

# LAYANAN BK PRIBADI SOSIAL SEBAGAI UPAYA MELATIH KETERAMPILAN SOSIAL SISWA INTROVERT

Oleh : Putu Risa Asti Wandani<sup>1</sup>

## Abstrak

Siswa dengan kecenderungan kepribadian introvert sering kali mengalami hambatan dalam menampilkan keterampilan sosial secara terbuka di lingkungan sekolah. Kondisi ini bukan menunjukkan kelemahan, melainkan perbedaan cara berinteraksi dan memproses pengalaman sosial. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) pribadi sosial memiliki peran strategis dalam membantu siswa introvert mengembangkan keterampilan sosial sesuai dengan karakteristik kepribadiannya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran layanan BK pribadi sosial sebagai upaya melatih keterampilan sosial siswa introvert berdasarkan hasil penelitian Darli dan Chandra (2022). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa introvert dapat mengembangkan keterampilan sosial melalui layanan BK yang bersifat personal, reflektif, dan tidak menekan siswa untuk berinteraksi secara berlebihan. Layanan BK pribadi sosial yang disesuaikan dengan kepribadian siswa terbukti membantu meningkatkan empati, tanggung jawab sosial, serta kemampuan berinteraksi secara sehat dalam lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** *BK pribadi sosial, keterampilan sosial, siswa introvert, kepribadian*

---

<sup>1</sup>Putu Risa Asti Wandani adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

## PENDAHULUAN

Keterampilan sosial merupakan salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki siswa untuk dapat berinteraksi secara efektif di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Keterampilan ini mencakup kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, memahami perasaan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku. Namun, tidak semua siswa menunjukkan keterampilan sosial dengan cara yang sama. Perbedaan kepribadian, khususnya antara siswa ekstrovert dan introvert, memengaruhi cara siswa berinteraksi dan menampilkan perilaku sosial.

Siswa introvert cenderung lebih tertutup, reflektif, dan selektif dalam menjalin hubungan sosial. Dalam konteks sekolah, karakteristik ini sering kali disalahartikan sebagai kurangnya keterampilan sosial, padahal siswa introvert memiliki potensi sosial yang berkembang melalui pendekatan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan peran layanan BK pribadi sosial untuk membantu siswa introvert mengembangkan keterampilan sosial tanpa mengabaikan karakteristik kepribadiannya.

Penelitian Darli dan Chandra (2022) memberikan gambaran penting mengenai bagaimana kepribadian introvert memengaruhi pembentukan karakter sosial siswa. Temuan ini relevan untuk dikaji dalam konteks layanan BK pribadi sosial sebagai sarana pembinaan dan pelatihan keterampilan sosial yang lebih adaptif dan humanis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi Pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, melainkan melalui analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, artikel akademik serta hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang layanan konseling pribadi sosial dan pengembangan rasa percaya diri pada remaja. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menguraikan, menafsirkan, serta mengaitkan berbagai teori dan temuan dari literatur yang ada guna membangun pemahaman yang utuh mengenai implementasi layanan konseling pribadi sosial. Analisis deskriptif ini digunakan untuk menyoroti konsep-konsep utama, menjelaskan hubungan antarvariabel serta merumuskan kesimpulan secara logis dan sistematis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan Gambaran komprehensif mengenai peran dan efektivitas layanan konseling pribadi sosial.

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Sosial Siswa Introvert**

Siswa dengan kepribadian introvert memiliki karakteristik sosial yang berbeda dari siswa yang cenderung ekstrovert, terutama dalam pola interaksi dan cara mengekspresikan diri di lingkungan sosial. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa introvert umumnya tidak menampilkan perilaku sosial yang menonjol secara verbal di ruang kelas atau dalam kelompok besar. Mereka cenderung lebih pendiam, berhati-hati dalam berbicara, serta tidak spontan dalam mengemukakan pendapat. Namun, kondisi tersebut tidak dapat diartikan sebagai lemahnya kemampuan sosial, melainkan sebagai bentuk gaya interaksi yang lebih selektif dan reflektif (Putri & Syam, 2023).

Dalam konteks interaksi sosial, siswa introvert lebih nyaman menjalin hubungan secara terbatas tetapi bermakna. Mereka cenderung memilih interaksi satu lawan satu atau dalam kelompok kecil karena situasi tersebut memberikan rasa aman secara psikologis dan memungkinkan mereka untuk mengekspresikan empati, kepedulian, serta tanggung jawab sosial secara lebih optimal. Penelitian Qurrata A'yun (2023) menunjukkan bahwa siswa introvert mampu membangun relasi sosial yang positif ketika berada dalam lingkungan yang tidak menekan dan memberi ruang untuk pengenalan diri secara bertahap.

