

# Efektivitas Konseling Individual dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa dengan Gangguan Perilaku Sosial di SMP Negeri 1 Langkaplancar

Pajrin Nurlina<sup>1</sup>, Neneng NurmalaSari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-Farabi Pangandaran 1;

[pajrinnurlina@sttnulfarabi.ac.id](mailto:pajrinnurlina@sttnulfarabi.ac.id)

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al-Farabi Pangandaran 2;

[nurmalaSarineng0@gmail.com](mailto:nurmalaSarineng0@gmail.com)

## Abstract :

### Excellent :

Journal Of Islamic Studies

Vol 2 No 2, November 2025

Hal : 324-336

Received: 10 July 2025

Accepted: 25 July 2025

Published: 30 November 2025

**Publisher's Note:** Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

*Individual counseling is an interaction between a counselor and a client aimed at helping the client overcome personal, social, or emotional problems. The focus of counseling is on a therapeutic relationship to support individuals in overcoming problems and developing their potential. Social skills are crucial for adolescent development, while social behavior disorders can negatively impact this aspect. A study at SMP Negeri 1 Langkaplancar used a case study approach to analyze the counseling process and changes in students with social behavior disorders and low social skills. Through observation and interviews, the results showed that individual counseling improved students' social skills, leading to positive behavioral changes after the intervention. Individual counseling is considered an effective intervention for students with social problems.*

**Keywords:** *individual counseling, social skills, social behavior disorders.*

## Abstrak :

*Konseling individual adalah interaksi antara konselor dan klien yang bertujuan membantu klien mengatasi masalah pribadi, sosial, atau emosional. Fokus konseling adalah pada hubungan terapeutik untuk mendukung individu mengatasi masalah dan mengembangkan potensi diri. Keterampilan sosial sangat penting untuk perkembangan remaja, sementara gangguan perilaku sosial dapat berdampak buruk pada aspek ini. Penelitian di SMP Negeri 1 Langkaplancar menggunakan pendekatan studi kasus untuk menganalisis proses konseling dan perubahan pada siswa dengan gangguan perilaku sosial dan keterampilan sosial yang rendah. Melalui observasi dan wawancara, hasil menunjukkan bahwa konseling individu meningkatkan keterampilan sosial siswa, hal ini mengarah pada perubahan perilaku yang positif setelah diberikan intervensi. Konseling individu dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk siswa dengan masalah sosial.*



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

*mendukung individu mengatasi masalah dan mengembangkan potensi diri. Keterampilan sosial sangat penting untuk perkembangan remaja, sementara gangguan perilaku sosial dapat berdampak buruk pada aspek ini. Penelitian di SMP Negeri 1 Langkaplancar menggunakan pendekatan studi kasus untuk menganalisis proses konseling dan perubahan pada siswa dengan gangguan perilaku sosial dan keterampilan sosial yang rendah. Melalui observasi dan wawancara, hasil menunjukkan bahwa konseling individu meningkatkan keterampilan sosial siswa, hal ini mengarah pada perubahan perilaku yang positif setelah diberikan intervensi. Konseling individu dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk siswa dengan masalah sosial.*

**Kata kunci:** *konseling individual, keterampilan sosial, gangguan perilaku sosial.*

## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa perkembangan yang unik dan penting dalam kehidupan manusia. Masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang

ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Konopka (Yusuf, 2017:184) menjelaskan bahwa masa remaja terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu pubertas dini yang terjadi sekitar usia 12-15 tahun, pra-dewasa tengah pada usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yang mencakup usia 19-22 tahun.

Menurut Thalib (2010:159) menyatakan bahwa keterampilan sosial merujuk pada kemampuan individu dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Keterampilan ini ditandai oleh kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan serta beradaptasi dengan norma dan kebiasaan yang ada. Keterampilan sosial seseorang dapat diamati melalui cara mereka berkomunikasi dan menyampaikan pendapat saat menghadapi masalah dalam kelompok, serta kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kelompok tersebut.

Keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain, baik secara verbal maupun non-verbal. Dalam konteks pembelajaran, keterampilan sosial menjadi modal utama untuk menciptakan proses belajar yang efektif. Jika seorang peserta didik memiliki keterampilan sosial yang kurang baik, ia akan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan mampu menunjukkan empati dan menemukan solusi atas berbagai masalah yang dihadapinya.

