

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SOCIAL
SKILLS TRAINING* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *WITHDRAWAL* PADA PESERTA
DIDIK DI SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA
LAMPUNG UTARA**

Skripsi

RETNO DAMAYATI

NPM. 1911080375



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2023 M**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SOCIAL
SKILLS TRAINING* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *WITHDRAWAL* PADA PESERTA
DIDIK DI SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA
LAMPUNG UTARA**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas -Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Pendidikan
(S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

**Retno Damayati
NPM. 1911080375**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A

Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1445 H/2023 M

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skill training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara. Penelitian ini digolongkan kedalam bentuk penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Dalam hal ini, semua yang berkaitan dengan data yang bersumber dari aktivitas wawancara, tindakan responden, observasi, catatan lapangan, dan dokumen-dokumen untuk dapat menjabarkan dengan baik tentang pendekatan dan jenis penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tanjung Raja, dengan objek penelitian yaitu guru BK dan peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal* di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Selanjutnya metode analisis data yang dilakukan yaitu dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengecekan ulang data yang telah diperoleh dan menggunakan metode *preer debriefing* yaitu dengan mendiskusikan data yang telah terkumpul dengan guru BK dan pembimbing peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, konseling kelompok dengan teknik *social skills training* terbukti efektif membantu peserta didik mengerti cara komunikasi yang baik, dan dapat mempelajari keterampilan baru. Sehingga pelaksanaan layanan konseling ini menjadi gambaran positif dalam meningkatkan interaksi sosial pada peserta didik dan membantu dalam mengurangi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.

Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, *Social Skills Training*, Mereduksi, *Withdrawal*

ABSTRACT

This research aims to describe the implementation of group counseling using social skills training techniques to reduce withdrawal behavior in students at SMP Negeri 3 Tanjung Raja North Lampung. This study is a qualitative research employing a descriptive approach. All data related are sourced from interview activities, respondents' actions, observations, field notes, and documents to provide a comprehensive explanation of the research approach.

The research was conducted at SMP Negeri 3 Tanjung Raja, with the research subjects being the school counselor and students who exhibit withdrawal behavior at SMP Negeri 3 Tanjung Raja North Lampung. Data collection techniques used in this study include interviews, observations, and documentation. The data analysis methods employed include data reduction, data presentation, and drawing conclusions. After collecting the data, the researcher performed a recheck of the collected data and utilized the peer debriefing method by discussing the gathered data with the school counselor and academic advisors.

The research findings indicate that group counseling with social skills training techniques proved effective in helping students understand effective communication and learn new skills. Consequently, the implementation of this counseling serves as a positive example in enhancing social interactions among students and aiding in reducing withdrawal behavior among them.

Keywords : Group Counseling, Social Skills Training, Reduce, Withdrawal

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Retno Damayati
NPM : 1911080375
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOCIAL SKILLS TRAINING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU WITHDRAWAL PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 31 Oktober 2023

Penulis,



Retno Damayati
NPM. 1911080375



**KEMENTERIAN AGAMA UIN
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

**Judul skripsi : IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SOCIAL
SKILLS TRAINING* UNTUK MEREDUKSI
PERILAKU *WITHDRAWAL* PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3
TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA**

**Nama : RETNO DAMAYATI
NPM : 1911080375
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A
NIP. 195606111988031001**

**Dr. Rika Damayanti, MKep, NS, Sp.Kep.I
NIP. 197303162006042002**

**Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014**



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

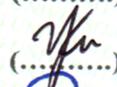
Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

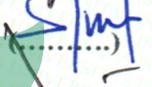
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Social Skills Training* Untuk Mereduksi Perilaku *Withdrawal* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara”. Disusun oleh Retno Damayati, NPM: 1911080375, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, pada hari/tanggal: Rabu, 29 November 2023.

Tim Penguji

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I (.....) 

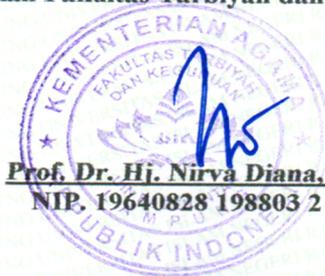
Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd (.....) 

Penguji Utama : Defriyanto, S.IQ., M.Ed (.....) 

Penguji I : Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A (.....) 

Penguji II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp. Kep.J (.....) 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

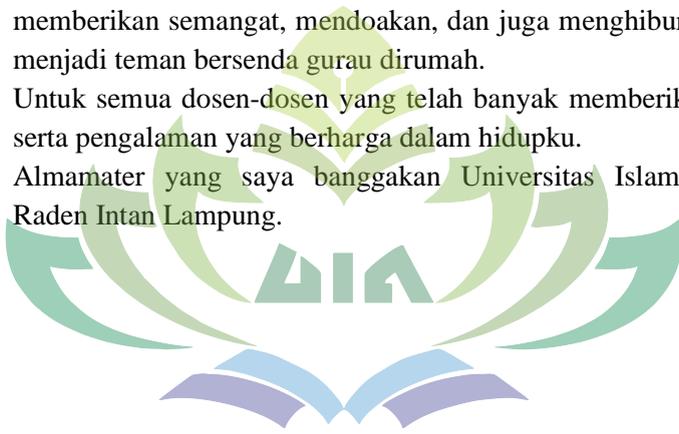
يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ
وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya allah maha mengetahui lagi maha mengenal.” (Q.S al-hujarat ayat 13).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dan dengan segala rasa syukur, kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku yaitu Ibu Maryati dan Bapak Joko Purnomo tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakan dan menyayangiku, terima kasih atas semua pengorbanan, kerja keras, keikhlasan dan kesabaran menghantarkanku sampai kini.
2. Adikku Obit Pratama Putra dan Enggar Avicenna yang selalu memberikan semangat, mendoakan, dan juga menghiburku serta menjadi teman bersenda gurau dirumah.
3. Untuk semua dosen-dosen yang telah banyak memberikan ilmu serta pengalaman yang berharga dalam hidupku.
4. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 14 Agustus 2000 di desa Sindang Agung, Kecamatan Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara. Merupakan anak perempuan pertama dari tiga bersaudara, putri dari Ibu Maryati dan Bapak Joko Purnomo yang diberi nama Retno Damayati. Penulis memulai pendidikan sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sindang Agung tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 3 Tanjung Raja pada tahun 2012 dan lulus tahun 2015, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di sekolah menengah atas yaitu di SMA Negeri 2 Kotabumi dan mengambil jurusan Matematika dan Ilmu Alam (MIA) tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018.

