

PROSES PEMULIHAN INTERAKSI SOSIAL SISWA TERISOLIR MELALUI KONSELING INDIVIDU: STUDI FENOMENOLOGIS

Nengsi¹, Nurlaila Syipa Unnupus², Hanin Ulya³, Baiq Mahyatun⁴, Hesya Fadila Imtiyaz⁵, Rini Sugiartini⁶, Anisa Sapira⁷, Imam Nawawi Zain⁸, Denda Wanda Ariani⁹.

nengsi.240101066@student.hamzanwadi.ac.id

ABSTRAK

Isolasi sosial merupakan permasalahan perkembangan sosial yang ditandai dengan rendahnya keterlibatan siswa dalam interaksi sosial dan terbatasnya penerimaan dari teman sebaya. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan psikososial, kepercayaan diri, dan penyesuaian sosial siswa. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman siswa terisolasi dalam proses pemulihan interaksi sosial setelah mengikuti layanan konseling individu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi transendental. Penelitian dilaksanakan pada 38 siswa kelas X.6 SMAN 1 Sikur, dengan empat partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil sosiometri. Data dikumpulkan melalui sosiometri, wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan fenomenologi transendental Moustakas, meliputi *epoche*, *horizontalization*, *clustering of meanings*, *textural description*, *structural description*, dan *synthesis of meanings and essences*. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama, yaitu: (1) pengalaman keterasingan dan kesepian, (2) ketakutan terhadap penolakan sosial, (3) konseling individu sebagai ruang refleksi dan penerimaan diri, (4) tumbuhnya keberanian memulai kembali interaksi sosial, dan (5) terbentuknya kembali relasi sosial yang lebih bermakna. Temuan menunjukkan bahwa proses pemulihan berlangsung secara bertahap melalui perubahan cara memandang diri, meningkatnya kepercayaan diri, serta keberanian membangun hubungan dengan teman sebaya. Penelitian ini menegaskan bahwa sosiometri efektif sebagai instrumen identifikasi dini siswa terisolasi, sedangkan konseling individu berperan penting dalam mendukung proses pemulihan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Kata kunci: isolasi sosial, sosiometri, interaksi sosial, konseling individu, fenomenologi transendental.

ABSTRACT

Social isolation is a social developmental problem characterized by students' limited involvement in social interactions and low acceptance by their peers. This condition may hinder students' psychosocial development, self-confidence, and social adjustment. This study aimed to explore the lived experiences of socially isolated students during the process of recovering their social interactions after participating in individual counseling services. This study employed a qualitative approach using a transcendental phenomenological design. The research was conducted in Class X.6 of SMAN 1 Sikur, involving 38 students, from whom four participants were purposively selected based on sociometric assessment results. Data were collected through sociometry, in-depth interviews, observations, and documentation, and were analyzed using Moustakas' transcendental phenomenological procedures, including *epoche*, *horizontalization*, *clustering of meanings*, *textural description*, *structural description*, and *synthesis of meanings and essences*. The findings revealed five major themes: (1) experiences of alienation and loneliness, (2) fear of

social rejection, (3) individual counseling as a space for self-reflection and self-acceptance, (4) the emergence of courage to reinitiate social interactions, and (5) the reestablishment of meaningful social relationships. The findings indicate that the recovery process occurred gradually through changes in self-perception, increased self-confidence, and greater willingness to build relationships with peers. This study concludes that sociometry is an effective instrument for the early identification of socially isolated students, while individual counseling plays a significant role in facilitating the recovery of students' social interactions within the school environment.

Keywords: social isolation, sociometry, social interaction, individual counseling, transcendental phenomenology.

A. Pendahuluan

Interaksi sosial merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena mendukung pembentukan hubungan interpersonal, kemampuan komunikasi, penyesuaian sosial, dan identitas diri. Hubungan dengan teman sebaya berperan besar terhadap perkembangan sosial, emosional, serta kesejahteraan psikologis remaja (Baron & Byrne, 2005; Santrock, 2019). Sebaliknya, rendahnya kualitas interaksi sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, yaitu kondisi ketika siswa memiliki keterbatasan hubungan interpersonal, kurang memperoleh penerimaan dari teman sebaya, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesepian, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, penurunan

motivasi belajar, dan hambatan perkembangan psikososial (Yusuf & Nurihsan, 2020). UNESCO (2023) juga menegaskan bahwa keterhubungan sosial (*school connectedness*) merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan belajar peserta didik.

