BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENJALIN RELASI PERTEMANAN

Oleh: Dewa Gede Ari Sanjaya¹

Abstrak

Kemampuan menjalin relasi pertemanan merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial remaja, yang berperan besar dalam pembentukan identitas, pengendalian emosi, dan keterampilan interpersonal. Namun, tidak semua siswa mampu membangun hubungan sosial yang sehat secara alami. Bimbingan pribadi-sosial hadir sebagai salah satu pendekatan strategis di lingkungan sekolah untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan tersebut. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran bimbingan pribadi-sosial dalam meningkatkan kemampuan siswa menjalin relasi pertemanan melalui berbagai strategi, pendekatan, dan dukungan dari lingkungan sekolah. Metode kajian dilakukan secara kualitatif-deskriptif dengan pendekatan studi literatur dan analisis praktik baik di sekolah. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan bimbingan pribadi-sosial efektif dalam membantu siswa memahami diri, membangun komunikasi yang sehat, serta mengembangkan rasa empati dan kepercayaan dalam hubungan sosial. Dukungan dari guru, teman sebaya, dan budaya sekolah yang inklusif juga menjadi faktor kunci keberhasilan. Artikel ini merekomendasikan penguatan program bimbingan, integrasi layanan dalam sistem sekolah, serta kampanye positif untuk menghapus stigma terhadap layanan BK.

Kata Kunci: *Bimbingan pribadi sosial, relasi pertemanan, keterampilan sosial*

¹*Dewa Gede Ari Sanjaya adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja*

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Selain itu, dapat diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral, dan tradisi. Meleburkan diri menjadi suatu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerja sama. Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya, baik orang tuanya, sanak keluarga, orang dewasa atau teman sebaya. Teman sebaya mempunyai peran

penting bagi remaja. Remaja sering menempatkan teman sebaya dalam posisi prioritas apabila dibandingkan dengan orang tua, atau guru dalam menyatakan kesetiaan.

Hubungan sosial individu berkembang karena rasa ingin tahu yang mendorong seseorang terhadap segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap individu ingin mengetahui bagaimana menjalani hubungan yang baik dan aman dengan orang-orang di sekitarnya, baik yang bersifat fisik maupun sosial. Hubungan sosial diartikan sebagai “cara-cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya”. Hubungan sosial juga menyangkut terhadap penyesuaian diri dengan lingkungan, seperti makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, membangun komitmen bersama dalam kelompok atau organisasinya, dan sejenisnya.

Hubungan sosial yang terjadi pada masa remaja merupakan masa sosial karena hubungan sosial pada saat remaja sangat jelas dan sangat mendominasi. Kesadaran akan kesepian dan kesunyian menyebabkan remaja mencari kompensasi dengan menjalin hubungan dengan orang lain atau mencari pergaulan. Penghayatan kesadaran akan kesendirian yang dialami saat remaja merupakan dorongan untuk bergaul dan menemukan identitas diri akan kemampuan kemandiriannya. Langeveld berpendapat bahwa kemiskinan atau hubungan perasaan kesunyian remaja disertai kesadaran sosial psikologis yang mendalam yang kemudian menimbulkan dorongan yang kuat akan pentingnya pergaulan untuk menemukan suatu bentuk sendiri.

Menurut Havighurts dalam Hurlock, remaja memiliki tugas perkembangan, salah satunya mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, yaitu dengan relasi pertemanan, sebagian besar remaja ingin diterima oleh kelompok teman sebaya. Dorongan menuju kearah teman sebaya ini kemudian membentuk relasi pertemanan. Relasi pertemanan bagi remaja berfungsi sama halnya dengan fase anak-anak yaitu memberi kesempatan untuk belajar bagaimana mengendalikan perilaku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat yang sesuai dengan usia, dan berbagai masalah dan perasaan bersama.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis

melaksanakan program bimbingan pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial. Salah satu program bimbingan dan konseling di sekolah yang berkaitan dengan hal tersebut adalah bimbingan pribadi-sosial. Bimbingan pribadi- sosial diberikan kepada siswa untuk mengenal lingkungannya sehingga mampu bersosialisasi dengan baik dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab.

