ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 279 - 282
Volume 5 Nomor 6 Tahun 2026

# Peran Guru BK Membantu Mengatasi Social Loneliness Era Digital pada Siswa di SMKN 1 Tahuna

**Informasi Naskah**

**Deria Enjelita Yizlia Makaambahe**[1]
**Rinna Y. Kasenda**[2]
**Deklay Nainggolan**[3]

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, Indonesia

dmakaambahea@gmail.com[1]
rinnayuanitakasenda@gmail.com[2]
deklay@gmail.com[3]

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru bimbingan konseling (BK) dalam membantu mengatasi social loneliness pada siswa diera digital di SMKN 1 Tahuna. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus sebagaimana dijelaskan dalam bagian metodologi skiripsi. Informan penelitian terdiri atas guru BK sebagai informan utama dan seorang siswa sebagai informan pendukung. Data di kumpulkan melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK membantu siswa melalui layanan responsif berupa konseling individual. Penanganan diawali dengan laporan wali kelas, di lanjutkan penanganan diawali dengan laporan wali kelas, dilanjutkan pemanggilan siswa ke ruang BK, pemberian kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan, serta pemberian kesempatan untuk mengungapkan permasalahan, serta pemberian arahan sesuai kebutuhan siswa. Guru BK juga membangun suasana konseling yang aman dan humanis serta menjalin kerja sama dengan wali kelas dan orang tua. Hambatan yang ditemukan adalah kurangnya keterbukaan siswa dalam menyampaikan permasalahan. Setelah layanan diberikan, siswa menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya keterbukaan diri, kesadaran untuk memperbaiki perilaku sosial dan kemauan untuk kembali berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian layanan responsif dan kolaborasi antara guru BK, wali kelas, serta orang tua menjadi bagian penting dalam membantu siswa mengatasi *social loneliness* di era digital.

**Kata Kunci**:
*Guru BK, Social Loneliness, Era Digital, Layanan Responsif, Siswa.*

***Abstract***

*This study aims to describe the role of Guidance and Counseling (GC) teachers in helping students overcome social loneliness in the digital era at SMKN 1 Tahuna. The study employed a qualitative approach with a case-study design, as stated in the thesis methodology section. The informants consisted of a GC teacher as the primary informant and one student as a supporting informant. Data were collected through interviews, observation, and documentation, and analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the GC teacher supported the student through responsive services in the form of individual counseling. The process began with a referral from the homeroom teacher, followed by inviting the student to the counseling room, allowing the student to express the problem, and providing guidance according to the student's needs. The GC teacher also created a safe and supportive counseling atmosphere and collaborated with the homeroom teacher and parents. The main obstacle was the student's limited openness in expressing personal problems. Following the service, positive changes were reported, including greater self-disclosure, awareness of the need to improve social behavior, and willingness to interact with peers. Thus, responsive services and collaboration among the GC teacher, homeroom teacher, and parents are important in supporting students experiencing social loneliness in the digital era.*

***Keyword***:
*Guidance and Counseling Teacher, Social Loneliness, Digital Era, Responsive Services, Students.*

**Information Production:**
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi cara siswa berkomunikasi dan membangun hubungan sosial. Penggunaan gawai, media sosial, dan permainan daring dapat memberikan kemudahan dalam berinteraksi, tetapi penggunaan yang lebih dominan daripada komunikasi langsung juga dapat membatassi kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah. Dalam kondisi tertentu, siswa dapat tetap berada di tengah keramaian kelas, tetapi merasa tidak memiliki kedekatan atau hubungan yang bermakna dengan teman sebaya.

*Social loneliness* atau kesepian sosial berkaitan dengan perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang memadai, kurangnya rasa diterima, serta tidak terpenuhinya kebutuhan untuk menjalin interaksi yang bermakna kondisi ini tidak semata-mata ditentukkan oleh banyak atau sedikitnya teman, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang dirasakan individu. Dalam skiripsi, konsep tersebut dibahas melalui pandangan

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

(Peplau et al., 1981), (Borja-Cacho & Matthews, 2010) dan (Turkle, 2012) mengenai kesenjangan hubungan sosial dan keadaan terhubung tetapi merasa sendiri.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, (Nainggolan et al., 2024) menjelaskan bahwa penggunaan gadget secara tepat dapat, pendukung kegiatan pembelajaran, sedangkan penggunaan yang tidaktepat dapat menimbulkan dampak yang kurang baik. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada motivasi belajar mahasiswa, pembahasannya relevan untuk menunjukkan bahwa penggunaan gadget perlu disikapi secara bijak dan tidak mengabaikan interaksi sosial secara langsung.

