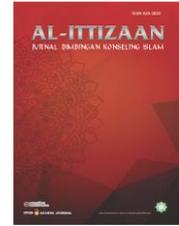




Contents lists available at <http://ejournal.uin-suska.ac.id>
Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
ISSN: 2620-3820

Journal homepage: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>



Implementasi Konseling Individual Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Teman Sebaya

Sarah Fadzilah¹, Nur Hermatiasyah¹, Aceng Akhmad Munanzdar Alkafi¹

¹ Insitut Daarul Qur'an, Jakarta

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2025

Revised Feb 20th, 2025

Accepted Apr 1st, 2025

Keyword:

Counseling Intervention,
Individual Counseling,
School Counseling,
Social Relationship.

ABSTRACT

This research is the result of three individual counseling meetings on 3 students of class VIII SMP IT Al-Luthfah, the main basis of the counseling conducted is preventive, curative, and development. This research is also based on the results of the assessment with the BK instrument, namely the Inventory of Developmental Tasks (ITP) which produces the lowest items related to relationships with peers, then from these results an activity design is formed, such as (1) Introductions, approaches, and establishing an agreement on the time and place of counseling, (2) Collecting client data or information by assessment, (3) Setting activity strategies, (4) Implementation of counseling, (5) Evaluation and results. This research uses a descriptive research methodology with a qualitative approach, which focuses on (1) The results of the management of the questionnaires, (2) results of the lowest developmental level one-point aspects, (3) and descriptions of direct observation results and reflection/evaluation sheets to determine the level of understanding reflection/evaluation sheets and interviews to determine the level of problems experienced by students. The results of the counseling meeting show that the level of student problems is quite crucial to improve and by providing individual counseling services the student concerned feels this meeting is appropriate for his development to be more optimal.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Sarah Fadzilah,
Institut Daarul Qur'an, Jakarta
Email: sarahfadzilah3399@gmail.com

Pendahuluan

Hampir semua aktivitas manusia senantiasa terkait dengan aspek sosial. Dalam konteks sosial, siswa merupakan individu yang berpartisipasi dalam situasi sosial, dimana terjadi hubungan antara satu individu dengan individu lainnya yang dapat saling mempengaruhi. Kebutuhan manusia akan semakin rumit dan akibatnya tingkat hubungan sosial menjadi sangat kompleks (Sinaga, et al., 2023). Seiring bertambahnya usia, kebutuhan manusia tidak hanya meningkat dalam jumlah, tetapi juga menjadi rumit yang menyebabkan hubungan sosial antar individu menjadi lebih kompleks dan dinamis. Artinya kebutuhan manusia yang semakin mencakup tidak hanya kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan emosional, psikologis, dan sosial.

Sejak dilahirkan, manusia sudah terjalin dengan lingkungan sosialnya, mulai dari keluarga, kemudian meluas ke teman, tetangga, hingga komunitas yang lebih besar (Aisijah Hartati, 2020). Dengan kata lain, manusia sudah memiliki hubungan sosial dengan orang lain yang mempengaruhi perkembangan dan pembentukan identitas diri. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang paling penting dalam membentuk perilaku, nilai, dan norma. Maka seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan, individu secara bertahap memperluas lingkungan sosialnya.

Melalui hubungan sosial, individu belajar memahami perbedaan, mengembangkan empati, dan meningkatkan keterampilan komunikasi yang penting untuk kehidupan sehari-hari (Hortensi, 2020). Dalam

hubungan sosial, terjadi proses saling memengaruhi antara satu individu dengan individu lainnya. Setiap percakapan, kerjasama, dan juga perdebatan, merupakan elemen dari dinamika hubungan ini. Dengan demikian hubungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif.

Namun, hubungan sosial kadang-kadang tidak berjalan dengan baik. Beda perspektif, latar belakang, dan kepentingan sering kali menimbulkan konflik. Menurut Hurlock dalam penelitian (Asriani, 2023), salah satu tugas dari mengembangkan hubungan sosial positif yang tersulit adalah hubungan dengan penyesuaian diri. Dimana kita sebagai makhluk sosial harus menyesuaikan diri dengan makhluk lainnya yang mungkin saja dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada.

Menurut Risal & Alam (2021) menjelaskan bahwa hubungan sosial diartikan sebagai cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya. Hubungan sosial merujuk pada hubungan sosial yang menggambarkan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dan bertindak dalam suatu kelompok atau masyarakat. Dalam hal ini, bagaimana seseorang bereaksi terhadap orang lain mencerminkan cara mereka berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun hubungan, baik secara verbal maupun nonverbal.