Penulis melanjutkan pendidikan pada tingkat Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswi UIN Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN. Penulis telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari rumah (DR) yaitu Di Desa Sindang Agung, Kecamatan Tanjung Raja, Kabupaten Lampung Utara dari tanggal 22 juni – 31 Juli 2022. Setelah selesai melaksanakan kegiatan KKN, penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dari tanggal 22 Agustus – 30 September 2022.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Social Skills Training* Untuk Mereduksi Perilaku *Withdrawal* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam. Selama penelitian ini penulis menyadari bahwa banyak hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
4. Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, M.A selaku Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktunya ditengah kesibukannya dalam memberikan masukan, motivasi dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J selaku Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya ditengah kesibukannya dalam memberikan masukan, motivasi dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam atas keikhlasan dalam mengajarkan ilmu selama menempuh Pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediaannya membantu penulis dalam melengkapi syarat-syarat administrasi.

8. Kepala sekolah SMP Negeri 3 Tanjung Raja Ibu Dr. Siti Afifatun, M.Pd beserta jajaran yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.
9. Ibu Sonia Febriyanti, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 3 Tanjung Raja yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam pelaksanaan penelitian.
10. Kedua orang tuaku tercinta, Ibu Maryati dan Bapak Joko Purnomo, yang tidak pernah bosan-bosannya mendoakanku dan memberikan dukungan baik secara moril dan materil.
11. Bibiku tersayang Yanti Maryuti, S.Pd dan keluarga, yang selalu memberikan dukungan, nasihat dan mendoakan untuk masa depanku.
12. Kedua kakakku yang baik hati, Alisa Fernandez dan Septri Hotmariana yang selalu menghibur, mendukung dan memberikan semangat sampai akhir perkuliahan. Meskipun tak sedarah, namun kasih sayang kalian selalu terasa tulus untukku. Terimakasih telah menjaga dan menyayangiku selama ini.
13. Teman-teman seperjuangan terkhusus dari prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam 2019 kelas C, teman KKN Sindang Agung, dan teman PPL di SMAN 6 Bandar Lampung yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
14. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang dari sini saya telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman sebagai bekal untuk meneruskan perjuangan selanjutnya.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kajian Terdahulu yang Relevan	13
H. Metode Penelitian	15
I. Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	21
1. Pengertian Konseling Kelompok	21
2. Layanan Konseling Kelompok	22
3. Asas Konseling Kelompok	25
4. Tujuan Konseling Kelompok	26
5. Tahap Konseling Kelompok	28

B. <i>Social Skills Training</i>	31
1. Pengertian <i>Social Skills Training</i>	31
2. Tujuan <i>Social Skills Training</i>	32
3. Pelaksanaan Teknik <i>Social Skills Training</i>	33
C. Perilaku <i>Withdrawal</i>	37
1. Pengertian Perilaku <i>Withdrawal</i>	37
2. Karakteristik Perilaku <i>Withdrawal</i>	38
3. Faktor Penyebab Perilaku <i>Withdrawal</i>	39
4. Dampak Perilaku <i>Withdrawal</i>	41
D. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Social Skills Training</i>	42
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek	45
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	54
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	
A. Analisis Data Penelitian	69
B. Temuan Penelitian	82
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	87
B. REKOMENDASI	89
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Hasil Pra-Penelitian Peserta Didik.....	8
Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik	47
Tabel 3.2 Data Guru SMP Negeri 3 Tanjung Raja	47
Tabel 3.3 Saprass SMP Negeri 3 Tanjung Raja.....	51
Tabel 3.5 Evaluasi Proses Layanan Konseling	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dokumentasi Surat-Surat

Gambar 2 Dokumentasi Wawancara Guru BK

Gambar 3 Dokumentasi Wawancara Peserta Didik

Gambar 4 Dokumentasi Konseling Kelompok 5 Sesi

Gambar 5 Dokumentasi Rencana Pelaksanaan Layanan

Gambar 6 Dokumentasi Format Evaluasi Proses

Gambar 7 Dokumentasi Hasil Evaluasi Proses



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Wawancara

Lampiran 2 Kisi-kisi Observasi

Lampiran 3 Surat-Surat

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas dan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami penelitian yang berjudul: **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Social skills training* Untuk Mereduksi Perilaku *Withdrawal* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara”**, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul tersebut sebagai berikut:

1. Implementasi

Implementasi adalah suatu tindakan atau pelaksanaan dari suatu rencana yang telah disusun secara cermat dan rinci. Implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan dianggap sempurna. Menurut Nurdin Usman implementasi adalah hal yang bermuara pada kegiatan, tindakan, atau adanya suatu sistem mekanisme, implementasi bukan sekedar kegiatan, melainkan kegiatan yang direncanakan dan untuk mencapai tujuan kegiatan.¹

2. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.²

3. *Social Skills Training*

Social skills training merupakan salah satu bentuk intervensi dengan teknik modifikasi perilaku yang menerapkan prinsip-prinsip seperti bermain peran, praktek,

¹ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002).h.70

² Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).h.4

dan umpan balik guna meningkatkan kemampuan konseli dalam menyelesaikan masalah sosial.³

4. Mereduksi

Mereduksi dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) artinya pengurangan, pemotongan (harga dan lain sebagainya).⁴ Mereduksi disini maksudnya mengurangi dan meminimalisir terjadinya suatu perilaku.

