



PERAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI INDIVIDU POPULASI KHUSUS

Wan Hanis Masfufah Al

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Tasya Putri Cahaya

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Gusman Lesmana

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Alamat: Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Medan Sumatera Utara 20238 Indonesia

email: wanhanisgajjaral@gmail.com¹, tasyaputricahaya07@gmail.com², gusmanlesmana@umsu.ac.id³

Abstract. *This study is motivated by the increasing need for guidance and counseling services for special populations, such as individuals with disabilities, victims of violence, at-risk adolescents, prisoners, and problematic migrant workers who face difficulties in the process of self-adjustment. The main problem addressed in this study is how guidance and counseling services contribute to improving the psychological and social adaptation abilities of these vulnerable groups. The objective of this study is to analyze the effectiveness of guidance and counseling services, the intervention models applied, and their implications for the self-adjustment of special populations. This research employed a library research method using a descriptive qualitative approach through thematic synthesis of various empirical studies and related scientific literature. The findings indicate that guidance and counseling services significantly contribute to improving self-efficacy, adaptive coping skills, self-awareness, and social support among clients. REBT-based counseling, feminist counseling, family counseling, and trauma-informed approaches were found to be effective in specific contexts. The novelty of this study lies in its integrated synthesis across various special populations regarding the effectiveness of guidance and counseling services on self-adjustment. This study contributes as a foundation for developing more inclusive, contextual, and needs-based guidance and counseling services for vulnerable groups, although it is limited to literature-based analysis without primary data*

Keywords: *guidance and counseling, self-adjustment, special populations, vulnerable groups.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebutuhan layanan bimbingan dan konseling (BK) bagi populasi khusus, seperti penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana, dan pekerja migran bermasalah yang menghadapi hambatan dalam proses penyesuaian diri. Permasalahan utama penelitian ini adalah bagaimana peran layanan BK dalam membantu meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis dan sosial pada kelompok rentan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas layanan BK, model intervensi yang digunakan, serta implikasinya terhadap penyesuaian diri populasi khusus. Penelitian menggunakan metode *library research* dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui sintesis tematik terhadap berbagai studi empiris dan literatur ilmiah terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan BK berkontribusi signifikan dalam meningkatkan *self-efficacy*, coping adaptif, kesadaran diri, serta dukungan sosial klien. Konseling berbasis REBT, konseling feminis, konseling keluarga, dan pendekatan *trauma-informed* terbukti efektif pada kondisi tertentu. Kebaruan penelitian ini terletak pada sintesis lintas populasi khusus dalam satu kajian terpadu mengenai efektivitas layanan BK terhadap penyesuaian diri. Penelitian ini berkontribusi sebagai dasar pengembangan layanan BK yang lebih inklusif, kontekstual, dan berbasis kebutuhan kelompok rentan, meskipun masih terbatas pada kajian pustaka tanpa data primer.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, penyesuaian diri, populasi khusus, kelompok rentan.

LATAR BELAKANG

Layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai penyesuaian diri yang optimal, terutama bagi kelompok populasi khusus yang menghadapi berbagai hambatan psikologis, sosial, maupun lingkungan. Populasi khusus mencakup individu penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana, serta pekerja migran bermasalah yang umumnya mengalami tekanan adaptasi lebih besar dibanding masyarakat pada umumnya. Dalam perkembangan sosial saat ini, kelompok rentan tersebut sering menghadapi stigma sosial, keterbatasan akses pendidikan dan layanan psikologis, trauma, hingga kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan penyesuaian diri, seperti munculnya kecemasan, rendahnya *self-efficacy*, perilaku maladaptif, hingga kesulitan menjalankan fungsi sosial secara efektif. Maka dari itu, layanan BK menjadi kebutuhan yang semakin mendesak karena tidak hanya berfungsi sebagai bantuan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan individu agar mampu mengembangkan coping adaptif dan mencapai kesejahteraan psikososial yang lebih baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki kontribusi penting dalam membantu penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis kelompok rentan. Penelitian Lokasari dan Rosada (2024) menunjukkan bahwa konseling individual berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa disabilitas fisik, sedangkan (Putri et al., 2023) menemukan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) mampu meningkatkan keyakinan diri penyandang disabilitas fisik secara signifikan. Selain itu, Sona et al. (2024) menjelaskan bahwa konseling keluarga membantu memperkuat resiliensi psikologis remaja yang menjalani pernikahan dini melalui peningkatan komunikasi keluarga dan coping adaptif yang mendukung proses penyesuaian diri. Sementara itu, Ilham dan Noviyanti (2020) menegaskan bahwa layanan konseling Islam berperan dalam pemulihan kesehatan mental anak korban kekerasan melalui pendekatan individu, keluarga, dan pemulihan trauma sehingga membantu adaptasi psikososial korban. Dalam dunia remaja yang berisiko, Nurrahmi dan Fasyehah (2019) juga menemukan bahwa konseling kelompok berbasis REBT membantu perubahan pola pikir dan perilaku narapidana remaja ke arah yang lebih adaptif. Meskipun demikian,