Bimbingan pribadi-sosial diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan siswa dalam menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Melakukan hubungan sosial diperlukan penyesuaian diri yang baik, dengan penyesuaian diri yang baik seseorang dapat dengan mudah bergaul dengan orang lain. Kesadaran sosial dalam hubungan sosial juga memerlukan perhatian yang tulus dan bahkan berpartisipasi dalam pengalaman, harapan, ambisi, kekecewaan dan kegagalan orang yang hidup dengan kita, memberikan perhatian terhadap kehidupan orang lain, dan menanamkan dalam diri kita sendiri kebijakan simpati, perasaan kasihan, dan altruisme yang tulus. Bergaul dengan baik berarti mengembangkan hubungan yang sehat dan ramah, mudah bersahabat dengan orang lain, selalu menghargai pendapat dan hak orang lain, serta menghargai integritas pribadi dan nilai sesama manusia.

Hubungan pertemanan atau *friendship* memiliki peranan yang amat penting dalam perkembangan hubungan sosial remaja, untuk itu remaja harus memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal. Namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang kurang memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin relasi pertemanan secara efektif seperti yang terjadi di SMP masih ada siswa yang belum bisa bergaul dengan teman sebayanya. Ada yang merasa minder, malu, sehingga merasa takut untuk menjalin pertemanan dan juga ada yang hanya memiliki teman itu-itu karena takut untuk memulai kembali menjalin relasi pertemanan sehingga tidak bisa menyesuaikan diri dengan yang lain.

Sebagai sebuah proses maka pertemanan bisa dikembangkan oleh siapa saja namun yang paling menentukan adalah diri kita sendiri. Menjalinkan relasi

pertemanan di usia remaja merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial remaja itu sendiri. Untuk itu remaja harus memiliki kemampuan dalam menjalin relasi pertemanan. Bimbingan pribadi-sosial merupakan upaya untuk membantu menghadapi dan menyelesaikan masalah sosial seperti penyesuaian diri dan pergaulan yang sedang dialami remaja. Bimbingan pribadi-sosial merupakan bidang yang tepat dalam tercapainya perkembangan kemampuan dalam menjalin relasi pertemanan.

PEMBAHASAN

Masa remaja disebut sebagai masa sosial karena pada masa remaja memiliki hubungan sosial sangat mendominasi. Kesadaran akan kesunyian mendorong setiap remaja untuk mencari hubungan dengan orang lain atau mencari pergaulan. Remaja memiliki tugas perkembangan, salah satunya mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya, yaitu dengan menjalin relasi pertemanan, sebagian besar remaja ingin diterima oleh teman-teman sebayanya. Relasi pertemanan bagi remaja berfungsi samahalnya dengan fase anak-anak yaitu memberi kesempatan untuk belajar bagaimana mengendalikan perilaku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat yang sesuai dengan umur dan berbagai masalah dan perasaan bersama.

Memiliki banyak teman merupakan hal yang diinginkan bagi setiap orang begitu juga dengan saat remaja awal, dalam lingkup sekolah dengan banyaknya pelajaran yang dimiliki, remaja memerlukan seseorang yang bisa diajak untuk bermain dan berdiskusi bersama, untuk itu siswa memerlukan kemampuan dalam menjalin relasi pertemanan. Namun tidak semua orang bisa dengan mudah menjalin relasi pertemanan ada juga sebagian yang sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya terlebih pada remaja awal atau siswa yang masih menginjak bangku sekolah menengah pertama yakni SMP atau MTs. Masih ada sebagian siswa yang sulit menyesuaikan diri atau menjalin relasi dengan teman sebayanya seperti yang diungkapkan oleh salah satu guru yang ada di sana, berikut hasil wawancara dengan informan tersebut.

Permasalahan yang paling banyak dihadapi oleh siswa karena tidak bisa

melawan rasa malu, minder dan kesulitan dalam memulai menjalin hubungan yang baru. Hal ini yang menjadi permasalahan yang mengakibatkan mereka terhambat dalam menjalin hubungan sosial karena individu tidak memiliki keterampilan-keterampilan sosial seperti kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain dan belum bisa memahami diri sendiri dan orang lain.

Penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh informan, yaitu diberikan bimbingan pribadi-sosial yang diharapkan mampu membuat siswa memahami dirinya dan lingkungan yang mampu meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemana. Siswa yang merasa sulit menjalin relasi pertemanan bisa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sehingga setelah melakukan bimbingan sudah bisa menjalin relasi pertemanan dengan teman-temanya di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Bimbingan pribadi-sosial memiliki peran dalam memecahkan masalah pribadi-sosial yang sedang dialami seperti penyesuaian diri dengan teman. Pemberian bimbingan pribadi-sosial menggunakan metode langsung dan metode tidak langsung. Metode adalah suatu pemikiran yang menggunakan cara-cara khusus untuk menuju suatu tujuan tertentu.

1. Metode langsung, merupakan metode yang dilakukan oleh pembimbing secara langsung atau face to face dengan klien. Menjaln relasi pertemanan bagi remaja sangat penting karena merupakan tugas perkembangan yakni mencapai hubungan sosial dengan teman sebaya.
2. Bimbingan individu, merupakan bimbingan yang dilakukan dengan cara berkomunikasi langsung dengan pihak yang dibimbing. Adapun teknik yang digunakan adalah percakapan pribadi, yaitu pembimbing melakukan komunikasi secara tatap muka atau face to face dengan klien yang akan dibimbing.
3. Bimbingan kelompok, merupakan bimbingan yang dilakukan dengan cara berdiskusi kelompok dengan siswa yang sedang mengalami permasalahan yang sama sehingga siswa bisa mudah terbuka karena merasa bahwa bukan cuman dirinya yang sedang mengalami masalah tersebut namun ada juga orang lain merasakan hal yang sama dengan dirinya sehingga bisa dengan mudah terbuka dengan yang lain meskipun tidak semua tapi setidaknya ada yang bisa melakukan itu. Namun dalam bimbingan kelompok bukan hanya

dilakukan dengan diskusi kelompok ada juga kegiatan kelompok.

4. Metode tidak langsung, merupakan metode yang diberikan secara tidak langsung bertatap muka namun biasanya menggunakan media komunikasi, namun menurut guru pembimbing metode ini tidak terlalu sering digunakan karena dirasa tidak cukup efektif dalam penyelesaian permasalahan bagi siswa yang sedang mengalami permasalahan.

Pertemanan di masa remaja bukan hanya sekadar bentuk interaksi sosial, tetapi merupakan sarana utama bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas, mendapatkan penerimaan sosial, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Menurut Erik Erikson, masa remaja adalah tahap perkembangan identitas versus kebingungan peran (*identity vs role confusion*), di mana relasi sosial menjadi krusial dalam membentuk rasa diri yang stabil.

Relasi pertemanan memberikan tempat yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka, serta melatih empati, toleransi, dan kepercayaan. Persahabatan juga berfungsi sebagai sistem dukungan emosional yang dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan harga diri. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki teman dekat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang terisolasi secara sosial.

Dalam konteks pendidikan, relasi pertemanan yang positif juga berdampak pada motivasi belajar, kedisiplinan, dan keterlibatan siswa di sekolah. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan sangat relevan dengan tujuan pendidikan yang holistik, yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga emosional dan sosial.

Strategi Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Menumbuhkan Relasi Pertemanan

Bimbingan pribadi-sosial sebagai bagian dari layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peranan penting dalam membentuk dan memperkuat kemampuan siswa untuk menjalin relasi sosial, khususnya dalam membangun pertemanan yang sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pendekatan yang sistematis dan tepat sasaran. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat

diterapkan dalam layanan BK di sekolah:

1. Peningkatan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Langkah awal dalam menjalin relasi pertemanan adalah memahami diri sendiri. Guru BK dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, nilai, dan minat pribadi mereka melalui kegiatan reflektif seperti menulis jurnal diri, diskusi terbuka, atau permainan identitas. Siswa yang mengenal dirinya dengan baik akan lebih percaya diri dan siap membangun hubungan sosial yang sehat.

