring*): Konseling individu memainkan peran vital dalam melakukan restrukturisasi kognitif terhadap konsep diri yang rendah akibat lingkungan yang toksik (Arlita et al., 2026; Sander et al., 2025). Konselor membantu konseli mengidentifikasi distorsi kognitif dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional. Penerapan teknik seperti *thought stopping* juga tergolong efektif dalam mengendalikan pola pikir maladaptif, mereduksi kecemasan, serta meningkatkan kesiapan adaptasi sosial siswa (Nurmaliyah et al., 2026).

Latihan Keterampilan Sosial (*Social Skills Training* / SST): Sebagai penguatan perilaku, konselor memberikan intervensi behavioral berupa latihan asertivitas melalui metode *role-playing* dalam sesi individual (Lianawati, 2017). Implementasi SST ini dirancang khusus untuk melatih kontak mata, intonasi suara saat memulai percakapan, serta kemampuan mengekspresikan diri secara tegas namun sopan. Intervensi ini terbukti secara klinis efektif menurunkan tanda dan gejala isolasi sosial baik dari aspek kognitif, afektif, perilaku, maupun sosial, sekaligus melejitkan kembali kemampuan bersosialisasi siswa di kelas (Sukaesti, 2018). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa layanan konseling individu sangat efektif dalam mengoptimalkan kembali keterampilan sosial bagi siswa yang mengalami gangguan atau hambatan dalam perilaku sosialnya (Nurlina & Nurmalasari, 2025).

Guna menjamin keberlanjutan hasil intervensi klinis tersebut, draf rancangan ini dilengkapi dengan strategi tindak lanjut (*follow-up*) pasca-konseling yang berorientasi pada reorganisasi lingkungan sosial siswa di kelas. Strategi ini diwujudkan melalui dua program jembatan yang aplikatif:

Pendekatan Teman Sebaya (*Peer Support*): Konselor memberdayakan siswa yang memiliki popularitas tinggi (*Star*) atau siswa dengan tingkat empati yang matang untuk bertindak sebagai pendamping sosial (*peer companion*). Pendamping sebaya ini berfungsi sebagai fasilitasi sosial alami yang membantu mempercepat adaptasi, memberikan penerimaan, serta meruntuhkan pembatasan interaksi terhadap siswa terisolasi dalam aktivitas keseharian di kelas (Elsya et al., 2025; Sander et al., 2025).

Aktivitas Outbound Edukatif: Konselor merancang aktivitas luar ruangan menggunakan pendekatan metode *experiential learning* atau simulasi kehidupan kelompok berskala kecil (Mahyatun, B., et al., 2020). Aktivitas berbasis pengalaman langsung (*learning-by-doing*) ini dirancang secara inklusif untuk menumbuhkan kebersamaan, melatih empati, mengeksplorasi potensi diri, serta merekonstruksi karakter peduli terhadap lingkungan sosial secara nyata bagi seluruh anggota kelas, sehingga struktur kelompok (*clique*) yang eksklusif dapat dicairkan secara gradual (Mahyatun et al., 2020).

Melalui integrasi antara konseling individu yang bersifat terapeutik-personal dan program tindak lanjut yang bersifat sosiocentris ini, draf intervensi yang dihasilkan tidak hanya menyembuhkan trauma penolakan siswa secara internal, melainkan juga menyiapkan ekosistem kelas yang adaptif untuk menyambut kembali kehadiran mereka secara sehat. Diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh, Mahyatun et al. (2020) dengan hasil menunjukkan, bahwa model pembelajaran *outbound* valit dari segi tampilan isi, dan Bahasa sangat praktis untuk digunakan serta bermanfaat dalam meningkatkan karakter peduli terhadap lingkungan sosial. Dengan kata lain hubungan sosial yang bagus didasari oleh karakter peduli yang tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai dinamika hubungan sosial siswa kelas 10-1 SMAN 3 Selong, dapat disimpulkan bahwa iklim sosial di kelas tersebut mengalami polarisasi yang tajam. Kondisi ini dipicu oleh pembentukan kelompok kecil yang eksklusif (*clique*), pola pertemanan toksik (*toxic friendship*), serta ancaman perundungan siber (*cyberbullying*). Fenomena hambatan sosial-emosional tersebut berdampak sistemik pada penurunan motivasi belajar siswa serta peningkatan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekolah.

Ketimpangan struktur sosial kelas ini dibuktikan secara objektif melalui hasil asesmen sosiometri terhadap 35 siswa. Meskipun persentase penerimaan sosial didominasi oleh kategori sosial sedang ($28,57\%$) dan populer ($22,86\%$), perhatian klinis utama tertuju pada keberadaan 8 siswa ($22,86\%$) dalam kategori kurang diminati, serta 2 siswa yang mengalami isolasi sosial ekstrem (*isolated*), yaitu Siswa No. 19 dan Siswa No. 35 dengan perolehan skor nol mutlak. Melalui visualisasi sosiogram di empat bidang jaringan hubungan—pribadi, sosial, belajar, dan karier—terkonfirmasi bahwa kedua siswa tersebut mengalami pengabaian struktural secara menyeluruh akibat hilangnya faktor kepercayaan (*trust*) dari teman sebaya, sehingga interaksi yang terbentuk hanya bersifat satu arah (*unidirectional*).