Tingkat keterampilan sosial peserta didik sangat berpengaruh terhadap kelangsungan kegiatan belajar di kelas. Di era saat ini, pembelajaran juga menuntut peserta didik untuk bersikap kreatif, berani mengemukakan pendapat, dan mencari penyelesaian yang adaptif terhadap setiap tantangan yang mereka hadapi (Rosalina dkk, 2015).

Jadi, dapat disimpulkan Keterampilan sosial pada remaja, atau yang juga dikenal sebagai peserta didik dalam konteks ini, merupakan rangkaian perilaku yang dipelajari dan diterima secara sosial, yang memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi secara jelas dan efektif, memahami dan merespons emosi orang lain, bekerja sama dalam kelompok, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan positif. Keterampilan sosial yang baik sangat penting bagi perkembangan remaja karena membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka, membangun harga diri yang positif, dan mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah, di rumah, maupun di masyarakat.

Adapun ketika seorang siswa tidak mampu mengembangkan keterampilan sosialnya ini dapat menyebabkan gangguan perilaku sosial. Siswa dengan gangguan perilaku sosial seringkali menunjukkan defisit atau kekurangan dalam berbagai keterampilan sosial yang penting untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Gangguan perilaku sosial ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti perilaku agresif, melanggar aturan, atau menarik diri dari interaksi sosial.

Dalam perspektif Islam, terdapat beberapa ayat Al-Quran yang relevan dengan topik terkait, salah satu nya adalah QS. Ali Imran (3): 159 yang menekankan pentingnya kelembutan, musyawarah, dan pendekatan yang bijaksana, yang sangat relevan dalam proses konseling untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa dengan gangguan perilaku.

*"Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal."* QS. Ali Imran (3): 159

Ayat ini menegaskan bahwa kelembutan, kesabaran, dan sikap rendah hati merupakan karakter utama yang harus dimiliki, terutama dalam konteks kepemimpinan atau pengasuhan. Pada konteks pendidikan, ayat ini relevan untuk memperkuat prinsip bahwa keberhasilan dalam membentuk keterampilan sosial siswa—terutama yang memiliki gangguan perilaku sosial—didasari oleh pendekatan yang lemah lembut dan penuh pengertian. Dalam proses konseling, sikap ini mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga siswa lebih terbuka dan mampu menerima arahan serta bimbingan untuk perubahan perilaku positif.

Pada penelitian ini, Ketertarikan peneliti untuk mengambil judul "Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Salah Satu Siswa dengan Gangguan Perilaku Sosial di SMP Negeri 1 Langkaplancar" didorong oleh beberapa faktor penting. Pertama, masalah gangguan perilaku sosial pada remaja merupakan isu yang signifikan dan memerlukan perhatian serius. Gangguan ini dapat menghambat perkembangan sosial, emosi, dan akademik siswa, serta berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang yang negatif. Keterampilan sosial yang kurang

memadai pada siswa dengan gangguan perilaku sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, membangun hubungan yang sehat, dan berpartisipasi dalam lingkungan sekolah secara positif. Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Kedua, konseling individu sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis yang memiliki potensi besar dalam membantu siswa dengan gangguan perilaku sosial. Konseling individu memberikan ruang yang aman dan terstruktur bagi siswa untuk menjelajahi masalah mereka, memahami diri sendiri dengan lebih baik, dan mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan. Melalui konseling individu, siswa dapat belajar mengidentifikasi dan mengelola emosi, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta membangun strategi coping yang efektif dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Penelitian mengenai efektivitas konseling individu dalam meningkatkan keterampilan sosial pada siswa dengan gangguan perilaku sosial masih perlu terus dilakukan untuk mendapatkan bukti empiris yang kuat dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif.