5. Perilaku *Withdrawal*

Perilaku *Withdrawal* (menarik diri) adalah bentuk tingkah laku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya.⁵

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* digunakan untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja, Lampung Utara. Melalui teknik *social skills training* atau latihan keterampilan sosial dalam konteks kelompok, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan kemampuan interpersonal mereka, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi perilaku *withdrawal* yang sering terkait dengan masalah sosial dan emosional.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti akan mengalami tahap tumbuh dan berkembang selama periode kehidupannya. Selama proses tersebut, terdapat suatu proses perkembangan yang harus dilewati yaitu masa remaja. Berdasarkan teori kognitif Piaget, masa remaja

³ Irawan D Yulianti, “*Social skills training* (SST) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik Kelas VIII,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 1–12.

⁴ KBBI Daring, “Mereduksi,” (*Kemendikbud*), 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mereduksi>.

⁵ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2006).h.192

berpusat pada tahap operasional formal yang terjadi antara usia 12 tahun ke atas, dimana remaja mampu melakukan pemikiran abstrak dan dapat melakukan pemecahan masalah yang lebih kompleks.⁶ Memasuki tahap operasional formal, remaja mulai mempertanyakan aturan, nilai-nilai sosial dan budaya yang dianut oleh masyarakat. Pada tahap ini, remaja akan mengenali beberapa tugas perkembangan dalam dirinya, salah satunya adalah perkembangan sosial dimana individu akan banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Remaja yang sedang berada dalam masa tumbuh dan berkembang akan terus melakukan hubungan sosial baik dalam bentuk kelompok ataupun individu. Salah satu tugas dari perkembangan pada masa-masa remaja tersulit yaitu bagaimana cara membangun hubungan yang baik dilingkungan yang baru dan lingkungan yang belum dikenalnya dengan baik, dan juga harus menyesuaikan diri dengan siapapun dan dalam keadaan apapun dalam menjalankan hubungan sosial.

Dalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 13 dijelaskan:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha teliti.”

Makna ayat di atas yakni sebagai makhluk sosial, manusia dapat saling berinteraksi dan menjalin hubungan yang baik, tolong menolong, saling menghormati dan saling mengasihi sesama.

Remaja sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain. Sejalan dengan itu agar hubungan dan interaksi sosial berjalan dengan baik, maka remaja diharapkan dapat berfikir,

⁶ Fatimah Ibdā, “Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget,” *Intelektualita* 3, no. 1 (2015).

bersikap, dan bertingkah laku yang sesuai dan cocok dengan tuntutan lingkungannya. Harapan dan tuntutan tersebut diistilahkan sebagai tugas perkembangan dan merupakan salah satu bentuk tugas yang harus dicapai oleh seorang remaja.

Menurut Havighurst tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar periode tertentu dari kehidupan manusia. Individu yang berhasil memenuhi tugas perkembangannya akan menimbulkan fase bahagia dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Akan tetapi jika gagal, akan menimbulkan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya.⁷ Hal ini juga merupakan proses pembelajaran bagi individu ketika kelak telah berada di lingkungan masyarakat yang lebih luas atau menjadi bagian dari suatu masyarakat secara langsung.

Salah satu bentuk tugas perkembangan remaja ialah interaksi sosial dengan teman sebaya. Interaksi sosial dengan teman merupakan salah satu bentuk aktualisasi diri peserta didik di lingkungan sekolah, dimana menurut Maslow aktualisasi diri merupakan puncak dari kebutuhan manusia. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan untuk memenuhi dorongan hakiki manusia untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi dirinya. Kebutuhan ini muncul apabila kebutuhan-kebutuhan lain telah tercapai dengan baik.⁸ Individu dapat menemukan identitasnya dengan caranya sendiri melalui interaksi sosial. Ketika interaksi sosial dari individu tidak berjalan dengan baik, hal itu menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki masalah internal. Dalam hal ini, kemampuan individu memahami dirinya sendiri sangat diperlukan untuk mencapai penghargaan dirinya oleh lingkungan di sekitarnya.

Quality of life atau kualitas hidup berkaitan erat dengan pentingnya interaksi sosial. Interaksi sosial dapat memberikan

⁷ Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–256.

⁸ Kartika Nur Fathiyah, Muh. Farozin, *Pemahaman Tingkah Laku* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004).h.89

dampak positif pada kualitas hidup seseorang, terutama dalam aspek kesehatan mental dan kebahagiaan. Melalui interaksi sosial, seseorang dapat merasa dihargai, diterima, dan memiliki hubungan yang erat dengan orang lain. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, kepuasan hidup, meningkatkan kesejahteraan emosional dan penerimaan sosial. Selanjutnya interaksi sosial juga dapat mempengaruhi setiap keinginan individu untuk mengembangkan sifat-sifat yang disetujui secara sosial dan mempengaruhi konsep diri individu. Penerimaan sosial yang tinggi menimbulkan rasa percaya diri tinggi yang berpengaruh pada peningkatan konsep diri positif. Sedangkan penerimaan sosial yang rendah menjadikan seseorang merasa inferior (rendah diri), menarik diri dari kontak sosial, dan mengembangkan sifat menutup diri yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan konsep diri negatif.⁹

Perlakuan positif yang diberikan kepada individu dapat membuat individu merasa bahagia, sehat, berhasil, dan dapat menyesuaikan diri dengan baik serta mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, perlakuan negatif yang diberikan kepada individu dapat membuat individu secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan, rendah diri, dan pesimis tentang masa depannya, dan cenderung mudah gagal. Orang dengan penghargaan diri rendah memiliki kecenderungan rendah diri (*self defeating*). Rendah diri disini diartikan sebagai orang yang tidak memiliki keyakinan tentang kemampuan dirinya sendiri.