Hubungan sosial bukan hanya sekedar interaksi fisik, tetapi juga melibatkan proses psikologi dan sosial yang kompleks (Rahman, Nirwana, & Putriani, 2023). Maka secara tidak langsung, pengaruh dalam hubungan sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada perilaku, sikap, dan pandangan individu.

Sedangkan menurut Hartati (2020), hubungan sosial merupakan cara seseorang bereaksi terhadap apa yang telah diungkapkan atau dilakukan agar individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan situasi dimana ia berada. Dengan demikian, hubungan sosial memungkinkan individu untuk mengerti dan memahami lingkungan sosialnya dan menyesuaikan diri dengan situasi sosial yang senantiasa berubah-ubah.

Jika hubungan sosial adalah hubungan antara individu dan kelompok masyarakat, maka hubungan sosial juga dapat berlaku di lingkungan sekolah (Umar & Masnawati, 2024). Hubungan sosial dalam lingkungan sekolah adalah hubungan yang terbentuk antara siswa dan seluruh komunitas sekolah melalui berbagai aktivitas sehari-hari.

Hubungan ini mencakup cara orang bekerja sama serta membangun rasa pengertian dan saling menghargai di antara satu sama lain (Wati, 2018). Dalam konteks ini, hubungan sosial di sekolah sangat penting karena berkontribusi pada pembangunan karakter dan kepribadian siswa. Melalui berhubungan yang baik dengan komunitas yang ada, siswa belajar mengenai kerjasama, toleransi, serta bagaimana strategi menyelesaikan konflik yang baik. Hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah akan menciptakan suasana belajar yang mendukung, di mana setiap individu merasa dihargai dan termotivasi untuk berkembang.

Secara keseluruhan, hubungan sosial di dalam lingkungan sekolah adalah faktor penting dalam proses pendidikan (Mardiana, Ugi, & Budi, 2022). Tidak hanya memperluas intelek, tetapi juga membangun kemampuan sosial yang akan berguna bagi siswa di masa mendatang.

Dalam (Dongoran & Boiliu, 2020), Jeanne Ellis Ormrod menjelaskan bahwa hubungan sosial di sekolah juga berkaitan dengan hubungan antar teman sebaya. Teman sebaya adalah kelompok yang terdiri dari beberapa individu yang umumnya memiliki usia yang hampir serupa dan mempunyai kepentingan tertentu yang bersifat sangat sementara. Teman sebaya adalah agen sosialisasi yang memiliki pengaruh yang kuat seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan menurut Santrok dalam Dongoran & Boiliu (2020), teman sebaya merupakan sekelompok individu yang umumnya memiliki usia yang serupa yang berpikir dan beraksi secara kolektif.

Keberadaan teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai teman untuk bermain atau belajar, tetapi juga memiliki peranan penting dalam proses pembentukan identitas dan karakter individu (Rahman et al., 2023). Dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, teman-teman sebaya berfungsi sebagai tempat untuk berbagi cerita, berdiskusi, dan saling mendukung. Ketika menghadapi tantangan dalam pembelajaran atau isu pribadi, teman-teman sebaya sering kali menjadi orang pertama yang diharapkan untuk memberikan dukungan emosional. Mereka saling memahami karena berada dalam situasi yang serupa, sehingga hubungan ini dapat menjadi sangat dekat dan penuh dengan rasa empati.

Dalam penelitian lainnya Amin, Hasyim, & Yanzi (2019) menjelaskan, bahwa terdapat 26% responden menyatakan bahwa hubungan sosial dengan teman sebaya di sekolah berpengaruh, karena banyaknya kelompok pertemanan yang telah terbentuk lebih awal. Sementara itu, 37% responden menilai hubungan sosial mereka cukup berpengaruh, mengingat masih ada siswa yang cenderung selektif dalam memilih teman. Dan 18% responden lainnya merasa hubungan sosial dengan teman sebaya berpengaruh akibat minimnya komunikasi dan jarang berinteraksi dengan teman sebayanya. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Astrid S. Susanto (1977:16) dalam Amin, Hasyim, & Yanzi (2019), yang menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan interaksi antar individu yang menciptakan proses saling memengaruhi di antara teman sebaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan sosial dengan teman sebaya memiliki dampak terhadap lingkup pendidikan.

Pengaruh teman sebaya bisa bersifat positif atau negatif. Teman yang baik akan membantu untuk berkembang, memberikan motivasi, dan menjadi contoh yang positif (Fitriani, Nurasyah, Putri, Johannes, &

Suprianto, 2022). Di samping itu, teman sebaya juga berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa.