2. Pelatihan Keterampilan Sosial (Social Skills Training)

Keterampilan seperti menyapa, mendengarkan aktif, berbagi, meminta bantuan, serta menyelesaikan konflik adalah kunci dalam menjalin dan mempertahankan pertemanan. Bimbingan pribadi-sosial dapat memfasilitasi pelatihan ini dalam bentuk:

- a. Simulasi peran (role-play),
- b. Diskusi kelompok,
- c. Permainan kerjasama (cooperative games),
- d. Teknik komunikasi asertif.

Dengan pelatihan yang konsisten, siswa akan lebih siap dalam menghadapi dinamika sosial di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

3. Kegiatan Kelompok Terstruktur

Aktivitas kelompok seperti diskusi bertema, proyek bersama, outbound, atau kegiatan sosial dapat mempertemukan siswa dari latar belakang yang berbeda dan mendorong interaksi yang bermakna. Guru BK dapat merancang kegiatan tersebut dengan tujuan membangun kepercayaan dan kerja sama antar siswa.

Misalnya, dalam satu sesi, siswa diajak membuat “peta persahabatan” atau “pohon kepercayaan” di mana mereka menuliskan hal-hal positif tentang teman mereka, sebagai bentuk penghargaan dan penerimaan sosial.

4. Penerapan Konseling Kelompok Tematik

Konseling kelompok dapat difokuskan pada isu-isu tertentu yang umum dialami siswa, seperti rasa minder, takut ditolak, atau kecemasan sosial. Dalam sesi ini, siswa yang mengalami masalah serupa bisa saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan mendapatkan umpan balik dari guru BK. Teknik ini terbukti meningkatkan keterbukaan dan rasa empati.

5. Kolaborasi dengan Guru dan Wali Kelas

Guru BK tidak bisa bekerja sendiri dalam membentuk lingkungan sosial yang sehat. Perlu ada kerja sama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas untuk mengidentifikasi siswa yang kesulitan bersosialisasi, dan memberikan intervensi yang sesuai. Guru kelas juga dapat ikut serta dalam program penguatan karakter dan pengembangan sosial siswa.

6. Penggunaan Media Kreatif dan Digital

Di era teknologi, siswa lebih tertarik dengan pendekatan yang kreatif dan visual. Guru BK bisa memanfaatkan video, animasi, media sosial edukatif, dan aplikasi interaktif untuk menyampaikan materi bimbingan secara lebih menarik. Misalnya, membuat konten pendek bertema “Tips Berteman Sehat” di Instagram sekolah atau membuat forum diskusi daring untuk berbagi cerita pertemanan.

Studi Kasus atau Ilustrasi Praktik Baik

Agar strategi bimbingan pribadi-sosial tidak hanya bersifat teoretis, penting untuk menampilkan contoh nyata atau praktik baik yang telah diterapkan di sekolah. Studi kasus ini menunjukkan bagaimana bimbingan yang tepat dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan menjalin relasi pertemanan secara signifikan.

Studi Kasus 1: Program “Sahabat Baru” di SMP Negeri 2

SMP Negeri 2 mengembangkan program bertajuk “Sahabat Baru” yang bertujuan untuk membantu siswa baru—khususnya yang berasal dari luar daerah atau pemalu—dalam menjalin relasi sosial. Setiap siswa baru didampingi oleh seorang “buddy” atau sahabat dari kelas yang lebih tinggi, yang sebelumnya telah dilatih oleh guru BK.

Program ini dilaksanakan selama tiga bulan pertama tahun ajaran, di mana “buddy” bertugas mengajak teman barunya mengikuti kegiatan sekolah, mengenalkan mereka pada lingkungan sekolah, dan membantu dalam membangun relasi dengan teman-teman lainnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa baru yang mengikuti program ini merasa lebih nyaman dan cepat beradaptasi, serta menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan sosial.

