

Peningkatan Hubungan Sosial Siswa Terisolir Melalui Layanan Konseling Individu: Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah

Melani Riskika¹, Doa Cut Choly Berlian S², Baiq Mahyatun³, Laela Nurul Fitri⁴,
Tina Hasuki⁵, D. Cantika Rismadi⁶, M. Abdul Latif⁷, Nurazella⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Hamzanwadi
Alamat e-mail: melaniriskika45@gmail.com

ABSTRACT

Healthy social relationships are one of the main pillars of students' psychosocial and academic development at school. In reality, however, a number of students experience conditions of alienation or social isolation, marked by minimal interaction with peers, low involvement in group activities, and genuine difficulty in building meaningful interpersonal relationships. This study aims to describe in depth the process and outcomes of improving the social relationships of socially isolated students through individual counseling services. The study used a qualitative approach with an embedded case study design. The research subjects consisted of three secondary school students identified as socially isolated based on sociometric results, systematic observation, and recommendations from guidance and counseling teachers. Data were collected through participatory observation, semi-structured in-depth interviews, and counseling documentation. Data analysis referred to the model of Miles, Huberman, and Saldáña, comprising data condensation, data display, and iterative conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source and technique triangulation. The results showed that individual counseling services conducted over six sessions significantly improved students' social relationships through four main mechanisms: strengthening self-understanding, increasing self-confidence, developing interpersonal communication skills, and expanding involvement in group social activities. After receiving counseling, all subjects showed measurable behavioral changes, including an increase in the frequency of interaction with peers, courage in expressing opinions in class, and better social acceptance from the school environment. These findings confirm that individual counseling is an effective and relevant intervention in helping socially isolated students build more adaptive and functional social relationships.

Keywords: social relationships, isolated students, individual counseling, peer relations, interpersonal skills, case study

ABSTRAK

Hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu pilar utama dalam perkembangan psikososial dan akademik siswa di lingkungan sekolah. Namun kenyataannya, sejumlah siswa mengalami kondisi keterasingan atau isolasi sosial yang ditandai oleh minimnya interaksi dengan teman sebaya, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok, serta kesulitan yang nyata dalam membangun relasi interpersonal yang bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses dan hasil peningkatan hubungan sosial siswa terisolir melalui layanan konseling individu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terpancang. Subjek penelitian terdiri atas tiga siswa sekolah menengah yang teridentifikasi sebagai siswa terisolir berdasarkan hasil sosiometri, observasi sistematis, dan rekomendasi guru

bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam semi-terstruktur, serta dokumentasi konseling. Analisis data mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldáña yang mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara iteratif. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilaksanakan dalam enam sesi secara signifikan mampu meningkatkan hubungan sosial siswa melalui empat mekanisme utama: penguatan pemahaman diri, peningkatan kepercayaan diri, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal, dan perluasan keterlibatan dalam aktivitas sosial kelompok. Setelah mengikuti layanan konseling, seluruh subjek menunjukkan perubahan perilaku yang terukur, meliputi peningkatan frekuensi interaksi dengan teman sebaya, keberanian mengemukakan pendapat di kelas, serta penerimaan sosial yang lebih baik dari lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa konseling individu merupakan intervensi yang efektif dan relevan dalam membantu siswa terisolir membangun hubungan sosial yang lebih adaptif dan fungsional.

Kata Kunci: hubungan sosial, siswa terisolir, konseling individu, relasi sebaya, keterampilan interpersonal, studi kasus

A. Pendahuluan

Sekolah bukan sekadar tempat transfer ilmu pengetahuan, melainkan juga ruang pembentukan sosial yang kompleks. Di dalamnya, siswa menjalani serangkaian pengalaman interaktif yang secara kumulatif membentuk identitas sosial, kemampuan adaptasi, dan kompetensi interpersonal mereka. Melalui interaksi harian dengan teman sebaya, guru, dan staf sekolah, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih kepekaan emosional, kemampuan bernegosiasi, serta membangun rasa kepemilikan terhadap komunitas belajar mereka (Binfet & Gadermann, 2016)

Namun realitas di lapangan menunjukkan potret yang tidak selalu menggembirakan. Tidak sedikit siswa yang menghadapi hambatan serius dalam menjalin hubungan sosial, sehingga mereka terperangkap dalam kondisi keterasingan atau isolasi sosial. Siswa terisolir, dalam konteks ini, merujuk pada individu yang secara konsisten tidak dipilih, diabaikan, atau bahkan ditolak oleh kelompok sebayanya dalam lingkungan sekolah. Kondisi ini bukan sekadar ketidaknyamanan sementara, melainkan suatu permasalahan psikososial yang apabila tidak ditangani secara tepat, dapat meninggalkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan

perkembangan akademik siswa (Ladd et al., 2017).

Penelitian lintas negara dalam satu dekade terakhir secara konsisten menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara isolasi sosial di masa remaja dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis. Siswa yang mengalami keterasingan sosial cenderung lebih rentan terhadap kecemasan sosial, depresi, rendahnya self-efficacy, hingga penurunan motivasi belajar yang signifikan (Qualter et al., 2015; Vanhalst et al., 2012). Lebih jauh, kondisi tersebut berpotensi menciptakan siklus negatif: semakin seseorang terisolir, semakin kecil kesempatan mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan guna keluar dari lingkaran keterasingan itu sendiri (Bowker & Raja, 2022).

