



2025

SKRIPSI

KONSELING INDIVIDU: IMPLIKASI BAGI INTRAKSI SOSIAL REMAJA BROKEN HOME

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

penulis :

Nur Khofifah Intan Saputri
Nim : 2112211042

pembimbing :

Indifatul Anikoh, S.Sos, M.A
NIPY: 3152211069701

SKRIPSI

**KONSELING INDIVIDU: IMPLIKASI BAGI INTERAKSI SOSIAL
REMAJA BROKEN HOME**



Oleh:

NUR KHOFIFAH INTAN SAPUTRI

NIM: 2112211042

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

**KONSELING INDIVIDU: IMPLIKASI BAGI INTERAKSI SOSIAL
REMAJA BROKEN HOME**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

NUR KHOFIFAH INTAN SAPUTRI

NIM: 2112211042

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

(UIMSYA)

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul:

KONSELING INDIVIDU: IMPLIKASI BAGI INTERAKSI SOSIAL REMAJA BROKEN HOME

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 09 Agustus 2025.

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing




Nurin Baroroh, M. Psi., Psikolog
NIPY: 3152304039301


Indifatul Anikoh, S.Sos, M.A.
NIPY: 3152224129601

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudari Nur Khofifah Intan Saputri Telah Di Munaqosah Kepada
Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada
Tanggal :

()

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji



Indifatul Anikoh., S.Sos., M.A

NIPY : 3152211069701

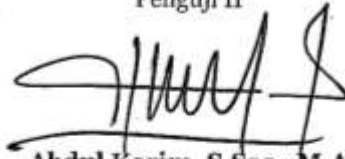
Penguji I



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A

NIPY : 3151301019001

Penguji II



Abdul Karim, S.Sos., M.A

NIPY: 3152211069701

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I. Kom.

NIPY : 3150425027901

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

"Bukan latar belakang yang menentukan masa depan, tetapi bagaimana kita bangkit dari kenyataan."

Persembahan:

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, dan petunjuk di setiap langkah perjuangan dalam penulisan skripsi ini. Proses ini mampu saya selesaikan hingga akhir tak luput dari kesetiaan do'a dari kedua orang tua saya. Terima kasih atas setiap do'a dan dukungan yang telah beliau berikan untuk saya, yang menjadi penyemangat dalam setiap proses yang saya jalani. Untuk diri saya sendiri, terimakasih telah bertahan melewati berbagai macam halang rintang dan lelah yang berkepanjangan, Semoga perjalanan ini menjadi awal dari pengabdian yang lebih besar, hingga saya berhasil sampai pada titik ini dengan penuh rasa syukur. Untuk para staf FDKI, terimakasih atas ilmu, kesabaran, bimbingan, dan teladan nya yang tak ternilai. Khususnya kepada ibu dosen pembimbing saya, ibu Indifatul Anikoh, S.Sos.MA., terima kasih telah sabar membimbing saya, terima kasih atas setiap ilmu, motivasi, arahan dan kesabaran dalam mendampingi saya menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk konseli saya VL atas keberaniannya berbagi kisah dan menghadapi luka dengan harapan indah. Kisahmu menjadi pelajaran bagi setiap orang bahwa setiap manusia mempunyai kesempatan untuk bangkit dan tumbuh. Dan terima kasih untuk teman-teman BKI 21, yang telah memberikan dukungan dan semangat dan tawa dalam perjalanan saya. Terima kasih untuk teman-teman asrama Nf. Uluwiyah yang telah memberikan dukungan do'a motivasi dan semangat untuk saya sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk kalian semua telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga karya sederhana ini menjadi amal ilmu yang bermanfaat untuk setiap orang yang membacanya. Untuk sebuah persembahan cinta, perjuangan, dan harapan yang besar.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Nur Khofifah Intan Saputri

Nim : 2112211042

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Alamat Lengkap : Dusun Ringin Sari, RT 001, RW 000, Desa
Salogatta, Kecamatan Budong-Budong, Kabupaten
Mamuju Tengah, Provinsi Sulawesi Barat

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi : 17 Agustus 2025 .

Saya yang menyatakan:



Nur khofifah intan saputri

NIM: 2112211042

ABSTRAK

Nur Khofifah Intan Saputri. 2025. *Konseling Individu: Implikasi Bagi Interaksi Sosial Remaja Broken Home*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung-Banyuwangi. Pembimbing Indifatul Anikoh S.Sos., M.A.

Kata kunci: konseling individu, interaksi sosial, remaja broken home

Skripsi ini membahas tentang implikasi konseling individu bagi interaksi sosial remaja broken home di SMAN 1 Bangorejo. Subjek penelitian adalah siswi kelas XII soshum 2 yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial akibat latar belakang keluarganya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengenali pengalaman subjektif konseli. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menjalani serangkaian sesi konseling individu dengan pendekatan CBT, terjadi perubahan signifikan pada konseli. Konseli dapat meningkatkan dalam hal rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi, dan keberanian dalam menjalin hubungan sosial. Konseling individu dengan teknik CBT terbukti efektif membantu remaja broken home membangun interaksi sosial yang lebih sehat.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling individu, khususnya dengan pendekatan CBT, memberikan dampak positif dalam membantu remaja broken home menghadapi permasalahan emosional dan sosial yang mereka alami. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pemberian layanan konseling bagi remaja dengan latar belakang serupa.

ABSTRACT

Nur Khofifah Intan Saputri. 2025. Individual Counseling: Implications for Social Interaction of Adolescents from Broken Homes. Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung-Banyuwangi. Supervisor: Indifatul Anikoh S.Sos., M.A.

Keywords: individual counseling, social interaction, teenagers from broken homes

This thesis discusses the implications of individual counseling for the social interactions of adolescents from broken homes at SMAN 1 Bangorejo. The subjects were students in grade XII of social studies who experienced difficulties in social interactions due to their family backgrounds. This study used a qualitative approach with a case study method to identify the subjective experiences of the counselees. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation.

The results of this study indicate that after undergoing a series of individual counseling sessions using a CBT approach, significant changes occurred in the clients. They experienced increased self-confidence, communication skills, and courage in establishing social relationships. Individual counseling using CBT techniques has been shown to be effective in helping adolescents from broken homes build healthier social interactions.

The conclusion of this study is that individual counseling, specifically using a CBT approach, has a positive impact on helping adolescents from broken homes address the emotional and social challenges they experience. These findings are expected to serve as a guideline for providing counseling services to adolescents with similar backgrounds.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia, setra hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, melalui skripsi ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam penyuksesan penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I. Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Indifatul Anikoh, S.Sos., M.A., Selaku Dosen Pembimbing dalam Penulisan Skripsi ini.
6. Segenap Dosen dan Staf Universitas Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
7. Kepada Kedua Orangtua dan keluarga yang memberikan dukungan penuh dalam menempuh pendidikan selama ini.
8. Teman-teman BKI, dan teman-teman Asrama Nf. Uluwiyah yang telah memberikan dukungan kepada saya.
9. Dan kepada semua pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Tiada balas jasa yang mampu penulis berikan, kecuali hanya do'a dan ucapan terima kasih. Semoga kebaikan-kebaikan beliau semua mendapat balasan dari Allah SWT.

Banyuwangi, 28 juli 2025

Nur Khofifah Intan.s
Nim:2112211042

DAFTAR ISI

HALAMAN LUAR	
HALAMAN DALAM	i
PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.2 <i>Cognitive Behavioral</i> Therapy (CBT) Dalam Bimbingan Konseling	13
2.3 Remaja.....	17
2. 4 Interaksi Sosial.....	18
2.5 Penelitian Terdahulu.....	22
2.1.5 Novelty	28
2.6 Alur Pikir Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
3.3 Kehadiran Peneliti	33
3.4 Subjek Penelitian (Informan)	33

3.5 Data Dan Sumber data.....	34
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	34
3.7 Keabsahan Data	36
3.8 Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Gambaran Data Lapangan	39
4.2 Penerapan konseling individu bagi interaksi sosial remaja broken home menggunakan teknik pendekatan cognitive behavior therapy (CBT).....	40
4.3 Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 keterbatasan penelitian.....	51
5.3 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRA.....	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial yang cepat dan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks membawa dampak signifikan terhadap perkembangan individu, terutama pada remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam pembentukan identitas, nilai-nilai, dan pola perilaku sosial.¹ Pada tahap ini, remaja mulai mencari jati diri mereka, dan mengembangkan kemampuan sosial, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan dewasa.² Namun, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan sosial mereka. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh besar terhadap perilaku sosial remaja adalah kondisi keluarga, khususnya keluarga yang mengalami perpecahan atau dikenal dengan istilah *broken home*.³

Keluarga adalah tempat pertama bagi remaja untuk memperoleh pendidikan, nilai-nilai, serta pola perilaku sosial. Ketika terjadi perpecahan dalam keluarga, seperti perceraian atau konflik yang tidak terselesaikan, remaja dapat mengalami gangguan emosional dan psikologis yang berdampak pada interaksi sosial mereka. Dampak dari perpecahan keluarga ini sering kali menyebabkan remaja menunjukkan perilaku yang kurang adaptif dalam hubungan sosial, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun masyarakat sekitar.⁴ Remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home* juga berisiko mengalami perasaan cemas, depresi, penurunan harga diri, atau bahkan berperilaku menyimpang sebagai bentuk respons terhadap ketidakstabilan emosional mereka.⁵

¹ Hanif Umar dan Eli Masnawati, "Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3, Fadhilillah 2017 (2024), hal. 191–204, doi:10.58561/jkps.v3i2.137.

² Nur Atiqah et al., "Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI," 1.1 (2024), hal. 9–36.

³ Scott F Gilbert, "Developmental Biology, 6th edition," *Sinauer associates*, 2.1 (2000), hal. 40–45.

⁴ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*, UIN Sunan Ampel Presss, 2017.

⁵ Uuf Sufiyati et al., "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Daya Tahan Psikologis Anak Broken Home," 07.3 (2025), hal. 451–61.

Keluarga *broken home* merujuk pada kondisi keluarga yang mengalami perpecahan atau ketidakselarasan dalam hubungan antar anggota keluarga, terutama akibat perceraian orang tua, konflik keluarga yang berkepanjangan, atau ketidakhadiran figur orang tua. Dalam banyak kasus, remaja yang tumbuh dalam keluarga *broken home* seringkali menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan emosional yang stabil, yang dapat berpengaruh pada perkembangan perilaku sosial mereka. Perpecahan keluarga yang terjadi pada usia dini dapat menyebabkan perasaan kehilangan, kebingungan, dan stres yang mendalam, yang akhirnya mempengaruhi kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Remaja, pada umumnya, berada dalam fase kehidupan yang penuh dengan pencarian identitas, pembentukan nilai-nilai pribadi, dan eksperimen dalam hubungan sosial. Pada masa ini, mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, teman sebaya, maupun sekolah. Mereka mulai mengembangkan keinginan untuk mandiri, namun seringkali belum memiliki pemahaman penuh tentang bagaimana menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Ketika remaja menghadapi masalah emosional atau psikologis, seperti yang dapat timbul akibat kondisi *broken home*, mereka cenderung berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan dan berperilaku dalam konteks sosial. Konflik dalam keluarga dapat menyebabkan perasaan ketidakamanan, kebingungan, dan bahkan perasaan tidak dicintai, yang semuanya dapat berpengaruh negatif terhadap interaksi mereka dengan orang lain.⁶

Seperti yang dialami oleh VL (inisial konseli) remaja kelas XII soshum 2, siswi SMAN 1 Bangorejo yang tingkat kematangan sosialnya masih rendah. Di kehidupan sosialnya VL kehilangan semangatnya, cenderung lebih pendiam, suka menyendiri, dan susah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku yang dialami oleh VL tersebut disebabkan oleh keadaan keluarganya yang tidak utuh (cerai) atau sering kita sebut dengan *broken home*.⁷

Dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ditimbulkan oleh kondisi *broken home*, konseling individu menjadi salah satu intervensi yang sangat penting. Konseling individu adalah proses interaksi antara konselor dan konseli (remaja) yang bertujuan untuk membantu konseli mengatasi masalah emosional, psikologis, atau

⁶ Tati Nurhayati, "Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2016), hal. 1689–99.