Studi Kasus 2: Konseling Kelompok Bertema “Aku dan Teman-temanku”

Di SMA Y, guru BK mengadakan sesi konseling kelompok bertema “Aku dan

Teman-temanku”, yang diikuti oleh siswa kelas X yang mengalami kesulitan bersosialisasi. Dalam sesi ini, siswa diminta untuk berbagi pengalaman mengenai kesulitan mereka dalam menjalin pertemanan. Kegiatan dilakukan melalui diskusi terbuka, ice breaking, dan role-play.

Salah satu siswa, D, awalnya sangat pendiam dan tidak memiliki teman dekat. Setelah mengikuti empat sesi konseling, ia mulai terbuka, lebih percaya diri, dan mulai berinisiatif menyapa teman-temannya. Guru BK mencatat adanya perubahan positif yang signifikan, termasuk dalam keterlibatannya saat pelajaran dan aktivitas kelas.

Studi Kasus 3: Pemanfaatan Media Digital untuk Edukasi Sosial

SMA Z memanfaatkan akun media sosial sekolah sebagai platform untuk kampanye “Teman Sehat”, yang berisi konten seputar tips menjalin pertemanan, pentingnya saling menghargai, serta cara mengatasi konflik ringan dalam hubungan antar teman. Guru BK dan OSIS bekerja sama membuat konten berupa video pendek, infografis, dan Q&A seputar isu pertemanan.

Siswa lebih tertarik dan aktif terlibat dalam kampanye ini, karena kontennya relatable dan dikemas dengan gaya yang sesuai dengan tren digital remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dengan media modern bisa menjadi strategi ampuh untuk menjangkau siswa secara lebih luas.

Peran Guru, Teman Sebaya, dan Lingkungan Sekolah

Keberhasilan bimbingan pribadi-sosial dalam meningkatkan kemampuan siswa menjalin relasi pertemanan tidak bisa hanya bergantung pada guru BK. Perlu dukungan aktif dari berbagai pihak di lingkungan sekolah, terutama guru mata pelajaran, teman sebaya, serta budaya sekolah secara keseluruhan. Kolaborasi inilah yang membentuk ekosistem sosial yang sehat dan kondusif bagi pertumbuhan siswa secara emosional dan sosial.

1. Peran Guru dan Wali Kelas

Guru mata pelajaran dan wali kelas adalah orang-orang yang paling sering berinteraksi langsung dengan siswa. Oleh karena itu, mereka memiliki peran strategis dalam:

- a. Mengenali gejala awal kesulitan bersosialisasi,
- b. Membangun suasana kelas yang inklusif,
- c. Menjadi model dalam menunjukkan perilaku sosial yang baik,
- d. Mendukung kegiatan bimbingan pribadi-sosial dengan memberikan waktu dan ruang.

Guru juga dapat memberikan tugas-tugas kelompok yang mendorong interaksi sosial positif dan memastikan tidak ada siswa yang terpinggirkan dalam dinamika kelas.

2. Peran Teman Sebaya (Peer Support)

Teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional siswa. Dalam konteks bimbingan pribadi-sosial, teman sebaya bisa menjadi pendukung pertama bagi teman-teman yang mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan. Program seperti peer counseling, teman curhat, atau kelompok sahabat dapat memberikan ruang aman bagi siswa untuk saling membantu dan belajar.

Peer support juga menumbuhkan empati, toleransi, dan sikap saling menjaga. Ketika siswa merasa didukung oleh teman-temannya, mereka akan lebih terbuka dan percaya diri dalam berinteraksi sosial.

3. Peran Budaya Sekolah

Budaya sekolah yang ramah, inklusif, dan menjunjung nilai-nilai kemanusiaan akan menciptakan iklim sosial yang mendukung tumbuhnya relasi pertemanan yang sehat. Hal ini dapat ditunjukkan melalui:

- a. Kebijakan anti-perundungan (anti-bullying),
- b. Perayaan keberagaman (misalnya hari toleransi, pekan persahabatan),
- c. Penghargaan terhadap siswa yang menunjukkan sikap sosial positif.

