

**STUDI KASUS TENTANG KESULITAN BERINTERAKSI SOSIAL
PADA SISWA DI SMA NEGERI 7 PONTIANAK**

Tiwi Oktavianti¹, Yuline², Elli Yanti³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Tanjungpura
Pontianak

¹tiwioktavianti5@gmail.com, ²yuline@fkip.untan.ac.id, ³elliyanti@fkip.untan.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore in depth the difficulties in social interaction experienced by students at Pontianak State Senior High School 7. This study used a descriptive method with a qualitative approach in the form of a case study. Data were obtained through interviews, observations, and documentation involving case subjects, guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and peers. Data analysis was conducted through the stages of case identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. The focus of this study was to understand the symptoms, causal factors, impacts, and alternative support options to help students build more positive social relationships. The results of the study showed that students experiencing difficulties in social interaction tended to be quiet, waiting for others to invite them to speak, withdrawing, and exhibiting anxiety in social situations. After receiving guidance and counseling services using a behavioral counseling approach, students showed positive changes such as increased self-confidence, courage to interact, and improved communication skills with peers and teachers.

Keywords: Case Study, Difficulty in Social Interaction, Behavioral Counseling Approach

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam mengenai kesulitan berinteraksi sosial yang dialami siswa di SMA Negeri 7 Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan subjek kasus, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta teman sebaya. Analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi dan tindak lanjut. Fokus penelitian ini adalah memahami gejala-gejala, faktor penyebab, dampak, serta alternatif bantuan yang dilakukan untuk membantu siswa membangun relasi sosial yang lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kesulitan berinteraksi sosial cenderung pendiam yaitu menunggu ajakan orang lain untuk berbicara, menarik diri, dan menunjukkan rasa cemas dalam situasi interaksi sosial. Setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan konseling behavioral, siswa menunjukkan perubahan positif seperti meningkatnya kepercayaan diri, keberanian untuk berinteraksi, serta kemampuan berkomunikasi yang lebih baik dengan teman sebaya maupun guru.

Kata Kunci: Studi Kasus, Kesulitan Berinteraksi Sosial, Pendekatan Konseling Behavioral

A. Pendahuluan

Interaksi sosial merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang memerlukan hubungan dengan orang lain untuk tumbuh dan berkembang secara psikologis maupun sosial. Interaksi sosial berasal dari kata “interaksi” yang artinya tindakan yang terjadi antara dua orang atau lebih yang saling memberi respons, baik melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Menurut Walgito (dalam Setyowati, Heppy, & Setiani, 2018, h.175) menyatakan bahwa, “interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu yang saling mempengaruhi”. Dengan kata lain, interaksi sosial memiliki peranan mendasar bagi individu dalam proses penyesuaian diri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta mengembangkan kemampuan diri dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, di lingkungan sekolah interaksi memegang peranan penting karena siswa belajar memahami norma, melatih keterampilan berkomunikasi, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Siswa yang mampu membangun interaksi sosial yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri, aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, tidak semua siswa dapat membangun interaksi sosial yang baik. Ada sebagian siswa yang mengalami hambatan seperti rasa cemas, kurang percaya diri, pemalu, sulit beradaptasi, atau cenderung menarik diri. Kondisi ini dapat menimbulkan kesulitan dalam mengemukakan pendapat, bekerja sama, maupun menjalin pertemanan. Akibatnya, mereka merasa terasing, minim teman dekat, dan kurang aktif dalam kegiatan kelompok, yang pada akhirnya memengaruhi motivasi belajar serta prestasi akademik.

Bagi remaja khususnya siswa SMA yang berada pada masa pencarian jati diri, hambatan interaksi sosial berpotensi mengganggu perkembangan psikologis, emosional, dan sosial. Sejalan dengan itu, Munawaroh & Mashudi (2019) menyatakan bahwa remaja dengan kemampuan interaksi sosial rendah

cenderung menarik diri dan kehilangan kepercayaan diri, yang berdampak pada kesulitan dalam berkomunikasi (dalam Siswojo, Oroh, & Pondaag, 2022, h.13).