Identifikasi siswa yang mengalami isolasi sosial dapat dilakukan melalui sosiometri, yaitu teknik yang memetakan pola hubungan antarsiswa berdasarkan pilihan teman dalam berbagai situasi sosial (Moreno, 1953). Berdasarkan hasil pemetaan sosiometri terhadap 38 siswa kelas X.6 SMAN 1 Sikur, ditemukan empat siswa yang tidak memperoleh satu pun pilihan teman pada indikator kepercayaan, pergaulan, belajar kelompok, dan pengembangan diri. Hasil wawancara awal

menunjukkan bahwa keempat siswa tersebut cenderung menyendiri, kurang percaya diri, takut memulai interaksi, khawatir ditolak oleh teman sebaya, serta menghindari kegiatan kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa isolasi sosial tidak hanya berkaitan dengan rendahnya frekuensi interaksi, tetapi juga pengalaman psikologis berupa kesepian, keterasingan, dan rendahnya penerimaan sosial.

Salah satu layanan yang dapat membantu mengatasi kondisi tersebut adalah konseling individu. Menurut Prayitno dan Amti (2015), konseling individu merupakan proses bantuan profesional yang membantu konseli memahami diri, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensinya secara optimal. Hubungan terapeutik yang dibangun melalui empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*) memungkinkan konseli mengeksplorasi pengalaman hidupnya sehingga mampu membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri

maupun lingkungan sosial (Corey, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling individu efektif meningkatkan kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan kemampuan interaksi sosial siswa (Fakhroh & Hidayatullah, 2018; Khalilah, 2017). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran efektivitas layanan melalui perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, masih terbatas penelitian yang mengungkap pengalaman subjektif siswa selama proses pemulihan interaksi sosial melalui konseling individu.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi transendental untuk memahami makna pengalaman hidup (*lived experiences*) siswa terisolasi selama proses pemulihan interaksi sosial. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi sosiometri sebagai dasar identifikasi siswa terisolasi dengan pendekatan

fenomenologi untuk mengungkap tahapan pemulihan interaksi sosial, mulai dari pengalaman keterasingan, ketakutan terhadap penolakan sosial, proses refleksi melalui konseling individu, tumbuhnya keberanian untuk kembali berinteraksi, hingga terbentuknya relasi sosial yang bermakna.

Penelitian ini bertujuan memahami dan mendeskripsikan pengalaman siswa terisolasi dalam proses pemulihan interaksi sosial setelah mengikuti layanan konseling individu, serta

menjelaskan makna pengalaman tersebut dan peran konseling individu dalam membantu terbentuknya kembali hubungan sosial yang sehat. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pemulihan interaksi sosial siswa terisolasi, serta menjadi dasar bagi guru BK dalam memanfaatkan sosiometri sebagai instrumen deteksi dini dan penyusunan layanan konseling yang lebih tepat sasaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis **fenomenologi transendental** yang dikembangkan oleh Moustakas (1994). Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup (*lived experiences*) siswa yang mengalami isolasi sosial serta makna proses pemulihan interaksi sosial setelah mengikuti layanan konseling individu (Moustakas, 1994; Creswell & Poth, 2018).

Penelitian dilaksanakan di kelas X.6 SMAN 1 Sikur yang berjumlah 38 siswa pada tahun ajaran 2025/2026. Partisipan penelitian terdiri atas empat siswa yang dipilih menggunakan **purposive sampling**. Penentuan partisipan diawali dengan pemetaan melalui **sosiometri** terhadap seluruh siswa. Hasil sosiometri menunjukkan empat siswa yang tidak memperoleh satu pun pilihan teman pada empat indikator hubungan sosial, yaitu teman yang dipercaya menjaga rahasia, teman untuk mengisi

waktu luang, teman belajar kelompok, dan teman dalam mengembangkan kemampuan diri. Keempat siswa tersebut dikategorikan sebagai siswa terisolasi dan dipilih sebagai partisipan karena telah mengikuti layanan konseling individu, bersedia mengikuti penelitian (*informed consent*), serta mampu mengungkapkan pengalaman secara terbuka. Jumlah partisipan dipandang memadai karena penelitian fenomenologi lebih menekankan kedalaman makna pengalaman daripada jumlah partisipan (Creswell & Poth, 2018).

Data dikumpulkan melalui **sosiometri, wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi**. Sosiometri digunakan untuk mengidentifikasi siswa terisolasi, wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan, observasi digunakan untuk mengamati perubahan perilaku interaksi sosial, sedangkan dokumentasi berfungsi melengkapi data berupa hasil sosiometri, catatan layanan konseling individu, dan dokumen

pendukung lainnya. Keabsahan data dilakukan melalui **triangulasi teknik** dan **member checking**, sedangkan aspek etika penelitian diterapkan melalui *informed consent*, menjaga kerahasiaan identitas partisipan menggunakan kode P1–P4, serta memastikan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian (Lincoln & Guba, 1985).