Akar masalah keterasingan ini diperparah oleh minimnya inisiasi interaksi dari siswa yang bersangkutan serta problematik tata kelola layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah yang selama ini masih berorientasi klasikal-massal. Implementasi bimbingan yang belum menyentuh kebutuhan personal ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, fasilitas ruang konseling yang kurang memadai, serta belum optimalnya pemanfaatan keterampilan konseling individual secara terapeutik.

Sebagai langkah solutif, strategi intervensi utama difokuskan pada revitalisasi Layanan Konseling Individu yang bertumpu pada kualitas pribadi dan empati konselor. Upaya pengentasan ini diawali dengan menciptakan rasa aman melalui teknik penstrukturan (*structuring*) untuk meruntuhkan mekanisme pertahanan diri siswa. Selanjutnya, intervensi diakselerasi melalui tiga tahapan klinis inti yang sistematis, meliputi eksplorasi masalah penolakan (*core exploration*) untuk mengurai distres emosional, rekonstruksi pikiran negatif (*cognitive restructuring*) untuk memperbaiki konsep diri yang rendah, serta latihan keterampilan sosial (*social skills training*) melalui metode *role-playing*. Melalui rangkaian intervensi personal tersebut, siswa yang terisolasi diharapkan mampu memulihkan trauma penolakan dan membangun adaptabilitas sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada analisis sosiometri dan perancangan draf intervensi tanpa melakukan tindakan klinis nyata serta evaluasi pasca-layanan (*follow-up*). Oleh karena itu, direkomendasikan bagi praktisi BK di SMAN 3 Selong untuk mengimplementasikan draf rancangan ini. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen atau *Research and Development* (R&D) guna menguji efektivitas empiris dari tiga tahapan klinis konseling individu yang telah dirumuskan dalam studi ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada Kepala Sekolah serta segenap Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 3 Selong yang telah memberikan izin operasional, memfasilitasi proses pengambilan data asesmen sosiometri, dan membantu kelancaran studi kasus ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Dosen Pengampu mata kuliah terkait di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Hamzanwadi atas bimbingan dan arahannya, serta kepada seluruh siswa kelas 10-1 yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.) (p. 4). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications (p. 4).

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Nurmaliyah, Y., Buchori, S., Zulfikri, & Syahril. (2026). Gambaran tingkat isolasi sosial siswa SMA Negeri di Makassar. *PAEDAGOGIE*, *21*(2), 1859-1866. Diperoleh dari https://journal.unimma.ac.id/Paedagogie/en/article/view/16588?articlesBySimilarityPage=8

Zahro, F., Fitriana, A. Q. Z., & Bisri, M. K. (2025). Pengaruh pertemanan "toxic" terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial remaja SMA. Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional, 2(2), 153-159. doi : https://doi.org/10.66341/complex.v2i2.146

Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan konseling individual. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *3*(2), 62-69. Diperoleh dari https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/206.

Fatchurahman, M. (2017). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, *3*(2), 25-30. Diperoleh dari https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1160

Elsya, U. N., Nita, R. W., & Dianto, M. (2025). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah hubungan sosial peserta didik di kelas XI SMAN 4 Padang. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *10*(3), 1449-1457. Diperoleh dari https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/jmp/article/view/805

Hermatasiyah, N. (2025). Penggunaan sosiometri melihat hubungan sosial mahasiswa. *INSTRUKTUR: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *5*(1), 59-71. doi https://doi.org/10.51192/instruktur.v5i1.2366

Sukaesti, D. (2018). Sosial skill training pada klien isolasi sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *6*(1), 19-24. Diperoleh dari https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/887654

Mahyatun, B., Neviyarni, Nirwana, H., & Khaidir, A. (2020). Development of outbound learning

models to improve students' caring characters on the social environment. Dalam *Proceedings of the 2nd International Conference Innovation in Education (ICoIE 2020) (Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Vol. 504)* (hal. 346–352). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.247

Nurlina, P., & Nurmalasari, N. (2025). Efektivitas konseling individual dalam meningkatkan keterampilan sosial pada siswa dengan gangguan perilaku sosial di SMP Negeri 1 Langkaplancar. *Excellent: Journal of Islamic Studies*, *2*(2), 324-336. Diperoleh dari https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/excellent/article/view/1080

Sander, A., Batubara, J., & Deliani, N. (2025). Peran guru bimbingan konseling terhadap psikologi agama dalam mengatasi cyberbullying dan isolasi sosial di kalangan siswa. *AEJ (Advances in Education Journal)*, *2*(3), 2183-2189. Diperoleh darihttps://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/605

Haolah, S., Atus, & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 1(6), 215-222. Diperoleh dari https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/2962

Lianawati, A. (2017). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. Dalam Proceedings Jambore Konselor 3: Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling (hal. 85–92). Ikatan Konselor Indonesia (IKI). Diperoleh dari https://gci.or.id/index.php/proceedings/view_article/195/4/jambore-konseling-3-2017

Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto. (2021). Pengaruh pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap komunikasi interpersonal siswa SMK. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 2168–2175. doi https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.1028.

Nurmawati, Khodijah, D. J., Nuraeni, F. A., Zindan, M. N., Ariiq, F., Rahmah, D. A., . . . Natasha, S. A. (2024). Pelatihan kompetensi profesional calon guru BK dalam penggunaan sosiometri. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(6), 1019-1030. Diperoleh dari https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5102098

Arlita, M., Ristianti, D. H., Azwar, B., & Sumarto. (2026). Implementasi konseling kelompok dan konseling individu dalam mengatasi masalah hubungan teman sebaya. *Al-Ihda' :Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, *21*(1), 2520-2525. Diperoleh dari https://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs/article/view/408.