

**STUDI KASUS PENANGANAN GURU BK TERHADAP KECEMASAN SOSIAL
SISWA DISABILITAS LOW VISION RINGAN DI SEKOLAH INKLUSI**

Intang Wardatul Firdaus¹, Ade Irma Noviyanti², Dewi Masyitoh³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember

[¹intanfirdaus572@gmail.com](mailto:intanfirdaus572@gmail.com), [²novianti.irma.ade@gmail.com](mailto:novianti.irma.ade@gmail.com),

[³masyitoh.ahlul@gmail.com](mailto:masyitoh.ahlul@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to describe how guidance and counseling (BK) teachers handle social anxiety in a student with mild low vision disability at an inclusive school without a special education teacher (GPK). This research used a qualitative case study approach at MTs. Satu Atap Nuris Sempolan, Jember, Indonesia. Data were collected through in-depth interviews with five informants (the BK teacher, the student, the homeroom teacher, the head of madrasah, and the parent), non-participant observation, and documentation, and were analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The results show that the BK teacher handled the student's social anxiety through individual counseling with a personal, friend-like approach, home visits, collaboration with the homeroom teacher, parents, and the head of madrasah, as well as classical guidance for peers to prevent bullying. The techniques applied were cognitive restructuring and breathing relaxation combined with graded exposure, which are conceptually consistent with cognitive-behavioral and systematic desensitization approaches, although they were applied intuitively without reference to the formal names of the techniques. Despite the absence of a special education teacher (GPK), the handling process ran effectively through strong collaboration among school stakeholders, resulting in improved peer interaction and the student's willingness to return to school.

Keywords: guidance and counseling teacher, social anxiety, low vision disability, inclusive education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penanganan guru bimbingan dan konseling (BK) terhadap kecemasan sosial pada siswa disabilitas *low vision* ringan di sekolah inklusi tanpa Guru Pendamping Khusus (GPK). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus di MTs. Satu Atap Nuris Sempolan, Jember. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan lima informan (guru BK, siswa, wali kelas, kepala madrasah, dan orang tua), observasi non-partisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK menangani kecemasan sosial siswa melalui konseling individu dengan pendekatan personal layaknya teman, kunjungan rumah (*home visit*), kolaborasi dengan wali kelas, orang tua, dan kepala madrasah, serta bimbingan klasikal kepada teman sebaya untuk mencegah perundungan. Teknik yang digunakan berupa restrukturisasi pola pikir dan relaksasi pernapasan disertai latihan bertahap, yang secara konseptual sejalan dengan pendekatan kognitif-perilaku dan desensitisasi sistematis, meskipun diterapkan secara intuitif tanpa merujuk pada nama teknik secara formal. Meskipun tanpa GPK, penanganan tetap berjalan efektif melalui kolaborasi yang kuat antarpemangku kepentingan sekolah, sehingga interaksi sosial siswa membaik dan siswa bersedia kembali bersekolah.

Kata Kunci: guru bimbingan dan konseling, kecemasan sosial, disabilitas *low vision*, pendidikan inklusi

A. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, implementasi pendidikan inklusi di Indonesia terus berkembang sebagai upaya mewujudkan pemerataan akses pendidikan bagi seluruh peserta didik, sebagaimana diamanatkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Undang-Undang

Nomor 8 Tahun 2016, dan Permendiknas Nomor 70 Tahun 2009 (Purbasari, Hendriani, & Yoenanto, 2022). Dalam penyelenggaraan pendidikan inklusi, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting, namun pelaksanaannya masih menghadapi kendala seperti keterbatasan tenaga terlatih dan

belum tersedianya Guru Pendamping Khusus (GPK) di banyak sekolah (Marja, Mulyeni, Kasirah, Amarin, & Dewi, 2025). Kondisi serupa ditemukan di MTs. Satu Atap Nuris Sempolan, yang turut mendidik siswa disabilitas bersama siswa reguler tanpa didampingi GPK, mengingat kondisi disabilitas siswa tergolong ringan.

Siswa disabilitas, termasuk yang mengalami hambatan penglihatan (*low vision*), memiliki kerentanan psikososial yang lebih besar dibandingkan siswa pada umumnya. Kerentanan ini dapat dijelaskan melalui konsep stigma dari Goffman (1963), yang menyatakan bahwa individu dengan atribut fisik yang dipandang berbeda oleh lingkungan sosial berisiko mengalami identitas yang dipandang rusak (*spoiled identity*), sehingga cenderung mengembangkan kewaspadaan berlebihan terhadap penilaian sosial di sekitarnya.