Guru BK memiliki peran dalam membantu siswa menghadapi permasalahan pribadi dan sosial mealalui layanan bimbingan dan konseing. Berdasarkan hasil penelitian dalam skripsi,penanganan siswa yang mengalami kesulitan sosial dilakukan melalui layanan responsif berbentuk konseling individual.proses tersebut dilakukan oleh komunikasi dengan wali kelas dan orang tua agar pendampingan siswa dapat berlangsung di lingkungan sekolah maupun rumah.

(Kasenda, R. Y., Raya, M. H., & Syam, 2022) membahas kurikulum bimbingan dan konseling berbasis personal dan social development yang diarahkan pada pengembangan aspek spiritual,moral dan sosia konseli.kajian tersebut menunjukan bahwa pengembangan aspek sosial merupakan bagian yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.Dengan demikian,dukungan guru BK terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dapat ditempatkan sebagai bagian dari perhatian terhadap perkembangan sosial peserta didik.

Selanjutnya, (Armadi et al., 2025) mengkaji peran guru BK dalam mengatasi kenakalan remaja.Walaupun fokus kajian tersebut berbeda dengan social loneliness,penelitian itu tetap memberikan gambaran mengenai keterlibatan Guru BK dalam membantu menangani permasalahan siswa.kedua penelitian tersebut menjadi oenguat konteks mengenai peningnya dukungan layanan BK,bukan sebagai penelitian yang secara khusus membahas social loneliness.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana guru BK membantu siswa mengatasi social loneliness di era digital,hambatan yang dihadapi dalam pemberian layanan,serta perubahan yang terlihat setelah siswa memperoleh bantuan.Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan peran guru BK dalam membantu mengatasi social loneliness pada siswa di SMKN 1 Tahuna.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian kualitatif. Pada bagian metodologi skripsi,desain penelitian dijelaskan sebagain studi kasus (case study),karena penelitian diarahkan untuk memahami secara mendalam peran guru BK dalam menangani permasalahan social loneliness pada konteks sekolah tertentu.lokasi penelitian adalah SMKN 1 Tahuna,Kabupaten Kepulauan Sangihe, Sulawesi Utara.

Informan penelitian terdiri atas guru BK sebagai informan utama dan seorang siswa yang pernah memperoleh layanan konseling sebagai informan pendukung.pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh keterangan mengenai bentuk layanan, pendekatan guru BK, hambatan, serta perubahan yang dialami siswa. Observasi dilakukan untuk melihat kondisi interaksi sosial siswa dan lingkungan layanan BK, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data,, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, data wawancara,observasi,dan dokumentasi dipilih sesuai fokus penelitian.selanjutnya,data disajikan dalam uraian naratif agar pola temuan mudah dipahami.Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan makna dan keterkaitan antar-data yang yang telah disajikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

### Pelaksanaan layanan responsif oleh guru BK

Hasil Wawancara menunjukan bahwa guru BK menindaklanjuti laporan wali kelas mengenai siswa yang mengalami kesulitan bergaul atau permasalahan sosial. Setelah menerima laporan, guru BK memanggil siswa keruang BK dan memberikan layanan respoonsif berupa konseling individual. Dalam proses tersebut, siswa diberi kesempatan untuk menceritakan permasalahan yang dialami, sementara guru BK berupaya memahami kondisi siswa sebelum memberikan arahan dan bantuan sesuai kebutuhan.

Guru BK meggunakan pendekatan yang humanis dengan membangun kedekatan dan kepercayaan. Suasana ruang konseling diupayakan aman dan nyaman agar siswa tidak merasa takut atau terpaksa ketika

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

menyampaikan permasalahannya. Setelah layanan diberikan, guru BK tetap melakukan pemantauan terhadap perkembangan siswa.

**Kerja sama guru BK dengan wali kelas orang tua**

Penanganan social loneliness tidak hanya dilakukan oleh guru BK secara individual Temuan dalam skripsi menunjukan adanya kerja sama dengan wali kelas sebagai pihak yang membantu mengenali perubahan perilaku siswa di kelas. Guru BK juga menjalin komunikasi dengan orang tua untuk membangun kesepahaman mengenai pendampingan siswa dan pengawasan penggunaan gawai dirumah.

**Hambatan dalam pemberian layanan**

Hambatan yang disampaikan guru BK adalah kurang terbukanya siswa dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Pada awal proses konseling, siswa terkadang belum langsung menceritakan seluruh pengalaman atau perasaannya. Untuk mengatasi hal tersebut, guru BK berusaha menciptakan suasana yang nyaman, mendengarkan tanpa menghakimi, dan memberi kesempatan kepada siswa untuk bercerita sesuai kesiapan dirinya.

**Respons dan perubahan positif siswa**

Berdasarkan hasil Wawancara yang dicantumkan dalam skripsi, siswa menggambarkan bahwa sebelumnya ia lebih sering menggunakan gawai ketika memiliki waktu luang, merasa canggung untuk memulai percakapan, dan kurang merasakan kedekatan dengan teman di sekolah. Siswa juga menyampaikan bahwa guru BK menyambutnya dengan ramah dan mendengarkan keluhannya tanpa menghakimi.