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai **human instrument** dengan menerapkan **epoche (bracketing)** untuk menanggukkan asumsi dan pengalaman pribadi agar interpretasi lebih berfokus pada pengalaman partisipan (Moustakas, 1994). Analisis data mengikuti tahapan fenomenologi transendental Moustakas, yaitu epoche, horizontalization, clustering of meanings, textural description, structural description, dan synthesis of meanings and essences, sehingga diperoleh esensi pengalaman siswa mengenai proses pemulihan interaksi sosial setelah mengikuti layanan konseling individu.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengalaman Keterasingan dan Kesenian pada Siswa Terisolasi

Berdasarkan hasil sosiometri terhadap 38 siswa kelas X.6 SMAN 1 Sikur, teridentifikasi empat siswa yang tidak memperoleh satu pun pilihan teman pada seluruh indikator hubungan sosial. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa seluruh partisipan merasa terasing, lebih sering menyendiri, pasif dalam aktivitas kelompok, serta mengalami kesepian karena merasa tidak diterima oleh teman sebaya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa isolasi sosial tidak hanya ditandai oleh rendahnya interaksi sosial, tetapi juga oleh pengalaman subjektif berupa hilangnya rasa memiliki (*sense of belonging*) yang membentuk konsep diri negatif. Hasil ini sejalan dengan teori Santrock (2019) serta penelitian Rosidah et al. (2020), namun memperluas temuan sebelumnya dengan

menunjukkan bahwa akar isolasi sosial terletak pada makna keterasingan yang dibangun siswa. Dalam konteks SMAN 1 Sikur, kondisi tersebut dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang telah terbentuk, sedangkan kebaruan penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan interaksi sosial diawali oleh perubahan makna diri melalui konseling individu.

2. Ketakutan terhadap Penolakan Sosial sebagai Penyebab Isolasi Sosial

Seluruh partisipan mengungkapkan rasa takut memulai interaksi karena khawatir ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya. Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan lebih memilih menghindari percakapan dan aktivitas kelompok meskipun memiliki keinginan untuk menjalin hubungan sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa isolasi sosial dipertahankan oleh persepsi negatif terhadap kemungkinan penolakan. Hasil tersebut sejalan dengan teori

Baron dan Byrne (2004) serta Santrock (2019) yang menjelaskan bahwa pengalaman penolakan membentuk konsep diri negatif dan perilaku menghindar (*avoidance behavior*). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu membantu siswa merekonstruksi makna pengalaman penolakan sehingga keberanian untuk berinteraksi berkembang secara bertahap

3. Konseling Individu sebagai Ruang Refleksi dan Penerimaan Diri

Seluruh partisipan memaknai konseling individu sebagai ruang yang aman untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan emosi yang selama ini dipendam. Selama proses konseling, partisipan menjadi lebih terbuka, mampu menerima diri, dan menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif.

Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan

terapeutik menjadi fondasi utama dalam pemulihan interaksi sosial. Hasil tersebut mendukung teori Rogers (1961)) serta Prayitno dan Amti (2009) yang menekankan pentingnya empati, *unconditional positive regard*, dan *genuineness* dalam membangun penerimaan diri. Kebaruan penelitian ini terletak pada temuan bahwa perubahan perilaku sosial terjadi sebagai konsekuensi dari rekonstruksi makna diri selama proses konseling, bukan hanya karena peningkatan keterampilan sosial.

4. umbuhnya Keberanian Memulai Interaksi Sosial

Setelah mengikuti layanan konseling individu, seluruh partisipan mulai berani menyapa teman, mengikuti diskusi kelompok, aktif dalam kegiatan sekolah, serta lebih percaya diri menyampaikan pendapat. Hasil observasi juga menunjukkan meningkatnya keterlibatan partisipan dalam aktivitas kelompok.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa meningkatnya penerimaan diri mendorong keberanian untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori Willis (2017), Rogers dan Santrock (2019). Dalam konteks SMAN 1 Sikur, keberhasilan tersebut juga didukung oleh lingkungan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan perubahan perilaku sosial yang diperoleh selama konseling.

5. Terbentuknya Kembali Relasi Sosial yang Bermakna

Setelah mengikuti konseling individu, seluruh partisipan melaporkan memiliki hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya, merasa lebih diterima, serta memiliki teman untuk belajar dan berbagi pengalaman. Hasil observasi dan sosiometri akhir juga menunjukkan meningkatnya keterlibatan sosial dan jumlah pilihan teman yang diterima partisipan.