Berdasarkan pra-riset di SMA Negeri 7 Pontianak, ditemukan fenomena siswa yang mengalami masalah dalam berinteraksi sosial. Pada saat wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengungkapkan adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, namun terdapat dua orang siswa yang lebih menonjol mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Pada subjek kasus pertama diketahui ciri-cirinya yaitu pendiam atau menunggu orang lain mengajak berbicara, jarang berinteraksi, kurang memiliki teman, dan senang menyendiri. Sedangkan pada subjek kasus kedua ciri-cirinya yaitu pendiam atau menunggu ajakan orang lain untuk berbicara, sedikit dalam berinteraksi, dan memilih dalam berteman. Selain wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan kedua subjek penelitian. Dari interaksi singkat tersebut, subjek kasus

pertama mengungkapkan lebih senang menyendiri membaca buku di perpustakaan saat jam istirahat. Sedangkan subjek kasus kedua mengungkapkan masih bisa berinteraksi namun terbatas.

Fenomena ini menjadi dasar peneliti untuk melakukan kajian mendalam melalui penelitian berjudul “Studi Kasus Tentang Kesulitan Berinteraksi Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 7 Pontianak”. Penelitian ini difokuskan untuk mengungkap gejala, faktor penyebab, serta dampak kesulitan interaksi sosial, sekaligus memberikan alternatif bantuan berupa pendekatan konseling yang relevan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memperluas kajian tentang kesulitan berinteraksi sosial pada remaja, khususnya di jenjang SMA. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menggambarkan masalah, tetapi juga memberikan rekomendasi intervensi yang praktis dan aplikatif untuk membantu siswa mengatasi kesulitan interaksi sosial mereka.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Hilal & Alabri (dalam Helaluddin & Wijaya, 2019:10) metode kualitatif merupakan cara penelitian yang mendeskripsikan fenomena dari perspektif informan, menjelajahi berbagai realitas, dan membangun pemahaman yang komprehensif tentang suatu fenomena dalam konteks tertentu. Menurut Nassaji (dalam Helaluddin & Wijaya, 2019:11) menyatakan bahwa, “penelitian kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena yang memiliki berbagai karakter di sekitarnya”. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif bertujuan untuk menemukan dan memahami aspek-aspek yang tersembunyi dibalik fenomena yang terkadang merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan melalui pendekatan lain. Hal ini di dukung oleh pendapat Sani, Manurung, Suswanto, & Sudiran (dalam Helaluddin & Wijaya, 2019:11) yang menyatakan bahwa, “metode kualitatif bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena yang terjadi dan memahami makna yang tersimpan di balik fenomena tersebut”.

Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah studi kasus. Metode studi kasus ialah suatu serangkaian aktivitas ilmiah yang dilakukan dengan intensif, terperinci, dan mendalam mengenai suatu program, kejadian, dan aktivitas, baik pada tingkat individu, kelompok, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peristiwa tersebut. John W. Creswell (1998) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, acara, proses, lembaga, atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara rinci dan mendalam melalui berbagai prosedur pengumpulan data dalam jangka waktu tertentu (dalam Assyakurrohim, Ikham, Sirodj, & Afgani, 2022, h.3). Menurut Rahardjo & Gudnanto (2022:259) menjelaskan langkah-langkah dalam penelitian studi kasus yaitu diantaranya pengumpulan data kasus/ masalah, identifikasi kasus, analisis/ diagnosis, prognosis, pemberian treatment/ bantuan, dan follow-up atau tindak lanjut.

Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti, lembaga, organisasi, institusi, maupun individu dari objek yang diteliti (Abdullah dkk., 2022). Pengumpulan data primer dilakukan melalui berbagai metode, yaitu seperti observasi dan wawancara dengan informan yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber aslinya. Dalam konteks penelitian ini, data primer yang dimanfaatkan berupa data pokok yang diperoleh melalui wawancara mendalam yaitu pada subjek penelitian, guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan teman sebaya yang memiliki keterkaitan dengan subjek penelitian serta observasi secara langsung terhadap subjek penelitian.