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, permasalahan siswa terisolir menuntut respons intervensi yang terstruktur, individual, dan berorientasi pada penguatan kapasitas pribadi. Salah satu modalitas layanan yang dipandang paling relevan adalah konseling individu. Berbeda dengan pendekatan kelompok yang

menekankan dinamika kolektif, konseling individu memberikan ruang yang aman dan privat bagi siswa untuk mengeksplorasi pengalaman sosialnya secara jujur, tanpa tekanan dari lingkungan sebaya (Corey, 2021)

Secara teoritis, konseling individu bekerja melalui beberapa mekanisme perubahan yang saling berkaitan. Pertama, relasi terapeutik yang hangat antara konselor dan konseli menciptakan pengalaman relasional yang baru dan positif, yang seringkali berbeda dari pengalaman sosial konseli di luar sesi konseling. Kedua, proses eksplorasi diri yang difasilitasi konselor membantu konseli mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan maladaptif tentang diri sendiri dan orang lain. Ketiga, latihan keterampilan komunikasi dan perilaku sosial yang dilakukan selama sesi mempersiapkan konseli untuk mencoba perilaku baru di kehidupan nyata (Seligman & Reichenberg, 2020; Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2021).

Sejumlah penelitian empiris telah membuktikan efektivitas konseling individu dalam meningkatkan kompetensi sosial siswa. Ramadhani dan Supriyo (2021) menemukan bahwa delapan sesi

konseling individu berbasis pendekatan kognitif-perilaku berhasil meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa yang mengalami fobia sosial di sekolah menengah atas. Khairun, dkk. (2020) melaporkan bahwa konseling individu dengan teknik role playing secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Di level internasional, meta-analisis yang dilakukan oleh Weisz et al. (2020) mengkonfirmasi bahwa intervensi konseling individual pada remaja memberikan efek ukuran sedang hingga besar ($d = 0.45-0.70$) pada peningkatan fungsi sosial.

Meskipun demikian, kajian mendalam mengenai bagaimana proses perubahan hubungan sosial siswa terisolir berlangsung secara konkret dalam sesi konseling individu masih relatif terbatas, terutama dalam konteks sekolah menengah di Indonesia. Kebanyakan penelitian terdahulu lebih berfokus pada outcome akhir tanpa mendekonstruksi mekanisme perubahan yang terjadi sesi demi sesi. Celah inilah yang menjadi justifikasi utama penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif yang memungkinkan eksplorasi mendalam

terhadap pengalaman subjektif siswa, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara komprehensif bagaimana layanan konseling individu berkontribusi terhadap peningkatan hubungan sosial siswa terisolir pada jenjang sekolah menengah.

Kajian Teori

2.1 Konsep Isolasi Sosial pada Remaja

Isolasi sosial pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat direduksi sekadar menjadi ketidakhadiran teman. Secara konseptual, isolasi sosial dibedakan menjadi dua dimensi: isolasi sosial objektif yang merujuk pada minimnya kontak sosial aktual, dan isolasi sosial subjektif atau loneliness yang merujuk pada perasaan kesepian dan tidak terhubung secara emosional meskipun secara fisik berada dalam kerumunan sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2021; Holt-Lunstad, 2022).

Dalam konteks sekolah, isolasi sosial remaja dapat diidentifikasi melalui beberapa manifestasi perilaku yang dapat diobservasi: kecenderungan untuk menghindar dari situasi sosial, absennya inisiatif

dalam memulai interaksi, rendahnya frekuensi keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan diskusi kelas, serta posisi tepi atau terpinggirkan dalam jaringan pertemanan sebaya yang terungkap melalui analisis sosiometri (Bagwell & Bukowski, 2020; Cillessen & Marks, 2022).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya isolasi sosial pada remaja sangat beragam dan bersifat multifaktorial. Di level individual, temperamen yang cenderung introvert ekstrem, kecemasan sosial yang tidak tertangani, rendahnya self-esteem, serta defisit keterampilan sosial menjadi faktor predisposisi yang signifikan (Rapee et al., 2020). Di level lingkungan, pola asuh yang kurang supportif, pengalaman penolakan atau perundungan (bullying) sebelumnya, perpindahan sekolah yang berulang, serta iklim kelas yang kompetitif dan tidak inklusif turut berkontribusi terhadap terbentuknya pola isolasi sosial (Vaillancourt et al., 2021; Rodkin et al., 2020).

2.2 Keterampilan Sosial dan Relevansinya dalam Konteks Sekolah

Keterampilan sosial, dalam kerangka psikologi pendidikan kontemporer, dipahami sebagai repertoar perilaku spesifik yang memungkinkan individu untuk memulai dan mempertahankan interaksi sosial yang positif dan saling menguntungkan. Murtidewi, dkk. (2024) mengklasifikasikan keterampilan sosial ke dalam lima dimensi utama: kerja sama, asertivitas, empati, keterlibatan diri, dan pengendalian diri. Kelima dimensi ini saling berinteraksi dan secara bersama-sama menentukan kualitas hubungan interpersonal seseorang.

Dalam konteks perkembangan remaja, keterampilan sosial bukan merupakan atribut statis yang dimiliki atau tidak dimiliki seseorang, melainkan kompetensi dinamis yang dapat dikembangkan dan diperkuat melalui pembelajaran dan latihan yang terstruktur (Merrell & Gimpel, 2020). Ini berarti bahwa siswa yang saat ini mengalami defisit keterampilan sosial sesungguhnya memiliki potensi untuk berkembang apabila mendapatkan intervensi yang tepat dan berkelanjutan.