Namun, hubungan dengan teman sebaya tidak selalu mulus (Asriani, 2023). Karena dalam pergaulan, bisa terjadi konflik, perbedaan pendapat, kesalahpahaman, atau persaingan yang dapat memengaruhi hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan dengan teman sebaya penting, tetap ada tantangan dan dinamika yang harus dihadapi dalam membangun dan mempertahankan hubungan tersebut.

Hubungan dengan teman sebaya yakni belajar mengenai bagaimana berhubungan yang seimbang dan setara, sehingga pengaruh dari teman sebaya dapat menjadi sangat baik. Hubungan sosial yang baik akan menciptakan hubungan yang seimbang (Fitriani et al., 2022). Sebaliknya, hubungan sosial yang buruk ditandai oleh keterhubungan yang dibalut oleh rasa kebencian serta kurangnya kerja sama.

Tipe-tipe hubungan sosial yang kurang baik dapat terlihat dari sikap saling tidak suka, saling menjatuhkan, serta terbentuknya kelompok teman sebaya di mana tiap kelompok saling menyerang atau meruntuhkan, sehingga membangun ikatan dengan sedikit kerja sama antar siswa (Afa, Abdi, & Batubara, 2020). Situasi seperti ini akan mengganggu proses pembelajaran yang pada akhirnya akan memengaruhi pandangan mereka terhadap pendidikan. Menurut Walgito dalam (Fitriani et al., 2022).

Untuk menangani masalah tersebut, perlunya menerapkan strategi untuk meningkatkan hubungan sosial teman sebaya agar pengaruh baik dalam pendidikan dapat terealisasi. Salah satu layanan yang dapat digunakan pada penelitian ini adalah layanan konseling individual. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dirancang untuk mendukung individu mengoptimalkan pengembangan diri sesuai dengan fase perkembangannya masing-masing (Aji, 2020).

Konseling individual memainkan peran yang krusial dalam proses bimbingan dan konseling sebagai suatu disiplin ilmu terapan. Dimana konseling individu dan individual adalah inti dari seluruh aktivitas bimbingan dan konseling, di mana bangunan awal dari aktivitas bimbingan dan konseling secara umum dimulai dari adanya proses interaksi antara pribadi. Oleh sebab itu, metode konseling individual adalah keahlian utama yang harus dikuasai oleh konselor dalam melaksanakan proses bimbingan serta konseling yang lain (Parida, As, Satriah, & Miftahudin, 2024).

Konseling individual merupakan salah satu layanan yang diberikan secara perorangan dan secara langsung (*face to face*). Layanan ini terjadi ketika seorang konselor atau guru bertemu dengan klien atau siswa secara pribadi dan privat untuk tujuan konseling atau mengatasi masalah pribadi (Eli Trisnowati, 2024).

Konseling individual merupakan sebuah proses dukungan psikologis yang dilakukan secara pribadi antara seorang konselor dan siswa supaya lebih memahami emosi, perilaku, dan masalah yang dihadapi, serta untuk menemukan strategi yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial siswa.

Pada layanan ini, diterapkan beberapa tahapan menurut Willis (2014:176) dalam Aluh Hartati & Balensky (2021), yang mendukung kegiatan ini yaitu: (1) tahapan awal (tahap mendefinisikan masalah) (2) tahap inti (tahap kerja) dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

Melalui konseling individual, siswa dapat belajar cara mengenali dan memahami perasaan mereka sendiri, mengelola emosi dengan lebih baik, serta memperbaiki kemampuan komunikasi yang efisien. Konselor dapat membantu siswa memahami asal-usul konflik atau masalah dalam hubungan sosial mereka.. Dengan peningkatan kemampuan sosial dan juga emosional siswa, diharapkan mereka akan lebih mudah menjalin hubungan yang sehat, saling mendukung, dan saling memahami dengan teman-teman mereka. Pelaksanaan konseling individual yang terfokus dan dilakukan pada waktu yang tepat akan memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang seimbang serta mendukung pertumbuhan sosial siswa.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif, yakni metode penelitian yang didasarkan pada pengolahan data bersifat deskriptif (Hanyfah, Fernandes, & Budiarmo, 2022). Proses ini dapat dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, diskusi, atau partisipasi langsung dalam penilaian (Anggito & Setiawan, 2018). Sedangkan pada pendekatan deskriptif berupaya untuk menggambarkan sejumlah variabel yang berkaitan dengan masalah dan unit yang dianalisis (Syahrizal & Jailani, 2023).