Individu yang merasa rendah diri akan mengalami perasaan tidak aman, khawatir akan suatu hal, takut mengambil tindakan, cemas dan ragu, yang pada akhirnya akan menghambat pertumbuhan psikologis dan sosialnya. Namun dalam keadaan tertentu, ada beberapa individu yang mengalami permasalahan perkembangan sosial seperti lebih memilih menghindari interaksi sosial, pasif, pendiam dan lebih suka menyendiri. Hal ini disebut sebagai perilaku *withdrawal* (menarik diri).¹⁰

⁹ Ibid.

¹⁰ Fitri Miftakhul Janah, "Penerapan Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Tingkat Penarikan Diri (*Withdrawal*) Pada Peserta didik

Perilaku *withdrawal* (menarik diri) merupakan tindakan menolak atau menghindari untuk memiliki sebuah interaksi sosial, dan sebagai bentuk pertahanan terhadap sesuatu yang dianggap tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Peserta didik dengan perilaku *withdrawal* biasanya tidak memiliki banyak teman, dikarenakan jarang melakukan interaksi sosial dengan temannya. Peserta didik cenderung hanya memperhatikan sekitar, dan tidak ikut terjun langsung kedalam lingkungan tersebut.¹¹

Pada individu dengan perilaku *withdrawal* (menarik diri), individu akan melakukan usaha untuk melindungi dirinya sendiri dengan cara mengambil sikap pasif dan tidak mau melibatkan diri secara emosional sehingga berkepribadian kaku. Selain itu, individu yang menarik diri juga melakukan pembatasan (isolasi diri), termasuk juga kehidupan emosionalnya, semakin sering seseorang menarik diri, semakin banyak kesulitan yang dialami dalam mengembangkan hubungan sosial dan emosional dengan orang lain.¹²

Perilaku *withdrawal* merupakan suatu perilaku dimana individu tidak memiliki kematangan dalam bergaul dan sering menahan diri dari kegiatan sosial dengan teman sebayanya. Individu tidak mau melibatkan diri dalam kegiatan kelompok teman sebayanya dan kegiatan-kegiatan sekolah lainnya. Individu merasa dirinya ditolak oleh lingkungan meskipun sebenarnya tidak ada penolakan dari orang-orang disekitarnya, mereka menganggap bahwa dirinya berbeda, tidak sepemahaman, dan tidak sepemikiran dengan orang-orang disekitarnya. Persepsi negatif yang dialami individu akan meningkatkan perilaku *withdrawal* seseorang yang sangat berpengaruh negatif pada diri sendiri maupun orang lain. Perilaku *withdrawal* tentu kurang baik bagi kehidupan sosial peserta didik karena akan dianggap tidak

SMA Negeri 1 Gedeg,” *Jurnal Mahapeserta didik Bimbingan Konseling UNESA* 8, no. 1 (2018): 78–89.

¹¹ Ibid

¹² Erik Irawan, “Penerapan Strategi *Covert Modeling* Untuk Menurunkan Perilaku *Withdrawal* Peserta didik SMAN 1 Gondang” (2017): 1–19.

mau berinteraksi dengan teman sebayanya dan dianggap acuh pada lingkungan sekitarnya, sehingga bisa jadi teman sebayanya akan menghindari atau menjauhi peserta didik tersebut karena tidak mau berinteraksi dengan teman-temannya. Peserta didik seharusnya dituntut untuk memiliki keterampilan dalam menjalin hubungan dalam lingkungan sosial sehingga pergaulannya luas.¹³

Hasil pra penelitian dari wawancara dengan guru BK SMP Negeri 3 Tanjung Raja dan observasi peserta didik, yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengalami gejala *withdrawal* (menarik diri). Berdasarkan ciri-ciri yang disampaikan guru BK saat wawancara dan data saat observasi, benar terdapat beberapa peserta didik yang mengalami gejala *withdrawal* (menarik diri). Menurut Al-Mighwar indikator perilaku *withdrawal* adalah sebagai berikut:

- 1) Sering terlihat menyendiri, dengan sub-indikator:
 - a. Memisahkan diri dengan teman
 - b. Menolak bila di ajak teman
- 2) Apatis terhadap kegiatan di lingkungan sekolah, dengan sub-indikator:
 - a. Mengabaikan kegiatan sekolah
 - b. Acuh terhadap kegiatan di kelas.
- 3) Tidak banyak berbicara (pasif) utamanya dalam berpendapat di muka umum, dengan sub-indikator:
 - a. Menghindari interaksi dengan teman
 - b. Menyembunyikan potensi diri.
- 4) Melakukan apa pun yang diperintah atau diminta orang lain meski pun tidak disukai atau tidak dikehendaki. Hal ini bertujuan untuk menghindari konflik dengan orang tersebut dan menghindari interaksi yang lebih lama dengan teman, dengan sub-indikator:
 - a. Merasa rendah diri
 - b. Merasa bersalah/ perasaan negatif terhadap diri sendiri.