penelitian terdahulu masih memiliki sejumlah keterbatasan, yaitu sebagian besar hanya berfokus pada satu jenis populasi khusus, menggunakan pendekatan konseling tertentu secara terpisah, melibatkan sampel yang terbatas, belum mengkaji secara mendalam hubungan layanan BK dengan aspek psikologis seperti *self-efficacy* dan coping adaptif, serta masih minimnya penelitian sintesis yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris lintas populasi khusus dalam satu kerangka konseptual terpadu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap yang menegaskan perlunya kajian komprehensif mengenai peran layanan BK dalam meningkatkan penyesuaian diri individu pada berbagai populasi khusus (Sibarani, 2024).

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pendekatan sintesis lintas populasi khusus untuk menganalisis efektivitas layanan BK dalam meningkatkan penyesuaian diri individu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menyoroti satu kelompok atau satu model intervensi tertentu, studi ini menggabungkan berbagai hasil penelitian empiris dari beragam populasi khusus sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme, bentuk intervensi, dan faktor pendukung keberhasilan layanan BK. Kontribusi penelitian ini tidak hanya memperkuat pengembangan teori mengenai hubungan antara layanan konseling dan proses adaptasi psikososial, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam penyusunan layanan BK yang lebih inklusif, kontekstual, dan berbasis kebutuhan kelompok rentan. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor, lembaga pendidikan, lembaga sosial, serta pengambil kebijakan dalam merancang program pendampingan psikologis yang lebih efektif bagi populasi khusus.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan penyesuaian diri individu pada populasi khusus melalui kajian pustaka terhadap berbagai penelitian empiris yang relevan. Fokus penelitian diarahkan pada efektivitas berbagai model intervensi konseling, seperti konseling individual, konseling kelompok, konseling keluarga, dan pendekatan *trauma-informed* dalam membantu peningkatan *self-efficacy*, coping adaptif, kesadaran diri, serta dukungan sosial individu. Penelitian ini menggunakan populasi khusus sebagai unit analisis utama yang meliputi penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana, dan pekerja migran bermasalah dalam berbagai kondisi sosial. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan bimbingan dan konseling terkait proses

penyesuaian diri kelompok rentan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan BK yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial populasi khusus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bertujuan menganalisis secara mendalam peran layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan penyesuaian diri individu pada populasi khusus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman fenomena sosial dan psikologis berdasarkan interpretasi terhadap berbagai hasil penelitian terdahulu. Rancangan penelitian menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan sintesis tematik untuk mengidentifikasi pola, konsep, dan hubungan antar temuan penelitian terkait layanan bimbingan dan konseling pada kelompok rentan. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas berbagai model intervensi konseling dalam membantu proses penyesuaian diri individu populasi khusus.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan penelusuran literatur ilmiah dari berbagai sumber akademik, seperti jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah terindeks, repository perguruan tinggi, prosiding, serta buku-buku ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Proses pencarian data dilakukan secara sistematis menggunakan kata kunci seperti bimbingan dan konseling, penyesuaian diri, populasi khusus, *self-efficacy*, coping adaptif, trauma, dan kelompok rentan. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi dalam sepuluh tahun terakhir agar data yang diperoleh tetap relevan dengan perkembangan kajian keilmuan terkini. Tahapan pengumpulan data meliputi identifikasi sumber, seleksi literatur berdasarkan relevansi tema, klasifikasi data, dan pencatatan informasi penting yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan bantuan lembar dokumentasi dan matriks analisis literatur untuk mempermudah proses pengelompokan data.