Langkah awal dalam pengumpulan data adalah penyebaran instrumen ITP (Inventori Tugas Perkembangan) kepada seluruh siswa kelas VIII kemudian dianalisis lanjut menggunakan aplikasi ATP. Hasil data awal yang menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa yang terindikasi cukup rendah dalam hubungan dengan teman sebaya.

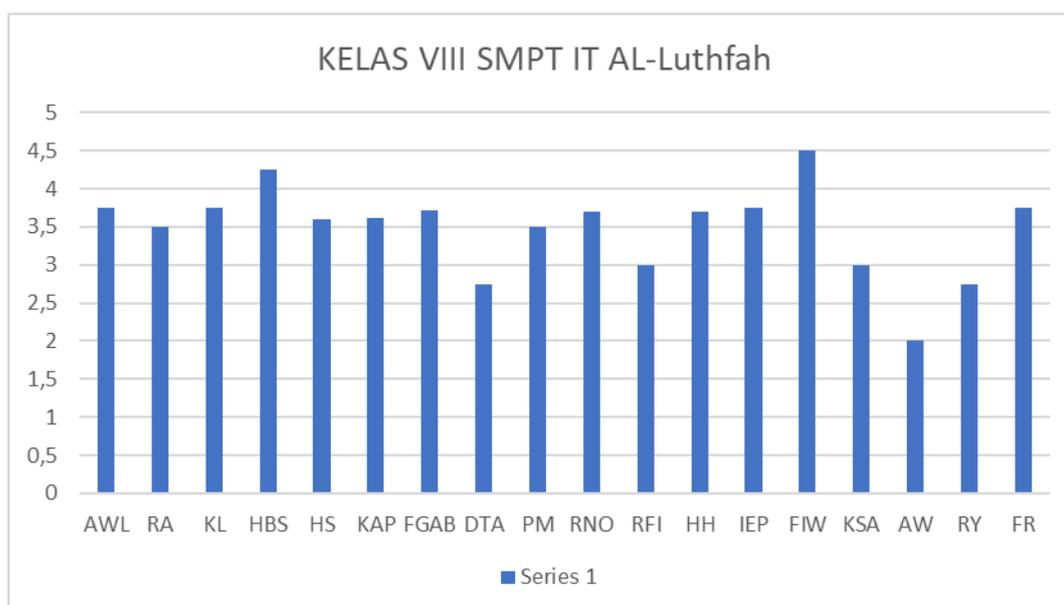
Prosedur pengambilan responden dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2016) metode ini merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Yaitu responden sebagai sampel dari sebuah populasi sesuai dengan pertimbangan apa yang akan diteliti (Erwan & Edi Setiawan, 2023). Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu: siswa yang berusia 14-15 tahun.

Penelitian dilakukan di lokasi para informan yang sudah dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 3 kali pertemuan yang dimulai pada Januari 2025.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan kegiatan konseling, peneliti melakukan survei awal terhadap kelas VIII. Tentunya kondisi awal sangatlah berperan penting dalam keberlangsungannya penelitian ini, yakni sebagai acuan untuk menentukan tindakan apa saja yang akan diberikan dalam proses konseling (Nugroho, Hartanto, Fauziah, & Kuswindarti, 2022). Saat melaksanakan observasi lapangan, peneliti menganalisis kondisi awal yang dialami oleh kelas tersebut dengan pembukaan dan perkenalan di kelas, peneliti mencoba mengambil penilaian secara langsung kondisi siswa di kelas dalam mengikuti layanan yang akan diberikan. Namun ada beberapa siswa yang hadir namun ia menunjukkan antusias yang sangat minim. Setelah melaksanakan tahap awal pada layanan, peneliti akhirnya mencari informasi lebih dalam terkait beberapa siswa tersebut dan mendapatkan informasi melalui wali kelas dan guru BK, bahwasannya siswa-siswa tersebut memang kurang dalam bersosialisasi dan beberapa kali mereka menunjukkan nilai yang kurang memuaskan setiap pertemuannya.

Kemudian, informasi tersebut disesuaikan dengan angket/intrumen yang disebut ITP (Inventori Tugas Perkembangan) yang diberikan pada pertemuan selanjutnya. Dalam angket tersebut berisikan pernyataan sebanyak 50 butir yang akan diisi oleh para siswa. Angket diberikan bertujuan untuk menghimpun sejumlah informasi yang relevan untuk keperluan layanan bimbingan dan konseling. Pada tahap ini, 3 responden menunjukkan skor terendah yaitu DTA dan RY 2,75 dan AW 2.