¹³ Ibid

- 5) Merasa tidak nyaman dan ragu-ragu ketika berada di lingkungan sosial (berkumpul dengan banyak orang), dengan sub-indikator:
 - a. Pesimis
 - b. Takut ambil keputusan.
- 6) Suka melamun pada sebagian besar waktunya dan lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri meskipun seharusnya dikerjakan secara berkelompok, dengan sub-indikator:
 - a. kurang konsentrasi
 - b. terlihat bingung.¹⁴

Berdasarkan hasil Pra-Penelitian di SMP Negeri 3 Tanjung Raja diperoleh informasi dan agar lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1
Data hasil Pra Penelitian perilaku *withdrawal* pada peserta didik

No.	Nama	Jenis Kelamin (L/P)	Indikator						Sub-indikator
			1	2	3	4	5	6	
1.	AR	L	√		√	√	√	√	1a, 3ab, 4ab, 5a, 6b
2.	EL	P	√	√	√	√	√		1a, 2a, 3a, 4ab, 5ab
3.	RI	L	√	√	√	√	√	√	1ab, 2b, 3a, 4a, 5ab, 6b
4.	SA	P	√	√	√	√	√		1ab, 2a, 3ab, 4ab, 5a
5.	SF	P	√	√	√	√	√		1a, 2a, 3ab, 4ab,

¹⁴ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2006).h.192

									5a
6.	SH	P	√	√	√	√	√	√	1a, 2a, 3a, 4a, 5a, 6b

Sumber: Data observasi peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja

Melihat permasalahan yang terjadi di lapangan, maka dipandang perlu adanya upaya untuk membantu menangani perilaku *withdrawal* (menarik diri) pada peserta didik. Apabila perilaku *withdrawal* terjadi dan dikaitkan dengan kurang mampunya berinteraksi dengan lingkungan maka peserta didik membutuhkan pengalaman interaksi sosial secara langsung. Sehubungan dengan hal tersebut, rencana layanan yang akan diberikan yaitu berupa latihan keterampilan sosial menggunakan teknik *social skills training* secara berkelompok dengan tujuan agar peserta didik dapat berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif.

Menurut Stuart, *social skills training* (SST) adalah suatu metode pengajaran atau pelatihan yang bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. *Social skills training* biasanya diberikan kepada individu yang mengalami masalah sosial seperti isolasi, menarik diri, anxietas, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.¹⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dan Irawan, mengenai penggunaan metode *social skills training* (SST) untuk meningkatkan kemampuan sosial peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas SST dalam meningkatkan kemampuan sosial peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode SST dapat meningkatkan kemampuan sosial peserta didik dalam hal berkomunikasi, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Hasil observasi

¹⁵ Irawan D, Yulianti, L. “*Social skills training* (SST) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik Kelas VIII,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 1–12.

juga menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku sosial peserta didik selama intervensi.¹⁶

Selanjutnya penelitian Surani tentang efektivitas *social skills training* (SST) dalam meningkatkan keterampilan sosial pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok remaja yang mendapatkan SST dan kelompok remaja yang tidak mendapatkan SST dalam meningkatkan keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam peningkatan keterampilan sosial remaja. Dalam penelitian ini SST efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial pada remaja. Oleh karena itu, SST dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang efektif dalam upaya meningkatkan keterampilan sosial remaja.¹⁷

Berdasarkan penelitian diatas, adapun intervensi yang akan diberikan terhadap permasalahan perilaku *withdrawal* pada peserta didik adalah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* atau latihan keterampilan sosial. Dalam *social skills training*, peserta didik dapat mempelajari keterampilan sosial seperti cara memulai dan mempertahankan percakapan, memahami bahasa tubuh, dan mengelola emosi. Dengan meningkatkan keterampilan sosialnya, peserta didik dapat merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial dan merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengurangi perilaku *withdrawal*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.

C. Fokus dan dan Sub-Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah “Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Social Skills Training* Untuk

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Surani, E. “Efektivitas *Social skills training* (SST) Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Remaja,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 13–22.

Mereduksi Perilaku *Withdrawal* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara”.

Sub-Fokus dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Profil Peserta Didik yang Mengalami Perilaku *Withdrawal* Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.
2. Perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.
3. Evaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal* di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara?
2. Bagaimana perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara?
3. Bagaimana evaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui profil peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal* di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.

2. Untuk mengetahui perencanaan dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.
3. Untuk mengetahui evaluasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling dalam mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
 - b. Hasil penelitian ini mampu menjadi referensi dan memberi sumbangan konseptual bagi penelitian yang sama untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.
2. Manfaat praktis
 - a. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi dan pemikiran bagi sekolah, guru bimbingan konseling atau tenaga kependidikan lainnya dalam mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
 - b. Bagi guru atau pendidik, dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang penerapan teknik *social skills training* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
 - c. Bagi peserta didik, sebagai informasi seputar perilaku *withdrawal* dan latihan keterampilan

sosial agar peserta didik mampu meningkatkan keterampilan sosialnya dengan orang lain.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh Erik Irawan, yang berjudul “Penerapan Strategi *Covert Modeling* Untuk Menurunkan Perilaku *Withdrawal* Peserta didik SMAN 1 Gondang”. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya metode atau teknik covert modeling mampu menurunkan perilaku *withdrawal* peserta didik SMAN 1 Gondang.¹⁸ Berbeda dengan penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Deviana Lestari dan Abas Rudin yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi *Social Withdrawal* Peserta didik”. Hasil penelitian ini menunjukkan konseling kelompok efektif dapat mengatasi *social withdrawal* peserta didik.¹⁹ Perbedaan dengan penelitian peneliti yaitu dalam penelitian ini menggunakan konseling dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Windy Kartika Ariyanti dan Moch. Nursalim, yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri Pada Peserta didik Kelas VII-C MTs Wringinanom”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok pendekatan Adlerian dapat digunakan untuk menurunkan perilaku menarik diri peserta didik.²⁰ Perbedaan dengan penelitian ini peneliti

¹⁸ Irawan, “Penerapan Strategi *Covert Modeling* Untuk Menurunkan Perilaku *Withdrawal* Peserta didik SMAN 1 Gondang.”