Objek studi dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan pada berbagai populasi khusus, seperti penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana remaja, dan pekerja migran bermasalah. Populasi

penelitian mencakup seluruh literatur ilmiah yang membahas efektivitas layanan bimbingan dan konseling terhadap penyesuaian diri kelompok rentan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan memilih literatur yang memiliki relevansi tinggi terhadap fokus penelitian, memuat data empiris, dan berasal dari sumber ilmiah yang kredibel. Unit analisis dalam penelitian ini adalah hasil penelitian terdahulu yang membahas bentuk intervensi konseling, proses penyesuaian diri, serta dampak psikologis dan sosial dari layanan bimbingan dan konseling pada populasi khusus.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai literatur yang dikaji. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, interpretasi, dan penarikan makna berdasarkan keterkaitan antar temuan penelitian. Analisis difokuskan pada beberapa indikator utama, yaitu bentuk layanan konseling, peningkatan *self-efficacy*, coping adaptif, kesadaran diri, dukungan sosial, serta perubahan perilaku adaptif individu populasi khusus. Selain itu, penelitian ini juga membandingkan efektivitas berbagai pendekatan konseling, seperti REBT, *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), konseling keluarga, dan konseling berbasis trauma. Hasil analisis kemudian disusun secara deskriptif untuk menjelaskan hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan proses penyesuaian diri kelompok rentan.

Penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan hasil sintesis dan interpretasi data yang telah dianalisis. Kesimpulan disusun dengan mengidentifikasi pola umum, kesamaan, serta perbedaan temuan dari berbagai penelitian terdahulu terkait efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan penyesuaian diri populasi khusus. Proses ini dilakukan secara sistematis agar menghasilkan kesimpulan yang logis, objektif, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan begitu, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman konseptual dan praktis mengenai pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya mendukung adaptasi psikologis dan sosial kelompok rentan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Populasi Khusus

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran yang signifikan dalam membantu proses penyesuaian diri individu pada berbagai populasi khusus. Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan lingkungan, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, mengembangkan rasa percaya diri, serta mempertahankan stabilitas psikologis dalam situasi yang penuh tekanan (Maryam, 2017). Individu dari kelompok populasi khusus, seperti penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana remaja, dan pekerja migran bermasalah, umumnya menghadapi hambatan sosial dan psikologis yang lebih kompleks dibandingkan individu pada umumnya (Syifa & Nurjannah, 2024). Maka dari itu, layanan BK menjadi salah satu bentuk intervensi yang penting dalam membantu mereka mencapai keseimbangan psikologis dan sosial.

Berdasarkan hasil analisis berbagai penelitian, layanan BK terbukti mampu meningkatkan kemampuan coping adaptif, *self-efficacy*, kesadaran diri, serta dukungan sosial individu. Temuan tersebut sejalan dengan teori coping Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengelola tekanan dipengaruhi oleh strategi coping yang dimiliki (Maryam, 2017). Individu yang memiliki coping adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan lingkungan secara sehat dibandingkan individu yang menggunakan coping maladaptif (Folkman & Moskowitz, 2004). Dalam hal ini, layanan BK membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah secara konstruktif.

Pada kelompok penyandang disabilitas, layanan konseling menunjukkan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan keyakinan diri dan kemampuan adaptasi sosial. Penelitian Lokasari dan Rosada (2024) menunjukkan bahwa konseling individual berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik self-talk efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa disabilitas fisik. Melalui teknik tersebut, siswa dilatih untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Temuan tersebut diperkuat oleh pernyataan yang menyatakan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) mampu meningkatkan kemampuan individu dalam melihat potensi diri dan fokus pada solusi terhadap permasalahan yang dihadapi (Putri et al., 2023)