Bentuk kerentanan psikososial yang paling menonjol dialami siswa disabilitas akibat stigma tersebut adalah kecemasan sosial (*social anxiety*), yaitu ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif orang lain dalam situasi sosial yang mendorong

individu menghindari interaksi sosial (La Greca & Lopez, 1998). Model kognitif Clark dan Wells (1995) serta Rapee dan Heimberg (1997, dalam Sonia, Zola, Sukma, & Febriani, 2026) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul akibat keyakinan negatif individu tentang dirinya dalam situasi sosial, yang kemudian memicu perilaku menghindar sebagai strategi perlindungan diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa guru BK maupun konselor telah menerapkan beragam teknik untuk menangani kecemasan sosial siswa, seperti *cognitive restructuring* (Aris, Sinring, & Aswar, 2025), *thought stopping* (Badriyah, Yuwono, Sugiharto, & Purwanto, 2020), dan *Solution Focused Brief Therapy* (Fiana, Wibowo, & Sutoyo, 2022). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada siswa reguler atau populasi rentan secara umum, dan belum banyak yang secara spesifik mengkaji penanganan guru BK terhadap kecemasan sosial siswa disabilitas *low vision* ringan di sekolah inklusi tanpa GPK.

Berdasarkan observasi awal, ditemukan siswa disabilitas *low vision* ringan di MTs. Satu Atap Nuris

Sempolan yang mengalami kecemasan sosial akibat perundungan (bullying) terkait kondisi fisiknya, ditandai dengan gejala fisiologis (gemetar, berdebar, berkeringat), kognitif-afektif (takut dinilai negatif), dan perilaku (menghindar, tidak masuk sekolah). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penanganan yang dilakukan guru BK terhadap kecemasan sosial siswa disabilitas low vision ringan di MTs. Satu Atap Nuris Sempolan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (case study), yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana guru BK menangani kecemasan sosial siswa disabilitas low vision ringan sebagai suatu fenomena sosial yang terjadi secara alami (Yin, 2014). Penelitian dilaksanakan di MTs. Satu Atap Nuris Sempolan, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember.

Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dan berjumlah lima orang, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Informan Penelitian

No	Informan	Kode	Peran dalam Penelitian
1	Guru BK	GBK	Pelaksana penanganan kecemasan sosial siswa
2	Siswa disabilitas low vision ringan	S	Subjek penerima penanganan
3	Wali kelas	WK	Pengawas perkembangan siswa di kelas
4	Kepala Madrasah	KM	Pemangku kebijakan madrasah
5	Orang tua siswa	OT	Pendukung data perkembangan siswa

Data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur, observasi non-partisipan terhadap interaksi sosial siswa dan proses layanan BK, serta studi dokumentasi berupa profil madrasah dan foto kegiatan penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi, yang dilakukan secara terus-menerus selama

penelitian berlangsung. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Kecemasan Sosial Siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menunjukkan gejala kecemasan sosial pada empat dimensi sekaligus, yaitu fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Guru BK (GBK) menyampaikan bahwa “ketika diminta tampil di depan kelas, siswa merasa takut, gemetar, jantung berdebar, berkeringat, bahkan merasa panas dingin”. Siswa (S) juga mengonfirmasi bahwa dirinya “kadang merasa kurang percaya diri dengan kondisi mata” dan takut dinilai berbeda oleh orang lain. Temuan ini mengonfirmasi secara empiris konseptualisasi kecemasan sosial multidimensi dan sejalan dengan teori stigma Goffman (1963), bahwa perundungan terkait kondisi fisik siswa memicu keyakinan negatif sebagaimana dijelaskan dalam model kognitif Clark dan Wells (1995) serta Rapee dan Heimberg (1997, dalam Sonia dkk., 2026).

Bentuk dan Teknik Penanganan Guru BK.

Penanganan yang dilakukan guru BK meliputi konseling individu dengan pendekatan personal (“saya lebih memosisikan diri sebagai teman bagi siswa” – GBK), kunjungan rumah ketika siswa tidak masuk sekolah, kolaborasi dengan wali kelas, orang tua, dan kepala madrasah, serta edukasi klasikal kepada teman sekelas untuk mencegah perundungan berulang. Teknik konseling yang digunakan adalah pengubahan pola pikir negatif menjadi positif serta latihan relaksasi pernapasan yang dilanjutkan latihan bertahap berbicara di depan kaca. Bentuk penanganan ini sejalan dengan temuan Marja dkk. (2025) mengenai layanan BK di sekolah inklusi, sedangkan tekniknya secara konseptual sejalan dengan restrukturisasi kognitif (Aris dkk., 2025) dan tahapan inti desensitisasi sistematis (Almizri & Karneli, 2021), meskipun diterapkan secara intuitif tanpa merujuk pada nama teknik tersebut secara formal.