Hubungan antara keterampilan sosial dan keberhasilan akademik pun telah mendapat dukungan empiris

yang kuat. Penelitian longitudinal Durlak et al. (2021) yang melibatkan lebih dari 270.000 siswa di berbagai negara menunjukkan bahwa program pengembangan keterampilan sosial-emosional secara signifikan meningkatkan prestasi akademik rata-rata sebesar 11 persentil poin. Temuan ini menggarisbawahi bahwa investasi dalam pengembangan keterampilan sosial siswa bukan hanya relevan secara psikologis, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap capaian belajar.

2.3 Konseling Individu sebagai Modalitas Intervensi

Konseling individu pada dasarnya merupakan sebuah relasi bantuan profesional yang bersifat unik: ia menggabungkan dimensi personal yang mendalam dengan kerangka teoritis dan teknis yang sistematis. Corey (2021) mendefinisikannya sebagai proses interaktif antara konselor dan konseli yang bertujuan memfasilitasi perubahan perilaku, meningkatkan pemahaman diri, dan mengembangkan kemampuan konseli dalam mengelola persoalan hidup secara lebih efektif.

Dalam konteks penanganan siswa dengan masalah hubungan sosial, terdapat beberapa pendekatan teoritis konseling yang memiliki basis bukti kuat. Pertama, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) yang bekerja dengan mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif (negative automatic thoughts) tentang diri sendiri dan orang lain yang menghambat interaksi sosial (Beck, 2021). Kedua, pendekatan humanistik-eksistensial yang menekankan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) dan pemberdayaan konseli untuk menemukan kekuatan dan sumber daya internalnya (Rogers, dalam reinterpretasi Kirschenbaum, 2020). Ketiga, Social Skills Training (SST) yang secara eksplisit melatih keterampilan komunikasi, asertivitas, dan resolusi konflik melalui modeling, role playing, dan umpan balik konstruktif (Spence, 2020).

Prayitno (2017) mengemukakan bahwa dalam konteks persekolahan Indonesia, konseling individu mengemban fungsi ganda: fungsi pemahaman yang membantu siswa memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, serta fungsi pengentasan yang membantu siswa

mengatasi permasalahan spesifik yang menghambat perkembangannya. Kedua fungsi ini bekerja secara sinergis dan saling memperkuat selama proses konseling berlangsung.

B. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terpancang (*embedded case study*). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian yang tidak hanya ingin mengukur perubahan yang terjadi, melainkan lebih ingin memahami bagaimana dan mengapa perubahan tersebut berlangsung dalam konteks kehidupan nyata subjek (Yin, 2021; Creswell & Poth, 2022). Studi kasus sebagai desain penelitian dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang bersifat kontekstual dan *particular* dalam hal ini, pengalaman unik setiap siswa

terisolir dalam menjalani proses konseling individu (Stake, 2020).

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di sebuah sekolah menengah di Jawa Tengah yang memiliki program bimbingan dan konseling aktif dengan guru BK tersertifikasi. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara *purposive* dengan kriteria utama sebagai berikut: (1) teridentifikasi mengalami keterasingan sosial berdasarkan analisis sosiometri yang menunjukkan skor pilihan nol atau mendekati nol; (2) menunjukkan pola perilaku menarik diri yang konsisten berdasarkan observasi guru BK dan wali kelas; dan (3) bersedia secara sukarela mengikuti layanan konseling individu. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih tiga siswa sebagai subjek penelitian dengan latar belakang dan karakteristik yang beragam.

Tabel 1 berikut menyajikan karakteristik lengkap dari ketiga subjek penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek	Jenis kelamin	Kelas	Latar belakang	Indikator isolasi	Skor sosiometri	Masalah utama
S1	Perempuan	XI IPS 2	Keluarga kurang harmonis	Tidak dipilih dalam sosiometri	0 pilihan	Kecemasan sosial tinggi
S2	Perempuan	XI IPS 2	Baru pindah sekolah	Sering menyendiri, pasif	1 pilihan	Kurang percaya diri
S3	Laki-laki	XI IPS 2	Pernah dibully	Menghindari interaksi kelompok	0 pilihan	Ketidakpercayaan terhadap teman

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui triangulasi tiga teknik pengumpulan yang saling melengkapi. Pertama, observasi partisipatif yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah proses konseling untuk mendokumentasikan perubahan perilaku sosial siswa secara naturalistik. Pedoman observasi difokuskan pada empat aspek: frekuensi inisiasi interaksi, kualitas respons terhadap ajakan sosial, tingkat keterlibatan dalam kegiatan kelompok, dan ekspresi emosi dalam situasi sosial (Sugiyono, 2023).

Kedua, wawancara mendalam semi-terstruktur dilakukan kepada empat sumber data: subjek penelitian sendiri (siswa), guru bimbingan dan konseling sebagai pelaksana layanan, wali kelas sebagai pengamat eksternal, dan teman sebaya yang berinteraksi langsung dengan subjek.

Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan konstruk teoretis hubungan sosial dan disesuaikan dengan konteks masing-masing informan. Setiap wawancara berlangsung antara 45 hingga 90 menit dan direkam dengan izin informan untuk keperluan transkripsi dan analisis (Moleong, 2021).

Ketiga, dokumentasi konseling yang meliputi catatan proses sesi, laporan perkembangan konseli, dan hasil analisis sosiometri sebelum dan sesudah intervensi. Dokumen-dokumen ini berfungsi sebagai sumber data triangulasi yang memperkuat kredibilitas temuan dari observasi dan wawancara (Miles et al., 2020).