Lebih lanjut, siswa introvert sering kali menunjukkan kepekaan emosional yang baik, seperti kemampuan memahami perasaan orang lain, bersikap peduli, serta bertanggung jawab terhadap tugas dan peran sosial yang diberikan. Meskipun tidak selalu tampil aktif dalam diskusi kelas, mereka tetap mampu menunjukkan kontribusi sosial melalui tindakan nyata dan konsistensi perilaku, terutama dalam situasi yang sesuai dengan kenyamanan psikologis mereka (Anggreni, 2023).

Dalam proses pembentukan karakter sosial, siswa introvert membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk memproses pengalaman sosial secara internal. Mereka cenderung melakukan refleksi mendalam sebelum merespons suatu situasi sosial. Oleh karena itu, pendekatan yang terlalu menuntut keaktifan verbal secara instan justru berpotensi menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Tekanan untuk selalu berbicara, tampil, atau berpartisipasi secara terbuka dapat

memicu kecemasan, menurunkan kepercayaan diri, dan memperkuat kecenderungan menarik diri (Ardiansyah & Cahyaningrum, 2023).

Peran lingkungan sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling, menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan sosial siswa introvert. Guru BK perlu memahami bahwa siswa introvert bukanlah siswa bermasalah, melainkan individu dengan kebutuhan psikologis yang berbeda. Pendekatan layanan seperti konseling individual, bimbingan kelompok berskala kecil, serta penciptaan suasana kelas yang inklusif terbukti membantu siswa introvert dalam mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan hubungan sosial secara bertahap (Putri et al., 2023; Anggreni, 2023).

Dengan demikian, karakteristik sosial siswa introvert menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi bukanlah indikasi ketidakmampuan sosial. Sebaliknya, dengan dukungan yang tepat, ruang yang aman, dan pendekatan yang tidak memaksa, siswa introvert memiliki potensi besar untuk berkembang menjadi individu yang empatik, bertanggung jawab, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat sesuai dengan keunikan kepribadiannya (Qurrata A'yun, 2023).

### **Peran Layanan BK Pribadi Sosial**

Layanan bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan karakter sosial siswa introvert di lingkungan sekolah. Siswa introvert umumnya memiliki kecenderungan untuk memproses pengalaman sosial secara internal, berhati-hati dalam berinteraksi, serta membutuhkan rasa aman secara psikologis sebelum mampu menunjukkan perilaku sosial secara optimal. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan layanan BK yang tidak bersifat umum dan seragam, melainkan lebih personal, reflektif, dan berorientasi pada kebutuhan individu siswa (Putri & Syam, 2023).

Melalui layanan BK pribadi sosial, guru BK berfungsi sebagai fasilitator perkembangan diri siswa introvert dengan membantu mereka memahami karakter kepribadiannya secara positif. Pemahaman diri menjadi tahap awal yang krusial karena banyak siswa introvert yang menilai dirinya kurang mampu bersosialisasi akibat standar sosial di sekolah yang cenderung mengutamakan keaktifan verbal.

Padahal, siswa introvert memiliki potensi sosial yang sama, hanya berbeda dalam cara mengekspresikannya (Anggreni, 2023).

Layanan konseling individual menjadi bentuk layanan yang paling relevan bagi siswa introvert. Dalam setting konseling individual, siswa diberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, kecemasan, dan pengalaman sosial tanpa tekanan untuk tampil aktif secara verbal di hadapan orang lain. Proses konseling ini memungkinkan siswa introvert mengembangkan kepercayaan diri secara bertahap, memahami pola interaksi sosial yang sesuai dengan dirinya, serta merancang strategi adaptasi sosial yang realistis dan tidak memaksa (Qurrata A'yun, 2023).

Selain konseling individual, layanan BK pribadi sosial juga dapat diwujudkan melalui bimbingan kelompok dengan jumlah peserta yang terbatas dan suasana yang kondusif. Bimbingan kelompok kecil memberikan kesempatan bagi siswa introvert untuk belajar berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan membangun hubungan sosial secara bertahap tanpa tekanan lingkungan kelompok besar. Pendekatan ini efektif dalam melatih keterampilan sosial dasar seperti mendengarkan, bekerja sama, dan menghargai perbedaan, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter sosial (Khalilah, 2017).

Layanan BK pribadi sosial juga berperan dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi siswa introvert. Siswa dilatih untuk mengenali emosi diri, memahami pemicu emosional dalam interaksi sosial, serta mengelola perasaan cemas atau tidak nyaman yang sering muncul dalam situasi sosial tertentu. Kemampuan ini menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya empati dan kepedulian sosial, karena siswa yang mampu memahami dirinya akan lebih mudah memahami perasaan orang lain (Anggreni, 2023).