Data sekunder adalah informasi yang tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti, melainkan bersumber dari pihak lain, seperti lembaga, organisasi, badan, atau institusi. Data ini telah tersedia sebelumnya dan dapat digunakan kembali sesuai dengan tujuan penelitian (Abdullah dkk., 2022). Bentuk data sekunder dapat berupa dokumen, catatan, maupun laporan yang diperoleh dari

berbagai sumber. Fungsi utama data sekunder adalah menyediakan informasi tambahan agar peneliti dapat menghimpun data secara lebih menyeluruh sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder yang digunakan meliputi rapor siswa dan rekap absensi. Teknik pengumpul data adalah wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Sedangkan alat pengumpul data adalah pedoman wawancara, pedoman observasi, dan dokumentasi. Selain itu, teknik analisis data adalah identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi dan tindak lanjut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Berikut disajikan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh di lapangan mengenai siswa kesulitan dalam berinteraksi sosial di SMA Negeri 7 Pontianak serta upaya penanganan yang dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Data yang diperoleh kemudian dianalisis sesuai dengan tahapan dalam metode studi kasus, yaitu sebagai berikut:

1. Identifikasi Kasus

Identifikasi kasus dilakukan untuk mengetahui gejala dan perilaku subjek kasus dalam kesulitan berinteraksi sosial melalui observasi dan wawancara. Hasil observasi yang dilakukan kepada subjek kasus 1 ditemukan bahwa gejala subjek kasus 1 berinisial K.A.R dalam kesulitan berinteraksi sosial antara lain yaitu malu-malu saat memulai pembicaraan dengan teman, cenderung pasif untuk bergabung dalam kelompok, terbatas dalam berinteraksi, menunjukkan ekspresi yang cenderung datar, merasa cemas saat berada di dekat teman seperti menundukkan kepala, kurang melakukan kontak mata saat berbicara, bahasa tubuh tegang seperti kedua tangan yang saling mengepal, tidak memiliki teman dekat di kelas atau lingkungan sekolah, dan sering terlihat menyendiri. Selain itu, adapun gejala berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek kasus 1, guru bimbingan dan konseling, teman sebaya, dan wali kelas yaitu kesulitan memulai interaksi dan cenderung pendiam atau menunggu orang lain untuk memulai pembicaraan, inisiatif komunikasi yang rendah baik dalam interaksi individu maupun kelompok, merasa malu, gugup, canggung saat

berinteraksi dengan teman, cenderung menarik diri, terbatas dalam berinteraksi, serta selektif dalam berteman.

Sedangkan hasil observasi yang dilakukan terhadap subjek kasus 2 berinisial B.A.N dalam kesulitan berinteraksi sosial antara lain yaitu cenderung pasif untuk bergabung dalam kelompok, berdiam diri saat diskusi kelompok, jarang mengajukan pendapat, menunjukkan ekspresi wajah yang datar, dan kontak mata tidak fokus saat berbicara. Selain itu, gejala berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek kasus 2, guru bimbingan dan konseling, teman sebaya, dan wali kelas yaitu mengalami kesulitan memulai interaksi dan menunggu orang lain mengajak bicara, merasa cemas saat harus memulai interaksi, rasa percaya diri rendah, selektif dalam berteman, kontribusi dalam kerja kelompok terbatas, cenderung menarik diri dan menutup diri, respon lambat atau kadang “tidak nyambung”, serta tidak berani menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan guru.

2. Diagnosis

Diagnosis dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab dan dampak yang dialami subjek kasus

dalam kesulitan berinteraksi sosial melalui wawancara dengan beberapa sumber yaitu subjek kasus, teman sebaya, guru BK dan wali kelas. Faktor penyebab kesulitan interaksi sosial yang dialami subjek kasus 1 berinisial K.A.R yaitu dipengaruhi oleh pengalaman perundungan di masa lalu baik secara verbal maupun fisik yang menimbulkan rasa cemas, takut, serta rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kurangnya minat awal terhadap lingkungan sekolah juga berdampak pada proses penyesuaian sosial, sehingga subjek merasa kurang nyaman, terutama dalam membangun hubungan dengan teman sebaya. Faktor kesehatan fisik yang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah turut menghambat konsistensi interaksi sosial, sehingga kesempatan subjek untuk beradaptasi menjadi terbatas. Sementara itu di sisi lain, minimnya teman dekat di sekolah mengakibatkan kurangnya dukungan sosial, yang semakin memperkuat kesulitan subjek dalam menjalin interaksi sosial secara optimal.