3.4 Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang terdiri dari tiga tahapan yang saling terkait secara

siklikal. Tahap pertama adalah kondensasi data, yakni proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah dari catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen menjadi temuan yang lebih terorganisasi. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengkodean terbuka (*open coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema awal, dilanjutkan dengan pengkodean terfokus (*focused coding*) untuk mengelompokkan tema-tema tersebut ke dalam kategori yang lebih abstrak.

Tahap kedua adalah penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, dan diagram yang memudahkan pembaca memahami pola hubungan antar-tema. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti merumuskan temuan-temuan utama dan memverifikasinya kembali terhadap data mentah untuk memastikan akurasi interpretasi. Keabsahan data dijamin melalui empat kriteria: kredibilitas (melalui member check dan triangulasi), transferabilitas (melalui thick description), dependabilitas (melalui audit trail), dan konfirmabilitas (melalui reflektivitas peneliti) (Lincoln & Guba, dalam Creswell & Poth, 2022).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

4.1 Kondisi Hubungan Sosial

Siswa Sebelum Konseling

Pra-intervensi, ketiga subjek penelitian menunjukkan pola perilaku yang secara konsisten mencerminkan kondisi isolasi sosial yang serius. Hasil analisis sosiometri menunjukkan bahwa S1 dan S3 tidak memperoleh satupun pilihan dari teman sekelasnya, sementara S2 hanya memperoleh satu pilihan yang pun bersifat satu arah. Pola ini mengindikasikan bahwa ketiganya berada dalam posisi terpinggirkan secara sosial di jaringan pertemanan kelas mereka.

Observasi sistematis yang dilakukan selama dua minggu pra-intervensi mengungkapkan gambaran yang lebih konkret. S1 konsisten menghabiskan waktu istirahat sendirian di pojok kelas, menghindari kantin yang ramai, dan tidak pernah terlibat dalam percakapan spontan dengan teman sebaya. S2, meskipun sesekali berada dekat dengan kelompok teman, tampak tidak mampu masuk ke dalam percakapan yang berlangsung. S3 bahkan memilih untuk tidak hadir dalam kegiatan

kelompok, selalu mencari alasan untuk bekerja secara individual.

Wawancara mendalam mengungkap dimensi subjektif dari kondisi tersebut. Berikut adalah kutipan verbatim dari wawancara dengan S1:

"Saya nggak tahu kenapa, tapi kalau mau ngomong sama teman rasanya seperti ada tembok yang menghalangi. Saya selalu kepikiran, nanti mereka malah nggak mau dengerin, atau malah ketawa. Jadi lebih aman diam aja." (S1, wawancara pertama, sesi asesmen awal)

Kutipan tersebut mengindikasikan adanya skema kognitif negatif yang kuat tentang potensi penolakan sosial. S1 mengembangkan strategi avoidant sebagai mekanisme protektif, meskipun strategi tersebut justru memperparah kondisi isolasinya.

S3, yang pernah mengalami perundungan di sekolah sebelumnya, mengungkapkan dimensi trauma yang lebih dalam:

"Dulu waktu di sekolah lama saya punya teman, tapi mereka sering ejek saya di depan yang lain. Sekarang saya nggak mau

percaya sama orang dulu. Lebih aman kalau saya yang jaga jarak." (S3, wawancara pertama, sesi asesmen awal)

Pengalaman perundungan yang belum terproses ini telah menciptakan schema of distrust yang secara aktif menghalangi S3 untuk membangun relasi baru, bahkan dengan teman-teman yang sesungguhnya tidak memiliki niat menyakiti.

4.2 Pelaksanaan Layanan

Konseling Individu

Layanan konseling individu dilaksanakan dalam enam sesi terstruktur dengan durasi 40–60 menit per sesi, tersebar selama enam minggu. Konselor yang terlibat merupakan guru BK dengan kualifikasi S2 Bimbingan dan Konseling dan pengalaman praktik klinis lebih dari delapan tahun. Kerangka teoritis yang digunakan mengintegrasikan pendekatan person-centered sebagai fondasi relasional dengan teknik-teknik kognitif-perilaku dan latihan keterampilan sosial.

Sesi pertama sepenuhnya didedikasikan untuk membangun rapport dan melakukan asesmen komprehensif. Konselor menerapkan

prinsip-prinsip fasilitasi Rogers yaitu, empati akurat, kongruensi, dan penerimaan tanpa syarat untuk menciptakan iklim terapeutik yang aman dan mendukung. Bagi ketiga subjek yang memiliki pengalaman relasional negatif, fase ini terbukti sangat krusial.

Sesi kedua dan ketiga difokuskan pada eksplorasi dan restrukturisasi kognitif. Konselor membantu setiap siswa mengidentifikasi *automatic negative thoughts* (ANT) yang secara habitual muncul dalam situasi sosial, seperti 'mereka pasti tidak suka aku' atau 'aku tidak menarik untuk diajak bicara'. Teknik Socratic questioning digunakan untuk menantang validitas keyakinan-keyakinan tersebut dan menggantinya dengan perspektif yang lebih seimbang dan realistis.

