

PROFIL KESULITAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM BERINTERAKSI SOSIAL

Arya Duta Erwinsah¹, Suryadi², Rici Kardo³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas PGRI Sumatera Barat,

1aryadutaerwinsah@gmail.com, 2suryadii@upgrisba.ac.id,

3ricikardo66@gmail.com

ABSTRACT

This research was motivated by the fact that some students experience difficulties in social interaction. This is evident in their behavior of not greeting each other when passing each other, avoiding group activities due to discomfort and feeling confused when expressing opinions, and a tendency to isolate themselves. The purpose of this study was to describe: difficulties in social interaction, social anxiety, lack of interpersonal communication skills, feelings of inferiority or low self-esteem, social isolation, difficulties in social adaptation, and dependence on technology. This research was conducted using a quantitative descriptive method. The population of this study was 307 guidance and counseling students. The sampling technique used was random sampling, with 66 students. The data collection instrument used was a questionnaire, and the data analysis technique used was descriptive analysis. The results of this study indicate that the profile, 1). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' social anxiety is in the fairly high category, 2). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' lack of interpersonal communication skills is in the fairly high category. 3). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' feelings of inferiority or low self-esteem is in the fairly high category. 4). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' social isolation is in the fairly high category. 5). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' adaptation difficulties is in the fairly high category. 6). Difficulty in social interaction seen from the indicator of students' dependence on technology is in the fairly high category. Based on the results of the study, it is recommended that students improve their social interaction difficulties

Keywords: *Social Interaction, Profile of Student Difficulties in Guidance and Counseling, Quantitative Method*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang tidak saling bertegur sapa saat berpapasan, mahasiswa menghindari kegiatan kelompok karena merasa tidak nyaman bingung saat menyampaikan pendapat serta kecenderungan untuk menyendiri. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan: Kesulitan berinteraksi sosial, kecemasan sosial, kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal, perasaan minder atau rendah diri, segi isolasi sosial, kesulitan dalam adaptasi sosial, segi ketrgantungan pada teknologi. Penelitian ini

dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling yang berjumlah 307 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan Teknik *Random sampling* yaitu sebanyak 66 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen angket dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya profil, 1). Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator kecemasan sosial mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi, 2). kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. 3). Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator perasaan minder atau rendah diri mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. 4). Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator isolasi sosial diri mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. 5). Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator kesulitan adaptasi mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. 6). Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator ketergantungan pada teknologi mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian direkomendasikan kepada mahasiswa agar meningkatkan kesulitan berinteraksi sosial.

Kata kunci : Berinteraksi Sosial, Profil Kesulitan Mahasiswa Bimbingan Konseling, Metode Kuantitatif

A. Pendahuluan

Pembelajaran merupakan sebuah hal penting yang pastinya dibutuhkan oleh manusia selama menjalani kehidupan di atas dunia ini, dikarenakan dengan adanya proses pembelajaran membantu manusia atau individu dalam berinteraksi untuk bertahan hidup dengan cara mempelajari hal-hal baru yang dapat menopang dan menyokong manusia untuk terus bertahan dan melanjutkan kehidupan.

Pengertian belajar menurut ahli Wittig (Syah, 2003:65-66) belajar sebagai *any relatively permanent change in an organism behavioral repertoire that accurs as a result of experience* (belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi

dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman). Sugandi (2006:9) menyebutkan bahwa pembelajaran merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang mengubah stimuli dari lingkungan seseorang ke dalam sejumlah informasi, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang Anitah (2011:230) menyatakan pembelajaran merupakan suatu upaya untuk mencapai tujuan atau kompetensi yang harus di kuasai mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran

adalah proses penting yang membantu individu berubah, berkembang, dan memperoleh kemampuan melalui pengalaman. Karena proses belajar dapat dipengaruhi berbagai hambatan pribadi maupun akademik, maka diperlukan dukungan layanan yang memfasilitasi kebutuhan mahasiswa. Di sinilah **UPBK** berperan sebagai unit yang membantu mengatasi masalah yang dapat mengganggu kelancaran pembelajaran