⁷ "VL, OBSERVASI, SMAN 1 BANGOREJO."

sosial yang dihadapinya. Konseling ini memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan, masalah, dan kekhawatiran mereka, serta memperoleh dukungan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Dalam konteks remaja yang berasal dari keluarga *broken home*, konseling individu dapat membantu mereka untuk memahami dan mengelola perasaan mereka, memperbaiki citra diri, serta memperoleh kemampuan sosial yang diperlukan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.⁸

Melalui konseling individu, remaja dapat memperoleh wawasan tentang cara menghadapi dan menyelesaikan masalah mereka secara konstruktif. Konselor membantu mereka dalam mengidentifikasi sumber stres atau masalah, serta memberikan dukungan psikologis untuk mengurangi kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang seringkali muncul akibat perpecahan keluarga. Selain itu, konseling individu juga dapat membantu remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang efektif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kemungkinan perilaku yang dapat timbul akibat ketidakstabilan.⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implikasi konseling individu terhadap interaksi sosial remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Dengan memahami pengaruh konseling individu, diharapkan dapat ditemukan cara-cara efektif untuk membantu remaja mengatasi permasalahan interaksi sosial yang mereka hadapi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka di masyarakat.

1.2 Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian yang telah dikemukakan di atas adalah:

- 1.1.1 Konseling Individu Terhadap Perubahan Interaksi Sosial Remaja *broken home* di sman 1 bangorejo.
- 1.1.2 Hasil dari pelaksanaan konseling individu dalam Membantu Remaja Menghadapi Masalah interaksi Sosial.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana intervensi konseling individu dapat membantu remaja yang mengalami

⁸ Rahayu Dewany, Rezki Hariko, dan Yeni Karneli, "Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3.2 (2023), hal. 62–69.

⁹ Asyasya Putri Humairah dan Shanty Komalasari, "Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home The Impact of Depression on Generation Z Due to a Broken Home Abstrak," *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.02 (2024), hal. 1275–94.

perpecahan keluarga dalam mengatasi masalah interaksi sosial yang mereka alami, serta bagaimana konseling dapat mempengaruhi pembentukan interaksi sosial yang lebih sehat dan adaptif.

1.4 Manfaat penelitian

1.1.3 Manfaat teoritis

Manfaat yang diharapkan yakni dapat memberikan wawasan dalam mengidentifikasi serta memahami dampak negatif dari keluarga *broken home* terhadap interaksi sosial remaja. Dengan memahami masalah yang dihadapi remaja dalam kondisi keluarga yang tidak utuh, praktisi dapat lebih efektif dalam merancang dan memberikan intervensi konseling yang sesuai untuk membantu remaja mengatasi perasaan cemas, depresi, takut atau permasalahan interaksi sosial lainnya.

1.1.4 Manfaat praktis

- a. Hasil dari penelitian ini agar dijadikan masukan untuk para remaja khususnya remaja yang berasal dari keluarga *broken home* agar lebih bisa percaya diri dan dapat menyesuaikan dengan lingkungan sosialnya.
- b. Hasil dari penelitian ini agar dapat dijadikan rujukan bagi peneliti tentang implikasi interaksi sosial remaja *broken home*
- c. Hasil penelitian ini secara umum dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai implikasi interaksi sosial remaja *broken home*.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konseling individu

a. Konseling Individu

Konseling adalah proses bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu klien (individu, kelompok, atau organisasi) dalam mengatasi masalah, mencapai tujuan, dan meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan menurut *American Counseling Association* (ACA), konseling adalah: "Proses bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor yang terlatih untuk membantu klien dalam mengatasi masalah, mencapai tujuan, dan meningkatkan kualitas hidup".¹⁰

Konseling individu adalah bentuk layanan psikologis yang melibatkan pertemuan antara seorang konselor atau terapis dengan individu atau konseli yang sedang menghadapi masalah emosional, psikologis, atau sosial. Konseling individual merupakan salah satu dari sekian banyak layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling dimana proses konseling dilakukan dengan cara tatap muka oleh konselor dan klien dalam rangka membantu klien untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami serta membimbing klien agar dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.¹¹

b. Tujuan konseling

Tujuan utama dari konseling individu adalah untuk membantu individu memahami dirinya lebih dalam,

¹⁰ Bakhrudin All Habsy, "Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia," *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2.1 (2017), hal. 1, doi:10.26740/jp.v2n1.p1-11.

¹¹ Dewany, Hariko, dan Karneli, "Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual."

mengatasi perasaan atau situasi yang sulit, serta mencari solusi untuk masalah yang sedang dihadapi dan agar klien dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih baik melalui proses pengembangan yang telah dilaksanakan secara optimal. Secara khusus tujuan konseling adalah penyelesaian masalah sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing klien.¹²

Selanjutnya menurut corey memerinci tujuan konseling kedalam dua kategori, yaitu tujuan-tujuan global dan yang spesifik. Tujuan-tujuan yang global yaitu:

- 1) Konseli menjadi lebih memahami diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh.
- 2) Konseli menerima tanggung jawab yang lebih besar atas siapa dirinya.
- 3) Konseli menjadi lebih berpegang pada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri, dan menerima kekuatan yang dimilikinya untuk merubah dirinya sendiri.
- 4) Konseling memperjelas nilai-nilainya sendiri dan mengambil perspektif yang lebih jelas atas masalah-masalah yang dihadapinya dan menemukan cara untuk menyelesaikan konflik atau masalah yang dialaminya.
- 5) Konseli belajar mengambil resiko yang akan membuka pintu- pintu ke arah pola hidup yang baru.

c. Ciri-Ciri Konseling

Konseling adalah proses yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu individu (klein) dalam mengatasi masalah, mengambil keputusan, atau mengembangkan potensi diri. Ciri-ciri konseling merujuk pada karakteristik atau fitur yang membedakan proses konseling dari interaksi

¹² Muhammad Husni dan Kata Kunci, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme."

lainnya. Berikut adalah beberapa ciri-ciri konseling:¹³

Hubungan terapeutik yang profesional, konseling dilakukan dalam konteks hubungan yang saling menghormati antara konselor dan konseli. Hubungan ini berlandaskan kepercayaan dan kerahasiaan antara keduanya.

- 1) Pendekatan empati konselor mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati, tanpa menghakimi. Mereka berusaha memahami perspektif klien dan membantu klien agar merasa diterima.
- 2) Tujuan yang jelas. Konseling memiliki tujuan yang spesifik yaitu membantu klien mengatasi masalah atau mencapai pemahaman lebih baik tentang diri mereka, serta memperbaiki kesejahteraan emosional atau mental mereka.
- 3) Penyelesaian masalah konseling berfokus pada identifikasi masalah yang dihadapi klien dan mencari solusi atau cara untuk mengatasi tantangan tersebut. Prosesnya melibatkan eksplorasi perasaan, pemikiran, dan perilaku yang ada pada klien.
- 4) Proses yang terstruktur, yaitu sesi konseling pada umumnya mengikuti alur tertentu, biasanya dimulai dengan memahami masalah konseli, eksplorasi solusi, hingga penerapan tindakan yang disepakati bersama. Dalam proses pelaksanaan bimbingan atau konseling biasanya dilakukan dalam beberapa sesi.
- 5) Penghargaan terhadap Kemandirian Klien. Konselor tidak memberikan solusi secara langsung, tetapi lebih kepada membantu klien untuk menemukan jawaban dari masalah

¹³ Isnaeni Marhani dan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, *E-Book Pengantar Bimbingan dan Konseling Belajar*, 2025.

mereka sendiri. Konselor bertindak sebagai pendamping, bukan sebagai pemberi instruksi.

- 6) Kerahasiaan, Semua informasi yang dibagikan oleh klien selama sesi konseling dijaga kerahasiaannya, kecuali ada kondisi tertentu yang memerlukan pelaporan, seperti ancaman bahaya serius bagi klien atau orang lain.
- 7) Non-Judgmental, Konselor menjaga sikap tidak menghakimi terhadap klien, memberikan ruang untuk klien berbicara dan mengekspresikan diri tanpa rasa takut akan penilaian.
- 8) Focus pada perubahan positif, prosesi konseling bertujuan untuk membantu klien berkembang dan berubah ke arah yang lebih positif, baik dalam perasaan, pemikiran, dan perilaku.

Terlaksananya proses bimbingan dan konseling dan keberhasilannya tidak lepas dari asas yang ada dalam bimbingan konseling. Apabila asas-asas tersebut diikuti dan terselenggara dengan baik diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Adapun asas-asas dalam konseling sebagai berikut:¹⁴

a) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan perilaku yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Asas kerahasiaan merupakan perilaku menjaga segala jenis data atau informasi tentang konseli yang berkenaan dengan pelayanan konseling. Jika konselor benar-benar melaksanakannya, maka proses konseling akan berjalan dengan baik. Terutama konseli sebagai individu yang mendapatkan pelayanan konseling.

¹⁴ H Kamaluddin, Universitas Muhammadiyah, dan Prof Hamka, "Bimbingan dan Konseling Sekolah," hal. 447–54.

b) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan artinya tidak ada paksaan, seorang konseli secara sukarela dan tanpa ragu meminta konseling kepada seorang konselor . sedangkan konseli sendiri adalah seorang individu yang membutuhkan pelayanan konseling dari seorang konselor atas apa yang dia hadapi karena masalah ataupun kerisauan yang ia alami kemudian konseli dengan suka rela melaksanakan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain.

c) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah perilaku yang terus terang dan jujur. Konseling yang efisien hanya berlaku jika konselor dan konseli sama-sama terbuka.

d) Teknik Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara seorang konselor dan klien. Proses konseling ini bersifat pribadi dan rahasia, serta berfokus pada kebutuhan, perasaan, dan masalah yang dihadapi oleh klien. Ketika seseorang atau klien sudah memutuskan untuk menjalani proses konseling, maka efektifitas teknik sangat bergantung pada keterampilan konselor.¹⁵

Teknik konseling adalah cara-cara tertentu yang digunakan oleh seorang konselor dalam proses pelaksanaan konseling untuk membantu klien berkembang potensinya serta menyelesaikan masalahnya.¹⁶

Oleh sebab itu ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam melakukan proses konseling:

1) *Attending* (Mendengarkan)

¹⁵ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018.

¹⁶ Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

Teknik *Attending* adalah teknik dasar dalam konseling yang digunakan untuk menunjukkan perhatian penuh pada klien. Teknik ini digunakan untuk membantu konselor membangun hubungan yang empatik dan suportif, sehingga klien merasa didengarkan, diterima, dan dihargai.

Dengan *Attending* yang baik, klien akan merasa nyaman untuk membuka diri dan membicarakan masalahnya.

2) *Refleksi* (Menggambarkan Kembali Pikiran Dan Perasaan Klien)

Teknik refleksi adalah salah satu teknik dasar dalam konseling dimana konselor mengungkapkan kembali isi atau perasaan yang disampaikan oleh klien, dengan kata-kata konselor sendiri, namun tetap mempertahankan makna asli dari ucapan klien. Teknik refleksi digunakan agar klien dimengerti secara emosional dan dapat mengenali serta memahami perasaan sendiri dengan baik.

3) *Empati* (Memahami Dan Menghargai Perasaan Klein)

Teknik empati dalam proses konseling adalah salah satu keterampilan yang sangat diperlukan dalam proses konseling. Empati digunakan untuk merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain seolah-olah kita berada di posisi mereka, tanpa kehilangan jarak emosional. Teknik empati ini memungkinkan konselor untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman klien dari sudut pandang klien, tanpa menghakimi klien. Teknik empati memungkinkan hubungan yang hangat dan suportif antara konselor dan klien.

4) *Eksplorasi* (Mengeksplorasi Masalah Dan Pengalaman Klien)

Teknik eksplorasi dalam proses konseling adalah keterampilan yang digunakan untuk membantu klien

menggal lebih dalam perasaan, pikiran, pengalaman, atau perilaku yang mereka alami. Tujuan utamanya adalah membantu klien memahami dirinya secara lebih menyeluruh dan mengidentifikasi masalah yang sebenarnya. Teknik eksplorasi melibatkan konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang mendorong konseli untuk mengungkapkan apa permasalahan yang dialaminya dan menceritakan pengalaman tentang berbagai macam masalah yang mereka alami.