Sekolah juga perlu menyediakan ruang-ruang fisik yang mendukung interaksi sosial seperti taman bermain, ruang santai, atau pojok diskusi. Lingkungan yang terbuka dan tidak menekan akan memperkuat hubungan antarsiswa.

Kendala dan Solusi dalam Pelaksanaan Bimbingan Pribadi-Sosial

Meskipun bimbingan pribadi-sosial memiliki peran besar dalam membentuk

keterampilan sosial siswa, pelaksanaannya di sekolah tidak lepas dari berbagai kendala. Mengetahui kendala ini penting agar sekolah dan konselor dapat mencari solusi yang tepat dan adaptif sesuai dengan kondisi di lapangan.

1. Stigma Terhadap Layanan BK

Masih banyak siswa yang menganggap bahwa datang ke ruang BK berarti mereka bermasalah atau "nakal". Stigma ini membuat siswa enggan mencari bantuan saat mengalami kesulitan menjalin relasi sosial. Akibatnya, mereka memilih menyimpan masalah sendiri, yang bisa berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosialnya.

Solusi: Perlu dilakukan kampanye internal di sekolah bahwa BK adalah tempat berkembang, bukan tempat hukuman. Guru BK dapat hadir lebih aktif di kelas dan kegiatan siswa agar lebih dikenal sebagai sosok yang bersahabat dan suportif.

2. Kurangnya Waktu dalam Kurikulum

Kurikulum yang padat membuat guru dan siswa jarang memiliki waktu untuk mengikuti kegiatan bimbingan pribadi-sosial secara rutin. Sesi BK sering kali hanya menjadi pelengkap yang mudah disisihkan saat jadwal akademik padat.

Solusi: Sekolah bisa menjadwalkan "*Jam Sosial*" seminggu sekali, di mana seluruh siswa mendapatkan sesi singkat untuk kegiatan pengembangan diri dan sosial yang dipandu oleh guru BK atau wali kelas.

3. Jumlah Konselor yang Terbatas

Di banyak sekolah, satu guru BK harus menangani ratusan siswa, yang tentu tidak memungkinkan untuk memberikan perhatian secara personal pada semua siswa yang membutuhkan bantuan sosial.

Solusi: Mengembangkan program *peer mentoring* di mana siswa yang memiliki keterampilan sosial baik dapat dilatih menjadi mentor bagi teman-temannya. Selain itu, sekolah bisa bekerja sama dengan psikolog luar untuk memberikan pelatihan atau sesi konseling tambahan secara berkala.

4. Kurangnya Pelatihan Guru Non-BK

Guru-guru mata pelajaran sering kali tidak dibekali keterampilan dalam mengidentifikasi atau menangani siswa yang mengalami kesulitan sosial. Padahal, mereka berinteraksi setiap hari dengan siswa.

Solusi: Sekolah bisa menyelenggarakan pelatihan atau workshop singkat bagi seluruh guru tentang "Keterampilan Dasar Deteksi Dini Masalah Sosial Siswa". Dengan begitu, guru bisa menjadi mitra BK dalam membangun lingkungan sosial yang sehat.

5. Lingkungan Sosial Sekolah yang Tidak Mendukung

Faktor lingkungan seperti adanya perundungan (bullying), eksklusivitas kelompok, atau ketimpangan sosial di sekolah bisa menjadi penghambat besar bagi siswa dalam membentuk relasi pertemanan.

Solusi: Sekolah perlu menerapkan kebijakan anti-bullying secara tegas dan konsisten. Selain itu, penting juga untuk menciptakan budaya sekolah yang menekankan nilai inklusivitas dan rasa saling menghargai antar siswa.

Kemampuan menjalin relasi pertemanan merupakan salah satu keterampilan penting yang sangat mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa. Di masa remaja, di mana individu sedang dalam proses pencarian identitas dan membutuhkan penerimaan dari lingkungan sosial, keberadaan teman yang suportif dan hubungan yang sehat sangat menentukan kesehatan mental dan rasa percaya diri mereka.