Di era modern, pendidikan tinggi juga berperan sebagai katalisator sosial dan penggerak peradaban bangsa. Bimbingan dan Konseling, juga dikenal sebagai unit pelayanan bimbingan konseling (UPBK), sangat penting untuk mendukung keberhasilan mahasiswa. Mahasiswa menerima bantuan dalam mengatasi masalah akademik, pribadi, sosial, dan profesional mereka dari unit ini. BK juga berfungsi sebagai pendamping psikologis untuk membantu mahasiswa mengembangkan potensi mereka, menyesuaikan diri dengan kampus, dan membuat pilihan yang tepat untuk masa depan.

Mahasiswa menerima

layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi untuk membantu mereka dengan berbagai masalah yang mereka hadapi selama pendidikan mereka. Salah satu tugas utama BK adalah membantu mahasiswa dalam mengembangkan potensi mereka sendiri, menyelesaikan masalah sosial, akademik, dan profesional, serta membantu mereka membuat keputusan yang tepat dan bertanggung jawab. Di perguruan tinggi, BK tidak hanya berfokus pada masalah; itu juga mengambil tindakan pencegahan, kuratif, dan pengembangan. Artinya, BK membantu mahasiswa tumbuh secara pribadi dan mempersiapkan mereka untuk bekerja dan hidup di masyarakat. BK juga membantu mencegah masalah muncul dan menangani masalah yang sudah ada. Sebagian besar, layanan ini dikelola oleh Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) atau sejenisnya, dan dijalankan oleh konselor profesional yang berpengalaman dalam memberikan layanan baik secara individual maupun kelompok.

Interaksi sosial adalah ketika dua atau lebih orang saling

mempengaruhi satu sama lain melalui perkataan, sikap, tindakan, atau simbol tertentu. Dalam interaksi ini, orang-orang bertukar pikiran, perasaan, atau informasi, dan biasanya melakukannya dengan tujuan atau alasan tertentu. Misalnya, berbicara dengan teman, bekerja sama dalam tim, atau bahkan menyapa satu sama lain adalah semua contoh interaksi sosial. Interaksi sosial adalah dasar kehidupan bermasyarakat karena melaluinya kita dapat menjalin hubungan, belajar tentang orang lain, dan hidup bersama dengan baik. Interaksi sosial tidak hanya terjadi di lingkungan kerja atau masyarakat tetapi juga penting bagi mahasiswa untuk interaksi sosial.

Menurut Santosa (2006:11) ciri-ciri interaksi sosial adalah sebagai berikut

- a) Adanya hubungan. Setiap interaksi sudah barang tentu terjadi karena adanya hubungan antara individu dengan individu maupun individu dengan kelompok.
- b) Ada individu. Setiap interaksi sosial menuntut tampilnya individu yang melaksanakan hubungan.

- c) Ada tujuan. Setiap interaksi sosial memiliki tujuan tertentu seperti mempengaruhi individu lain.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Interaksi sosial merupakan proses hubungan timbal balik antarindividu yang memungkinkan seseorang bekerja sama, berkomunikasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Interaksi yang baik mendukung perkembangan pribadi dan sosial, serta menjadi dasar penting dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tidak semua individu mampu berinteraksi secara efektif. Karena itu, materi selanjutnya akan membahas kesulitan interaksi sosial, yaitu berbagai hambatan yang dapat mengganggu kelancaran seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.

Kesulitan interaksi sosial adalah kondisi di mana seseorang mengalami hambatan dalam berkomunikasi, mengekspresikan diri, atau menyesuaikan diri dengan orang lain. Hal ini bisa membuat hubungan dengan teman, dosen, atau lingkungan sekitar menjadi kurang lancar, bahkan memengaruhi kegiatan belajar,

kepercayaan diri, dan kemampuan bekerja sama dalam berbagai situasi. Kesulitan ini bisa muncul karena faktor pribadi, lingkungan, atau pengalaman sebelumnya, sehingga penting untuk memahami penyebabnya agar bisa dicari solusi yang tepat.