5) *Minimal Encouragement*

Minimal encouragement adalah teknik komunikasi yang digunakan oleh konselor berupa tanggapan verbal maupun nonverbal yang singkat, sederhana, dan tidak mengganggu, dengan tujuan untuk mendorong klien agar terus berbicara, mengekspresikan pikiran, perasaan, atau pengalaman tanpa interupsi. Teknik ini menunjukkan bahwa konselor aktif mendengarkan, memberikan perhatian penuh, dan menghargai apa yang dikemukakan klien, namun tanpa mempengaruhi arah pembicaraan secara langsung.

6) *Close-Ended Question* (Pertanyaan Tertutup)

Close-Ended Question (Pertanyaan Tertutup) adalah jenis pertanyaan yang biasanya hanya membutuhkan jawaban singkat dan spesifik, seperti "ya" atau "tidak", atau berupa fakta tertentu (misalnya tanggal, nama, jumlah). Pertanyaan ini tidak mendorong klien untuk mengeksplorasi pikiran atau perasaannya secara mendalam, tetapi berguna untuk memperoleh informasi yang jelas, cepat, dan terfokus. *Close-Ended Question* adalah pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh

jawaban terbatas dan langsung, biasanya tidak membuka ruang luas untuk eksplorasi atau refleksi. Dalam konteks konseling, pertanyaan ini digunakan secara strategis, bukan sebagai pertanyaan utama, melainkan sebagai pelengkap untuk memperjelas, mengonfirmasi, atau memperoleh data objektif dari klien.

7) *Open-Ended Question* (Pertanyaan Terbuka)

Open-Ended Question atau pertanyaan terbuka adalah jenis pertanyaan yang mendorong klien untuk berbicara lebih luas, menggali pikiran, perasaan, pengalaman, dan refleksi pribadinya. Pertanyaan ini tidak bisa dijawab hanya dengan "ya" atau "tidak", melainkan membutuhkan penjelasan atau narasi.

Dalam konteks konseling, pertanyaan terbuka sangat penting karena membantu membangun hubungan yang empatik dan mendalam, serta memberi ruang kepada klien untuk mengekspresikan dirinya secara bebas.

8) *Paraphrasing* (Mengulang)

Paraphrasing adalah keterampilan konseling yang digunakan untuk mengulang kembali isi pembicaraan klien dengan kata-kata konselor sendiri, tanpa mengubah makna atau inti dari apa yang disampaikan klien. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bahwa konselor benar-benar mendengarkan secara aktif, serta membantu klien memahami kembali apa yang sedang ia pikirkan atau rasakan.

Paraphrasing berfokus pada isi pembicaraan (fakta, pikiran, atau pengalaman), bukan emosi yang mendalam (yang biasanya dieksplorasi melalui teknik refleksi perasaan).

1) *Leading*

Leading adalah teknik dalam konseling dimana konselor memberi arah, dorongan, atau panduan secara halus kepada klien untuk mengeksplorasi topik tertentu, mengambil langkah ke depan, atau melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda. Tujuan utamanya adalah membantu klien tetap berada dalam jalur yang produktif, tanpa memaksakan kehendak konselor. Namun, *leading* harus dilakukan secara etis dan hati-hati, agar tidak merampas otonomi klien atau membuat klien merasa diarahkan secara tidak wajar.

2) *Summarizing* (Merangkum)

Summarizing atau merangkum adalah keterampilan konseling yang digunakan untuk menyusun kembali poin-poin penting dari apa yang telah disampaikan klien selama sesi (atau bagian dari sesi), ke dalam bentuk ringkasan yang jelas, padat, dan terstruktur. Teknik ini membantu klien dan konselor untuk menyepakati pemahaman bersama, meninjau kemajuan, atau menutup sesi secara bermakna.

Adanya teknik-teknik dalam Bimbingan Konseling bukan hanya memperkaya proses komunikasi antara konselor dan klien, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi keterampilan profesional yang menjadikan proses konseling lebih efektif, etis, dan bermakna. Tanpa teknik yang tepat, konseling bisa menjadi tidak terarah dan kehilangan dampak terapeutiknya.

2.2 Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Bimbingan Konseling

Teori dalam proses bimbingan dan konseling merupakan landasan bagi seorang konselor dalam membantu konseli untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan yang di inginkan oleh

seorang konseli.¹⁷

Adapun beberapa teori dalam proses bimbingan dan konseling, salah satunya adalah teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Teori CBT ini adalah sebuah teori bimbingan dan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta merubah pola pikir negatife yang ada pada seseorang.¹⁸

Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikemukakan oleh Albert Ellis menyatakan bahwa emosi dan perilaku dipengaruhi oleh cara berpikir individu. Pikiran yang irasional dapat memicu timbulnya respon emosional negatif dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, melalui proses konseling CBT konseli dibantu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pola pikir yang keliru menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif sehingga dapat meningkatkan pola interaksi sosial serta keterampilan menghadapi masalah yang ada.¹⁹

a. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir (kognisi) dan perilaku negatif atau tidak sehat yang berkontribusi terhadap masalah psikologis atau emosional mereka.²⁰

Adapun tujuan dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada proses konseling individu adalah :

1) Merubah Pola Fikir Negative

Membantu klien mengenali pikiran otomatis yang negatif,

¹⁷ Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.

¹⁸ Ragil Setyorini, Firman Firman, dan Netrawati Netrawati, “Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa,” *Guidance*, 21.02 (2024), hal. 316–23, doi:10.34005/guidance.v21i02.4282.

¹⁹ Tanja Legenbauer, “Cognitive behavioral therapy,” *Handbook of Eating Disorders and Obesity*, 2 (2024), hal. 317–26, doi:10.1007/978-3-662-67662-2_42.

²⁰ Daniel Yehuda Anugraha, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11.1 (2024), hal. 42–51.

irasional, atau tidak realistis, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif.

2) Mengurangi Gejala Gangguan Psikologis

Efektif dalam menangani berbagai gangguan seperti depresi, kecemasan, fobia, PTSD, OCD, dan lainnya.

3) Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Masalah (*Coping Skills*).

Klien diajarkan strategi konkret untuk mengelola stres, emosi, dan situasi sulit secara lebih efektif.

4) Merubah Perilaku *Maladaptive*

CBT membantu klien memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, lalu memodifikasi perilaku yang tidak produktif.

5) Meningkatkan Kesadaran Diri

Melatih klien agar lebih sadar terhadap proses pikirannya sendiri dan bagaimana hal itu mempengaruhi perasaannya.

6) Memberdayakan Klien

CBT bersifat kolaboratif, di mana klien dilatih menjadi “terapis untuk dirinya sendiri” agar dapat mandiri dalam mengelola masalah ke depan.

b. Teknik konseling CBT

Dalam konseling CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), terdapat berbagai teknik yang digunakan untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif. Berikut ini adalah teknik-teknik utama dalam konseling CBT:²¹

1) *Restrukturisasi Kognitif*

Restrukturisasi Kognitif ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan merubah pikiran negatif atau irasional

²¹ Tiara Maiza Dianti, Yeni Karneli, dan Mudjiran Mudjiran, “Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling,” *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 3.1 (2024), hal. 29–39, doi:10.22437/kopendik.v3i1.31516.

dengan pikiran yang lebih realistis.

2) *Behavioral Activation*

Behavioral Activation ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas positif untuk melawan perilaku pasif atau depresi yang sedang dialami oleh konseli, tugas seorang konselor terhadap konseli adalah mengarahkan konseli untuk menjadwalkan aktivitas harinya agar menyenangkan dan lebih bermakna.

3) Catatan Pikiran

Catatan Pikiran ini bertujuan untuk membantu konseli mencatat situasi, pikiran otomatis, emosi, dan alternatif pikiran yang lebih rasional. Biasanya digunakan dalam bentuk tabel harian untuk mencatat situasi yang memicu stress dan bagaimana meresponnya secara kognitif.

4) Pertanyaan *Socrates*

Pertanyaan *Socrates* ini bertujuan untuk menggali dan menentang pikiran konseli dengan pertanyaan-pertanyaan yang lebih terbuka.

5) *Exposure Therapy*

Exposure Therapy ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan terhadap situasi tertentu melalui pengajaran bertahap. Umumnya digunakan untuk seseorang atau konseli yang takut berbicara didepan umum didorong secara bertahap untuk mulai belajar berbicara di hadapan sekelompok orang, lalu bertahap di kelompok kecil, dan bertahap di hadapan audiens yang lebih besar.

6) Penjadwalan Aktivitas

Penjadwalan aktivitas ini bertujuan agar konseli mengatur kegiatan untuk meningkatkan perasaan produktif dan kontrol diri. Biasanya penjadwalan aktif ini dilakukan oleh konselor dan konseli untuk membuat jadwal aktivitas mingguan yang

menyeimbangkan kewajiban dan waktu istirahat.

7) Teknik *Relaksasi*

Teknik *relaksasi* ini bertujuan untuk mengatasi dari gejala stres fisik dari kecemasan yang dialami oleh konseli. Teknik ini biasanya berupa latihan pernafasan, relaksasi, meditasi dan lain sebagainya yang bertujuan untuk merelaksasikan pikiran dan fisik dari konseli.

8) *Homework Assignment*

Homework Assignment ini bertujuan untuk mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari oleh konselor di sesi konseling kehidupan nyata, yaitu mencoba teknik berpikir alternatif di rumah, mencatat situasi yang memicu terjadinya stress, atau mengevaluasi perilaku-perilaku baru yang ada di sekitar.

2.3 Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan dan berlangsung dalam rentang usia sekitar 12 hingga 21 tahun, meskipun batas usia ini bisa bervariasi tergantung pada sudut pandang budaya, sosial, dan institusional. Sedangkan secara etimologis Kata "remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti "tumbuh menjadi dewasa". Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *adolescence*, yang menunjukkan fase peralihan dari anak-anak ke dewasa.²²

BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional – Indonesia): Remaja adalah individu berusia antara 10–24 tahun yang belum menikah dan berada pada masa transisi

²² Margareta Melani et al., *Pendekatan Kipk*, 2024.

dari kanak-kanak menuju dewasa. Ini mencakup perubahan berbagai aspek: fisik, intelektual, kesehatan reproduksi, mental-emosional, sosial, serta moral-spiritual. Dalam fase ini, remaja “mencoba berbagai perilaku yang terkadang berisiko” karena proses perkembangan yang berjalan alami.²³

2. 4 Interaksi Sosial

Perilaku sosial adalah cerminan bagaimana kita berinteraksi di dunia, membentuk hubungan, dan beradaptasi dengan tuntutan sosial di sekitar kita. Perilaku sosial merujuk pada segala tindakan, interaksi, dan respons yang ditunjukkan oleh individu atau kelompok dalam hubungannya dengan orang lain dan lingkungannya. Ini adalah cara individu bertindak, berkomunikasi, dan bereaksi terhadap orang lain, serta bagaimana perilaku tersebut dipengaruhi oleh keberadaan orang lain.²⁴

Sedangkan interaksi sosial sendiri adalah hubungan timbal balik yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok, yang saling mempengaruhi dan membentuk pola hubungan dalam kehidupan bermasyarakat. Interaksi sosial menjadi dasar dari terbentuknya kehidupan sosial karena melalui proses ini, manusia berkomunikasi, bertukar informasi, bekerja sama, bersaing, atau bahkan berselisih.²⁵

a. Ciri-Ciri Interaksi Sosial

Interaksi sosial memiliki beberapa ciri utama yang membedakannya dari aktivitas sosial lainnya. Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa suatu peristiwa atau hubungan dapat

²³ Maria Haryanti Butarbutar et al., “Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19,” 1 (2022), hal. 1–5.

²⁴ Adji Suradji Muhammad, *Perilaku Organisasi*, 2016.