Ini didasarkan pada wawancara pra penelitian yang telah dilakukan dengan guru BK terkait yaitu Bpk.Rian Zaenal Mutaqien,S.Pd pada sekolah SMPN 1 Langkaplancar, dimana terdapat seorang siswa dengan keterampilan sosial yang rendah. Bentuk perilaku tersebut di antaranya, tidak mengikuti upacara, suka melamun, sangat pemalu, kurang komunikasi, ketika berinteraksi sering mengalami sakit perut, shalat berjamaah tidak kuat berdiri lama tetapi ketika shalat bersama keluarganya tidak merasakan hal tersebut. Kurang peka terhadap lingkungan sosial khususnya di kelas mereka, apalagi dalam berbagi ide dan pengalaman dalam setiap proses pembelajaran sangat kurang, dalam artian keterampilan sosial peserta didik perlu ditingkatkan agar proses pembelajaran berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini menegaskan bahwa siswa harus memiliki keterampilan sosial yang baik.

Adapun dalam penelitian lainnya yang sudah peneliti baca dengan judul "Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Kelas IX SMPN 22 Kota Jambi" dengan metode yang sama, yaitu menggunakan layanan konseling individual dikategorikan efektif dan berhasil dalam mengatasi perilaku indisipliner siswa, dan dalam penelitian lainnya dengan judul yang hampir sama dengan peneliti sebelumnya yang dikemukakan oleh peneliti nova dan laeli dalam jurnalnya

“Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus” tahun 2016 bahwa perilaku membolos dapat diatasi dan efektif melalui keterampilan dasar konseling individual yang tercantum dalam jurnalnya.

Dari beberapa Penelitian sebelumnya belum secara komprehensif membahas tentang efektivitas konseling individu berkaitan dengan gangguan perilaku sosial sehingga dapat menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkannya dengan fokus yang berbeda yaitu mengembangkan keterampilan sosial pada salah satu anak untuk mencegah terjadinya indisipliner pada siswa yang lainnya. Ini dikarenakan pada 2 hal, yaitu : pertama, anak dengan gangguan sosial mempunyai kesempatan untuk berkembang ke arah yang positif. dan yang kedua, anak dengan gangguan sosial bisa menjadi bom waktu untuk anak yang lainnya, karena dapat menimbulkan kecemburuhan sosial apabila sekolah membiarkan hal tersebut, sehingga dapat menyebabkan indisipliner kelompok. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait “Efektivitas Konseling Individual Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Salah Satu Siswa Dengan Gangguan Prilaku Sosial Di Smp Negeri 1 Langkaplancar”.

## **2. Bahan dan Metode**

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam efektivitas konseling individual dalam meningkatkan keterampilan sosial pada siswa dengan gangguan perilaku sosial di SMP Negeri 1 Langkaplancar. Schensul menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk menyelidiki dengan mendalam karakteristik sosial dan organisasi, serta perilaku individu beserta maknanya. Dengan demikian, penelitian kualitatif memberikan kesempatan untuk menguraikan dengan rinci aspek-aspek tersebut. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan perspektif siswa secara mendalam, serta memahami proses perubahan yang terjadi setelah mengikuti konseling individual.

Penelitian ini akan menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Studi kasus adalah pendekatan kualitatif yang menganalisis suatu "kasus" dalam konteks kehidupan nyata yang relevan. Dalam penelitian ini, peneliti dapat menentukan tipe penelitian sesuai dengan tujuannya. Fokus dari penelitian ini adalah studi kasus instrumental tunggal, yang bertujuan untuk mendalami satu isu atau persoalan tertentu.

Selanjutnya, penelitian ini dilanjutkan dengan analisis menyeluruh terhadap kasus tersebut, melalui pemaparan rinci mengenai pola-pola, konteks, dan setting tempat kasus itu terjadi. Studi kasus dipilih karena penelitian ini akan Focus pada satu siswa dengan gangguan perilaku sosial yang mengikuti konseling individual. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara rinci proses konseling individual, perubahan keterampilan sosial siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas konseling.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan bahwa gangguan perilaku sosial siswa H ditransfer pada pengalaman traumatis masa kecil, yang kemudian mempengaruhi kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Pengaruh Faktor Traumatis Masa Kecil terhadap Perilaku Siswa di Sekolah, antara lain :