Sedangkan faktor penyebab kesulitan interaksi sosial yang dialami subjek kasus 2 berinisial B.A.N yaitu mengalami trauma akibat

perundungan di sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama, perundungan tersebut berupa fisik dan non-verbal seperti olokan, dijaui teman, dan kekerasan fisik yang meninggalkan rasa takut dan kecemasan saat berinteraksi sosial. Selain itu, faktor psikologis internal seperti rasa minder, rendah diri, dan kurang percaya diri juga turut memengaruhi kemampuan bersosialisasi. Kebiasaan penggunaan ponsel juga menjadi faktor pendukung, karena mengurangi interaksi langsung dengan guru dan teman di kelas sehingga komunikasi sosial menjadi terbatas. Pola komunikasi keluarga dan cara asuh di rumah turut berdampak, karena cara bicara dan kebiasaan berinteraksi di rumah memengaruhi perilaku sosial subjek di sekolah.

Dampak dari permasalahan yang dialami subjek kasus 1 berinisial K.A.R terlihat pada kesulitan dalam memulai dan mempertahankan interaksi sosial, terutama dengan teman sebaya. Subjek menunjukkan inisiatif komunikasi yang rendah sehingga cenderung bersikap pasif dan menunggu ajakan dari orang lain. Rendahnya kepercayaan diri juga tampak jelas, khususnya saat subjek

kasus berbicara di depan kelas, menyampaikan pendapat, maupun melakukan presentasi. Interaksi sosial subjek lebih banyak terbatas pada konteks akademik, seperti kegiatan belajar atau kerja kelompok, dan belum berkembang menjadi hubungan pertemanan yang dekat. Akibatnya, keterlibatan subjek dalam pergaulan sosial menjadi rendah, sehingga ia tidak menonjol dalam hubungan sosial meskipun memiliki kemampuan akademik yang baik.

Sedangkan pada subjek kasus 2 berinisial B.A.N yaitu berdampak pada terbatasnya inisiatif sosial dengan cenderung memilih teman tertentu, bersikap pasif dalam percakapan, dan jarang memulai interaksi. Motivasi belajarnya menurun diakibatkan trauma dan rasa takut, sehingga fokus belajar terganggu dan kesulitan memahami materi pelajaran. Selain itu, partisipasi akademiknya sangatlah rendah karena subjek sulit mengajukan pendapat di kelas, jarang bertanya, dan terkadang melewatkan ulangan tanpa inisiatif sendiri.

3. Prognosis

Prognosis merupakan tahapan perencanaan intervensi yang disusun untuk menentukan langkah-langkah

pemberian bantuan kepada subjek kasus. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk membantu subjek kasus didasarkan pada pendekatan *Behavioral*. Adapun teknik yang digunakan yaitu teknik desensitisasi sistematis untuk membantu subjek mengurangi respons kecemasan secara bertahap dan teknik role playing.

4. Treatment

Treatment merupakan suatu tahapan pelaksanaan bantuan yang difokuskan pada subjek kasus. Pada tahap ini, intervensi dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling berupa konseling individual. Treatment pada subjek kasus 1 dilakukan menggunakan pendekatan behavioral melalui teknik desensitisasi sistematis dan role playing. Pelaksanaan treatment dilakukan melalui beberapa sesi konseling individual yang bertujuan mengurangi kecemasan sosial serta meningkatkan kemampuan interaksi. Selama proses treatment, subjek menunjukkan sikap kooperatif, mampu mengungkapkan permasalahan secara bertahap, serta memahami tujuan layanan konseling. Subjek juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan untuk

mengurangi ketegangan saat berinteraksi. Selain itu, melalui role playing, subjek mulai berlatih komunikasi sosial secara langsung dalam situasi yang disimulasikan. Sedangkan treatment pada subjek kasus 2 dilakukan menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis melalui layanan konseling individual. Pada pelaksanaan treatment, konselor melakukan identifikasi masalah, pemberian penjelasan teknik, serta latihan relaksasi pernapasan untuk membantu mengurangi kecemasan sosial.

5. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Hasil evaluasi setelah treatment menunjukkan perubahan positif pada subjek kasus 1, yaitu meningkatnya keberanian dalam berinteraksi, berkurangnya perilaku menarik diri, meningkatnya kontak mata, lebih aktif bergabung dalam kelompok, ekspresi wajah yang lebih positif, serta berkurangnya rasa cemas dan bahasa tubuh yang lebih santai. Pada subjek kasus 2 menunjukkan perubahan berupa penurunan kecemasan sosial, meningkatnya rasa nyaman saat berinteraksi, serta munculnya kesadaran untuk membangun

hubungan sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah. Namun, karena adanya kendala tertentu, treatment hanya dilakukan sampai pertemuan kedua yang dilakukan dengan home visit serta tindak lanjut oleh guru bimbingan dan konseling.

Pembahasan

Data yang tersedia dipaparkan secara deskriptif sesuai dengan kondisi nyata di lapangan serta diperkuat oleh teori-teori yang relevan.

1. Gejala-Gejala Kesulitan Berinteraksi Sosial

Berikut gejala-gejala subjek kasus 1 dan subjek kasus 2 kesulitan dalam berinteraksi sosial. Gejala-gejala pada subjek kasus 1 yaitu terbatas dalam berinteraksi sosial, kesulitan memulai interaksi sosial, cenderung menarik diri, memilih-milih atau selektif dalam berteman, kurang melakukan kontak mata, cenderung pasif bergabung dalam kelompok, ekspresi wajah yang datar, kecemasan saat berinteraksi, dan bahasa tubuh tegang. Hal tersebut di dukung oleh pendapat yang menyatakan bahwa, kecemasan interaksi sosial mengacu pada kesulitan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain, baik itu

lawan jenis, orang asing atau teman (Wahyuni, 2018).

Sedangkan pada subjek kasus 2 yaitu terbatas dalam berinteraksi sosial, Kesulitan memulai interaksi sosial, Cenderung menarik diri, Memilih-milih atau selektif dalam berteman, Kurang melakukan kontak mata, Cenderung pasif bergabung dalam kelompok, Ekspresi wajah yang datar, Kecemasan saat berinteraksi, Rasa percaya diri rendah, dan Tidak berani mengemukakan pendapat di kelas atau menjawab pertanyaan guru. Hal ini juga di dukung oleh Ningsih & Kusmayadi (2008) yang menyatakan bahwa, sebagian siswa yang mengalami hambatan berpendapat biasanya akan menjadi pasif, baik dalam pembelajaran maupun dalam pergaulan sehari-hari (dalam Pramesti & Musslifah, 2024, h.45).

2. Faktor Penyebab Kesulitan Berinteraksi Sosial

Pada subjek kasus 1 faktor penyebabnya yaitu faktor trauma, minat yang rendah saat awal masuk sekolah, faktor kesehatan fisik, dan minimnya teman dekat di sekolah. Menurut Hikmat dkk., (2024, h.3484) menyatakan bahwa, anak korban

perundungan cenderung mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan berlebih, serta kesulitan tidur akibat tekanan emosional yang mereka alami. Sedangkan pada subjek kasus 2 yaitu faktor trauma, faktor psikologis, kebiasaan menggunakan ponsel, dan pola komunikasi keluarga dan cara asuh. Menurut (Ruzea dkk., 2023) menyatakan bahwa, pola komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak adalah bagaimana orang tua berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak-anak mereka saat mereka mendidik, membimbing, mengasuh, mengawasi dan merawat mereka. Pola komunikasi ini dapat mempengaruhi proses perkembangan sosial, emosional dan kognitif anak.

3. Dampak Kesulitan Berinteraksi Sosial

Dampak kesulitan berinteraksi sosial pada subjek kasus 1 diantaranya yaitu menjadi pemalu, kurangnya rasa percaya diri, bersikap pendiam, takut menjawab pertanyaan guru, dan terbatasnya interaksi sosial. Menurut hasil penelitian (Putra & Jamal, 2020) mengungkapkan bahwa, dari sebagian siswa selalu