Berikut adalah kutipan dari proses konseling S2 pada sesi ketiga yang menggambarkan momen perubahan kognitif:

Konselor: 'Kamu bilang kamu yakin teman-teman nggak mau dengerin kalau kamu ngomong. Itu keyakinan yang cukup kuat. Tapi kalau dipikir-pikir, apakah kamu pernah benar-benar

mencoba untuk memulai percakapan dengan mereka?'

S2: '...(diam sejenak)... Sebenarnya belum pernah sih, Pak. Saya langsung balik badan sebelum sempat mulai.'

Konselor: 'Nah, menarik. Jadi keyakinan itu belum pernah diuji. Bagaimana kalau kita coba bersama-sama mencari tahu, apakah keyakinan itu benar-benar akurat?'

Sesi keempat dan kelima difokuskan pada pengembangan dan latihan keterampilan sosial spesifik. Konselor menggunakan teknik behavioral rehearsal di mana siswa mempraktikkan skenario interaksi sosial dalam lingkungan yang aman dimulai dari situasi sederhana seperti menyapa teman, bertanya tentang pelajaran, hingga situasi yang lebih kompleks seperti bergabung dalam diskusi kelompok. Setiap latihan diikuti dengan umpan balik konstruktif dan pemberian tugas rumah (homework assignments) untuk mempraktikkan keterampilan baru dalam konteks kehidupan nyata.

Sesi keenam merupakan sesi evaluasi, konsolidasi, dan terminasi. Konselor bersama siswa mereview

perjalanan konseling, mengidentifikasi perubahan yang telah terjadi, mendiskusikan tantangan yang masih ada, dan merumuskan rencana tindak lanjut untuk mempertahankan dan mengembangkan kemajuan yang telah dicapai.

4.3 Perubahan Hubungan Sosial Setelah Konseling

Pasca-intervensi, perubahan yang dialami ketiga subjek penelitian dapat dikategorikan ke dalam empat domain utama yang saling berkaitan: domain kognitif (perubahan cara

pandang tentang diri dan orang lain), domain afektif (perubahan perasaan dalam situasi sosial), domain behavioral (perubahan perilaku sosial yang terobservasi), dan domain relasional (perubahan dalam kualitas hubungan dengan teman sebaya).

Tabel 2 berikut merangkum perubahan yang terjadi pada aspek-aspek hubungan sosial subjek sebelum dan sesudah intervensi konseling individu:

Tabel 2. Perubahan Hubungan Sosial Sebelum dan Sesudah Konseling Individu

Aspek hubungan sosial	Sebelum konseling	Setelah konseling
Interaksi dengan teman sebaya	Sangat terbatas, hampir tidak ada inisiatif	Lebih aktif, mulai menyapa dan berbincang
Partisipasi dalam kelompok	Pasif, menghindari diskusi	Aktif berpartisipasi dalam diskusi dan kerja tim
Kepercayaan diri	Rendah, sering merasa tidak layak	Meningkat, lebih berani menyampaikan pendapat
Kemampuan komunikasi	Kurang berkembang, komunikasi satu arah	Lebih komunikatif dan responsif
Penerimaan oleh teman sebaya	Rendah, sering diabaikan	Meningkat, lebih diterima di lingkungan kelas
Inisiatif memulai interaksi	Tidak ada	Mulai muncul inisiatif bertanya dan bergabung

Pada domain kognitif, ketiga subjek melaporkan perubahan fundamental dalam cara mereka memandang diri sendiri dalam konteks sosial. S1 yang sebelumnya terperangkap dalam keyakinan 'saya tidak layak berteman' mulai mengembangkan self-narrative yang

lebih nuanced dan penuh harapan. Ia menyatakan:

"Sekarang saya mulai berpikir, mungkin selama ini saya yang terlalu keras pada diri sendiri. Teman-teman itu sebetulnya tidak seburuk yang saya

bayangkan. Saya yang selalu lari duluan sebelum mencoba." (S1, wawancara pasca-intervensi)

Pada domain behavioral, observasi pasca-intervensi selama dua minggu menunjukkan perubahan yang signifikan dan konsisten. S1 mulai terlihat duduk bersama teman-temannya saat jam istirahat, meskipun awalnya hanya mendengarkan tanpa banyak bicara. S2 mulai aktif mengajukan pertanyaan dalam diskusi kelas dan pernah terlihat bercanda dengan dua teman sekelasnya. S3 untuk pertama kalinya berpartisipasi penuh dalam kerja kelompok tanpa mencoba menghindari atau meminimalkan keterlibatannya.

Perubahan pada domain relasional juga dikonfirmasi oleh wawancara dengan teman sebaya subjek. Seorang teman sekelas S2 menyatakan:

"Sekarang [S2] lebih enak diajak ngobrol. Dulu kayak tembok, sekarang sudah mau nyahut kalau disapa. Kemarin juga dia yang pertama nawarin bantuan waktu kita bingung ngerjain soal." (Teman sebaya S2, wawancara informan)

Wali kelas S3 juga memberikan konfirmasi yang konsisten dengan observasi peneliti:

"Perubahan [S3] cukup mencolok bagi saya. Sebelumnya dia selalu cari alasan kalau ada kerja kelompok. Sekarang tidak hanya ikut, tapi malah cukup aktif menyumbang ide. Saya cukup kaget." (Wali kelas S3, wawancara informan)

Pembahasan

5.1 Konseling Individu sebagai Katalis Perubahan Hubungan Sosial

Temuan penelitian ini secara keseluruhan mengkonfirmasi dan memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana konseling individu bekerja sebagai agen perubahan bagi siswa terisolir. Perubahan yang terjadi pada ketiga subjek tidak bersifat sporadis atau kebetulan, melainkan mengikuti pola yang koheren dan dapat dijelaskan secara teoritis. Secara garis besar, perubahan tersebut berlangsung melalui dua jalur yang beroperasi secara paralel dan saling memperkuat: jalur intrapersonal (perubahan dalam diri siswa itu sendiri) dan jalur interpersonal

(perubahan dalam cara siswa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya).