1. Trauma dan Ketakutan: Siswa H mengalami trauma psikologis akibat menyaksikan konflik orang tua yang intens, termasuk kekerasan, pada usia 4-5 tahun. Pengalaman ini menimbulkan ketakutan yang mendalam, terutama terhadap ayahnya, yang kemudian mempengaruhi kemampuan untuk membangun rasa aman dan percaya di lingkungan lain, termasuk sekolah.
2. kesulitan Beradaptasi: Trauma tersebut menyebabkan siswa H kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Ia menunjukkan perilaku menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan kesulitan membangun hubungan dengan teman sebaya dan guru. Ketakutan dan kecemasan yang dialami menghambat kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.
3. Perilaku Menghindar: Siswa H sering bolos sekolah dan menghindari kegiatan sekolah, yang merupakan bentuk perilaku menghindar untuk mengatasi kecemasan dan ketidaknyamanan. Perilaku ini juga mencerminkan kesulitan dalam mengatur emosi dan mengatasi situasi yang menantang.
4. Dampak pada Interaksi Sosial: Trauma masa kecil mempengaruhi kemampuan siswa H untuk membangun interaksi sosial yang sehat. Ia merasa sulit untuk mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang bermakna, yang menyebabkan isolasi sosial dan kesepian.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) pada tahun 2018, *Adverse Childhood Experience* (ACE) atau Pengalaman Negatif pada Masa Kanak-

kanak merujuk pada pengalaman traumatis yang menjadi sumber stres bagi anak-anak. Pengalaman ini meliputi penelantaran, kekerasan psikologis, kekerasan fisik, pelecehan seksual, serta berbagai disfungsi dalam keluarga seperti penyalahgunaan narkoba dan kecanduan alkohol. Selain itu, ACE juga mencakup kekerasan yang dialami dari teman sebaya, kekerasan dalam masyarakat, dan kekerasan kolektif.

Dampak dari pengalaman traumatis ini dapat dirasakan dalam jangka panjang oleh anak-anak tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ACE dapat berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk obesitas, penyalahgunaan alkohol, kecanduan, depresi, serta perilaku melukai diri. Bahkan, pengalaman ini juga dapat memicu perilaku bunuh diri (Kessler et al., 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa banyak anak yang mengalami kesulitan perilaku dalam sistem pengasuhan disebabkan oleh kerentanan kognitif yang dipicu oleh pengalaman buruk dan traumatis pada masa kanak-kanak. Anak-anak yang diletakkan dalam pengasuhan di luar rumah, memang, menunjukkan tingkat masalah perilaku dan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak dari latar belakang serupa yang tidak mengalami pengasuhan tersebut (Ford, Vostanis, Meltzer, dan Goodman, 2007). Studi mengenai Pengalaman Buruk di Masa Kecil (Anda, Felitti, dan Bremner, 2006) juga menemukan bahwa paparan terhadap pengalaman ini berhubungan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental di masa dewasa (Price-Robertson, Higgins, dan Vassallo, 2013). Hal ini mendukung kesimpulan bahwa trauma masa kecil dapat sangat mempengaruhi gangguan perilaku sosial di sekolah karena kurangnya rasa aman dan percaya diri di sekolah.

Adapun konseling individual bisa menjadi intervensi psikologi dalam membantu gangguan perilaku yang dialami siswa setelah diidentifikasi akar permasalahannya melalui Kunjungan rumah yang menjadi kunci untuk mengungkap faktor traumatis dan memahami latar belakang keluarga siswa H, seperti yang dilakukan oleh guru BK dalam kasus ini. Proses konseling individu yang dilakukan guru BK, terlihat menggunakan pendekatan berbasis teori belajar sosial dari albert bandura yang menekankan pada pentingnya observasi, penandaan, dan peniruan dalam proses pembelajaran. Teori ini menyatakan bahwa individu belajar tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dan konsekuensi dari perilaku tersebut.

Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi yang dinamis antara faktor pribadi, perilaku individu, dan lingkungan sosial. Dalam konteks ini, proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama melalui modeling atau peniruan perilaku. Modeling adalah cara belajar dengan mengamati dan meniru perilaku individu lain yang dianggap sebagai teladan. Teladan ini bisa berupa orang tua, guru, teman sebaya, atau sosok-sosok yang dihormati dalam masyarakat. Bandura juga memperkenalkan konsep pembelajaran vikarius, yaitu proses belajar melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang diterima orang lain akibat perilaku mereka. Ketika seseorang melihat bahwa suatu perilaku menghasilkan penghargaan, ia cenderung untuk menirunya. Sebaliknya, jika perilaku tersebut berujung pada hukuman, individu tersebut akan berusaha menghindarinya.