¹⁹ Abas Rudin, Deviana Lestari, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi *Social Withdrawal* Peserta didik,” *Jurnal Bening* 5 (2021): 47–56.

²⁰ Windy Kartika Ariyanti dan Moch. Nursalim, “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik

menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Hardhiyanti, Pandjaitan dan Arya, yang berjudul “Efektivitas *Social skills training* (SST) untuk Mereduksi Intensitas *Bullying* Pada Remaja”. Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat efektivitas *social skills training* dalam mereduksi intensitas *bullying* pada remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa *social skills training* memiliki pengaruh pada penurunan intensitas *bullying*, hanya saja penurunan tidak terjadi secara signifikan.²¹ Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik.
5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irma Yani, Nurhasanah, dan Dahliana, yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Peserta didik Di SMA Negeri Se-Kota Banda Aceh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dalam mengembangkan kemampuan sosial peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (77,2%) penerapan layanan konseling kelompok telah dilaksanakan dan (83,33%) guru BK sudah berhasil membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan sosial.²² Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training*

Diri Pada Peserta didik,” *Jurnal Mahapeserta didik Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013): 217–228.

²¹ Rizky Septia Hardhiyanti, Lena N Pandjaitan, dan Lutfi Arya, “Efektivitas *Social skills training* (SST) Untuk Mereduksi Intensitas *Bullying* Pada Remaja,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2020): 1.

²² Irma Yani, Nurhasanah, dan Dahliana, “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Peserta didik Di SMA Negeri Se-Kota Banda Aceh,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2017): 1–6.

untuk mereduksi perilaku *withdrawal* pada peserta didik. Dan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul skripsi peneliti, maka penelitian ini digolongkan kedalam bentuk penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data yang bersumber dari aktivitas wawancara, tindakan responden, observasi, catatan lapangan, dokumen pribadi, dan dokumen lainnya untuk dapat menjabarkan dengan baik tentang pendekatan dan jenis penelitian.²³

2. Partisipan dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan perihal implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* peserta didik adalah di kelas VIII SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara, tepatnya yang berlokasi di Jl. Sinar Harapan No. 42 Sindang Agung, Kec. Tanjung Raja, Kab. Lampung Utara, dimana peneliti memilih tempat ini untuk dijadikan tempat penelitian. Selanjutnya akan diteliti pada penelitian ini yaitu implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training* untuk mereduksi perilaku *withdrawal* peserta didik. Kemudian yang dijadikan objek penelitian yaitu guru BK dan peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal* di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengungkap data mengenai perilaku *withdrawal* peserta didik, dibutuhkan metode dan alat pengumpul data. Dalam penelitian ini digunakan metode observasi, dokumentasi, dan wawancara.

a. Wawancara

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, ed. MT Sutopo (Bandung: Alfabeta, 2019).h.15

Wawancara dalam penelitian kualitatif merupakan salah satu cara pengumpulan data yang menggunakan pertanyaan terbuka. Dibandingkan dengan alat pengumpulan data yang lainnya, langkah-langkah pengumpulan data dengan metode ini dapat digunakan untuk menggali hubungan sebab akibat antar aspek dalam penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara atau *interview* dilakukan secara *face to face interview* (wawancara berhadapan), dan digunakan untuk mendapatkan informasi dari guru BK yang berperan sebagai sumber data langsung.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran yang dilakukan secara langsung di sekolah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasi partisipan dimana peneliti ikut terlibat langsung dalam aktivitas peserta didik dikelas. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data seputar peserta didik yang mengalami gejala penarikan diri atau mengalami perilaku *withdrawal*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.²⁴

4. Metode Analisis Data

Prosedur analisis data yang adalah cara guna menyusun data-data atau keterangan yang diperoleh agar data

²⁴ Ibid.hal.124-125

tersebut mudah dipahami. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal hal pokok. Memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian reduksi data memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bilamana diperlukan.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan. Menyajikan data yang tersusun akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi.

c. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak karena sepertinya yang telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian

kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.²⁵

5. Keabsahan Data

Setelah data terkumpul dan sebelum peneliti menulis laporan hasil penelitian, maka peneliti mengecek kembali data-data yang telah diperoleh dengan melakukan pengecekan ulang data yang didapat dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang ada, dengan ini data yang didapat dapat diuji keabsahannya dan dapat dipertanggung jawabkan. Selain itu peneliti juga menggunakan metode *peer debriefing*, yaitu dengan mendiskusikan data yang telah terkumpul dengan pihak-pihak yang memiliki pengetahuan dan keahlian yang relevan seperti guru BK dan dosen pembimbing peneliti.²⁶

I. Sistematika Pembahasan

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Landasan teori adalah deskripsi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan dalam melakukan penelitian. Teori ini membantu untuk mempertajam pemikiran mengenai berbagai hal yang dilakukan dalam suatu penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Menjelaskan mengenai gambaran umum dari objek penelitian dan penyajian fakta dan data penelitian.

²⁵ Umar Siddiq, Miftachul Choiri, dan Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*, (Ponogoro: CV. Nata Karya, 2019), h.75.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h.273

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas mengenai analisis data yang diteliti, kemudian membahas data-data yang telah dikumpulkan.

5. Bab V Penutup

Menjelaskan kesimpulan akhir penelitian dan rekomendasi berdasarkan pengalaman di lapangan untuk perbaikan proses penelitian selanjutnya.





BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok adalah masalah peserta didik (pribadi peserta didik) yang terlibat dalam kegiatan itu. Setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya dan pembahasan masalah dari anggota kelompok dibicarakan oleh seluruh anggota kelompok.

Nurihsan mendefinisikan konseling kelompok sebagai sebuah bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan, pengarahan kepada individu yang bersangkutan untuk merubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungan.²⁷

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang guru BK/konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.²⁸

Menurut Chapline, dinamika kelompok adalah suatu penyelidikan tentang hubungan sebab akibat dan

²⁷ Nurihsan, Y. *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008).h. 32

²⁸ Prayitno, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Gramedia, 2004).h.3

hubungan antar anggota di dalam kelompok, bagaimana terbentuknya kelompok, dan bagaimana suatu kelompok bereaksi terhadap kelompok lain. Dinamika kelompok juga mencakup studi tentang *cohesiveness*, *leadership*, proses pengambilan keputusan dan pembentukan sub-kelompok.²⁹

Menurut Harrison konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4 – 8 orang konseli yang bertemu dengan 1 – 2 guru BK/konselor, dalam proses konseling dapat membicarakan berbagai masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok membantu memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, yang berarti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi individu secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.³⁰

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama serta memberikan dukungan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi dirinya secara maksimal.

2. Layanan Konseling Kelompok

Dalam layanan konseling kelompok terdapat dua pihak utama dalam proses pelaksanaannya, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

²⁹ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2013).h.122

³⁰ Ibid

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah seorang guru BK/konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan konseling profesional. Hanya guru BK/konselor yang memiliki keterampilan dalam pelaksanaan konseling kelompok sajalah yang dapat menjadi pemimpin kelompok. Dalam hal ini, guru BK/konselor atau guru BK adalah seorang profesional yang memiliki kompetensi dalam pelaksanaan dan penyelenggaraan kegiatan konseling kelompok.

Menurut Prayitno, secara terperinci kompetensi pemimpin kelompok dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok terdapat tiga kompetensi dasar yang harus dikuasai, yaitu:

- a) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya, sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan; serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten.
- c) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistic) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan tanpa memaksakan

dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura disiplin dan kerja keras.³¹

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa seorang pemimpin kelompok adalah seorang yang harus memiliki keterampilan dalam membantu kegiatan konseling kelompok. Keterampilan yang harus dimiliki antara lain keterampilan dasar konseling, seperti opening, pembinaan, refleksi dan sebagainya, keterampilan memimpin kelompok, dan keterampilan dalam menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin untuk mencapai tujuan-tujuan konseling, sertayang paling utama adalah paham mengenai teori maupun praktis mengenai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok.

2) Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa sebuah kelompok tidak akan terbentuk tanpa adanya anggota kelompok. Untuk keanggotaan dalam konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang. Jika jumlah anggota terlalu banyak, maka akan berdampak kurang kondusifnya kelompok, namun jika terlalu sedikit maka akan berdampak kepada keterbatasan sumber referensi dalam pembahasan permasalahan dan dinamika kelompok tidak akan berjalan.³²

Dalam memilih anggota kelompok, pemimpin kelompok harus mempertimbangkan bahwa individu di dalam kelompok harus mempunyai kesamaan dengan anggota kelompok lain setidaknya dalam beberapa masalah. Tidak semua individu dapat

³¹ Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan* (Semarang: UPT Unnes Press, 2005).h.18

³² Ibid

dijadikan anggota konseling kelompok, dan untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang guru BK/konselor atau guru BK perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan.

3. Asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel, dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota kelompok. Asas-asas tersebut yaitu:

1) Asas kerahasiaan

Asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, dan segala sesuatu yang dibicarakan konseli kepada konselor tidak boleh disampaikan oleh orang lain. Maka, setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

3) Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

4) Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila konseli yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling. Pemimpin kelompok hendaknya menciptakan suasana agar konseli yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksudkan untuk penyelesaian masalah.

5) Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain. Jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota lain harus mempersilaskannya terlebih dahulu.

6) Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini dialami atau mendesak, mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang butuh penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun lalu atau masalah waktu kecil.³³

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan peserta didik dalam sosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi dengan anggota kelompoknya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.³⁴

Menurut Winkel beberapa tujuan dilakukannya konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat

³³ W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia, 2008).h.30-36

³⁴ Nisrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik SMK Negeri 1 Depok Sleman," *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016): 69–84.

saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.³⁵

³⁵ Ibid

5. Tahap Konseling Kelompok

Adapun tahapan konseling kelompok secara umum, konseling kelompok dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap membentuk sebuah kelompok yang akan melaksanakan konseling kelompok. Sebelum melakukan konseling kelompok, guru BK atau guru BK/konselor harus terlebih dahulu mengumpulkan beberapa peserta didik untuk melakukan konseling kelompok tersebut. Tahap ini merupakan tahap awal dan tahap perkenalan, dimana para anggota kelompok akan mulai memperkenalkan dirinya masing-masing, dan ada pemimpin dalam konseling kelompok yang akan menjelaskan tentang asas-asas dan cara-cara atau peraturan dalam kegiatan. Dalam proses awal ini akan muncul keraguan dan kekhawatiran dalam diri peserta didik serta penuh harapan terhadap masalahnya, tetapi jika guru BK atau guru BK/konselor dapat memfasilitasi kondisi tersebut, pada tahap ini akan memunculkan rasa kepercayaan dalam diri anggota kelompok.