²⁵ Lalu Moh. Fahri dan Lalu A. Hery Qusyairi, “Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran,” *Palapa*, 7.1 (2019), hal. 149–66, doi:10.36088/palapa.v7i1.194.

disebut sebagai bentuk interaksi sosial apabila memenuhi unsur-unsur berikut:²⁶

- 1) Adanya kontak sosial, biasanya bersifat langsung (tatap muka) atau tidak langsung (melalui media komunikasi). Interaksi sosial minimal melibatkan dua pihak atau lebih. Artinya, tidak mungkin terjadi interaksi sosial apabila hanya dilakukan oleh satu orang tanpa adanya pihak lain yang terlibat.
- 2) Adanya komunikasi, yaitu Pertukaran pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, yang menyampaikan maksud dan respon antar pelaku. Interaksi sosial ditandai dengan adanya proses komunikasi, baik secara verbal (lisan/tulisan) maupun nonverbal (gerakan tubuh, ekspresi wajah, simbol). Komunikasi menjadi sarana penyampaian pesan dan maksud dari pelaku interaksi.
- 3) Adanya tujuan tertentu, yaitu Interaksi terjadi untuk mencapai tujuan atau kebutuhan tertentu dari masing-masing pihak. Setiap interaksi memiliki maksud atau tujuan, seperti untuk bekerja sama, menyampaikan informasi, memberi bantuan, mempengaruhi, atau sekadar menjalin hubungan sosial.
- 4) Adanya respon atau reaksi, yaitu interaksi yang bersifat timbal balik. artinya tindakan dari satu pihak akan menimbulkan reaksi dari pihak lain. Jika tidak ada respon, maka tidak dapat disebut sebagai interaksi sosial.

Berdasarkan uraian diatas, ciri-ciri interaksi sosial dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah proses hubungan timbal balik antara individu atau kelompok. Dan dalam proses interaksi pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan

²⁶ Abdul Karim Batubara, "Interaksi Sosial Mahasiswa IAIN Sumatera Utara dari Luar Kota," 2010, hal. 131.

individu maupun tujuan kelompok. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan adanya struktur dan fungsi sosial.²⁷

Interaksi sosial dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu interaksi sosial asosiatif (mendekatkan hubungan) dan interaksi sosial disosiatif (menjauhkan hubungan). Keduanya menunjukkan arah dan dampak dari proses interaksi tersebut terhadap hubungan sosial di masyarakat.²⁸

Interaksi sosial asosiatif adalah bentuk interaksi sosial yang bersifat positif dan konstruktif, yaitu mengarah pada kerjasama, persatuan, dan keharmonisan dalam hubungan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi ini memperkuat solidaritas dan keteraturan sosial.²⁹

Menurut Soerjono Soekanto, interaksi asosiatif mencerminkan proses sosial yang membawa individu atau kelompok menuju integrasi sosial.³⁰ Sedangkan Interaksi sosial disosiatif adalah bentuk interaksi sosial yang mengarah pada pertentangan, perpecahan, dan konflik sosial. Interaksi ini bersifat negatif karena dapat mengganggu hubungan sosial yang harmonis.

Menurut Soerjono Soekanto, interaksi disosiatif merupakan proses sosial yang justru menjauhkan individu atau kelompok dari keharmonisan, serta dapat memicu perbedaan pendapat, persaingan, bahkan permusuhan.³¹

b. Syarat-Syarat Terjadinya Interaksi Sosial

²⁷ Jurnal Diskursus Islam, "Interaksi Sosial dalam Masyarakat Multietnis," 1.3 (2013), hal. 484–94.

²⁸ Teuku Qisthi dan Tartia Tandy, "Interaksi masyarakat terhadap pasien sembuh," 2022.

²⁹ Cecep Abdul Muhlis Suja'i, "Interaksi Sosial Antar Umat Beragama Dalam Membangun Toleransi Masyarakat Di Desa Cikawungading Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya," *HASBUNA : Jurnal Pendidikan Islam*, 6.1 (2025), hal. 69–88, doi:10.70143/hasbuna.v6i1.489.

³⁰ Fahri dan Qusyairi, "Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran."

³¹ Fahri dan Qusyairi, "Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran."

Menurut soerjono soekanto interaksi sosial tidak akan pernah terjadi apabila tidak ada dua syarat beriku, yaitu:

1) Adanya Kontak Sosial

Kontak sosial adalah langkah awal terjadinya interaksi. Kontak berarti adanya hubungan atau pertemuan antara individu atau kelompok baik secara langsung (tatap muka), ataupun tidak langsung yaitu melalui media seperti telepon, internet, dan lain sebagainya. Kontak sosial bisa bersifat positif(kerjasama) maupun negatif (pertentangan atau pertikaian), tetapi tetap membuka peluang untuk terjadinya interaksi.

2) Adanya Komunikasi

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan atau informasi dari satu pihak kepada pihak lain, kemudian direspon. Komunikasi dapat berupa komunikasi verbal dan non verba. Tanpa komunikasi, kontak tidak akan terjadi dan berkembang menjadi interaksi yang bermakna.

Adapun komponen dalam komunikasi adalah sebagai berikut:

- a) Pengiriman Pesan (Komunikator)
- b) Pesan Atau Informasi Yang Disampaikan
- c) Media Atau Saluran Penyampaian Pesan
- d) Tanggapan Atau Respon (Umpan Balik)

c. Proses Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan proses yang terjadi secara bertahap dan melibatkan hubungan timbal balik antara individu dengan individu lainnya atau antara individu dengan kelompok. Proses ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui berbagai rangkaian tahap yang saling berhubungan

dalam kehidupan sehari-hari.³²

Proses interaksi sosial terjadi karena diawali dengan adanya motivasi dan dorongan dalam diri seseorang untuk berhubungan dengan orang lain. Dorongan ini muncul biasanya karena adanya kebutuhan untuk didengarkan, dihargai, menjalin relasi, mendapatkan informasi, dan memenuhi kebutuhan sosial lainnya. Motivasi ini mendorong individu untuk membuka diri dan membentuk kontak dengan orang lain.

Proses selanjutnya dalam interaksi sosial adalah kontak sosial, yaitu hubungan awal yang memungkinkan terjadinya interaksi. Kontak sosial dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Tanpa adanya kontak sosial interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi. Setelah kontak sosial terbentuk, maka komunikasi menjadi tahap inti dalam proses interaksi. Komunikasi memungkinkan individu untuk saling menyampaikan pesan, ide, perasaan, atau informasi. Komunikasi yang berlangsung dapat berupa komunikasi verbal maupun non verbal.

Dari komunikasi yang terjalin, muncul respon atau reaksi dari pihak lain yang menerima pesan. Respon ini menandakan komunikasi telah berjalan dua arah karena sudah adanya timbal balik yang diberikan. Respon dapat berupa persetujuan, penolakan, pertanyaan ataupun tindakan tertentu yang menyebabkan timbal balik antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok.

2.5 Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil dari

³² Abdul Muhlis Suja'i, "Interaksi Sosial Antar Umat Beragama Dalam Membangun Toleransi Masyarakat Di Desa Cikawungading Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya."

penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan maupun belum terpublikasikan yang berupa skripsi, tesis, disertasi dan sebagainya. Dengan melakukan penelitian terdahulu penulis dapat mengetahui sejauh mana orientasi dan posisi penelitian yang akan dilakukan. Untuk mempermudah bagi para pembaca maka peneliti meringkasnya sebagai berikut:

1. Nurtia Massa yang berjudul *“Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak”* (2020), penelitian ini menerangkan tentang dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial anak di Desa Limbati Kecamatan Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kualitatif, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara. Hasil atau temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat beberapa perilaku sosial anak yang kurang kurang baik, yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membenci atau tidak menyukai kedua orangtuanya, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang jika hidup adalah sia sia, dan tidak mudah bergaul, maupun permasalahan moral yang lainnya.³³
2. Ragil Setyorini dkk, yang berjudul *“Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa”* (2024), Tujuan dari konseling individu adalah untuk membantu klien menyelesaikan masalah yang dihadapi, merubah sikap menjadi lebih positif, dan mencapai kemandirian serta kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Metode Konseling Individu menggunakan teknik

³³ Sosial Anak, “1 , 2 , 3,” 2020, hal. 1–10.

konseling CBT diyakini dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta meningkatkan kesadaran diri mereka. Dengan menganalisis Melalui literatur dari berbagai sumber yang terpercaya, artikel ini mengevaluasi penerapan intervensi tersebut dengan mempertimbangkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, melalui studi kasus yang relevan. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa Konseling Individu dengan menggunakan teknik CBT memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan motivasi siswa.

3. Tutik Sulistyowati dkk, yang berjudul *“Pola Interaksi Sosial Pada Anggota Keluarga Broken Home (Studi Interaksi Anak Korban Perceraian Dengan Anggota Keluarga Di Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban”* (2020). Tujuan penelitian yang dilakukan oleh tutik sulistyowati dkk adalah untuk mengetahui dan menjelaskan pola interaksi anak-anak yang menjadi korban perceraian dari anggota keluarga di Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban. Dalam penelitian ini metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif jenis deskriptif. Data diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Partisipan yang dipilih untuk penelitian ini didasarkan pada kriteria tertentu, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini adalah 1) pemahaman subjek terhadap perceraian adalah menyakitkan. 2) pemahaman subjek terhadap orang tua pasca perceraian adalah orang tua mengalami perubahan sikap. 3) Tindakan subjek terhadap anggota keluarga pasca perceraian adalah perubahan perilaku. Interaksi subjek dengan anggota keluarga pasca perceraian pada penelitian ini adalah disosiatif dan asosiatif.

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/ Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
1	Nurtia Massa, dkk, 2020, Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak	https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jjce/article/view/92	mengetahui dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial anak di Desa Limbati Kecamatan Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo	Kualitatif	terdapat beberapa perilaku sosial anak yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membeikan kedua orang tua, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang jika hidup adalah sia sia, tidak mudah bergaul dan	persamaan peneliti yang dilaksanakan peneliti dengan artikel ini yaitu sama-sama membahas dampak dari perilaku sosial remaja broken home	Perbedaan terletak pada tempat penelitian, subjek, dan metode penelitian serta tujuan yang sama namun dengan masalah yang berbeda, jika pada artikel ini membahas dampak perilaku sosial anak sedangkan dalam skripsi peneliti membahas

					permasalahan moral		dampak perilaku sosial pada remaja
2	Ragil Setyorini dkk, "PENERAPAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA" (2024)	https://www.jurnal.uia.ac.id/index.php/guidance/article/download/4282/2071/	Tujuan dari konseling individu adalah untuk membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi, mengubah sikap menjadi lebih positif, dan mencapai kemandirian serta kebahagiaan dalam kehidupan mereka	Kualitatif dengan menggunakan teknik CBT	Hasil kajian ini menunjukkan bahwa Konseling Individu berbasis CBT memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan motivasi siswa.	Persamaan peneliti dengan artikel ini adalah sama-sama menggunakan penerapan konseling individu dengan teknik CBT dalam meningkatkan motivasi	Perbedaan dari peneliti dengan artikel ini adalah objek penelitian, dimana objek penelitian peneliti adalah remaja korban broken home sedangkan artikel ini adalah analisis literatur dari berbagai sumber yang kredibel
3	Tutik Sulistyowati, dkk. Pola	https://download.gurudikbud.go.id/	Tujuan dari penelitian tutik	Metode yang digunakan dalam	Hasil dari peneliti	Persamaan peneliti dengan	Perbedaan antara peneliti

	Interaksi Sosial Pada Anggota Keluarga Broken Home (studi interaksi anak korban perceraian dengan anggota keluarga di kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban), (2020)	d/article.php?article=2424110&val=23158&title=Social%20Interaction%20Pattern%20in%20Broken%20Home%20Family%20Members%20A%20Study%20on%20the%20Interaction%20of%20Children%20as%20Divorces%20with%20Family%20Members%20in%20the%20Ronggomulyo%20Family%20of%20Tuban%20Regency	sulistyo wati dkk adalah mengetahui dan mendeskripsikan pola interaksi anak korban perceraian dengan anggota keluarga di Kelurahan Ronggomulyo Kabupaten Tuban	penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif jenis deskriptif	tian ini adalah 1). pemahaman subjek terhadap perceraian adalah menyakitkan. 2). pemahaman subjek terhadap orang tua pasca perceraian adalah orang tua mengalami perubahan sikap. 3). Tindakan subjek terhadap anggota keluarga pasca	artikel ini adalah sama-sama membahas interaksi sosial pada remaja broken home, dan sama-sama menganalisis kualitatif deskriptif.	an ini dengan artikel ini adalah subjeknya. Jika dalam penelitian ini membahas tentang pola interaksi sosial terhadap anggota keluarga maka penelitian ini membahas tentang interaksi sosial remaja di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial lainnya.
--	--	--	--	---	---	---	---

					percer aian adalah perub ahan perila ku. 4). Intera ksi subjek denga n anggo ta keluar ga pasca percer aian pada peneli tian ini adalah disosi atif dan asosia tif		
--	--	--	--	--	--	--	--