Lebih jauh, melalui pendampingan yang berkelanjutan, layanan BK pribadi sosial membantu siswa introvert mengembangkan tanggung jawab sosial sesuai dengan kapasitas dan karakter kepribadiannya. Tanggung jawab sosial tidak selalu ditunjukkan melalui peran kepemimpinan atau keaktifan berbicara, tetapi juga melalui sikap konsisten, kepedulian terhadap lingkungan, serta komitmen dalam menjalankan tugas sosial yang diberikan. Hal ini menegaskan bahwa kontribusi sosial siswa introvert bersifat substantif meskipun tidak selalu terlihat secara eksplisit (Putri & Syam, 2023).

Penting untuk ditekankan bahwa layanan BK pribadi sosial tidak bertujuan untuk mengubah kepribadian introvert menjadi ekstrovert. Pendekatan yang memaksa siswa introvert untuk selalu aktif berbicara atau tampil di depan umum justru berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan menghambat perkembangan sosial mereka. Ardiansyah dan Cahyaningrum (2023) menegaskan bahwa tekanan sosial yang berlebihan dapat memperkuat kecenderungan menarik diri dan menurunkan kepercayaan diri siswa introvert.

Dengan demikian, layanan BK pribadi sosial berperan sebagai sarana penguatan potensi sosial siswa introvert melalui pendekatan yang humanis, adaptif, dan berkelanjutan. Layanan ini membantu siswa introvert berkembang secara sosial tanpa kehilangan identitas kepribadiannya, sehingga mampu membentuk karakter sosial yang empatik, bertanggung jawab, dan sehat secara psikologis dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat luas (Qurrata A'yun, 2023; Putri et al., 2023).

### **Layanan BK sebagai Sarana Melatih Keterampilan Sosial**

Layanan bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial merupakan salah satu sarana yang paling relevan dan strategis dalam melatih keterampilan sosial siswa introvert di lingkungan sekolah. Hal ini didasarkan pada karakteristik siswa introvert yang cenderung membutuhkan pendekatan personal, suasana yang aman secara psikologis, serta proses pengembangan sosial yang bertahap. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosial siswa introvert tidak berkembang secara optimal apabila mereka diperlakukan dengan pendekatan yang sama seperti siswa ekstrovert, terutama pendekatan yang menekankan keaktifan verbal dan interaksi sosial dalam kelompok besar (Putri & Syam, 2023).

Temuan-temuan penelitian dalam jurnal yang dikaji menunjukkan bahwa layanan BK pribadi sosial dapat menjadi sarana efektif untuk melatih keterampilan sosial siswa introvert apabila dirancang dengan memperhatikan kebutuhan individu dan karakteristik kepribadian siswa. Pendekatan yang empatik, suportif, dan tidak menghakimi memungkinkan siswa introvert merasa diterima dan dipahami, sehingga mereka lebih terbuka untuk mengikuti proses bimbingan dan konseling.

Kondisi ini menjadi prasyarat penting bagi tumbuhnya kepercayaan diri sosial siswa introvert (Qurrata A'yun, 2023).

Pendekatan empatik dalam layanan BK pribadi sosial membantu siswa introvert untuk mengekspresikan pengalaman sosialnya tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Siswa introvert sering kali memiliki pengalaman sosial yang kompleks dan diproses secara internal, sehingga membutuhkan ruang refleksi untuk memahami perasaan, pikiran, serta respons sosial yang muncul dalam berbagai situasi. Melalui layanan BK, siswa dibimbing untuk merefleksikan pengalaman tersebut secara konstruktif, bukan untuk menyalahkan diri sendiri, tetapi untuk mengenali potensi dan peluang pengembangan keterampilan sosial (Anggreni, 2023).

Dalam konteks pelatihan keterampilan sosial, layanan BK pribadi sosial tidak berfokus pada kuantitas interaksi, melainkan pada kualitas hubungan sosial yang dibangun oleh siswa introvert. Keterampilan sosial dilatih melalui kemampuan mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, memahami sudut pandang orang lain, serta bertanggung jawab terhadap peran sosial yang dijalani. Pendekatan ini selaras dengan karakter siswa introvert yang lebih nyaman membangun hubungan sosial yang terbatas namun bermakna (Putri & Syam, 2023).

Layanan BK pribadi sosial juga berperan penting dalam membantu siswa introvert menghadapi kecemasan sosial yang sering muncul dalam situasi interaksi tertentu. Melalui konseling individual dan bimbingan kelompok kecil, siswa dilatih untuk mengenali situasi sosial yang memicu ketidaknyamanan, memahami respons emosional yang muncul, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Proses ini dilakukan secara bertahap dan tidak memaksa, sehingga siswa introvert dapat mengembangkan keterampilan sosial sesuai dengan ritme perkembangan dirinya (Ardiansyah & Cahyaningrum, 2023).