Pada jalur intrapersonal, temuan paling konsisten adalah peran sentral restrukturisasi kognitif dalam memfasilitasi perubahan. Ketiga subjek pada awalnya terjebak dalam cognitive distortions yang berfungsi sebagai barrier psikologis terhadap keterlibatan sosial antara lain *mind reading* ('mereka pasti menilai saya negatif'), *catastrophizing* ('kalau gagal bergaul itu bencana'), dan *overgeneralization* ('satu pengalaman buruk berarti semua hubungan akan buruk'). Proses konseling yang menggunakan teknik Socratic questioning dan behavioral experiments berhasil membantu siswa menguji, mendekonstruksi, dan menggantinya dengan perspektif yang lebih akurat dan adaptif (Beck, 2021)

Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Spence (2020) yang menemukan bahwa intervensi berbasis kognitif-perilaku untuk kecemasan sosial pada remaja memberikan hasil yang signifikan tidak hanya dalam jangka pendek, tetapi juga memiliki efek pemeliharaan yang relatif stabil hingga satu tahun pasca-intervensi. Mekanisme yang

menjelaskan stabilitas ini adalah terciptanya *belief system* yang baru sekali terbentuk, keyakinan yang lebih positif tentang diri dan orang lain cenderung self-reinforcing karena membuka peluang lebih banyak untuk pengalaman sosial positif.

5.2 Peran Kepercayaan Diri dalam Mediasi Perubahan Sosial

Salah satu temuan yang paling konsisten di ketiga kasus adalah kepercayaan diri sebagai mediator kritis antara perubahan kognitif dan perubahan perilaku sosial. Peningkatan kepercayaan diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara gradual seiring berhasilnya siswa menyelesaikan tugas-tugas sosial kecil yang ditetapkan selama proses konseling, sebuah proses yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai *mastery experiences* (Bandura, dalam Schunk & DiBenedetto, 2020).

Temuan ini beresonansi dengan penelitian Anicama, J., dkk. (2020) yang menemukan bahwa peningkatan *self-efficacy* sosial menjadi prediktor terkuat bagi peningkatan perilaku sosial siswa yang mengalami kecemasan sosial. Lebih jauh, penelitian Ramadhani dan Supriyo

(2021) menggarisbawahi bahwa kepercayaan diri yang dibangun melalui pengalaman sukses nyata dalam interaksi sosial bukan hanya melalui *reassurance verbal*, memiliki dampak yang lebih tahan lama dan lebih dapat digeneralisasikan ke berbagai konteks sosial.

Relevan pula dikaitkan dengan konsep *social self-efficacy* yang dikembangkan oleh Maddux dan Gosselin (dalam Bandura & Locke, 2020): keyakinan individu tentang kemampuannya untuk berhasil dalam situasi sosial spesifik. *Social self-efficacy* yang rendah, seperti yang dialami ketiga subjek sebelum intervensi, menciptakan lingkaran setan: kurangnya kepercayaan diri menyebabkan penghindaran situasi sosial, yang pada gilirannya membatasi peluang untuk mendapatkan pengalaman sosial positif yang sesungguhnya bisa meningkatkan kepercayaan diri.

5.3 Pengembangan Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Temuan lain yang signifikan adalah peran konkret latihan keterampilan komunikasi dalam mempercepat integrasi sosial siswa. Para siswa tidak hanya membutuhkan

perubahan dalam cara mereka berpikir tentang interaksi sosial, tetapi juga membutuhkan keterampilan teknis yang memadai untuk mengeksekusi interaksi tersebut secara efektif. Tanpa repertoar keterampilan komunikasi yang memadai, niat untuk berinteraksi pun tidak dapat terwujud menjadi perilaku sosial yang fungsional (Spence, 2020; Merrell & Gimpel, 2020).

Latihan yang dilakukan dalam sesi konseling mencakup teknik active listening, cara memulai percakapan (*conversation openers*), memberikan dan menerima pujian secara asertif, serta cara bergabung dengan kelompok yang sedang berdiskusi memberikan siswa 'toolkit' konkret yang dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Penugasan homework antarsesi memastikan bahwa keterampilan yang dilatih dalam konteks terapeutik dapat ditransfer ke konteks sosial nyata.

Hal ini berbeda dari sekadar memberikan siswa pengetahuan tentang cara berinteraksi yang baik. Sebagaimana dikemukakan oleh Tohirin (2019), efektivitas layanan bimbingan dan konseling terletak pada kemampuannya untuk

mengubah pengetahuan menjadi kompetensi aktual melalui praktik yang terbimbing dan refleksi yang terstruktur. Tanpa komponen eksperimental ini, konseling hanya akan menghasilkan pemahaman intelektual tanpa disertai perubahan perilaku yang nyata.