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan konseling individu tidak hanya meningkatkan frekuensi interaksi sosial, tetapi juga membentuk relasi interpersonal yang lebih bermakna. Hasil tersebut mendukung teori Santrock (2019) dan memperluas penelitian Chayati dan Rosidah (2022) dengan menunjukkan bahwa sosiometri tidak hanya berfungsi sebagai alat identifikasi siswa terisolasi, tetapi juga sebagai indikator keberhasilan pemulihan hubungan sosial setelah layanan konseling individu.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan interaksi sosial siswa terisolasi berlangsung secara bertahap melalui layanan konseling individu. Proses tersebut diawali dari pengalaman keterasingan dan ketakutan terhadap penolakan sosial, kemudian berkembang menjadi penerimaan diri,

meningkatnya kepercayaan diri, keberanian untuk kembali berinteraksi, serta terbentuknya hubungan sosial yang lebih positif. Temuan ini menegaskan bahwa sosiometri efektif digunakan sebagai instrumen identifikasi dini siswa terisolasi, sedangkan konseling individu berperan penting dalam mendukung proses pemulihan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

2. Saran

Guru bimbingan dan konseling disarankan memanfaatkan sosiometri secara berkala sebagai deteksi dini siswa yang mengalami isolasi sosial serta mengoptimalkan layanan konseling individu sesuai kebutuhan siswa. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian pada jenjang pendidikan dan partisipan yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses pemulihan interaksi sosial.

Daftar Pustaka

1. Khalilah, E. (2017). Layanan bimbingan pribadi sosial dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 45–54.
2. Allen, K. A., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1–34
3. Mawaddah, A., & Wisma, N. (2023). Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dengan tingkat kepercayaan diri. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 245–262.
4. Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235–251.
5. Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Marshall, K. C. (2011). Peer acceptance and friendship as predictors of early adolescents'

- adjustment across the middle school transition. *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(3), 215–243.
6. Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141–171.
7. Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. *Educational Psychologist*, 52(3), 157–166
8. Fakhroh, Z., & Hidayatullah, M. F. (2018). Pengaruh layanan konseling individu terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 3(2), 67–74.
9. Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
10. Parida, D., Enjang, E., Satriah, L., & Miftahudin, U. (2024). Penerapan konseling individu dengan komunikasi terapeutik Islami dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2).
11. Purba, R. K., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dan harga diri dengan komunikasi interpersonal mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 331–340.
12. Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2017). Kontribusi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap komunikasi interpersonal siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 6(4), 182–193
13. Eoh, V. B., & Monika. (2023). Analisis korelasi antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).
14. Andini, R. N., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 7(2).
15. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing*

- among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.
16. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
17. Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
18. Fusch, P. I., & Ness, L. R. (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(9), 1408–1416.
19. Gill, S. L. (2020). Qualitative sampling methods. *Journal of Human Lactation*, 36(4), 579–581.
20. Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97.
21. Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*, 6(3), 733–739.
22. Chayati, P. A. N., & Rosidah, N. S. (2022). *Pemanfaatan sosiometri dalam layanan bimbingan dan konseling di SMPN 1 Sukajaya*. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 41–46. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.6876>
23. Rosidah, N. S., Dewi, R. S., & Angelina, P. R. (2020). *Urgensi interpersonal skill untuk siswa terisolir berdasarkan assessment sosiometri*. *EDUCATE: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 5(2), 86–97.
24. Wang, J., Lloyd-Evans, B., Marston, L., et al. (2017). *Social isolation in mental health: A conceptual and methodological review*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52, 1451–1461.
25. McWhirter, B. T. (1990). *Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research*. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422.
26. Prasetyanto, T. (2024). *Optimalisasi sosiometri melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi melanjutkan studi pada siswa MTs*. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 6(2), 47–60.

- <https://doi.org/10.21831/jwuny.v6i2.76682>
27. Khomarudin, A. N., Novita, R., & Anita, R. S. (2022). *Pengembangan aplikasi hybrid mobile sosiometri sebagai media pendukung pembelajaran di laboratorium bimbingan konseling*. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan, 9(3).
28. Harahap, A. C. P., Hasibuan, A. H., Zuhra, A., dkk. (2023). *Penggunaan sosiometri dalam layanan bimbingan konseling*. El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 364–369.
29. Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications.
30. Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
31. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
32. Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
33. Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual: Teori dan Praktik*. Alfabeta.