Peran Guru BK tanpa GPK.

Guru BK, wali kelas, dan kepala madrasah secara konsisten menyatakan bahwa siswa tetap

mampu mengikuti kegiatan sekolah secara mandiri tanpa GPK, karena disabilitasnya tergolong ringan, namun aspek sosial-emosionalnya tetap memerlukan pendampingan guru BK. Temuan ini sejalan dengan kerangka Model Sosial Disabilitas (Tarsidi, 2012, dalam Rizalti & Mulianto, 2026), bahwa hambatan yang dialami siswa low vision lebih banyak bersumber dari dimensi sikap dan dukungan sosial lingkungan, bukan semata-mata dari kondisi fisiknya.

Hasil dan Perkembangan Siswa.

Setelah melalui penanganan, siswa menunjukkan perkembangan positif: bersedia kembali bersekolah, kasus perundungan terselesaikan, dan interaksi sosial dengan teman membaik, meskipun rasa cemas terhadap situasi tampil di depan umum belum sepenuhnya hilang. Dibandingkan penelitian terdahulu yang menguji teknik serupa pada siswa reguler (Aris dkk., 2025; Badriyah dkk., 2020) atau populasi rentan lain (Fiana dkk., 2022), penelitian ini memperkaya bukti bahwa teknik-teknik tersebut dapat diadaptasi secara efektif pada siswa disabilitas low vision ringan, sekaligus membantah asumsi bahwa ketiadaan

GPK secara otomatis berarti layanan bagi siswa disabilitas menjadi tidak memadai.

D. Kesimpulan

Penanganan guru BK terhadap kecemasan sosial siswa disabilitas low vision ringan di MTs. Satu Atap Nuris Sempolan dilakukan melalui konseling individu dengan pendekatan personal, kunjungan rumah, kolaborasi dengan wali kelas, orang tua, dan kepala madrasah, serta edukasi klasikal kepada teman sebaya. Teknik yang digunakan berupa restrukturisasi pola pikir dan relaksasi disertai latihan bertahap, yang secara konseptual sejalan dengan pendekatan kognitif-perilaku dan desensitisasi sistematis meskipun diterapkan secara intuitif. Meskipun tanpa Guru Pendamping Khusus (GPK), penanganan tetap berjalan efektif melalui kolaborasi yang solid antarpemangku kepentingan sekolah, sehingga kecemasan sosial siswa menurun dan interaksi sosialnya membaik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek dan menguji efektivitas teknik penanganan secara lebih terukur melalui pendekatan kuantitatif atau mixed-methods.

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi Covid-19. *Educouns Journal*, 2(1), 76–79.
- Aris, R., Sinring, A., & Aswar, A. (2025). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa SMKN 7 Makassar. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 57–63.
- Badriyah, S., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Purwanto, E. (2020). Konseling kelompok dengan teknik thought stopping untuk mereduksi kecemasan sosial siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25.
- Bahri, M. (Marlistiani), & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak dalam ketakutan: Kualitatif tinjauan sistematis kecemasan sosial pada kehidupan remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 98–110.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Dalam R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Fiana, A. L., Wibowo, M. E., & Sutoyo, A. (2022). The effectiveness of solution focused brief therapy group counseling to reduce social anxiety for vulnerable children. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2).
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Marja, Mulyeni, T., Kasirah, I., Amarin, A. F., & Dewi, W. K. (2025). Guidance & counseling services for students special needs in the organizer school inclusive education in DKI Jakarta Region. *Journal of ICSAR*, 9(2), 258–265.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purbasari, Y. A., Hendriani, W., & Yoenanto, N. H. (2022). Perkembangan implementasi pendidikan inklusi. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 7(1), 50–58.
- Rizalti & Mulianto. (2026). [Model Sosial Disabilitas dari Tarsidi, 2012 – lengkapi judul, nama jurnal, volume, nomor, dan halaman dari PDF asli]. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*.
- Sonia, B., Zola, N., Sukma, D., & Febriani, R. D. (2026). Profil multidimensi social anxiety pada remaja awal: Temuan dari aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku serta implikasinya bagi konseling sekolah. *Counseling & Humanities Review*, 6(1), 40–46.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Yin, R. K. (2014). Case study research: Design and methods (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.