Albert Bandura menjelaskan empat komponen penting dalam teori pembelajaran sosial, yaitu:

1. Memperhatikan (*attention*): Proses memperhatikan suatu perilaku atau objek.
2. Menyimpan (*retention*): Proses di mana individu menyimpan informasi yang telah diamati agar dapat diingat (Gauthier dan Latham, 2022).
3. Memproduksi gerakan motorik (*motor reproduction*): Kemampuan untuk menerjemahkan hasil pengamatan menjadi perilaku yang sesuai dengan model yang telah diamati (Silahuddin, 2019).
4. Penguatan dan motivasi (*vicarious-reinforcement and motivational*): Dorongan untuk mengulangi tindakan yang telah dilakukan agar tidak terlupakan (Desmita, 2016).

Dengan demikian, dapat kita simpulkan bahwa teori pembelajaran sosial pada dasarnya menggambarkan perilaku manusia sebagai bentuk interaksi timbal balik yang berkelanjutan antara perilaku, kognisi, dan pengaruh lingkungan, yang diperoleh melalui proses pengamatan.

Dari penjelasan diatas, penerapan teori bandura pada siswa H menggunakan cara :

1. Pemodelan (*Modeling*): Guru BK menjadi model positif bagi H, menunjukkan empati, kesabaran, dan keterampilan sosial yang baik. Penggunaan teman sebaya yang berada di pengajian, dan lingkungan sekolah, sangat membantu siswa H dalam membentuk adaptasi yang baik.
2. Pembelajaran Observasional: Sesi observasi terstruktur (orientasi lingkungan sekolah) membantu H mempelajari perilaku sosial yang diharapkan. Bermain

peran memberikan kesempatan bagi H untuk mengamati dan meniru keterampilan sosial dalam situasi yang aman. Menurut Dhieni (dalam Hariwati dan Khotimah N), kegiatan bermain peran memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar berbicara sesuai dengan karakter yang mereka perankan. Selain itu, anak juga dapat belajar untuk mendengarkan dengan baik dan memahami hubungan antara berbagai peran yang dimainkan secara bersama-sama.

3. Latihan dan Pengulangan: Konseling individu yang berulang kali memberikan H kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial secara bertahap. Memainkan peran dan tugas-tugas praktis membantu H menginternalisasi keterampilan tersebut.
4. Penguatan Positif: Guru BK memberikan pujian dan penguatan positif setiap kali H menunjukkan kemajuan (misalnya, mengikuti upacara sebagian) dihargai dan dihargai, membangun efikasi diri H.
5. Efektivitas Diri: Guru BK membantu H mengidentifikasi kekuatan dan kemampuan dirinya. Kemudian, Penetapan tujuan yang realistik dan pencapaiannya meningkatkan keyakinan H pada kemampuan untuk beradaptasi. Dengan adanya tujuan yang jelas, siswa H bisa fokus dalam pengembangan keterampilan sosial.
6. Generalisasi: Guru BK membantu H menerapkan keterampilan sosial di berbagai situasi (kelas, ekstrakurikuler, dll.). Keterlibatan orang tua dan teman sebaya memperkuat keterampilan generalisasi di luar lingkungan konseling.

Secara umum, penerapan teori bandura ini menegaskan bahwa manusia tidak bisa dipandang sebagai robot yang hanya mengikuti perintah tanpa memiliki pemikiran. Sebaliknya, manusia dilengkapi dengan otak yang mampu berpikir, merenungkan, serta mengevaluasi, sehingga mampu memilih jalannya sendiri. Bandura mengkaji beberapa kasus, termasuk kenakalan remaja, dan menemukan bahwa lingkungan berkontribusi signifikan terhadap perilaku, serta sebaliknya, perilaku juga memengaruhi lingkungan. Dari perspektif Bandura, jelas bahwa ada interaksi timbal balik antara lingkungan dan perilaku seseorang.