Gambar 1. Daftar Siswa Yang Mengisi Angket Dan Hasil Analisisnya

Kemudian data tersebut dikuatkan dengan adanya wawancara dan observasi lapangan yang dimana kondisi awal yang mereka alami adalah keterkaitan dengan proses kegiatan di sekolah. Siswa yang terlibat cenderung menyendiri dan tidak berani tampil di kelas karena khawatir dikucilkan dengan teman-temannya. Pada tahap awal setelah mendapatkan hasil angket, peneliti mendapatkan informasi terkait responden yang dijelaskan oleh guru kelas dan guru BK.

“Memang mereka dari awal saya masuk kelas cenderung diam, terlebih AW. Tapi setiap saya tanya dia tidak pernah cerita apa-apa.”
(Informasi awal dari guru kelas)

“Saya juga pernah bertanya dengan ketua kelasnya, kalau ternyata mereka di kelas sulit diajak kumpul bareng dengan beberapa alasan pribadi”
(Informasi awal dari guru BK)

Melihat hasil wawancara tahap awal oleh guru sekolah, siswa-siswa tersebut memiliki permasalahan dalam hubungan sosial yang memungkinkan mereka kurang percaya diri dan kurang percaya dengan orang lain yang tentunya menyebabkan mereka sering menyendiri dan merasa terasingi.

Pada kegiatan konseling menjelaskan bahwa, siswa-siswa tersebut memiliki luka trauma masa lalu yang berkaitan dengan hubungan sosial antar teman di sekolah yang dipicu oleh pengalaman negatif yang dialaminya sebelum akhirnya pindah ke sekolah yang baru. Sesuai informasi yang didapat dari hasil wawancara terhadap responden, hal-hal negatif yang memicu rusaknya hubungan sosial dengan teman sebaya ialah terjadinya pembullying baik verbal/non verbal di masa lalu yang membuat mereka tidak percaya diri terhadap lingkungan sekolah yang baru.

“Dulu saya pernah diasingkan sama teman sekelas kak, makanya saya pindah sekolah karena saya tidak nyaman sekolah disana.”
(Pernyataan AW)

“Sebelum saya masuk SMP, saya pernah dibully di SD kak karena orang tua saya cerai dan dibilang saya ga cocok berteman dengan mereka. Jadi saya minder kak kalau mau bergabung sama mereka apalagi buat main bareng.”
(Pernyataan RY)

“Saya ga suka teman-teman saya yang sekarang kak, mereka pilih-pilih teman, buat geng masing-masing terus suka nyindir orang ang rendah. Sebenarnya ga cuman saya kak, tapi saya salah satunya.”
(Pernyataan DTA)



Gambar 2. Visualisasi Kata Kunci dari Wawancara tentang Bullying dan Kepercayaan Diri

Kata-kata yang sering muncul dalam pernyataan yang disampaikan oleh para narasumber. Berdasarkan hasil ini, beberapa tema yang dapat diidentifikasi dari wawancara adalah:

1. Perasaan Tidak Diterima: Kata-kata seperti "diasingkan," "ga cocok berteman," dan "minder" mencerminkan pengalaman perasaan terasing atau tidak diterima oleh kelompok sebaya.
2. Bullying dan Trauma Sosial: Frase seperti "dibully," "orang tua cerai," dan "nyindir" menunjukkan adanya pengalaman negatif yang mempengaruhi kepercayaan diri dan hubungan sosial mereka.
3. Pemisahan Sosial dan Kelompok: "Pilih-pilih teman," "geng," dan "nyindir" mengindikasikan adanya pemisahan dalam kelompok teman dan perlakuan diskriminatif antar teman sebaya.
4. Perasaan Tidak Nyaman: "Tidak nyaman," yang muncul dalam pernyataan pertama, menggambarkan ketidaknyamanan sosial yang dialami oleh para narasumber.

Dari kata-kata yang muncul, dapat disimpulkan bahwa tema utama dari wawancara ini adalah permasalahan dalam hubungan sosial, perasaan tidak diterima, dan dampak bullying yang memengaruhi kepercayaan diri dan interaksi sosial individu. Siswa yang bersangkutan tentunya memerlukan bimbingan serta konseling yang lebih terarah. Maka dari itu, sehubungan dengan memberikan bantuan kepada siswa dalam usaha memperbaiki hubungan sosial siswa SMP IT Al-Luthfah, salah satu jenis layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling individual. Konseling individu merupakan suatu proses yang melibatkan

pendampingan dari seorang profesional untuk memberikan bantuan kepada individu (Kartini, Effendy, & Rohman, 2023).