2.1.5 Novelty

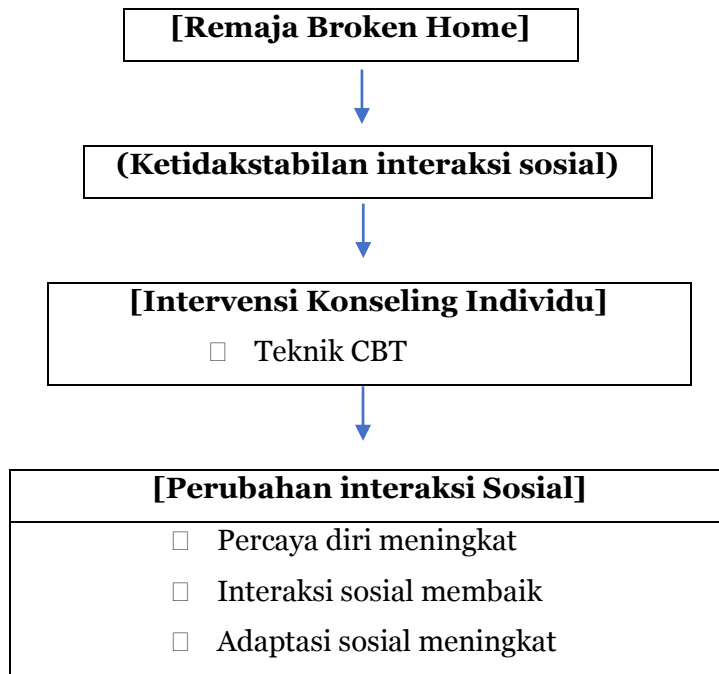
Penelitian ini memiliki pembaruan (Novelty) yaitu fokus penelitian ini diarahkan secara spesifik pada implikasi (hasil) dari proses konseling individu yang menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap interaksi sosial remaja broken home yang dilaksanakan di SMAN 1 bangorejo. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus yang mana konseli mengalami masalah dalam intraksi sosialnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teknik CBT, yang umumnya digunakan untuk mengurangi depresi atau gangguan kecemasan sebagai strategi utama dalam meningkatkan

kemampuan interaksi sosial remaja yang mengalami hambatan dalam berinteraksi di kehidupan sosial nya yang disebabkan oleh latar belakang keluarganya yang broken.

Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial secara umum, atau penerapan CBT untuk meningkatkan motivasi belajar. Tetapi berbeda dengan penelitian ini karena memfokuskan pada proses perubahan interaksi sosial melalui proses layanan konseling individu. Mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, hingga evaluasi. Sehingga memberikan kontribusi bagi guru BK/konselor sekolah dalam menangani kasus serupa.

2.6 Alur Pikir Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam skripsi ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam dan menggambarkan secara rinci kompleksitas interaksi sosial remaja yang berasal dari keluarga *broken home* dalam konteks alami mereka. Metode ini sangat sesuai untuk menangkap nuansa, pengalaman subjektif, dan interaksi yang tidak dapat diukur secara numerik.³⁴

Jenis penelitian studi kasus secara spesifik diterapkan untuk menggali secara menyeluruh terhadap satu konteks, individu, lokasi penyimpanan data, atau kejadian tertentu dan memahami esensi pengalaman hidup remaja terkait bagaimana kondisi keluarga *broken home* mempengaruhi perilaku sosial mereka. Fokus utama adalah pada 'bagaimana' dan 'apa' yang dialami oleh para remaja, serta bagaimana mereka memaknai kasus tersebut. Untuk mencapai tujuan ini, peneliti akan melakukan observasi langsung di lapangan sebagai salah satu teknik pengumpulan data utama. Observasi ini akan difokuskan pada interaksi sosial remaja di lingkungan sehari-hari mereka, seperti sekolah atau tempat berkumpul, untuk mengidentifikasi pola komunikasi, respons terhadap situasi sosial, dan manifestasi perilaku lainnya.³⁵

Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman makna, deskripsi, penjelasan, dan kontekstualisasi data, dengan lebih banyak menggunakan deskripsi verbal dibandingkan data numerik.

³⁴ Abdul Nasir et al., "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3.5 (2023), hal. 4445–51.

³⁵ Putri Inayah, Bakhrudin All Habsy, dan Mochamad Nursalim, "Kajian Literatur Metodologi Penelitian Fenomenologi," *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6.2 (2025), hal. 760–70, doi:10.13140/RG.2.2.15786.47044.

Pendekatan ini menggambarkan upaya untuk memahami kasus sosial yang dialami oleh konseli. Pendekatan kualitatif juga dapat secara langsung memberikan kebenaran hubungan antara konselor dan konseli/informan. Oleh karena itu dalam melakukan penelitian ini, peneliti datang langsung kelapangan yaitu SMAN 1 Bangorejo.³⁶

Data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswi yang mengalami masalah sosial akibat keluarga yang broken home. Selain itu terdapat data dari teman dan guru yang menjadi informan peneliti, data yang di dapat bukan berupa data numerik berupa angka melainkan data yang berupa deskriptif. Dalam penelitian kualitatif proses lebih ditekankan daripada hasilnya. hasil dalam penelitian kualitatif bersifat sementara, karena hasil akan berubah sesuai dengan kenyataan yang ditemukan di lapangan. Menurut Mantra, metode kualitatif adalah pendekatan atau penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa paparan kata-kata, pernyataan, atau tindakan yang dapat diamati.³⁷ Salah satu metode dalam penelitian kualitatif adalah fenomenologi, yang bertujuan untuk menghasilkan informasi mendalam tentang topik yang diteliti.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat atau wilayah dimana seorang peneliti hendak melakukan penelitian. Wilayah penelitian biasanya berisi tentang lokasi (desa, organisasi, peristiwa, teks dan sebagainya) dan unit analisis. Adapun lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah organisasi yaitu sekolah SMAN 1 Bangorejo yang bertempat di Jl. Bhayangkara No.10, Kebonrejo, Kebondalem, Kec. Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur.

SMA Negeri 1 Bangorejo merupakan salah satu Sekolah Menengah

³⁶ “VL, OBSERVASI, SMAN 1 BANGOREJO.”

³⁷ Muhammad Iqbal Moh Dadang Sudrajat, “Ragam Penelitian Kualitatif,” *Dadang Sudrajat & Muhammad Iqbal Moha, “Ragam Penelitian Kualitatif,” Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 2015, hal. 6.

Atas negeri yang ada di Kabupaten Banyuwangi. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 1 Bangorejo kelas XII.³⁸

Waktu yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang relevan yaitu ketika peneliti bertepatan magang pada tanggal 10 september 2024 sampai dengan tanggal 05 oktober 2024, dan menangani secara langsung kasus yang saat ini sedang diteliti yaitu “*KONSELING INDIVIDU: IMPLIKASI BAGI PERILAKU SOSIAL REMAJA BROKEN HOME*” Peneliti mulai melakukan pengamatan kasus pada saat peneliti mulai mendapatkan perintah mengisi kelas XII soshum 2. Sehingga peneliti mendapatkan informasi untuk melaksanakan penelitian. Peneliti memilih kelas XII soshum 2 sebagai objek penelitian dikarenakan di kelas tersebut telah ditemukan permasalahan pada siswi yang mengalami permasalahan sosial implikasi dari keluarga broken home.³⁹

3.3 Kehadiran Peneliti

Penelitian dilaksanakan secara bertahap yang mana mungkin bisa terjadi penelitian jika peneliti dan yang diteliti ketika tidak ada halangan apapun. Peneliti melakukan observasi langsung dilapangan dengan wawancara dan dokumentasi.

3.4 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek penelitian adalah remaja atau siswi yang terdampak perceraian orang tua di SMAN 1 Bangorejo. Subjek yang berinisial VL merupakan siswi kelas XII soshum 2 SMAN 1 bangorejo. Sedangkan si peneliti atau konselornya adalah mahasiswa UIMSYA semester 8 prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang bernama Nur khofifah

³⁸ “VL, Observasi, Sman 1 Bangorejo.”

³⁹ “VL, Observasi, Sman 1 Bangorejo.”

intan saputri.

3.5 Data Dan Sumber data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Yaitu sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer adalah data utama atau data pokok yang digunakan dalam suatu penelitian. Data primer diperoleh dari sumber pertama atau informan yang diperoleh melalui proses wawancara. Data primer dalam penelitian ini adalah hasil wawancara yang dilakukan pada siswi berinisial VL yang terdampak perceraian orang tua.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau dari sumber data lain sesuai dengan sumber data yang dibutuhkan. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diharapkan dapat berperan mengungkap data yang belum didapatkan dari sumber data primer.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Pada bagian ini akan diuraikan teknik pengumpulan data yang akan digunakan, misalnya observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang dilaksanakan. Dalam prosedur ini masing-masing harus diuraikan dan dideskripsikan secara jelas tentang data apa saja yang diperoleh melalui berbagai teknik tersebut.

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data memiliki ciri yang spesifik dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Wawancara dan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang selalu berkomunikasi dengan orang. Lain halnya dengan observasi karena observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga pada

objek-objek alam yang lain. Dalam penelitian kualitatif ini teknik observasi digunakan untuk mendapatkan informasi yang real dari data-data yang sedang diobservasi seperti apa yang dikatakan Nasution bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.

b. Wawancara

Wawancara adalah sebuah percakapan yang didasari oleh maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yaitu seseorang yang mengajukan sebuah pertanyaan dan terwawancara yaitu seseorang yang berwenang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh interviewer. Maksud dari mengadakan sebuah wawancara adalah mengonstruksi mengenai seseorang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntunan, kepedulian dan lain-lain.⁴⁰

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis atau filem yang tidak dipersiapkan karena karena ada permintaan dari seorang peneliti. Dokumentasi dapat berupa catatan, buku teks, jurnal, makalah, memo, surat, notulen rapat, dan sebagainya. Dokumentasi pada hakikatnya merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dibedakan dengan record yang artinya setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa.⁴¹

⁴⁰ Sean P Collins et al., *No Title No Title No Title No Title*, 2021.

⁴¹ Ibrahim, "Metodologi penelitian kualitatif panduan penelitian beserta contoh proposal kualitatif," *Journal Equilibrium*, 2015, hal. 28.

3.7 Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas dan data temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa upaya selain wawancara langsung terhadap subjek. Peneliti juga berusaha mencari sumber lain, seperti teman-teman, dan guru dari subjek penelitian ini.

Keabsahan data dilakukan untuk meneliti kredibilitasnya menggunakan teknik triangulasi yaitu teknik pengecekan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan menanyakan hal yang sama melalui sumber yang berbeda dalam hal ini sumber datanya adalah teman subjek.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda, yaitu wawancara, dan pengecekan melalui observasi dalam pelaksanaannya. Dalam penelitian ini yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

3.8 Analisis Data

Langkah selanjutnya adalah pemeriksaan keabsahan data, yaitu mengatur semua hasil bahan wawancara, observasi, dan menafsirkannya menjadi sebuah pemikiran, pendapat atau teori yang terpercaya. Analisis data dilakukan sebelum memasuki lapangan, dalam lapangan atau selama dilapangan dan setelah berada dilapangan. Analisis data dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

a. Reduksi data

Reduksi data adalah proses awal dalam analisis data kualitatif

yang dilakukan dengan cara memilih, menyederhanakan, dan memfokuskan data mentah yang diperoleh dari wawancara, observasi, atau dokumentasi agar menjadi informasi yang bermakna.