Selain itu, faktor kognitif juga memainkan peran penting. Bandura mengemukakan bahwa perilaku, lingkungan, dan aspek kognitif saling berkaitan dan mempengaruhi proses belajar. Misalnya, umpan balik dari guru (lingkungan) dapat membantu peserta

didik untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi (kognitif), yang pada gilirannya akan mendorong mereka untuk berusaha lebih keras (perilaku) dalam studi mereka.

Prinsip utama dari teori pembelajaran sosial Bandura adalah pemodelan. Pemodelan, sesuai dengan namanya, adalah proses pembelajaran melalui contoh. Melalui pemodelan ini, diharapkan akan terjadi interaksi yang positif antara guru dan peserta didik. perubahan-perubahan yang teramati pada perilaku, interaksi sosial, dan persepsi siswa H setelah menjalani konseling:

1. Perubahan Perilaku:

- a. Sebelum Konseling: Menghindari sekolah (bolos), Tidak mengikuti upacara, Kurang aktif di kelas, Tidak mengikuti program sekolah, Tidak mandiri (selalu diantar jemput).
- b. Setelah Konseling: Lebih rajin masuk sekolah, upacara berikutnya (walaupun kadang-kadang), misalnya program sekolah (misalnya, mengaji bersama), mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, Lebih mandiri.

Contoh: Sebelumnya, H selalu diantar ibunya sampai depan kelas, setelah konseling, dia mampu berangkat sendiri. Dan juga, Sebelumnya H tidak pernah mengikuti kegiatan mengaji bersama di sekolah, dan setelah konseling dia aktif mengikuti kegiatan tersebut.

2. Perubahan Interaksi Sosial:

- a. Sebelum Konseling: Tertutup dan sulit memulai percakapan, Merasa diabaikan dan kesepian, Tidak memiliki teman dekat, Cenderung diam saat konseling.
- b. Setelah Konseling: Lebih percaya diri dalam berinteraksi, Memiliki beberapa teman dekat, Merasa lebih diterima oleh lingkungan sekolah, Mampu berbincang lama dengan teman sebaya.

Contoh: Sebelumnya, H merasa tidak memiliki teman dan sering menyendiri. Setelah konseling, ia mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun pertemanan. Siswa H yang sebelumnya cenderung diam, menjadi lebih aktif dalam percakapan dengan teman-temannya.

3. Perubahan Persepsi:

- a. Sebelum Konseling: Merasa cemas dan tidak nyaman di sekolah, Merasa sekolah adalah lingkungan yang tidak menyenangkan, Merasa tidak memiliki keberanian, Merasa tidak memiliki teman.

- b. Setelah Konseling: Merasa lebih percaya diri dan nyaman di sekolah, Merasa sekolah adalah lingkungan yang menyenangkan, Merasa lebih diterima memiliki teman, Merasa terbantu dengan adanya konseling.

Contoh : Sebelumnya, H merasa takut dan cemas saat berada di sekolah. Setelah konseling, ia merasa lebih rileks dan nyaman di lingkungan sekolah. Siswa H yang sebelumnya merasa tidak memiliki keberanian, menjadi lebih berani untuk mengemukakan pendapat dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Wawancara dengan Siswa H Mengkonfirmasi Efektivitas Intervensi:

1. Perubahan Persepsi: Sebelum konseling, siswa H merasa cemas, tidak nyaman, dan kesepian di sekolah. Setelah konseling, ia merasa lebih percaya diri, nyaman, dan diterima oleh lingkungan sekolah. Pernyataan siswa H bahwa "sekarang lingkungan sekolah adalah lingkungan yang menyenangkan" menunjukkan perubahan persepsi yang signifikan.
2. Peningkatan Keterampilan Sosial: Siswa H mengakui bahwa konseling membantu memahami akar permasalahannya dan melatih keterampilan sosialnya, ia merasa lebih percaya diri untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun pertemanan, pernyataan siswa H yang mengatakan bahwa keterampilan sosial yang ia peroleh dari proses konseling, sangat membantu dia dalam kehidupan sehari-hari.
3. Perubahan Perilaku: Siswa H melaporkan bahwa ia sekarang lebih rajin masuk sekolah, mengikuti kegiatan sekolah, dan memiliki teman dekat, Perubahan-perubahan ini mengkonfirmasi bahwa intervensi konseling telah berhasil mengubah perilaku siswa H secara positif.
4. Pengakuan atas Dukungan Guru BK: Siswa H merasa bahwa guru BK sangat mendukung dan memberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaannya, Hal ini menunjukkan bahwa hubungan konseling yang positif dan terapeutik telah terjalin.