Layanan ini dimanfaatkan oleh konselor untuk membantu siswa yang menghadapi permasalahan pribadi, sosial, akademik, maupun karier (Sulusyawati & Juwanto, 2020). Yakni layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan bantuan secara pribadi kepada siswa. Dalam layanan ini, konselor berperan dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah, seperti persoalan pribadi, hubungan sosial, kesulitan dalam belajar, serta perencanaan karier. Layanan ini bersifat personal dan disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu agar mereka dapat menemukan solusi dan mengembangkan diri dengan lebih baik.

Bimbingan konseling individu adalah suatu proses di mana seorang ahli, seperti konselor, memberikan bantuan secara personal kepada individu yang menghadapi masalah. Proses ini bertujuan untuk membantu individu memahami, mengatasi, dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya, baik dalam aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier.

Konseling individual adalah layanan yang menyediakan bantuan yang dilakukan secara privat dengan wawancara tatap muka antara konselor dan klien untuk membahas dan mengatasi masalah pribadi yang dihadapi agar klien dapat menggunakan potensinya untuk meraih kebahagiaan pribadi dan kolektif (Idaningsih, 2023). Konseling individual merupakan layanan yang bersifat pribadi, di mana konselor dan klien bertemu secara langsung dalam sesi tatap muka. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu klien dalam mengatasi masalah pribadinya, sehingga mereka dapat mengenali dan memanfaatkan potensinya secara optimal demi mencapai kebahagiaan, baik untuk diri sendiri maupun dalam lingkungan sosialnya.

Sedangkan definisi konseling individual menurut (Deni Febriani dalam (Hidayat, Dakwah, Komunikasi, & Padangsidimpun, 2019) yaitu layanan konseling yang disediakan untuk individu guna mencari dan mengasah diri agar menjadi individu yang kokoh dan mandiri serta dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki memerlukan beberapa tahap kegiatan.

Menurut Hanyfah, et al., (2022) beberapa tahapan yang perlu diterapkan dalam kegiatan konseling individual, diantaranya:

1. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini dimulai ketika konseli bertemu dengan konselor hingga keduanya berhasil mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi konseli. Beberapa langkah yang dilakukan dalam tahap ini meliputi: membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, memperjelas dan mendefinisikan masalah konseli agar lebih mudah ditangani, melakukan penaksiran dan penjajakan terhadap kemungkinan solusi serta menyusun rencana bantuan, menegosiasikan kontrak konseling yang mencakup kesepakatan terkait durasi pertemuan, pembagian tugas antara konselor dan konseli, serta kerja sama dalam keseluruhan proses konseling.

2. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal berhasil dijalankan, proses konseling berlanjut ke tahap inti. Pada tahap ini, beberapa langkah yang dilakukan antara lain: menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli secara lebih mendalam agar konseli memperoleh perspektif dan alternatif baru dalam menghadapi permasalahan dan melakukan penilaian kembali (reassessment) bersama konseli untuk meninjau ulang masalah yang sedang dihadapi.

3. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap terakhir, konselor dan konseli melakukan berbagai langkah untuk menutup proses konseling dengan hasil yang optimal, seperti: membuat kesimpulan mengenai hasil konseling, menyusun rencana tindakan berdasarkan kesepakatan yang telah dicapai, mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling, dan menetapkan jadwal pertemuan selanjutnya jika diperlukan. Pada Tahap akhir ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, pemahaman baru mengenai permasalahannya, serta perencanaan masa depan dengan langkah-langkah yang lebih terarah.

Dalam sesi konseling, meningkatkan hubungan sosial siswa sering kali menjadi salah satu tujuan utama. Dengan menerapkan beberapa asas konseling di dalamnya, seperti kesukareaan, keterbukaan, dan kerahasiaan, dapat membantu mengoptimalkan kegiatan atau langkah-langkah yang diterapkan pada kegiatan konseling individual (Aji, 2020). Berikut beberapa langkah umum yang dapat dilakukan dalam proses konseling untuk membantu seseorang memperbaiki hubungan sosial dengan teman sebaya (Eli Trisnowati, 2024), Langkah awal dalam konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah menggali sumber masalah yang mendasarinya. Hal ini mencakup mengidentifikasi pengalaman masa lalu, pola pikir negatif, atau trauma yang memengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri. Setelah penyebabnya ditemukan, konselor membantu klien mengenali dan memperkuat aspek positif dalam dirinya, seperti bakat, pencapaian, atau sifat-sifat baik lainnya, agar fokus berpindah dari kelemahan ke kekuatan. Selain itu, konseling juga bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dengan membimbing klien mengenali dan mengatasi hambatan mental yang dimilikinya, misalnya melalui teknik kognitif yang menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan

realistis. Untuk semakin memperkuat rasa percaya diri, konselor dapat mengajarkan berbagai teknik penguatan diri, seperti afirmasi positif, visualisasi kesuksesan, serta metode relaksasi guna mengatasi kecemasan dan ketakutan yang menghambat perkembangan klien. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial juga menjadi bagian penting dalam proses ini. Klien dibantu dalam meningkatkan komunikasi yang efektif, manajemen konflik, serta kemampuan membangun hubungan yang sehat, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri. Dalam prosesnya, konselor dan klien bersama-sama menetapkan tujuan spesifik serta merancang langkah-langkah konkret untuk mencapainya, sehingga klien memiliki arah dan fokus dalam pengembangan diri. Terakhir, konselor berperan sebagai pendamping yang mendorong perubahan positif dengan membantu klien mengenali dan merayakan setiap keberhasilan yang dicapai. Dengan begitu, melalui serangkaian proses ini, klien dapat secara bertahap memperkuat rasa percaya dirinya dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

Keberhasilan konseling sangat bergantung pada hubungan yang baik antara konselor dan klien. Setiap tahap dalam konseling individu memerlukan keterampilan khusus, namun keterampilan ini tidak akan efektif tanpa adanya hubungan yang kuat antara kedua pihak. Dengan demikian, kegiatan konseling yang berjalan dengan baik akan terasa lebih bermakna dan bermanfaat bagi klien, bukan sebagai proses yang membosankan, melainkan sebagai pengalaman yang mendukung perubahan positif dalam diri mereka.

“Aku merasa terbantu dengan adanya konseling seperti ini, aku jadi bisa meluapkan apa yang selama ini jadi beban pikiran dan alhamdulillah sekarang aku merasa lebih baik”
(Hasil wawancara siswa, Januari 2025)

“Alhamdulillah, anak-anak sekarang jadi lebih akrab di kelas. Mereka jadi berani tampil dan berani ambil resiko”
(Hasil wawancara wali kelas, Januari 2025)

“Anak-anak udah mulai nyaman sepertinya ada kegiatan konseling, mereka cerita waktu dikonseling mereka benar-benar jadi diri sendiri dan bisa bercerita dengan sukarela”
(Hasil wawancara guru BK, Januari 2025)

Setelah melaksanakan beberapa rangkaian kegiatan konseling individual, ada beberapa hal yang perlu diitandai, yaitu: berkurangnya kecemasan klien, modifikasi perilaku klien menuju yang lebih baik dan sehat, pengetahuan baru dari klien mengenai persoalan yang dihadapinya, dan keberadaan rencana hidup untuk masa depan dengan program yang lebih terarah. Adapun hasil dari kegiatan ini, adalah ketika peneliti menanyakan perkembangan siswa-siswa tersebut dalam keseharian di sekolah kepada wali kelas dan kepada responden yang bersangkutan. Bahwa setelah mendapatkan layanan secara pribadi siswa-siswa tersebut mengalami banyak perubahan yang positif terutama pada kepercayaan dirinya di kelas, lingkungan sekolah, dan komunitas disekitarnya. Siswa lebih berani tampil, percaya diri dengan nilai yang ia peroleh, dan dapat menunjukkan keberaniannya untuk beradaptasi dengan teman-teman di kelas lainnya seperti hasil wawancara yang tertera diatas. Bahkan saat peneliti mencoba untuk menghubungi siswa tersebut via telepon, mereka mengutarakan perasaannya tentang efek dari pelaksanaan konseling individual yang berfungsi dengan cukup baik. Namun, untuk melaksanakan kembali praktik di sekolah, pihak sekolah merasa terdapat beberapa kendala yaitu tenaga pendidik yang bersangkutan kurang memadai ilmu bimbingan dan konseling karena memiliki latar belakang studi yang berbeda.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan dalam hubungan sosial. Keberhasilan ini tidak terlepas dari penerapan asas-asas konseling, seperti kesukarelaan, keterbukaan, dan kerahasiaan, yang diterapkan secara konsisten di setiap tahap konseling, mulai dari tahap awal, inti (kegiatan konseling), hingga akhir. Konsistensi dalam penerapan asas-asas tersebut tidak hanya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mengeksplorasi serta menyelesaikan permasalahan sosial yang dihadapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi konseling individu mampu meningkatkan kualitas hubungan sosial siswa dengan teman sebaya serta berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan kepribadian mereka di lingkungan sekolah. Dengan demikian, konseling individu dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dan perlu dioptimalkan dalam membantu siswa mengatasi kesulitan sosial serta membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih khususnya kepada pihak sekolah SMP IT Al-Luthfah yang telah memberikan izin dan kepercayaan kepada saya untuk dapat melakukan penelitian di sekolah serta memberikan wadah untuk peneliti mencapai pengalaman baru. Dan terima kasih juga diucapkan kepada dosen pembimbing Institut Daarul Qur'an juga teman-teman seperjuangan yang juga sedang dalam proses pelaksanaan tugas akhir ini. Semoga artikel ini dapat memberi manfaat terkhusus bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam artikel ini, maka dari itu kritik dan saran sangatlah diharapkan untuk memperbaiki artikel ini.