Lebih lanjut, layanan BK pribadi sosial berfungsi sebagai jembatan antara kebutuhan perkembangan sosial siswa dan karakteristik kepribadian yang dimilikinya. Siswa introvert tidak diarahkan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang seragam, tetapi dibantu untuk menemukan bentuk keterampilan sosial yang paling sesuai dengan potensi dan kepribadian mereka. Pendekatan ini

menegaskan bahwa keberhasilan pembinaan keterampilan sosial tidak diukur dari seberapa aktif siswa berbicara, melainkan dari sejauh mana siswa mampu menjalin hubungan sosial yang sehat dan fungsional (Qurrata A'yun, 2023).

Prinsip individualisasi dalam layanan BK pribadi sosial menjadi landasan penting dalam melatih keterampilan sosial siswa introvert. Setiap siswa memiliki kebutuhan, pengalaman, dan gaya interaksi sosial yang berbeda. Oleh karena itu, layanan BK harus dirancang secara fleksibel agar mampu menyesuaikan strategi bimbingan dengan kondisi psikologis dan sosial siswa. Pendekatan yang seragam justru berpotensi menghambat perkembangan sosial siswa introvert dan memperkuat kecenderungan menarik diri (Ardiansyah & Cahyaningrum, 2023).

Dengan demikian, layanan BK pribadi sosial tidak hanya berperan sebagai sarana pendampingan, tetapi juga sebagai wahana pembelajaran sosial yang berorientasi pada penguatan potensi individu. Melalui pendekatan yang empatik, reflektif, dan berbasis kebutuhan, siswa introvert dapat mengembangkan keterampilan sosial secara optimal tanpa kehilangan identitas kepribadiannya. Hal ini memungkinkan siswa introvert untuk berpartisipasi secara positif dalam lingkungan sekolah dan kehidupan sosial yang lebih luas dengan cara yang sesuai dengan karakter dirinya (Putri et al., 2023; Anggreni, 2023).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) pribadi sosial memiliki peran yang sangat strategis dalam melatih dan mengembangkan keterampilan sosial siswa introvert di lingkungan sekolah. Siswa introvert pada dasarnya tidak mengalami kekurangan keterampilan sosial, melainkan memiliki pola interaksi dan cara mengekspresikan diri yang berbeda, sehingga memerlukan pendekatan pembinaan yang sesuai dengan karakteristik kepribadiannya (Putri & Syam, 2023).

Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa introvert cenderung lebih nyaman dalam interaksi yang bersifat personal, reflektif, dan dilakukan secara bertahap. Oleh karena itu, layanan BK pribadi sosial yang dirancang secara empatik, tidak

menghakimi, serta memberikan ruang aman secara psikologis terbukti efektif dalam membantu siswa introvert mengembangkan potensi sosialnya. Melalui layanan konseling individual dan bimbingan kelompok kecil, siswa introvert mampu membangun kepercayaan diri, memahami emosi diri, serta mengembangkan empati dan kepedulian terhadap orang lain (Qurrata A'yun, 2023; Anggreni, 2023).

Selain itu, layanan BK pribadi sosial juga berperan dalam membantu siswa introvert mengembangkan tanggung jawab sosial dan kemampuan berinteraksi secara sehat tanpa harus mengubah kepribadian dasarnya. Pendekatan layanan yang menekankan kualitas interaksi, bukan sekadar keaktifan verbal, memungkinkan siswa introvert berpartisipasi secara positif dalam lingkungan sosial sekolah sesuai dengan kapasitas dan kenyamanan dirinya. Hal ini menegaskan bahwa pembinaan keterampilan sosial tidak dapat diterapkan secara seragam kepada seluruh siswa (Ardiansyah & Cahyaningrum, 2023).

Dengan demikian, optimalisasi layanan BK pribadi sosial menjadi langkah penting dalam mendukung perkembangan sosial siswa introvert secara berkelanjutan. Layanan BK yang bersifat adaptif, individual, dan menghargai perbedaan kepribadian mampu menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter sosial siswa introvert yang empatik, bertanggung jawab, dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah maupun masyarakat luas (Putri et al., 2023).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, N. K. S. (2023). *Perkembangan karakter sosial siswa introvert dalam konteks pendidikan*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 145–156.
- Ardiansyah, R., & Cahyaningrum, D. (2023). *Hambatan interaksi sosial pada siswa introvert di lingkungan sekolah*. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(1), 33–44.
- Darli, S., & Chandra, D. C. (2022). *Pengaruh kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap pembentukan karakter sosial pada siswa*. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 13(1), 1–11. p-ISSN 2088-8570.
- Khalilah, E. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial peserta didik*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 45–60.

Putri, A. R., & Syam, A. R. (2023). Peran layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial terhadap perkembangan sosial siswa introvert. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 21–32.

Qurrata A'yun, I. (2023). Pengembangan keterampilan sosial siswa introvert melalui layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikologi dan Konseling Pendidikan*, 6(2), 89–101.