Peningkatan *self-efficacy* pada penyandang disabilitas memiliki hubungan yang erat dengan proses penyesuaian diri (Park, 2025). Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan lebih mudah menghadapi stigma sosial dan tekanan lingkungan. Dalam perspektif teori humanistik Rogers, penerimaan diri dan hubungan interpersonal yang suportif menjadi faktor penting dalam pembentukan *self-concept* yang positif (Joseph, 2025). Selain pada penyandang disabilitas, efektivitas layanan BK juga terlihat pada kelompok korban kekerasan. Individu yang mengalami kekerasan umumnya mengalami trauma psikologis, kecemasan, ketakutan, bahkan kehilangan rasa aman terhadap lingkungan sosial (Khairunnisa et al., 2025). Penelitian Ilham dan Noviyanti (2020) menunjukkan bahwa layanan konseling Islam membantu pemulihan kesehatan mental anak korban kekerasan melalui pendekatan individu, keluarga, dan pemulihan trauma. Pendekatan tersebut membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa aman, dan membangun kembali kepercayaan terhadap lingkungan sekitar.

Korban kekerasan pada umumnya mengalami gangguan dalam proses penyesuaian diri karena pengalaman traumatis yang mereka alami menyebabkan munculnya ketakutan sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal. Dalam kondisi tersebut, layanan BK berbasis trauma menjadi sangat penting karena membantu individu memahami pengalaman traumatis secara lebih sehat dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Pendekatan *trauma-informed counseling* juga memungkinkan konselor membangun hubungan konseling yang aman dan empatik sehingga individu merasa diterima tanpa mendapatkan stigma tambahan dari lingkungan sosial (Goodman, 2014).

Penelitian Sona et al. (2024) juga menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan penting dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja yang menjalani pernikahan dini. Melalui peningkatan komunikasi keluarga dan dukungan emosional, remaja menjadi lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang muncul akibat perubahan peran dalam kehidupan keluarga (Wandira et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan

bahwa keluarga memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses penyesuaian diri individu. Dalam teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memberikan pengaruh langsung terhadap perkembangan psikologis seseorang (Yuan et al., 2025). Lingkungan keluarga yang suportif dapat membantu individu membangun rasa aman, meningkatkan stabilitas emosional, dan mengurangi tekanan psikologis (Chen, 2025).

Pada kelompok remaja berisiko dan narapidana remaja, layanan BK juga menunjukkan dampak terhadap perubahan perilaku dan pola pikir individu. Penelitian Nurrahmi dan Fasyehah (2019) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis REBT membantu narapidana remaja mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan perilaku yang lebih adaptif. Melalui proses konseling kelompok, peserta memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memahami kesalahan perilaku, serta belajar mengembangkan kontrol diri yang lebih baik (Ningsih & Diplan, 2018). Dinamika kelompok membantu individu memahami bahwa mereka tidak menghadapi masalah sendirian sehingga meningkatkan rasa diterima dan motivasi untuk berubah.

Temuan tersebut mendukung teori behavioral dan cognitive behavioral yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui restrukturisasi pola pikir dan pembentukan perilaku baru yang lebih positif (Rini et al., 2025). Konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media terapi psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial yang membantu individu mengembangkan keterampilan interpersonal dan kemampuan penyesuaian diri. Namun demikian, penelitian Zikri (2019) menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral pada narapidana remaja introvert tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa efektivitas layanan BK dipengaruhi oleh karakteristik individu, metode konseling yang digunakan, serta kondisi lingkungan sosial klien. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak semua pendekatan konseling memiliki efektivitas yang sama pada setiap populasi khusus. Faktor karakteristik kepribadian, tingkat trauma, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan sangat memengaruhi keberhasilan layanan BK.

Maka dari itu, konselor perlu memahami kondisi psikologis dan kebutuhan spesifik klien sebelum menentukan pendekatan intervensi yang digunakan. Pendekatan yang tepat akan membantu individu memperoleh pengalaman konseling yang lebih efektif dan mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri.