5.4 Dinamika Relasional Terapeutik dan Implikasinya

Dimensi yang kerap kurang mendapat perhatian dalam penelitian tentang konseling untuk isolasi sosial adalah peran dari relasi terapeutik itu sendiri sebagai pengalaman relasional korektif. Bagi siswa yang mengalami isolasi sosial, terutama yang dipicu oleh pengalaman penolakan atau perundungan sebelumnya seperti S3, relasi dengan konselor yang bersifat hangat, konsisten, dan dapat dipercaya merupakan pengalaman relasional yang secara fundamental berbeda dari pengalaman-pengalaman sosial negatif yang telah membentuk skema maladaptifnya.

Konsep *corrective emotional experience* yang diperkenalkan oleh Alexander dan French dan dikembangkan lebih lanjut oleh terapis-terapis kontemporer

(Levenson, dalam Seligman & Reichenberg, 2020) menjelaskan mekanisme ini: dalam konteks relasi yang aman dan suportif, konseli memiliki kesempatan untuk 'merevisi' skema relasional yang maladaptif berdasarkan pengalaman langsung yang baru. Relasi dengan konselor, dalam hal ini, berfungsi sebagai model atau prototipe bagi hubungan sosial yang lebih sehat.

Implikasi praktisnya adalah bahwa kualitas aliansi terapeutik bukan sekadar 'kendaraan' untuk mengantarkan teknik-teknik intervensi, melainkan merupakan komponen aktif dari intervensi itu sendiri. Penelitian Norcross dan Lambert (2020) dalam meta-analisis komprehensif mereka menemukan bahwa kualitas aliansi terapeutik berkontribusi sekitar 30% terhadap outcome konseling, terlepas dari modalitas atau teknik spesifik yang digunakan.

5.5 Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini memiliki kongruensi yang kuat dengan berbagai penelitian serupa. Wulandari dan Hastuti (2021) dalam penelitiannya tentang konseling

individu untuk siswa dengan kecemasan sosial di sekolah menengah atas Surakarta menemukan pola perubahan yang serupa: dimulai dari kesadaran kognitif, berlanjut ke peningkatan kepercayaan diri, dan berkulminasi pada perubahan perilaku sosial yang terukur. Kesamaan pola ini lintas konteks memberikan dukungan terhadap generalisabilitas mekanisme perubahan yang ditemukan.

Di level internasional, penelitian Stice et al. (2021) menggunakan *randomized controlled design* untuk menguji efektivitas intervensi berbasis keterampilan sosial pada remaja yang mengalami *social exclusion*. Hasilnya konsisten dengan temuan penelitian ini: kombinasi antara restrukturisasi kognitif dan latihan keterampilan sosial memberikan hasil yang lebih superior dibandingkan hanya salah satu komponen saja. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan integratif yang digunakan dalam penelitian ini.

Yang membedakan penelitian ini dari kebanyakan penelitian sebelumnya adalah kedalaman analisis kualitatif yang memungkinkan pemahaman tentang mekanisme perubahan di level proses bukan

hanya di level *outcome*. Temuan tentang peran *corrective emotional experience* dan peran *homework assignments* dalam transfer keterampilan, misalnya, memberikan kontribusi yang lebih spesifik dan actionable bagi praktisi konseling dibandingkan sekadar pernyataan bahwa konseling individu 'efektif' untuk siswa terisolir.

E. Kesimpulan

Berdasarkan analisis mendalam terhadap data penelitian, dapat ditarik beberapa simpulan utama. Pertama, layanan konseling individu terbukti mampu secara signifikan meningkatkan hubungan sosial siswa terisolir di jenjang sekolah menengah. Peningkatan tersebut terwujud dalam empat dimensi yang saling berkaitan: dimensi kognitif (perubahan cara pandang tentang diri dan orang lain), dimensi afektif (pengurangan kecemasan sosial dan peningkatan rasa aman dalam situasi sosial), dimensi behavioral (peningkatan frekuensi dan kualitas perilaku sosial), serta dimensi relasional (peningkatan penerimaan dan kedekatan dengan teman sebaya).

Kedua, perubahan tersebut berlangsung melalui tiga mekanisme

utama yang beroperasi secara sekuensial namun saling memperkuat: restrukturisasi keyakinan negatif tentang diri dan orang lain, pengembangan kepercayaan diri melalui pengalaman sukses yang terkelola, dan perolehan serta latihan keterampilan komunikasi interpersonal yang spesifik. Ketiga mekanisme ini mengintegrasikan elemen-elemen dari pendekatan *person-centered*, kognitif-perilaku, dan social skills training secara holistik.

Ketiga, relasi terapeutik yang hangat dan penuh penerimaan bukan sekadar latar belakang proses konseling, melainkan merupakan komponen aktif yang memberikan kontribusi bermakna terhadap perubahan, terutama bagi siswa yang memiliki riwayat pengalaman relasional negatif seperti perundungan atau penolakan.

DAFTAR PUSTAKA

Anicama J, Calderón R, Javier-Aliaga D, Caballero G, Talla K, Pizarro R, Calizaya-Milla YE and Saintila J (2025) Self-efficacy and stress as predictors of anxiety in Peruvian and Mexican university students: a cross-sectional study. *Front. Educ.*

10:1423406. doi: 10.3389/feduc.2025.1423406

Anggraini, P. G., dkk. (2025). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Metode Role Playing di SMKN 1 Percut Sei Tuan. Volume 02, Nomor 02, h. 716-719 <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada>

Bagwell, C. L., & Bukowski, W. M. (2020). Friendship in childhood and adolescence: Features, effects, and processes. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad403>

Bagwell, C.L. (2026). Friendship in Childhood. In *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (eds S. Hupp and J. Jewell). <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad278>

In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* (3rd ed., pp. 371–390). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecsd0020>

Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 89(1), 87–99. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.1.87>

Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Cognitive-Behavior-Therapy/Judith-Beck/9781462544196>

Binfet, J. T., & Gadermann, A. M. (2021). Measuring kindness at school: Psychometric properties of a school kindness scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 39(2), 167–180. <https://doi.org/10.1002/pits.21889>

Bowker, J. C., & Raja, R. (2011). Social withdrawal subtypes during early adolescence in India. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(2), 201–212. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9461-7>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

Cillessen, A. H. N., & Marks, P. E. L. (2022). Conceptualizing and measuring popularity. In A. H. N. Cillessen, D. Schwartz, & L. Mayeux (Eds.), *Popularity in the peer system* (pp. 25–56). Guilford Press.