Tujuan reduksi data adalah untuk menyaring informasi penting sesuai fokus penelitian dan membuang data yang tidak relevan. Ketika data yang dihimpun peneliti sudah cukup banyak terkumpul dan sudah kompleks, maka data-data tersebut perlu direduksi. Reduksi data ini dalam proses penelitian akan menghasilkan ringkasan catatan penelitian dari lapangan. Proses reduksi data akan memperpendek, mempercepat, membuat focus, dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang terstruktur dan sistematis, sehingga memudahkan peneliti dalam melihat pola, tema, hubungan antara kategori, serta membantu dalam penarikan kesimpulan. Setelah data direduksi, data disajikan dalam bentuk naratif, matriks, tabel, grafik, atau bagan untuk mempermudah pemahaman, merencanakan kerja selanjutnya. Sehingga dari penerapan penyajian data dapat ditarik hipotesis dan pengambilan tindakan. Penyajian data dapat berupa narasi, bagan, diagram dan yang lainnya dengan alur yang terstruktur.

c. Analisis Data

Analisis data atau penarikan kesimpulan adalah proses akhir dalam prosedur penelitian yang bertujuan untuk merumuskan makna, pola, atau temuan inti dari data yang telah direduksi dan disajikan. Analisis data merupakan jawaban terhadap rumusan masalah dan tujuan penelitian, menarik makna dari data yang telah disajikan, kemudian melakukan verifikasi atau pengecekan ulang agar hasilnya valid dan dapat dipercaya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

4.1.1 Gambaran umum SMAN 1 Bangorejo

SMAN 1 Bangorejo atau yang sering kita kenal dengan sebutan smango merupakan sebuah sekolah menengah atas negeri yang terletak di Jl. Bhayangkara No.10, Kebonrejo, Kebondalem, Kec. Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Sekolah ini resmi berdiri pada tanggal 27 desember 2004 berdasarkan SK pendirian sekolah nomor 89 tahun 2004.

SMA Negeri 1 Bangorejo juga merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas negeri yang ada di kabupaten banyuwangi. Sama halnya seperti sekolah menengah atas pada umumnya yang ada di Indonesia masa tempuh pendidikan sekolah SMA Negeri 1 Bangorejo ini ditempuh dalam kurun waktu tiga tahun, yaitu dimulai dari kelas X sampai dengan kelas XII.

SMA Negeri 1 bangorejo menyediakan dua jurusan atau peminatan yang tersedia untuk siswa siswi mulai dari kelas X sampai kelas XII. Peminatan atau jurusan yang disediakan yaitu Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yang sekarang lebih dikenal dengan sebutan SAINTEK (sains dan teknologi), dan Ilmu pengetahuan Sosial (IPS) yang sekarang lebih dikenal dengan sebutan SOSHUM (sosial dan humaniora). Untuk kelas X para siswa siswi masih belajar sebagaimana pada umumnya dan belum menjurus untuk mengambil jurusan yang ada, para siswa siswi diperkenankan untuk mengambil jurusan atau peminatan yang ada ketika sudah masuk kelas XI dan kelas akan dibedakan sesuai dengan peminatan yang ada.

4.1.2 Gambaran karakteristik subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja berinisial (VL) siswi kelas XII soshum 2 SMA Negeri 1 Bangorejo. Dia berasal dari lingkungan keluarga yang broken, ibunya meninggal dunia sejak dia masih kecil dan ayahnya entah pergi kemana sejak dia diasuh oleh neneknya dia sudah tidak mengetahui keberadaan ayahnya hingga saat ini.

Dari latar belakang keluarga yang seperti itu VL menjadi remaja yang sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan mempengaruhi interaksi sosialnya di kehidupan sehari-hari. Dari latar belakang keluarga yang seperti itu membentuk kepribadian VL yang suka menyendiri, pendiam, dan susah untuk berinteraksi terhadap teman sebayanya maupun masyarakat lingkungan tempat dia tinggal, penyebab karakter itu adalah rasa malu, minder, dan takut atas perkataan ataupun pernyataan yang menyangkut perihal latar belakang keluarganya.

Dari proses observasi dan wawancara awal, peneliti berinisiatif untuk melakukan sesi konseling individu untuk membantu VL menghadapi masalah interaksi sosial yang dihadapinya. Sebelum melaksanakan sesi konseling peneliti menawarkan terlebih dulu untuk VL untuk mengikuti serangkaian sesi yang ada dan VL menyetujui atau bersedia untuk melakukan serangkaian sesi konseling individu yang dirancang dalam penelitian ini.

4.2 Penerapan konseling individu bagi interaksi sosial remaja broken home menggunakan teknik pendekatan cognitive behavior therapy (CBT)

Untuk mempermudah pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, peneliti harus memahami tahapan-tahapan

yang harus dilakukan dalam sesi memberikan pelayanan kepada siswa/i, khususnya bagi mereka yang memiliki masalah. Tahapan-tahapan tersebut adalah: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi.

a. Identifikasi masalah

Dalam tahapan identifikasi masalah, konselor harus benar-benar memperhatikan gejala awal dari permasalahan yang dialami oleh siswa/i, yang dimaksud gejala awal adalah gerak gerik atau tingkah laku yang dialami oleh siswa/i. Mengidentifikasi masalah konseli bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, karena seorang konselor harus teliti dan hati-hati dalam mengidentifikasi tanda-tanda yang ada. Dan setelah mengamati tanda-tanda yang ada masih perlu di analisis dan dievaluasi kembali. Jika pada pengamatan ini ditemukan tanda-tanda keadaan ataupun perilaku siswa/i yang tidak biasa, maka hal tersebut dapat menjadi indikasi awal adanya masalah yang dialami oleh calon konselor. Pada tahapan ini peneliti mulai melakukan identifikasi masalah pada partisipan penelitian yang merupakan siswi kelas XII soshum 2 SMA Negeri 1 Bangorejo yang mengalami masalah interaksi sosial yang disebabkan oleh latar belakang keluarga yang broken.

Partisipan atau konseli adalah remaja putri kelas XII soshum 2 SMA Negeri 1 Bangorejo. Konseli berinisial VL dia adalah seorang remaja yang memiliki kepribadian yang pendiam susah bergaul dikarenakan malu untuk berinteraksi yang disebabkan karena latar belakang keluarganya yang broken. Dia malu dan takut untuk berinteraksi karena latar belakang keluarganya, dia takut jika berinteraksi dengan teman-teman dia akan disinggung masalah latar belakang keluarganya.

Dari hasil identifikasi masalah yang dialami oleh partisipan, disini peneliti menyimpulkan bahwa keadaan tersebut dapat

ditangani dengan menggunakan proses konseling individu dan ditangani dengan menggunakan pendekatan CBT, dimana peneliti fokus pada permasalahan interaksi sosial yang dialami oleh partisipan.

Melalui proses ini, diharapkan partisipan dapat memahami situasi dapat mengembangkan pola pikir yang lebih baik. Sehingga partisipan dapat lebih baik dalam proses berinteraksi dengan teman maupun orang lain.

b. Diagnosis

Pada tahap diagnosis, peneliti menetapkan hasil dari identifikasi masalah yang ada dengan menganalisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Pada tahap ini peneliti mengambil langkah dengan cara mengumpulkan data yang ada yang menjadi faktor timbulnya masalah yang dihadapi konseli saat ini. Pada tahapan ini peneliti menetapkan masalah yang ada berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan oleh peneliti.

Hasil dari identifikasi masalah yang ada pada partisipan menunjukkan bahwa dia mengalami kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan sosialnya, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat tempat dia tinggal. Faktor yang menyebabkan masalah tersebut adalah latar belakang keluarganya yang broken . selain itu, faktor lingkungan juga mempengaruhi, terutama karena orang-orang yang ada di sekitarnya yang menunjukkan sikap kurang suka terhadap dirinya.

c. Prognosis

Pada tahapan prognosis ini merupakan estimasi alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan berdasarkan dari hasil diagnosis yang ada. Selain itu peneliti juga harus merencanakan penyelesaian masalah berdasarkan bentuk dan

jenis masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam menentukan prognosis, ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu:

- a) Dalam proses konseling pendekatan apakah yang cocok untuk digunakan.
- b) Masalah yang dialami apakah mampu diselesaikan oleh seorang konselor saja atau perlu bantuan dari pihak yang lain.
- c) Penetapan waktu dalam pelaksanaan layanan bimbingan.

Pelaksanaan proses layanan bimbingan dan konseling pada dasarnya adalah proses pemberian bantuan terhadap siapapun yang membutuhkan. Terutama dalam konteks penelitian ini adalah siswa/i yang mengalami masalah interaksi sosial sehingga dalam proses layanan ini siswa/i diharapkan bisa menyelesaikan masalah dengan cara memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga dia dapat membuat keputusan yang tepat serta mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan memilih alternatif solusi yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Dan dalam proses ini konselor menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan sesuai dengan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan sebelumnya.

d. Treatment

Dalam tahapan treatment ini merupakan langkah-langkah konselor dalam menetapkan dan melakukan proses konseling. Sehingga dalam proses konseling, konseli dapat mengatasi masalah atau kesulitan dengan proses yang optimal dan konselor dapat membantu konseli mengatasi permasalahannya secara mandiri dan teratur.

Tahap treatment ini dilakukan oleh konselor dalam tiga kali tahap pertemuan selama kurun waktu kurang lebih satu bulan. Dengan durasi dalam setiap pertemuan kurang lebih 30 sampai

60 menit. Adapun rangkaian treatment yang dilakukan oleh konselor dalam proses layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama ini konselor membangun hubungan baik dengan konseli, setelah hubungan baik terjalin dengan konseli, konselor mengajak konseli untuk melakukan sesi konseling dan mengajak konseli untuk melakukan perencanaan atau proses penyelesaian masalah yang sedang dia hadapi, serta menetapkan tujuan dari layanan konseling yang akan dilaksanakan nantinya. Dalam prosesi di pertemuan pertama ini konseli menceritakan permasalahan yang dihadapinya, yaitu minimnya keberanian dalam melakukan interaksi sosial pada teman-temanya dan lingkungan disekitarnya. Setelah di perinci permasalahan tersebut timbul di krenakan factor latar blakang kluarganya yang kurang baik (broken home).

*“saya malu mba, ndak berani kalua mau gabung sama mereka. Saya takut nanti dibilang anak yg gk punya orang tua, karena ibu saya sudah meninggal sejak saya kecil, dan ayah saya ndak tau pergi kemana”.*⁴²

Dari paparan yang ada konselor menetapkan satu teknik dalam melakukan proses konseling, yaitu teknik CBT yang berupa *cognitive restructuring*.

Dimana teknik CBT digunakan untuk membantu mengatasi pola pikir dan merubah pandangan yang buruk dengan pikiran-pikiran yang lebih baik. Agar konseli dapat menerima keadaan yang dihadapinya saat ini dan dia dapat berinteraksi dengan baik tanpa takut dengan bayang-bayang seseorang itu tidak menerimanya karena latar belakang keluarganya.

⁴² “VL, Observasi, Sman 1 Bangorejo.”

2. Pertemuan Ke Dua

Pertemuan kedua ini konselor gunakan untuk memberikan dukungan tentang apa yang telah diberikan nya pada sesi awal pertemuan yaitu mengulas kembali tentang apa yang telah dibahas di pertemuan awal. Dimana konselor menanyakan permasalahan yang telah dialami konseli selama seminggu terakhir setelah sesi konseling pertama dimulai. Dia menjelaskan bahwa seminggu terakhir ini setelah sesi konseling pertama dimulai dia belajar untuk memulai berinteraksi dengan teman-teman satu kelasnya.

“iya mba, seenggaknya saya sudah mulai berani untuk berinteraksi dengan teman sekelas saya, walaupun gak semuanya”⁴³

Dalam sesi ini konselor menerangkan bahwa apa yang dilakukannya sudah cukup baik, dan konseli menyakinkan kembali konselor bahwa dia bisa berinteraksi dengan baik dengan siapapun. Dan konselor memberikan pengertian bahwa apa yang difikirkannya selama ini tentang teman-temannya yang tidak mau berteman dengannya hanyalah sebuah fikiranya saja bukan kenyataan yang dia hadapi selama ini selama dia mau membuka diri dengan orang-orang disekitarnya.