Bentuk Intervensi Konseling dalam Mendukung Penyesuaian Diri

Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat beberapa bentuk intervensi konseling yang umum digunakan dalam membantu penyesuaian diri populasi khusus, yaitu konseling individual, konseling kelompok, konseling keluarga, dan konseling berbasis trauma. Setiap pendekatan memiliki fungsi dan efektivitas yang berbeda sesuai dengan karakteristik masalah yang dihadapi individu. Konseling individual merupakan bentuk intervensi yang paling sering digunakan karena memungkinkan konselor memahami kondisi psikologis individu secara lebih mendalam (Fadzilah et al., 2025). Pendekatan ini efektif digunakan pada individu yang mengalami trauma, kecemasan, atau kesulitan mengekspresikan emosi di depan orang lain. Dalam konseling individual, hubungan interpersonal antara konselor dan klien menjadi faktor utama keberhasilan intervensi (Mercadal et al., 2025). Hubungan yang suportif dan empatik membantu individu merasa aman untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang selama ini dipendam. Sementara itu, konseling kelompok lebih efektif digunakan pada individu yang membutuhkan dukungan sosial dan pembelajaran interpersonal. Melalui interaksi kelompok, individu dapat belajar memahami pengalaman orang lain, membangun empati, dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik (Ime, 2025). Pada kelompok narapidana remaja, misalnya, konseling kelompok membantu peserta memahami konsekuensi perilaku dan mengembangkan motivasi untuk berubah (Nabila, 2024). Dinamika kelompok juga menciptakan rasa kebersamaan yang membantu individu mengurangi perasaan terisolasi.

Konseling keluarga menjadi salah satu pendekatan yang sangat penting, terutama pada kelompok remaja dan korban kekerasan. Keluarga memiliki peran besar dalam membentuk kondisi psikologis individu sehingga keterlibatan keluarga dalam proses konseling dapat mempercepat keberhasilan penyesuaian diri. Lingkungan keluarga yang suportif mampu meningkatkan rasa aman, stabilitas emosional, dan dukungan sosial individu (Agustine et al., 2024). Selain itu, pendekatan konseling berbasis trauma menjadi intervensi yang sangat relevan bagi korban kekerasan dan individu yang mengalami tekanan psikologis berat. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemulihan rasa aman, pengelolaan emosi, dan pembangunan kembali rasa percaya diri pascatrauma. Dalam praktiknya, konseling berbasis trauma tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah

psikologis, tetapi juga membantu individu membangun kembali fungsi sosialnya secara bertahap (Yadav dkk., 2024).

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang bersifat fleksibel dan kontekstual lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat umum. Konselor perlu menyesuaikan metode intervensi dengan kebutuhan psikologis, kondisi sosial, dan karakteristik individu agar layanan BK dapat memberikan hasil yang optimal.

Faktor Pendukung dan Hambatan Layanan Bimbingan dan Konseling

Keberhasilan layanan BK dalam membantu penyesuaian diri populasi khusus dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Salah satu faktor utama adalah kompetensi konselor dalam memahami kondisi psikologis kelompok rentan. Konselor yang memiliki kemampuan komunikasi empatik dan pemahaman terhadap trauma serta kondisi sosial klien cenderung lebih mampu membangun hubungan konseling yang efektif (Mercadal et al., 2025). Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga menjadi faktor penting dalam membantu individu mencapai penyesuaian diri yang lebih baik.

Lingkungan sosial yang menerima keberadaan individu tanpa stigma akan mempercepat proses adaptasi psikologis dan sosial (Acoba, 2024). Sebaliknya, stigma sosial menjadi salah satu hambatan terbesar bagi kelompok populasi khusus. Penyandang disabilitas sering mengalami diskriminasi sosial, korban kekerasan kerap mendapatkan stigma negatif, sedangkan mantan narapidana menghadapi kesulitan diterima kembali di lingkungan masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan dan menghambat proses penyesuaian diri (Gultom & Subroto, 2023).

Selain stigma sosial, keterbatasan akses terhadap layanan BK juga menjadi hambatan yang cukup serius. Tidak semua sekolah, lembaga sosial, dan institusi pemasyarakatan memiliki konselor profesional dengan kompetensi khusus dalam menangani trauma dan kelompok rentan. Keterbatasan fasilitas layanan psikologis menyebabkan banyak individu tidak memperoleh pendampingan yang memadai. Dalam beberapa kasus, layanan BK juga masih dianggap sebagai layanan tambahan sehingga belum menjadi prioritas utama dalam sistem pendidikan dan layanan sosial (Sukarman, 2025). Hambatan lainnya adalah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya

kesehatan mental dan layanan konseling. Sebagian masyarakat masih memandang konseling sebagai layanan bagi individu bermasalah sehingga individu yang membutuhkan bantuan psikologis merasa takut atau malu untuk mengikuti konseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguatan literasi kesehatan mental menjadi langkah penting dalam meningkatkan efektivitas layanan BK bagi populasi khusus (Oetomo & Ilham, 2024).