Menurut Santrock (2007:112), kesulitan interaksi sosial dapat muncul dalam bentuk-bentuk berikut:

1. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Mahasiswa dengan kecemasan sosial sering merasa takut, gugup, atau tidak nyaman ketika harus berbicara di depan umum, memperkenalkan diri, atau menyampaikan pendapat dalam kelompok. Mereka cenderung menghindari situasi sosial yang menuntut partisipasi aktif.

2. Kurangnya Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Kesulitan ini terjadi ketika individu tidak memiliki keterampilan dasar untuk memulai, mempertahankan, atau mengakhiri percakapan. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman atau bahkan konflik antar individu.

3. Perasaan Minder atau Rendah Diri

Mahasiswa yang memiliki

kepercayaan diri rendah cenderung merasa bahwa dirinya tidak layak atau tidak cukup baik untuk bergaul. Mereka mungkin merasa terintimidasi oleh teman-teman yang dianggap lebih pandai, populer, atau aktif secara sosial.

4. Isolasi Sosial (*Social Withdrawal*)

Bentuk ini ditandai dengan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa lebih memilih menyendiri, jarang terlibat dalam kegiatan kampus, dan menunjukkan kecenderungan untuk menghindari interaksi dengan teman sebaya.

5. Kesulitan dalam Adaptasi Sosial

Mahasiswa baru, terutama yang berasal dari latar belakang budaya atau lingkungan yang berbeda, mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial di lingkungan kampus. Hal ini dapat menyebabkan rasa keterasingan dan kesulitan menjalin hubungan baru.

6. Ketergantungan pada Teknologi

Penggunaan ponsel atau laptop secara berlebihan dapat menggantikan interaksi sosial langsung. Mahasiswa yang lebih fokus pada dunia digital cenderung

mengabaikan peluang untuk berkomunikasi secara tatap muka, yang berdampak pada keterampilan sosial mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Kesulitan interaksi sosial adalah hambatan individu dalam berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Pada mahasiswa, hal ini bisa muncul karena faktor pribadi, lingkungan, pengalaman, atau pengaruh teknologi seperti FoMO, dan berbentuk kecemasan sosial, kurang keterampilan komunikasi, rendahnya percaya diri, isolasi, kesulitan adaptasi, serta ketergantungan digital. Kesulitan ini dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, dan kemampuan bekerja sama, sehingga diperlukan dukungan seperti bimbingan, pelatihan keterampilan sosial, dan interaksi langsung

.
Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian *“Profil Kesulitan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*

dalam Berinteraksi Sosial”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian data kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. Instrument pengumpulan data berupa angket/kuesioner profil kesulitan berinteraksi sosial.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026, adapun tempat atau lokasi untuk melaksanakan penelitian adalah Universitas PGRI Sumatera Barat. Alasan peneliti memilih mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat karena masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini ditemukan pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada angkatan 2022, 2023 dan 2024 tentang “Profil Kesulitan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat dalam Berinteraksi Sosial” .

Adapun desain penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai Profil Kesulitan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Berinteraksi Sosial.

1. Deskripsi Variabel Kesulitan Berinteraksi Sosial Secara Umum

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa menunjukkan bahwa kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa terdapat 1 orang mahasiswa dengan presentase (2%) berada pada kategori yang memiliki Kesulitan Berinteraksi Sosial sangat tinggi, 23 orang mahasiswa dengan presentase (35%) berada pada kategori yang memiliki Kesulitan Berinteraksi Sosial tinggi, 26 orang mahasiswa dengan presentase (39%) berada pada kategori Kesulitan Berinteraksi Sosial cukup tinggi, 13 orang mahasiswa dengan presentase (20%) berada pada kategori Kesulitan Berinteraksi

Sosial yang rendah, dan 3 orang mahasiswa dengan presentase (5%) berada pada kategori Kesulitan Berinteraksi Sosial yang sangat rendah

Kesulitan interaksi sosial adalah kondisi di mana seseorang mengalami hambatan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Menurut Hall dan Goldberg (2018), kesulitan interaksi sosial muncul ketika seseorang merasa cemas atau takut ditolak sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Awalia (2016) menambahkan bahwa kesulitan ini bisa terjadi pada anak dengan kebutuhan khusus, misalnya tunagrahita ringan, yang sering kesulitan berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman sebaya. Sulastri dan Sylvia (2022) juga menekankan bahwa faktor digital, seperti fenomena Fear of Missing Out (FoMO), dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial secara langsung.