merahasiakan apapun dari teman satu kelas, siswa tidak mau menceritakan kisah hidupnya dengan teman satu kelas dan siswa tidak selalu menjawab bila ada pertanyaan dari temannya. Sedangkan pada subjek kasus 2 yaitu tidak fokus belajar, kesulitan memahami materi pembelajaran, muncul perasaan takut dengan teman, memilih berinteraksi dengan lingkungan yang di anggap nyaman, kurang berinteraksi dengan guru, dan terjadinya penurunan hasil belajar. Hal ini di dukung oleh (Kalsum, Chastanti, & Harahap, 2022) yang menyatakan bahwa, keterampilan bertanya pada siswa tergolong rendah ditandai dengan sikap pasif selama proses pembelajaran. Rendahnya keterampilan ini dipengaruhi oleh hambatan psikologis seperti rasa malu, ketakutan berbicara di hadapan guru, kurangnya kepercayaan diri, serta kekhawatiran akan penilaian negatif dari teman sebaya.

4. Treatment atau Alternatif Bantuan Yang Dilakukan

Setelah mengidentifikasi gejala kesulitan interaksi sosial, faktor penyebab, serta dampak yang dialami oleh subjek kasus 1 dan subjek kasus

2, peneliti memberikan alternatif bantuan melalui pendekatan behavioral. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi perilaku sosial yang maladaptif serta membentuk perilaku interaksi yang lebih adaptif. Dalam konseling behavioral, konseli diarahkan untuk menghilangkan respons lama yang merugikan dan mempelajari respons baru yang lebih sehat (Willis, 2017).

Analisis perilaku kedua subjek juga dijelaskan menggunakan teori ABC Behavioral yang meliputi Antecedent, Behavior, dan Consequence. Antecedent merupakan stimulus atau peristiwa yang mendahului munculnya perilaku, Behavior merupakan respons individu terhadap stimulus, sedangkan Consequence adalah dampak yang muncul setelah perilaku terjadi (Asyanti dalam Munawar, Rahman, & Rosyadi, 2023).

Pada subjek kasus 1, antecedent dipengaruhi oleh pengalaman trauma, minat sekolah yang rendah pada awal masuk, kondisi kesehatan fisik, serta kurangnya teman dekat. Kondisi ini memunculkan behavior berupa kesulitan memulai interaksi, kecenderungan menarik diri,

kurangnya kontak mata, pasif dalam kegiatan kelompok, serta kecemasan saat berinteraksi. Dampaknya (consequence) adalah munculnya sifat pemalu, rendahnya rasa percaya diri, serta terbatasnya interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Sementara itu, subjek kasus 2 dipengaruhi oleh antecedent berupa pengalaman trauma, faktor psikologis, penggunaan ponsel yang berlebihan, serta pola komunikasi keluarga yang kurang mendukung. Hal ini memunculkan behavior seperti kesulitan memulai interaksi, kecenderungan menarik diri, kurangnya kontak mata, rendahnya kepercayaan diri, serta ketidakberanian menyampaikan pendapat di kelas. Dampaknya terlihat pada kurangnya fokus belajar, kesulitan memahami materi, interaksi sosial yang terbatas, serta penurunan hasil belajar. Intervensi dilakukan melalui pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan role playing. Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk membantu subjek menghadapi situasi sosial secara bertahap sehingga kecemasan dapat berkurang, sedangkan role playing digunakan

untuk melatih keterampilan interaksi sosial melalui simulasi situasi sosial.

Pada subjek kasus 1, kedua teknik tersebut berhasil meningkatkan keberanian berinteraksi, keaktifan dalam kegiatan kelas, serta kontak mata dengan teman sebaya. Pada subjek kasus 2, intervensi difokuskan pada teknik desensitisasi sistematis karena adanya kendala dalam penerapan role playing. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial dan peningkatan kenyamanan dalam berinteraksi. Secara keseluruhan, penerapan pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan role playing terbukti membantu mengurangi kesulitan interaksi sosial pada subjek kasus serta mendorong terbentuknya perilaku sosial yang lebih adaptif di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial yang ditandai dengan perilaku pendiam, kesulitan memulai interaksi, menarik diri, selektif dalam berteman, kurang kontak mata, pasif bergabung dalam kelompok, kecemasan sosial,

rendahnya rasa percaya diri dan ketidakberanian mengemukakan pendapat di kelas. Faktor penyebab kesulitan berinteraksi sosial berasal dari faktor internal dan eksternal seperti trauma, kondisi psikologis, kebiasaan penggunaan ponsel, serta pola komunikasi keluarga dan lingkungan sosial. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, terbatasnya interaksi sosial, serta menurunnya partisipasi akademik siswa.