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki hubungan yang erat dengan proses penyesuaian diri individu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy*, coping adaptif, kesadaran diri, dan dukungan sosial merupakan mekanisme utama yang membantu individu mencapai adaptasi psikologis yang lebih baik. Hasil tersebut mendukung teori coping Lazarus dan Folkman serta pendekatan humanistik Rogers yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal, penerimaan diri, dan pengembangan potensi individu dalam proses perkembangan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang bersifat kontekstual lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat umum. Setiap populasi khusus memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang berbeda sehingga layanan BK perlu dirancang secara fleksibel dan sesuai kebutuhan individu. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan multidisipliner dalam layanan konseling, terutama pada kelompok rentan yang memiliki masalah kompleks.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan layanan BK yang lebih inklusif dan berbasis kebutuhan populasi khusus. Lembaga pendidikan, lembaga sosial, dan pemerintah perlu meningkatkan akses layanan konseling melalui penyediaan konselor profesional, pelatihan konseling trauma, serta penguatan program dukungan keluarga dan komunitas. Selain itu, pengembangan layanan BK berbasis komunitas juga perlu dilakukan agar kelompok rentan dapat memperoleh dukungan psikologis secara lebih mudah dan berkelanjutan. Pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikolog, pekerja sosial, guru BK, keluarga, dan masyarakat juga diperlukan agar proses penyesuaian diri individu dapat berlangsung secara menyeluruh. Dengan begitu, layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai media penyelesaian masalah

psikologis, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan individu untuk membangun kualitas hidup yang lebih baik dan mampu berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri individu pada berbagai populasi khusus, seperti penyandang disabilitas, korban kekerasan, remaja berisiko, narapidana remaja, dan pekerja migran bermasalah. Berbagai pendekatan konseling, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), konseling keluarga, dan konseling berbasis trauma terbukti mampu membantu individu meningkatkan *self-efficacy*, coping adaptif, kesadaran diri, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas layanan bimbingan dan konseling dipengaruhi oleh kesesuaian pendekatan konseling dengan karakteristik psikologis dan sosial individu. Dengan begitu, penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai media penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai sarana penguatan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan sosial dan mencapai penyesuaian diri yang lebih optimal.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa sintesis konseptual mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling pada berbagai populasi khusus dalam satu kajian terpadu. Temuan penelitian memperkuat pengembangan teori mengenai hubungan antara layanan konseling, coping adaptif, dan proses penyesuaian diri individu. Selain itu, penelitian ini juga memiliki relevansi praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inklusif, kontekstual, dan berbasis kebutuhan kelompok rentan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor, lembaga pendidikan, lembaga sosial, dan pengambil kebijakan dalam merancang program pendampingan psikologis yang lebih efektif dan jangka panjang. Dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial kelompok rentan, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam mendukung kualitas hidup dan keberfungsian sosial individu di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Agustine, T., Fauzia, A. N., & Kyaw, A. (2024). The role of family counseling in improving adolescents' mental health. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 51-61. <https://doi.org/10.64420/ijcp.v1i2.171>
- Chen, J. (2025). Impact of family and social support in enhancing psychological well-being of young adults in China. *BMC psychology*, 13(1), 839. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03093-1>
- Fadzilah, S., Hermatasyah, N., & Alkafi, A. A. M. (2025). Implementasi konseling individual dalam meningkatkan hubungan sosial teman sebaya. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 14-22. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36152>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Goodman, R. D. (2014). A liberatory approach to trauma counseling: Decolonizing our trauma-informed practices. In *Decolonizing "multicultural" counseling through social justice* (pp. 55-72). New York, NY: Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1283-4_5
- Gultom, P. J., & Subroto, M. (2023). Dampak stigmatisasi negatif terhadap kelompok rentan anak binaan masyarakat yang berhadapan dengan hukum di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*, 7(3), 769-773. <https://doi.org/10.31604/jim.v7i3.2023.769-773>
- Ilham, M., & Noviyanti, N. (2020). Layanan bimbingan konseling Islam dalam pemulihan kesehatan mental bagi anak korban kekerasan di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kabupaten Gowa. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 3(1).
- Ime, Y. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Bullying and Empathy Levels of Adolescents. *Anales de Psicología*, 41(1). <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.601671>
- Joseph, S. A. (2025). *The humanistic psychology of Carl Rogers: Understanding the person-centered approach*. Oxford University Press.
- Khairunnisa, N. A., Haryanto, F. N., Nufus, N. T., & Kusmawati, A. (2025). Dampak kekerasan seksual terhadap psikologis perempuan. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(3), 355-364. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i3.1083>
- Lokasari, K. P., & Rosada, U. D. (2024). Keefektifan Pemberian Layanan Konseling Individual Terhadap Peningkatan Self Efficacy Siswa Disabilitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 79-94. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i1.494>

- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mercadal, J., Coromina, L., & Cabré, V. (2025). Effectiveness and therapeutic alliance between face-to-face and online psychological interventions. A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1624438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1624438>
- Nabila Silvia Sari, N. (2024). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN STRATEGI EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP TINGKAT STRES ANAK BINAAN DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK (LPKA) KLAS II PEKANBARU* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ningsih, A. P., & Diplan, D. (2018). Konseling kelompok dengan teknik relaksasi kesadaran indera untuk meningkatkan kontrol diri terhadap emosi marah pada remaja di Panti Sosial Bina Remaja Palangka Raya. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 12-18. <https://doi.org/10.33084/suluh.v3i2.498>
- Nurrahmi, H., & Fasyehah, Q. (2019). REBT: Konseling kelompok bagi narapidana remaja tindakan pencurian di LPKA Sui. Raya. Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak, 6(1). <https://doi.org/10.24260/raheema.v6i1.1511>
- Oetomo, N. W., & ILHAM NUR ALFIAN, N. (2024). *Pengaruh Stigma dalam Intensi Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Generasi Z* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Park, E. Y. (2025). Rasch Analysis of General Self-Efficacy Among Individuals with Intellectual Disabilities. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1639.
- Putri, I. D., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY PADA PENYANDANG DISABILITAS FISIK. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4). <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i04.1694>
- Rini, A. S., Al Mutawakkil, M. R., Hanafi, H., & Suryantiningsih, S. (2025). A CASE STUDY ON COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR LOW SELF-ESTEEM: REDUCING AUTOMATIC NEGATIVE THOUGHTS THROUGH SELFAWARENESS DEVELOPMENT. *Proceedings Series of Educational Studies*, 312-321.
- Sibarani, R. S. (2024). Strategi Dalam Membantu Anak yang Mengalami Kesulitan Membaca di Usia Normal Pada Siswa SD. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- Sona, D., Linsia, R. W., & Irawan, A. W. (2024). Konseling Keluarga Sebagai Media Penguatan Resiliensi Psikologis pada Remaja yang Menjalani Pernikahan Dini. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(2), 86-92. <https://doi.org/10.47453/coution.v5i2.2648>
- Sukarman, S. (2025). Problematika Bimbingan dan Konseling pada Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(4), 671-680. <https://doi.org/10.57248/jishum.v3i4.644>

- Syifa, S., & Nurjannah, N. (2024). Pendekatan Multidimensi dalam Penanganan Kekerasan Seksual Penyandang Disabilitas: Integrasi Psikologi, Spiritualitas, dan Hukum. *Journal of Social Movements*, 1(2), 122-128. <https://doi.org/10.62491/jsm.v1i2.2024.30>
- Wandira, A. F., Narti, S., & Dianthi, M. H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2), 719-722. <https://doi.org/10.37676/professional.v11i2.7415>
- Yadav, G., McNamara, S., & Gunturu, S. (2024). Trauma-informed therapy. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Yuan, G., Tang, Y., & Piko, B. F. (2025). The role of family environment and school climate in shaping adolescent well-being: The mediating role of positive youth development. *Children and Youth Services Review*, 108700. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108700>