Dengan demikian, wawancara dengan siswa H memberikan bukti kuat bahwa intervensi konseling telah efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, adaptasi, dan kesejahteraan psikologisnya.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa gangguan perilaku sosial siswa H disebabkan oleh trauma masa kecil (Adverse Childhood Experience/ACE)

yang membuatnya takut, cemas, dan sulit beradaptasi di sekolah. Intervensi melalui konseling individu yang menerapkan Teori Belajar Sosial Albert Bandura berhasil mengatasi masalah tersebut. Melalui pendekatan seperti pemodelan, pembelajaran observasional, dan penguatan positif, H siswa mengalami perubahan yang signifikan. Ia menjadi lebih rajin masuk sekolah, lebih mandiri, dan memiliki interaksi sosial yang lebih baik. Kesuksesan ini membuktikan bahwa konseling yang terstruktur dan komprehensif dapat memulihkan dampak trauma masa kecil, membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya di lingkungan sekolah.

## 5. Referensi

- Azizah. Nur Ferninda. Sudarmini. 2021. Pengaruh Keterampilan Sosial Peserta Didik terhadap Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas. Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD. Halaman.575
- Dinawati, Y. D., Syaodih, E., & Rudiyanto, R. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak Melalui Metode Bermain Peran Makro*. Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Pendidikan Anak Usia Dini, 15(1), 30-41.
- Erlina. Nova. Fitri. Anisa. Laeli. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal). 03(1). 20-25  
Doi: <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.574>
- Ismail. Annisa. Puspitasari. Indah F. Nuql. Lubabin F. 2024. Adverse Childhood Experience dan Perilaku Tindak Kriminal: Systematic Literature Review. Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal 2(9). 775. DOI: <https://doi.org/10.57185/mutiara.v2i9.243>
- Irama. Debi. Sutarto. Risal. Syamsul. 2024. Implementasi Teori Belajar Sosial Menurut Albert Bandura Dalam Pembelajaran PAI. Jurnal Literasiologi : Literasi Kita Indonesia. 12(4). 132 DOI : <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4>
- Lota. Gusti. Suci. 2020. Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Kelas IX SMPN 22 Kota Jambi. Journal of Islamic Guidance and Counseling : UIN Sultan Thaha Saifudin Jambi. 4(2).90-100. Doi: <https://doi.org/10.30631/jigc.v4i2.42>
- McLean, S. (2016). Dampak trauma pada perkembangan otak anak: Prinsip berbasis bukti untuk mendukung pemulihan anak dalam perawatan (CFCA Practitioner Resource). Melbourne: Pertukaran informasi Child Family Community Australia, Australian Institute of Family Studies Diakses dari <https://aifs.gov.au/resources/practice-guides/effect-trauma-brain-development-children>

Muhaimin, ahmad. 2018. Implementasi Social Learning Theory Albert Bandura Dalam Pembelajaran Fikih di MTS. Ddi Paria Kabupaten Wajo. Diakses Dari Universitas alauddin Makasar, Situs Web Perpustakaan <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/>

Safarudin. Rizal. Zulfamanna. Dkk. 2023. Penelitian Kualitatif. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research. 3(2). Diakses dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Virdawati. Putri. Hendriana. Hendri. Rosita. Tita. 2021. Profil Keterampilan Sosial Siswa di SMAN 2 Purwakarta. Journal Fokus : Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi. 4(6).495 DOI: <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i6.8294>

Wahyuni. Nurul. Fitriani. Wahidah. 2022. Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam. Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan UIN Mahmud Yunus Batusangkar. 11(2):62. DOI: 10.33506/jq.v11i2.2060 <https://doi.org/10.31311/jeco.v3i2.6077>