Bimbingan pribadi-sosial memiliki peranan vital dalam membentuk kemampuan tersebut. Melalui pendekatan yang tepat—baik secara individu maupun kelompok—bimbingan ini mampu membekali siswa dengan keterampilan dasar menjalin hubungan, memahami orang lain, menyelesaikan konflik, dan membangun empati. Selain itu, lingkungan sekolah yang ramah, dukungan dari guru, teman sebaya, serta pemanfaatan teknologi juga turut memperkuat upaya ini.

Namun, untuk mengoptimalkan pelaksanaan bimbingan pribadi-sosial, diperlukan sinergi antar berbagai pihak serta strategi yang berkelanjutan dan adaptif terhadap perubahan zaman. Berikut adalah beberapa rekomendasi praktis:

1. Integrasi Layanan BK dalam Program Sekolah

Sekolah perlu menjadikan layanan bimbingan pribadi-sosial sebagai bagian inti dari program pengembangan karakter siswa. Ini bisa diwujudkan dalam bentuk kegiatan mingguan, kurikulum non-formal, atau proyek sosial siswa.

2. Pelatihan dan Penguatan Kompetensi Guru BK

Guru BK perlu mendapatkan pelatihan rutin dalam isu-isu sosial remaja terkini, pendekatan konseling berbasis teknologi, serta keterampilan dalam merancang intervensi kreatif.

3. Pemberdayaan Siswa Sebagai Agen Sosial

Melalui program peer counseling atau teman peduli, siswa dapat diberdayakan untuk membantu temannya yang mengalami kesulitan sosial. Ini tidak hanya membantu siswa yang kesulitan, tetapi juga memperkuat kepemimpinan sosial dan empati dalam diri para siswa yang terlibat.

4. Kampanye Anti-Stigma dan Promosi Nilai Persahabatan

Sekolah dapat mengadakan pekan persahabatan, lomba video bertema pertemanan, atau pameran karya siswa tentang arti sahabat untuk menumbuhkan budaya saling menghargai dan inklusivitas.

5. Evaluasi dan Refleksi Berkala

Setiap kegiatan BK perlu dievaluasi dampaknya terhadap siswa, baik melalui kuesioner, wawancara, maupun diskusi kelompok. Evaluasi ini menjadi dasar pengembangan program ke depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul “Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Meningkatkan Kemampuan Menjalin Relasi Pertemanan pada Siswa di sekolah Dengan ini penulis mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Bimbingan pribadi-sosial sangat berperan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam menjalin relasi pertemanan. Hal ini diperkuat karena menggunakan metode langsung dalam meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan pada siswa di sekolah, yaitu metode langsung yang dimana dalam metode langsung terdapat dua teknik yakni bimbingan individu dan bimbingan kelompok. Kedua bimbingan tersebut berperan penting dalam pemahaman dan penerimaan diri secara objektif yang bisa membantu meningkatkan kemampuan dalam menjalin relasi pertemanan bagi siswa karena bimbingan ini dilakukan secara tatap muka atau *face to*

face. Sehingga guru pembimbing bisa selalu mengevaluasi sampai dimana siswa mampu mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

2. Meningkatkan kemampuan menjalin relasi pertemanan penting mengetahui 4 tahapan dalam mengembangkan hubungan menurut teori penetrasi sosial yaitu, 1) Tahapan Awal yang dimana memulai suatu hubungan harus dimulai dengan awal yang baik dan pada tahapan ini belum pada tingkat percakapan yang secara pribadi hanya sebatas pertanyaan basa basi seputaran nama dan alamat, 2) Tahapan kedua yaitu membuka diri pada tahap ini individu mampu membuka diri agar hubungan bisa terus berlanjut pada tahap berikutnya, 3) Tahap teman akrab, dimana pada tahap ini hubungan sudah mulai menjadi jauh pada tingkat yang lebih akrab dan terakhir 4) Tahapan mempertahankan hubungan yang artinya hubungan yang sudah berjalan secara bertahap mampu bertahan sampai pada tingkat persahabatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad, Mohammad Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock, E. 1996. *Psikologi Perkembangan*, Alih bahasa: Dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga.
- Moleong, J Lexy. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet II; Bandung: PT, Remaja Rosda Karya.
- Semium, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusuf LN, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.