Setelah memperoleh layanan, perubahan positif yang dilaporkan meliputi meningkatnya keterbukaan diri,munculnya kesadaran untuk membatasi penggunaan gawai, serta kemauan untuk mencoba terlibat dalam kegiatan kelompok dan membangun interaksi dengan teman sekelas. Guru BK juga menyampaikan bahwa perubahan awal sudah terlihat setelah satu kali pertemuan utama,kemudian dilanjutkan dengan pemantauan secara berkala.

**Pembahasan**

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa layanan responsif menjadi bentuk bantuan utama guru BK dalam menangani siswa yang mengalami social loneliness. Layanan dilakukan setelah guru BK memperlihatkan informasi dari wali kelas kemudian dilanjutkan melalui konseling individual. Pola ini memperlihatkan bahwa guru BK berperan sebagai pihak yang menerima rujukan, membangun hubungan konseling, membantu siswa memahami permasalahannya, dan memberikan arahan sesuai kebutuhan.

Pendekatan humanis dan suasana konseling yang aman menjadi unsur penting karena salah satu hambatan yang ditemukan adalah keterbukaan siswa yang masih terbatas. Kesediaan guru BK untuk mendengarkan tanpa menghakimi dapat membantu siswa merasa diterima sehingga lebih berani mengungkapkan pengalaman sosialnya. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian pada kualitas hubungan sosial dan rasa diterima yang menjadi bagian dari pembahasan social loneliness.

Selain layanan individual,kerja sama dengan ali kelas dan orang tua memperluas dukungan bagi siswa.Wali kelas dapat membantu mengenali perubahan interaksi siswa di sekolah,sedangkan orang tua dapat mendukung pengaturan penggunaan gawai di rumah. Dengan demikian,upaya mengatasi social loneliness tidak hanya berlangsung di ruang BK,tetapi memerlukan dukungan lingkungan terdekat siswa.

Perubahan yang dilaporkan dalam penelitian berupa meningkatnya keterbukaan,kesadaran untuk memperbaiki perilaku sosial, dan kemauan berinteraksi dengan teman sebaya.teman ini menunjukan adanya perkembangan positif setelah layanan diberikan. Namun, hasil tersebut perlu dipahami sebagai temuan kualitatif berdasarkan wawancara dan observasi dalam konteks penelitian ini,bukan sebagai pengukuran efektivitas secara kuantitatif

Temuan tersebut juga memiliki kesesuaian dengan penelitian Hanifah (2024) ang dibahas dalam skripsi, yaitu mengenai kecenderungan loneliness pada peserta didik pengguna media sosial dan pentingnya layanan bimbingan dan konseling. Kesamaan tersebut memperkuat pentingnya perhatian sekolah terhadap kualitas interaksi sosial siswa di tengah penggunaan media digital.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa guru BK membantu mengatasi social loneliness pada siswa di SMKN 1 Tahuna melalui layanan responsif berupa konseling individual. Penanganan diawali dengan laporan wali kelas, dilanjutkan pemanggilan siswa ke ruang BK, pemberian kesempatan untuk mengungkapkan masalah,, serta pemberian arahan sesuai kondisi dan kebutuhan siswa. Guru BK menerapkan pendekatan humanis dengan membangun suasana aman dan nyaman agar siswa lebih terbuka.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Pelaksanaan layanan didukung oleh kerja sama dengan wali kelas dengan orang tua, serta pemantauan perkembangan siswa setelah konseling. Hambatan utama yang ditemukan adalah kurangnya keterbukaan siswa dalam menyampaikan permasalahan. Setelah memperoleh layanan, siswa menunjukan perubahan positif berupa meningkatnya keterbukaan diri,kesadaran untuk memperbaiki perilaku sosial,dan kemauan untuk membangun interaksi yang lebih baik dengan teman sebaya.

**REFERENSI**

Armadi, A. A. O., Kasenda, R. Y., & Nainggolan, D. (2025). Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi kenakalan remaja di SMP Negeri 40 Bulukumba. Psikopedia, 6(1), 15–20. https://doi.org/10.53682/pj.v6i1.11422

Borja-Cacho, D., & Matthews, J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 6(9), 2166–2171. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Kasenda, R. Y., Raya, M. H., & Syam, S. (2022). Efektivitas kurikulum bimbingan konseling berbasis personal and social development terhadap aspek spiritual, moral dan sosial konseli. https://doi.org/10.47453/coution.v3i1.3780

Nainggolan, D., Tadung, F. P., Sondakh, A. J., & Birahim, G. N. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar bagi mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Jurnal Pendidikan Agama Kristen, 5(1), 29–33. https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia/article/view/1788/1097

Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1981). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. John Wiley & Sons.

Turkle, S. (2012). The flight from conversation.