Pada sesi ini juga konselor menjelaskan bahwa semua permasalahan dan keadaan yang kita alami pasti ada jalan keluarnya atau penyelesaiannya baik itu dalam kurun waktu dekat maupun lambat. Sama seperti halnya dia saat ini, masalah yang dia hadapi ada sejak dia masih kecil tapi dengan adanya niat dan kemauan masalah itu akan selesai dengan cepat.

⁴³ “VL, Observasi, Sman 1 Bangorejo.”

3. Pertemuan Ke Tiga

Sesi pertemuan ketiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk lebih sering berinteraksi terutama di lingkup lingkungan yang lebih luas. Misalnya bukan hanya pada teman sekelas tapi juga pada teman-temannya yang lain yang ada di wilayah sekolah tersebut terutama kepada ibu/bapak guru.

Karena melihat perkembangan yang konseli alami dari sesi pertemuan sebelumnya kemudian konselor berani untuk meminta konselor melakukan interaksi ke lingkungan yang lebih luas lagi bahkan jika sudah mampu konselor terhadap konseli mampu lebih aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang berbaur interaksi sosial.

“iya mungkin saya bisa mencoba daftar dalam organisasi jika saya sudah lulus nanti. Kalau gak ya mungkin saya akan mencoba mencari kegiatan-kegiatan lainnya”⁴⁴

e. Evaluasi

Tahap terakhir dari proses layanan konseling ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan setelah konselor dan konseli melakukan beberapa kali sesi pertemuan, serta mengumpulkan data dari berbagai sumber yang relevan. Evaluasi sendiri adalah sebuah kegiatan yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana proses layanan konseling yang telah dilakukan membawa hasil. Jika ternyata pelayanan konseling yang diberikan belum membuahkan hasil yang optimal, maka konselor harus melakukan observasi ulang untuk menangani masalah tersebut, entah dengan cara merubah strategi atau merubah bentuk pelayanan konseling yang sesuai dengan keadaan konseli agar pelayanan yang diberikan menjadi lebih efektif sesuai dengan kebutuhan konseli.

Evaluasi dilakukan setiap pertemuan usai. Selain di setiap

⁴⁴ “VL, Observasi, Sman 1 Bangorejo.”

layanan peneliti juga melakukan evaluasi setelah semua proses layanan telah usai, yaitu satu minggu setelah program pelayanan konseling guna memantau perkembangan konseli selama proses pelayanan bimbingan konseling berlangsung. Sebagaimana yang telah dilakukan, pada tahapan-tahapan diatas, tahap evaluasi ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada konseli. Yaitu konselor menunjukkan perkembangan dalam melakukan interaksi sosialnya. Yang sebelumnya dia kurang mampu untuk berinteraksi dan bersosialisasi, kini dia lebih mampu walau belum sepenuhnya. Namun, konselor menyadari bahwa perubahan pada manusia tidak selalu terjadi secara signifikan dalam kurun waktu yang cukup singkat. Maka konselor maupun konseli membutuhkan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mempertahankan perubahan tersebut supaya berkelanjutan.

“terimakasih ya mba sudah mau membantu saya, saya merasa akhir-akhir ini lebih banyak mempunyai teman, dan mereka semua bersikap baik kepada saya. tidak seperti apa yang saya kira pada awalnya”

**TABEL INTERAKSI SOSIAL SEBELUM DAN SESUDAH
MELAKUKAN KONSELING**

No	Indikator	Sebelum konseling	Sesudah konseling
1	Hunungan sosial	Menarik diri, jarang terlibat dalam kegiatan, kurang membangun hubungan dengan teman.	Mulai terbuka, mau terlibat dalam kegiatan, dan menunjukkan sikap ramah terhadap teman.
2	Intraksi sosial	Pasif dalam percakapan, jarang menyampaikan pendapat, minim respon terhadap teman	Mulai aktif dalam percakapan, bisa menyampaikan pendapat, mulai merespon teman dengan baik.
3	Penelolaan konflik	Mudah tersinggung, cenderung menghindari konflik tanpa penyelesaian	Mulai bisa mengendalikan emosi, menghargai pendapat, dan mulai mampu mencari solusi atas permasalahannya.

4.3 Pembahasan

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi konseling individu bagi interaksi sosial remaja broken home. Pada bagian ini akan dijelaskan bagaimana konseling individu membawa perubahan setelah dilaksanakannya layanan konseling dengan pendekatan yang ada.

Nutria massa menjelaskan bahwa terdapat beberapa perilaku

sosial anak yang kurang kurang baik dari dampak perceraian orang tua, yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membenci atau tidak menyukai kedua orangtuanya, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang jika hidup adalah sia sia, dan tidak mudah bergaul, maupun permasalahan moral yang lainnya. Disini dalam skripsi ini menunjukkan ciri bahwa VL masuk dalam kategori remaja yang tidak mudah bergaul.⁴⁵

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana implementasi konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu meningkatkan interaksi sosial pada remaja yang mengalami masalah keluarga (broken home). Dari hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa konselor menunjukkan gejala ketidakmampuan dalam membangun relasi sosial, seperti cenderung suka menyendiri, tertutup, dan enggan bergaul dengan teman sebaya. Dia juga menunjukkan rasa malu akan latar belakang keluarganya, minder, dan khawatir terhadap penilaian sosial dari orang lain.

Melalui temuan tersebut, peneliti memberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan CBT sebagai intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptive yang menghambat fungsi sosial konseli. Teori CBT yang dikemukakan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck menyatakan emosi dan perilaku dipengaruhi oleh cara berpikir individu. Dalam konteks ini, konseli mampu mengganti keyakinan-keyakinan negatif terhadap lingkungan sosial menjadi lebih realistis. Dan konselor membantu untuk mengenali dan merubah pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya agar menjadi lebih rasional. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu konseli mengkaji ulang pengalaman masa lalunya serta membangun perspektif baru yang lebih sehat dan adaptif.

⁴⁵ Anak, "1 , 2 , 3."

Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan dengan teori interaksi sosial menurut soerjono soekanto yang menerangkan bahwa interaksi sosial akan berjalan lancar jika individu memiliki kesiapan psikologis. Demikian juga teori perkembangan remaja menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa pembentukan identitas dan relasi sosial.

Setelah pelaksanaan proses konseling, konselor menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Jika sebelumnya konseli menunjukkan perilaku pasif, menutup diri, dan tidak percaya diri dalam situasi sosial, maka setelah melakukan proses layanan konseling individu konseling mulai menunjukkan keterbukaan, keberanian dalam berkomunikasi dan mulai belajar aktif di kegiatan-kegiatan sosial. Selain itu konseli juga menunjukkan bahwa dia mulai menerima apa yang terjadi pada dirinya. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling individu berbasis CBT berdampak positif terhadap pola pikir, perasaan, dan perilaku konseli, khususnya dalam konteks sosialnya.

Penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurtia Massa, 2020, dan Muhammad Zulfikar, 2023, yang mengatakan bahwa kondisi broken home berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja. Namun pada penelitian ini memberikan pendekatan yang berbeda melalui intervensi langsung dengan teknik CBT, sehingga tidak hanya mendeskripsikan masalah, tetapi juga memberikan solusi yang nyata.

Tentu ini juga memperkuat penelitian dari Ragil Setyorini, 2024 yang membuktikan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan motivasi dan kemampuan sosial siswa. Dengan demikian penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik konseling untuk membantu menangani kasus remaja broken home dalam meningkatkan interaksi sosialnya.

Adapun implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting bagi dunia pendidikan, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling individu dengan pendekatan CBT dapat diterapkan sebagai salah satu strategi untuk membantu menangani masalah siswa yang mengalami masalah psikososial, terutama mereka yang berasal dari keluarga tidak utuh atau broken home. Melalui pendekatan ini, guru BK dan praktisi konseling lainnya dapat membantu siswa memahami diri mereka secara lebih positif dan mengembangkan kemampuan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan intervensi ini juga menekankan pentingnya peran lingkungan, baik sekolah maupun keluarga, dalam mendukung keberlanjutan perubahan perilaku siswa

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswi berinisial VL di SMAN 1 Bangorejo, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memberikan dampak positif terhadap peningkatan interaksi sosial remaja yang berasal dari keluarga broken home. Konseli yang semula mengalami kesulitan dalam beradaptasi, merasa rendah diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menunjukkan perubahan yang signifikan setelah menjalani serangkaian sesi konseling. Melalui teknik restrukturisasi kognitif dan dukungan emosional yang diberikan dalam proses konseling, konseli mampu memahami dan menerima kondisi dirinya, meningkatkan rasa percaya diri, serta mulai membuka diri untuk berinteraksi secara lebih aktif dan positif dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, konseling individu terbukti efektif dalam membantu remaja broken home mengatasi hambatan psikologis dan sosial yang dihadapinya, serta menjadi sarana yang relevan dalam membangun kembali pola interaksi sosial yang sehat dan adaptif.

5.2 keterbatasan penelitian

Penelitian ini, penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dalam penulisan maupun kelengkapan data lapangan. Selain itu, peneliti juga menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan dalam hal penggalan data. Pelaksanaan konseling juga terjadi dengan waktu yang begitu singkat dan terbatas, jadi membatasi jumlah sesi konseling yang dilakukan. dikarenakan pelaksanaan penelitian dilakukan bersamaan dengan proses KKN dan Magang yang mengharuskan selesai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Sehingga proses perubahan belum sepenuhnya tergambarkan. Di dapati juga dalam penelitian ini bahwa subjek yang diteliti hanya satu objek remaja dengan latar belakang broken home, sedangkan untuk kevalidan data penelitian seharusnya lebih dari satu objek. Selain itu, fokus pengamatan hanya terbatas pada lingkungan sekolah, belum mencakup lingkungan sosial lainnya seperti keluarga atau masyarakat. Teknik konseling yang digunakan juga hanya berfokus pada pendekatan CBT, padahal pendekatan lain mungkin memberikan hasil berbeda. Keterbatasan ini diharapkan menjadi pertimbangan dalam penelitian selanjutnya agar menghasilkan temuan yang lebih luas dan mendalam.

5.3 Saran

1) Bagi Konseli

Diharapkan bagi konseli agar dapat terus mengembangkan kepercayaan diri, dan keterampilan sosial yang telah diperoleh selama proses konseling. Apabila di kemudian hari konseli menghadapi hambatan emosional atau sosial, konselor menyarankan agar tidak ragu mencari bantuan, agar permasalahan yang dihadapi dapat segera diselesaikan dan ditangani dengan baik.

2) Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah, diharapkan agar lebih peka terhadap kondisi sosial peserta didik, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga broken home. Khususnya guru BK layanan konseling individu dengan pendekatan CBT terbukti dapat membantu remaja dalam membentuk interaksi sosial yang lebih sehat, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi yang diterapkan secara berkelanjutan.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melibatkan lebih dari satu subjek dan memperluas objek observasi. Selain itu, diharapkan

bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan pendekatan konseling yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhlis Suja'i, Cecep, "Interaksi Sosial Antar Umat Beragama Dalam Membangun Toleransi Masyarakat Di Desa Cikawungading Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya," *HASBUNA : Jurnal Pendidikan Islam*, 6.1 (2025), hal. 69–88, doi:10.70143/hasbuna.v6i1.489
- Anak, Sosial, "1 , 2 , 3," 2020, hal. 1–10
- Anugraha, Daniel Yehuda, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Smp," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11.1 (2024), hal. 42–51
- Atiqah, Nur, Azzah Sulhan, Nur Hafidzah Ardaniah, dan Muhammad Syarif Rahmadi, "Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi," 1.1 (2024), hal. 9–36
- Batubara, Abdul Karim, "Interaksi Sosial Mahasiswa IAIN Sumatera Utara dari Luar Kota," 2010, hal. 131
- Butarbutar, Maria Haryanti, Sri Lasmawanti, Ani Deswita Chaniago, dan Rupina Situmorang, "Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19," 1 (2022), hal. 1–5
- Collins, Sean P, Alan Storrow, Dandan Liu, Cathy A Jenkins, Karen F Miller, Christy Kampe, et al., *No Title No Title No Title No Title*, 2021
- DadangSudraj, MuhammadIkbalmoh, "Ragam Penelitian Kualitatif," *Dadang Sudrajat & Muhammad Ikbalmoha, "Ragam Penelitian Kualitatif," Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 2015, hal. 6
- Dewany, Rahayu, Rezki Hariko, dan Yeni Karneli, "Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual," *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3.2 (2023), hal. 62–69
- Diskursus Islam, Jurnal, "Interaksi Sosial dalam Masyarakat Multietnis," 1.3 (2013), hal. 484–94
- Fahri, Lalu Moh., dan Lalu A. Hery Qusyairi, "Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran," *Palapa*, 7.1 (2019), hal. 149–66, doi:10.36088/palapa.v7i1.194
- Gilbert, Scott F, "Developmental Biology, 6th edition," *Sinauer associates*, 2.1 (2000), hal. 40–45
- Habsy, Bakhrudin All, "Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia,"

- Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2.1 (2017), hal. 1, doi:10.26740/jp.v2n1.p1-11
- Humairah, Asysyfa Putri, dan Shanty Komalasari, “Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home The Impact of Depression on Generation Z Due to a Broken Home Abstrak,” *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.02 (2024), hal. 1275–94
- Husni, Muhammad, dan Kata Kunci, “Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme”
- Ibrahim, “Metodologi penelitian kualitatif panduan penelitian beserta contoh proposal kualitatif,” *Journal Equilibrium*, 2015, hal. 28
- Inayah, Putri, Bakhrudin All Habsy, dan Mochamad Nursalim, “Kajian Literatur Metodologi Penelitian Fenomenologi,” *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6.2 (2025), hal. 760–70, doi:10.13140/RG.2.2.15786.47044
- Kamaluddin, H, Universitas Muhammadiyah, dan Prof Hamka, “Bimbingan dan Konseling Sekolah,” hal. 447–54
- Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*, UIN Sunan Ampel Presss, 2017
- Legenbauer, Tanja, “Cognitive behavioral therapy,” *Handbook of Eating Disorders and Obesity*, 2 (2024), hal. 317–26, doi:10.1007/978-3-662-67662-2_42
- Maiza Dianti, Tiara, Yeni Karneli, dan Mudjiran Mudjiran, “Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling,” *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 3.1 (2024), hal. 29–39, doi:10.22437/kopendik.v3i1.31516
- Marhani, Isnaeni, dan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, *E-Book Pengantar Bimbingan dan Konseling Belajar*, 2025
- Melani, Margareta, Ni Putu Gita Prastita, Ratu Tasya Dwiana Putri, dan Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, *Pendekatan Kipk*, 2024
- Muhammad, Adji Suradji, *Perilaku Organisasi*, 2016
- Nasir, Abdul, Nurjana, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, dan M Win Afgani, “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3.5 (2023), hal. 4445–51
- Nurhayati, Tati, “Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2016), hal. 1689–99
- Qisthi, Teuku, dan Tartia Tandy, “Interaksi masyarakat terhadap pasien sembuh,”

2022

- Setyorini, Ragil, Firman Firman, dan Netrawati Netrawati, “Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa,” *Guidance*, 21.02 (2024), hal. 316–23, doi:10.34005/guidance.v21i02.4282
- Sufiyati, Uuf, M Rendi Alghifari, Riris Rahmawati, dan Peni Ramanda, “Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Daya Tahan Psikologis Anak Broken Home,” 07.3 (2025), hal. 451–61
- Susanto, Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018
- Umar, Hanif, dan Eli Masnawati, “Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3.Fadlillah 2017 (2024), hal. 191–204, doi:10.58561/jkpi.v3i2.137
- “VL, Observasi, SMAN 1 Bangorejo”

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

Observasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum konseling, ketika konseling, dan sesudah konseling. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, peneliti terlibat dan berperan aktif dalam proses konseling.

No	Apsek	Item pengamatan
1	hubungan	1. Perasaan tidak di terima di lingkungan sekitar
2	Intraksi sosial	1. Prilaku cenderung pendimam 2. Tidak berani memulai interaksi 3. Takut tidak di hiraukan
3	konflik	1. Penyebab konflik 2. Penyelesaian konflik

Verbatim

1. Nama konseli: VL
2. Kelas :XII Soshum 2
3. Waktu :30 menit
4. Tempat :kelas
5. Keterangan :ko :konselor
Ki :konseli

Ko/ki	Dialog
Ko	Selamat pagi vina
Ki	Pagi mba
Ko	Gimana kabarnya hari ini?
Ki	Alhamdulillah baik mba
Ko	Alhamdulillah, vina sudah sarapan apa belum?
Ki	Sudah mba, tadi bawa bekal dari rumah
ko	Wshh specijalnih pasti menunya
ki	tersenyum....
Ko	Bagaimana, apa ada masalah?
Ki	Mba...sebenarnya saya malu kla cerita ke mba
Ko	Kenapa malu, kamu kan pakai pakaian yang layak kenapa harus malu?
Ki	Ihh, gk gitu mba
Ko	Wkwkwk, iya, yaudah gak usah malu, santai aja sama mba, mba gk gigit kok...
Ki	hemmm
Ko	Maaf ya sebelumnya mbah mau nanya? Kenapa kamu sering sendiri?
Ki	Lebih nyaman aja mba.
Ko	Lebih nyaman?
Ki	Iya mba, soalnya saya gk pede klw harus gabung sama mereka
Ko	Memangnya kamu gk punya temen dekat di kelas?
Ki	Punya mba, tapi mereka lagi ada kegiatan
Ko	Kegiatan apa?
Ki	LDKS mba
Ko	Kamu gak ikut organisasi apa apa?
Ki	Tidak mba
Ko	kenapa
Ki	Gk pd aja mba, lagian aku jg gk bisa apa apa
Ko	Lah kenapa gk mencoba dulu biar tau
Ki	Gk mba males
Ko	Ouhh gituu yaaa

Ki	iyaaa
Ko	Habis ini kamu langsung pulang kerumah apa kemana dulu? Soalnya saya Tanya ke anak” dari kelas lain katanya main dulu
Ki	Saya langsung pulang mba, soalnya nanti di cari nenek klw gk langsung pulang
Ko	Perhatian sekali nenek mu, biasanya kan yg paling posesif sama anak cwe tu kan ayah ya?
Ki	Ketawa, ayah saya gk tau kemana mba
ko	Lohh, kok bias? La ibu kamu?
Ki	Ibu saya sudah meninggal sejak saya masih sd mba, terus ayah saya pergi entah kemana, sampai sekarang saya gak tau dimana ayah saya, jadi saya tinggal bersama nenek.
Ko	Maaf ya vin... kalau boleh tau kamu gak berusaha nyari tau gitu dimana keberadaan ayah mud?
Ki	Pernah mba sesekali say nyari tau terus tau klw ayah udam menikah lagi ya udah itu aja
Ko	Kamu gak punya niat buat ketemu ayah kamu
Ki	Pengen mba tapi takut
Ko	Takut kenapa?
Ki	Takut kalau ayah sudah gak mau menganggap aku anaknya, takut kalau istrinya gak mau menerima keberadaanku, takut kalau aku dating keadaanya malah akan hancur, takut meminta penjelasan ke ayah, takut semuanya mba..
Ko	Tapi kamu punya kan keinginan itu
Ki	Ya punya mba
Ko	Terus kira” kamu sudah memiliki keberanian berapa persen untuk ketemu ayah mu
Ki	30 persen mungkin
Ko	Yaudah, kamu siapkan dulu diri kamu baru bisa menemui ayah mu
Ki	Iya mba
Ko	Jadi ini alasan kamu jg kenapa sering sendiri, tertutup dan gak pd ngapa”in
Ki	Mungkin iya mba, terkadang aku iri sama mereka mangkanya saya menjauh
Ko	Tapi teman”kamu tidak meminta kamu menjauh kan
Ki	Tidak mba
Ko	Yaudah, mulai sekarang coba bersikap terbuka dengan

	teman” kamu Supaya kamu tidak kelihatan murung terus
Ki	Tapi susah mba
Ko	Iya saya tau, mangkanya mba mau bantu kamu. Kamu mau kan?
Ki	Iya mba, saya coba
Ko	Oke, mulai sekarang klw kamu butuh apa” bisa dating ke mba. Atau ke pak yudha selaku guru bk di sekolah ini.jadi kamu gak perlu memendam masalah kamu sendirian lagi.
Ki	Iya mba saya coba
Ko	Mulai hari ini ya...belajar jadi diri kamu sendiri, jadi orang yang ceria dan terbuka
Ki	Iya mba
Ko	Oke semangat terus jangan patah semangat
Ki	Makasih mba
Ko	Iya sama-sama vinaa



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.56/UIMSya/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
KEPALA SEKOLAH SMAN 1 BANGOREJO
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a	: NUR KHOFIFAH INTAN SAPUTRI
NIM	: 2112211042
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Salugata, Budong-Budong, Mamuju Tengan, Sulawesi Barat
No HP	: 085335861322
Dosen Pembimbing	: Indifatul Anikoh, S.Sos., M.A

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

"Konseling Individu: Implikasi Bagi Interaksi Sosial Remaja Broken Home"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDY : 3150128107201



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BANGOREJO

Jalan Bhayangkara Nomor 57, Kebondalem, Bangorejo, Banyuwangi, Jawa Timur 68487
Telepon : 0333 – 713287 Post-el : sman1bangorejo@yahoo.co.id

NPSN : 20525872

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.1 / 410 / 101.6.7.2 / 2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Bangorejo :

Nama : BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
NIP : 19700921 200003 1 005
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I / IV.b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Bangorejo

Memberikan Izin Kepada :

Nama : NUR KHOFIFAH INTAN SAPUTRI
NIM : 2112211042
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institusi : Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/riset berkenaan dengan penyelesaian tugas studinya dengan judul "Konseling Individu : Implikasi Bagi Interaksi Sosial Remaja Broken Home" mulai tanggal 10 September 2024 sampai dengan tanggal 05 Oktober 2024. Demikian Surat Keterangan ini di buat dengan sebenarnya agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangorejo, 10 Oktober 2024
Kepala SMA Negeri 1 Bangorejo

BACHRIS ROCHMADI, M.Pd
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19700921 200003 1 005



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokgung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokgung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Nur Khafifah Intan Saputri
NIM : 211221042
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Individu : Implikasi bagi Interaksi Sosial Remaja Broken home.
Pembimbing : Indipatut Anikah, S.Sos., M.A

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Judul	15. Juli	
2	BAB I	16. Juli	
3	BAB I	17. Juli	
4	BAB II, Kajian teori	19. Juli	
5	BAB II, Interaksi Sosial	20. Juli	
6	BAB II, penelitian terdahulu	23. Juli	
7	BAB III,	24. Juli	
8	BAB III,	26. Juli	
9	BAB IV,	28 Juli	
10	BAB IV,	30 Juli	
11	BAB V,	02. Agustus	
12	BAB V,	06. Agustus	

Blokgung 05 Agustus 2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : 51.2.12/059:/UIMSYA/FDKI/B.4/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi:

Nama : Nur Khofifah Intan Saputri
NIM : 2112211042
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 24%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi

Banyuwangi, 04 Agustus 2025

Dekan

Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.Kom.
NIPY : 3150128107201

DOKUMENTASI





RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Khofifah Intan Saputri
Nim : 2112211042
Ttl : Mamuju, 01 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Telp : 085335861322
Alamat : Salugatta. Budong-Budong,
Mamuju Tengah, Sulawesi Barat

Riwayat pendidikan formal

Jenjang pendidikan	Tahun masuk	Tahun keluar	Nama sekolah/ perguruan tinggi	Bidang studi
TK	2009	2011	TK panca bakti	
SD	2011	2016	SDi salugatta	
MTs	2016	2018	MTs miftahul ullum	
MA	2018	2021	MA Al- amiriyah	IPA
S1	2021	2025	Universitas KH.mukhtar syafaat	Bimbingan dan konseling islam

Pendidikan Non Formal

Jenjang pendidikan	Tahun masuk	Tahun keluar	Nama sekolah/ lembaga pendidikan
Ula	2018	2020	Madrasah diniyah al-amiriyah Darussalam puncak
Wustho	2020	2022	
Ulya	2022	2024	