2. Hasil Penelitian Berdasarkan Indikator

a. Kecemasan Sosial

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator kecemasan sosial mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi (45%).

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa dilihat dari indikator kecemasan sosial. Menurut Santrock (2007:112) Mahasiswa dengan kecemasan sosial sering merasa takut, gugup, atau tidak nyaman ketika harus berbicara di depan umum, memperkenalkan diri, atau menyampaikan pendapat dalam kelompok. Mereka cenderung menghindari situasi sosial yang menuntut partisipasi aktif.

b. Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa pada kategori cukup tinggi (50%).

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang

kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa dilihat dari indikator komunikasi keterampilan interpersonal. Menurut Santrock (2007:112) Kesulitan ini terjadi ketika individu tidak memiliki keterampilan dasar untuk memulai, mempertahankan, atau mengakhiri percakapan. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman atau bahkan konflik antar individu.

c. Rendah Diri

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator rendah diri mahasiswa dengan orang tua tunggal berada pada kategori cukup tinggi (65%).

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa dilihat dari indikator rendah diri. Menurut Santrock (2007:112) Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa bahwa dirinya tidak layak atau tidak cukup baik untuk bergaul. Mereka mungkin merasa terintimidasi oleh teman-teman yang dianggap lebih pandai, populer, atau aktif secara sosial.

d. Isolasi Sosial

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator isolasi sosial mahasiswa pada kategori cukup tinggi (51%).

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang kesulitan berinteraksi sosial mahasiswa dilihat dari indikator isolasi sosial. Menurut Santrock (2007:112) Bentuk ini ditandai dengan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa lebih memilih menyendiri, jarang terlibat dalam kegiatan kampus, dan menunjukkan kecenderungan untuk menghindari interaksi dengan teman sebaya.

e. Kesulitan Adaptasi Sosial

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator kesulitan adaptasi sosial mahasiswa pada kategori cukup tinggi (35%).

Menurut Santrock (2007:112) Mahasiswa baru, terutama yang berasal dari latar belakang budaya atau lingkungan yang berbeda, mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial di lingkungan kampus. Hal

ini dapat menyebabkan rasa keterasingan dan kesulitan menjalin hubungan baru.

b. Ketergantungan Teknologi

Kesulitan berinteraksi sosial dilihat dari indikator ketergantungan teknologi mahasiswa pada kategori cukup tinggi (30%).

Menurut Santrock (2007:112) Penggunaan ponsel atau laptop secara berlebihan dapat menggantikan interaksi sosial langsung. Mahasiswa yang lebih fokus pada dunia digital cenderung mengabaikan peluang untuk berkomunikasi secara tatap muka, yang berdampak pada keterampilan sosial mereka.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Kesulitan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Berinteraksi Sosial dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kesulitan Berinteraksi Sosial mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.
2. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator kecemasan sosial mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.

3. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.
4. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator rendah diri mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.
5. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator isolasi diri mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.
6. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator kesulitan adaptasi sosial mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.
7. Kesulitan Berinteraksi Sosial dilihat dari indikator ketergantungan teknologi mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi.

REFERENSI

- Disorders: *The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W. W. Norton & Company.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Rahima, A. (2017). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, S. P. (2005). *Organizational Behavior* (11th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santosa, P. (2006). *Interaksi Sosial dalam Perspektif Psikologi*.
- Afifuddin dan Beni Ahmad Ahmadi, A. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anitah, S. (2011). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its*

Yogyakarta: Graha Ilmu.

Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.

Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

Soekanto, S. (2001). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal Communication Competence*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

Sudaryono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Syah, M. (2003). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Winkel, W. S. (2005). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.