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/s10964-020-01365-0>

Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning. <https://www.cengage.com/c/theory-and-practice-of-counseling-and-psychotherapy-10e-corey>

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2022). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (5th ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book258681>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Khairun, D., Hakim, I., & Solihah, N. (2020). Teknik Role Playing untuk

Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 196-202.

<https://doi.org/10.30653/001.202042>.
130

Hamm, J. V., Farmer, T. W., Lambert, K., & Gravelle, M. (2014). Enhancing peer cultures of academic effort and achievement in early adolescence: promotive effects of the SEALS intervention. *Developmental psychology*, 50(1), 216–228.
<https://doi.org/10.1037/a0032979>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
<https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Holt-Lunstad, J. (2022). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437–458.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>

Kirschenbaum, H. (2020). *The life and work of Carl Rogers*. PCCS Books. <https://www.pccs->

books.co.uk/products/the-life-and-work-of-carl-rogers

Ladd, G. W., Ettekal, I., & Kochenderfer-Ladd, B. (2021). Peer victimization trajectories from kindergarten through high school: Differential pathways for children's school engagement and achievement? *Journal of Educational Psychology*, 109(6), 826–841.
<https://doi.org/10.1037/edu0000177>

Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2020). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 218–229.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2014.940622>

Merrell, K. W., & Gimpel, G. A. (2020). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment*. Lawrence Erlbaum Associates.
<https://doi.org/10.4324/9781315806099>

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
<https://us.sagepub.com/en->

us/nam/qualitative-data-analysis/book246128

Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.

Murtidewi, Y. P., dkk. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Peran Pada Kelompok B RA Nurul Amal Kota Cilegon. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Volume 2: Nomor*, Page 300-311. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i10.1003>

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2020). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions (3rd ed.)*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190843960.001.0001>

Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. RajaGrafindo Persada.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2020). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

Ramadhani, D. A., & Supriyo. (2021). Efektivitas konseling individu berbasis cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 10(2), 112–124. <https://doi.org/10.24036/0202102109768-0-00>

Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2020). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>

Rodkin, P. C., Espelage, D. L., & Hanish, L. D. (2020). A relational framework for understanding bullying: Developmental antecedents and outcomes. *American Psychologist*, 70(4), 311–321. <https://doi.org/10.1037/a0038658>

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>

Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2020). Selecting effective

treatments: A comprehensive, systematic guide to treating mental disorders (5th ed.). Wiley. <https://www.wiley.com/en%20us/Selecting+Effective+Treatments%3A+A+Comprehensive%2C+Systematic+Guide+to+Treating+Mental+Disorders-p-9781119417972>

Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2021). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques* (3rd ed.). Wiley. <https://www.wiley.com/en-us/Counseling+and+Psychotherapy+Theories+in+Context+and+Practice-p-9781119858638>

Spence, S. H. (2020). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>

Stake, R. E. (2020). *The art of case study research*. SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/the-art-of-case-study-research/book4908>

Stice, E., Rohde, P., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2021). Brief cognitive-behavioral depression

prevention program for high-risk adolescents outperforms two alternative interventions: A randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(4), 595–606. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.4.595>

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif* (edisi revisi ke-3). Alfabeta.

Tohirin. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah: Berbasis integrasi*. RajaGrafindo Persada.

Vaillancourt, T., McDougall, P., Hymel, S., Krygsman, A., Miller, J., Stiver, K., & Davis, C. (2021). Bullying: Are researchers and children/youth talking about the same thing? *International Journal of Behavioral Development*, 32(6), 486–495. <https://doi.org/10.1177/0165025408095553>

Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776–

787. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>Weisz

J. R., Kuppens, S., Ng, M. Y., Eckshtain, D., Ugueto, A. M., Vaughn-Coaxum, R., Jensen-Doss, A., Hawley, K. M., Krumholz Marchette, L. S., Chu, B. C., Weersing, V. R., & Fordwood, S. R. (2020). What five decades of research tells us about the effects of youth psychological therapy. *American Psychologist*, 72(2), 79–117.

<https://doi.org/10.1037/a0040360>

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2021). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. *Media Abadi*.

Wulandari, R., & Hastuti, D. (2021). Konseling individu untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja: Studi kasus di SMA Surakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.21067/jki.v7i1.5892>

Wood KR, Coplan RJ, Hipson WE, Bowker JC. (2022) Normative Beliefs about Social Withdrawal in Adolescence. *J Res Adolesc*. 32(1):372-381

Yin, R. K. (2021). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.

<https://us.sagepub.com/en->

[us/nam/case-study-research-and-applications/book250150](https://us.sagepub.com/en-us/nam/case-study-research-and-applications/book250150)

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2020). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.