Pemberian treatment menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan role playing terbukti membantu mengatasi kesulitan interaksi sosial. Pada subjek kasus 1 terjadi peningkatan keberanian berinteraksi, meningkatnya kontak mata, lebih aktif dalam kelompok, berkurangnya perilaku menarik diri, serta menurunnya kecemasan sosial. Sementara itu, pada subjek kasus 2 terjadi penurunan kecemasan sosial, meningkatnya kenyamanan berinteraksi, dan munculnya kesadaran untuk membangun hubungan sosial yang lebih positif.

Pada siswa, disarankan untuk melakukan lanjutan penerapan teknik desensitisasi sistematis dan role

playing secara mandiri dan rutin untuk mempertahankan kepercayaan diri dalam berinteraksi. Selain itu, siswa dianjurkan mencatat kemajuan mingguan dalam jurnal pribadi dan menghindari situasi pemicu kecemasan dengan bergabung kelompok kecil secara bertahap. Untuk guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 Pontianak disarankan untuk menerapkan konseling behavioral secara rutin untuk siswa dengan kesulitan sosial serupa, dengan monitoring berkala melalui observasi dan wawancara. Selanjutnya pada peneliti disarankan untuk terus mengembangkan keterampilan merancang dan juga melaksanakan penelitian secara sistematis dan juga kritis untuk meningkatkan kualitas temuan penelitian. Serta pada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih lanjut permasalahan kesulitan interaksi sosial pada siswa dengan pendekatan dan teknik intervensi yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U.,
Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin,

- Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI.
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9, DOI: [10.47709/jpsk.v3i01.1951](https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951).
- Helaluddin, & Wijaya, H. (2019). Analisis Data Kualitatif: sebuah tinjauan teori & praktik. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior-A Scoping Review. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 17, 3483-3495, DOI: [10.2147/JMDH.S469921](https://doi.org/10.2147/JMDH.S469921).
- Kalsum, U., Chastanti, I., & Harahap, D. A. (2022). Analisis keterampilan bertanya siswa pada pembelajaran IPA di sekolah dasar. *Jurnal basicedu*, 6(1), 433-441, DOI: [10.31004/basicedu.v6i1.1921](https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1921).
- Munawar, I. S., Rahman, I. K., & Rosyadi, A. R. (2023). Konseling Cognitive Behavior Therapy Islami untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Santri Tingkat Mts. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(5), 2559-2569, DOI: <https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i5.2395>.
- Pramesti, A. S., & Musslifah, A. R. (2024). Gambaran Kemampuan Interaksi Teman Sebaya Dalam Berdiskusi Kelompok Pada Siswa Kelas X SMAN Gondangrejo. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 39-48, DOI: <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2704>.
- Putra, B. J., & Jamal, J. (2020). Profil Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(3), 399-407. DOI: <https://doi.org/10.30605/jsqp.3.3.2020.410>.
- Rahardjo, S., & Gudnanto. (2022). Pemahaman Individu teknik nontes. Prenada Media.
- Ruzea, I., Aliza, N., Afandes, M. F., & Yulianti, Y. (2023). Pengaruh Pola Komunikasi Demokratis Orang Tua terhadap Perkembangan Interaksi Sosial pada Anak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 200-208. DOI: <https://doi.org/10.30653/001.202372.276>.
- Setyowati, W. E., Heppy, D., & Setiani, A. R. (2018). Hubungan antara perilaku bullying (korban bullying) dengan kemampuan interaksi sosial pada remaja SMA. *Proceeding of Unissula Nursing Conference: Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 1(1), 174-179, DOI: <http://dx.doi.org/10.26532/v1i1.2910.g2118>.
- Siswojo, D. N., Oroh, W. M., & Pondaag, F. A. (2022). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Kelurahan Kleak Lingkungan I Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 8-15, DOI: <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.36304>.
- Wahyuni, S. (2018). Pengaruh kebugaran jasmani dan interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. Ideguru: *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 3(1), 73-84. Diunduh di: <https://jurnal.dikpora.jogjapro.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/45/42>.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. ALFABETA