Referensi

- Afa, N. M., Abdi, S., & Batubara, S. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial. *Guidance*, 16(02), 22–28. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.727>
- Aji, A. W. (2020). *Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo* (IAIN PONOROGO). IAIN PONOROGO. Retrieved from <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/12488>
- Amin, L. N., Hasyim, A., & Yanzi, H. (2019). Pengaruh Hubungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Pilihan Melanjutkan Pendidikan. *Jurnal Online Internasional & Nasional Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699. Retrieved from www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Asriani, I. (2023). Peningkatan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Ix-a. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(6), 545–557. <https://doi.org/10.58344/jii.v2i6.2693>
- Dongoran, D., & Boiliu, F. M. (2020). Pergaulan Teman Sebaya Dalam Pembentukan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 381–388. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.560>
- Eli Trisnowati. (2024). *Implementasi Teori Konseling Individual*. books.google.com.
- Erwan, E. S., & Edi Setiawan. (2023). Pengaruh Kemudahan Penggunaan Dan Promosi Penjualan Terhadap Keputusan Penggunaan E-Wallet Dana Pada Mahasiswa Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Manajemen Dirgantara*, 16(1), 129–140. <https://doi.org/10.56521/manajemen-dirgantara.v16i1.822>
- Fitriani, E., Nurasyah, N., Putri, R. F., Johannes, J., & Suprianto, S. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Pendekatan Layanan Konseling Kelompok. *Guidance*, 19(01), 9–17. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i1.1858>
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1). <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- Hartati, Aisjah. (2020). Analisis Upaya Peningkatan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Smpn 26 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(1), 16–20. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n1.p16-20>
- Hartati, Aluh, & Balensky, M. N. (2021). Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Batulayar. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i1.4075>
- Hidayat, A., Dakwah, F., Komunikasi, I., & Padangsidempuan, I. (2019). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 235–250.
- Hortensi, G. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Konseling Individual Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk Negeri 5 Mataram. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(2), 159–169.
- Idaningsih, E. (2023). Meningkatkan Keterbukaan Siswa Melalui Konseling Individu Perilaku Aitending (Ptbk Di Kelas Ix G Semester Genap Smp Negeri 1 Darmaraja Tahun Pelajaran 2021/2022). *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v4i1.9867>
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167–188. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Mardiana, Ugi, N., & Budi, S. I. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1), 32–37.
- Nugroho, E., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Dimasa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Relita Siswa SMP Negeri 3 Bawang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1026–1035. Retrieved from

-
- <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5382%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/5382/3825>
- Parida, D., As, E., Satriah, L., & Miftahudin, U. (2024). *Penerapan Konseling Individu Dengan Komunikasi Terapeutik Islami Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. 7(2), 105–112.
- Rahman, F. A., Nirwana, H., & Putriani, L. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.24036/000725chr2023>
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Sinaga, M. H. P., Abbas, S. A., & Sefira, V. (2023). Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa. *JOTE Volume 4 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 636-645 JOURNAL ON TEACHER EDUCATION Research & Learning in Faculty of Education*, 4, 636–645.
- Sulusyawati, H., & Juwanto, J. (2020). Pelatihan Layanan Konseling Individual Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i1.923>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3(Fadlillah 2017), 191–204. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137>
- Wati, I. A. A. (2018). Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa. *Al-Tazkiah*, 7(2), 91–111. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v7i2.655>