Langkah-langkah dalam tahap awal konseling kelompok sebagai berikut:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih.
 - b) Berdoa.
 - c) Menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok.
 - d) Menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok.
 - e) Menjelaskan tentang cara pelaksanaan konseling kelompok.
 - f) Menjelaskan tentang asas-asas atau peraturan.
 - g) Melakukan perkenalan diteruskan rangkaian nama.
- ### 2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini memiliki tujuan untuk menciptakan suasana saling percaya pada tahap awal kegiatan. Guru BK/konselor harus memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap peralihan. Pemimpin dalam konseling kelompok bertanya apakah sudah siap melanjutkan tahap ini dan menerima suasana dengan sabar dan terbuka.

Langkah-langkah dalam tahap peralihan sebagai berikut:

- a) Menjelaskan kembali tentang konseling kelompok.
- b) Melakukan tanya jawab dengan anggota apakah sudah siap melakukan kegiatan selanjutnya.
- c) Mengenal kondisi apabila anggota secara keseluruhan atau setengah anggota belum siap melanjutkan serta mengatasi kondisi tersebut.
- d) Memberikan contoh masalah pribadi yang akan diceritakan dalam konseling kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini adalah proses penggalian permasalahan secara mendalam dan tindakan yang tepat yang terjadi dalam diri anggota kelompok. Tahap ini merupakan tahap paling utama dimana guru BK/konselor atau guru BK membiarkan masing-masing anggota kelompok berinteraksi menyampaikan semua pendapat, tanggapan dan bantuan yang menandakan bahwa hidupnya konseling kelompok ke arah yang diharapkan.

Langkah-langkah tahap kegiatan sebagai berikut:

- a) Mempersilahkan untuk anggota kelompok menyampaikan masalahnya masing-masing secara bergantian.
- b) Memilih atau menunjuk masalah yang akan dibahas pertama dahulu.

- c) Menjelaskan tentang asas-asas atau peraturan.
 - d) Membahas masalah yang terpilih secara tuntas dan selesai.
 - e) Selingan.
 - f) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas dan apa yang akan dilakukan demi menyelesaikan masalah tersebut.
- 4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran ini merupakan tahap terakhir dan penutup. Pada tahap ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku maupun hal lain yang lebih baik pada masing- masing anggota konseling kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah sebagai berikut:

- a) Menjelaskan jika konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Setiap anggota kelompok memberikan kesan dan penilaian atas kemajuan yang terjadi pada masing-masing anggota.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Memberikan pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Mengucapkan terimakasih.
- f) Berdo'a.
- g) Dan, perpisahan sesama anggota kelompok.³⁶

Berdasarkan uraian diatas, bahwasanya kegiatan konseling kelompok mempunyai beberapa tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dalam tiap tahapan tersebut terdapat langkah-langkah yang harus dilaksanakan agar kegiatan konseling kelompok berjalan sesuai harapan dan dapat membantu menyelesaikan masalah setiap anggota kelompok serta dapat membantu mengembangkan diri peserta didik secara optimal.

³⁶ Muhammad Wahyuni Nafis, *Sembilan Jalan Untuk Cerdas Emosi Dan Cerdas Spiritual* (Jakarta: Hikmah Populer, 2006).h.17

B. *Social Skills Training*

1. *Pengertian Social Skills Training*

Social skills training (SST) adalah suatu keterampilan yang dapat dikuasai oleh individu untuk berinteraksi dengan cara memberikan respons positif terhadap lingkungan sekitarnya dan mengurangi respon negatif yang mungkin muncul pada dirinya. *Social skills training* merupakan salah satu bentuk intervensi dengan teknik modifikasi perilaku yang menerapkan prinsip-prinsip seperti bermain peran, praktek, dan umpan balik guna meningkatkan kemampuan konseli dalam menyelesaikan masalah sosial.³⁷

Menurut Stuart, *social skills training* (SST) adalah suatu metode pengajaran atau pelatihan yang bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. *Social skills training* biasanya diberikan kepada individu yang mengalami masalah sosial seperti isolasi, kecemasan, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Teknik pelaksanaan *social skills training* meliputi *modeling*, *role-playing*, latihan berulang, dan umpan balik, dan biasanya dilakukan secara individu atau dalam kelompok kecil. *Social skills training* telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi masalah sosial pada individu.³⁸

Menurut Stuart dan Laraia, keyakinan yang mendasari *social skills training* adalah bahwa keterampilan sosial dapat dikuasai melalui pembelajaran. Dengan kata lain, individu yang tidak memiliki

³⁷ Laila Maharani dan Rika Damayanti, "*Social Skill Training : Latihan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Dini Yang Mengalami Isolasi Sosial Pasca Bencana*," *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling* (2012): 86–92.

³⁸ Yulianti, "*Social skills training* (SST) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik Kelas VIII."

keterampilan sosial yang baik dapat mempelajarinya melalui *social skills training*. *Social skills training* juga merupakan proses belajar seseorang untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial yang dapat diterima dan dihargai secara sosial. Hal ini melibatkan kemampuan untuk memulai dan menjaga interaksi positif dan saling menguntungkan. Peningkatan kemampuan seseorang dalam berinteraksi melalui *social skills training* sangat penting dalam meningkatkan pengalaman hidup, membentuk pertemanan yang baik, berpartisipasi dalam kegiatan, dan bekerja sama dalam kelompok. Dengan demikian, *social skills training* dapat membantu individu mengatasi masalah sosial dan meningkatkan kualitas hidup mereka.³⁹

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa *social skills training* menggunakan prinsip-prinsip pembelajaran sosial dan dapat diberikan pada peserta didik yang ingin memperbaiki keterampilan dalam melakukan hubungan sosial atau sulit mempertahankan dalam berhubungan dengan orang lain.

2. Tujuan *Social Skills Training*

Tujuan dari *social skills training* adalah untuk meningkatkan keterampilan interpersonal pada peserta didik yang mengalami gangguan hubungan interpersonal melalui pelatihan keterampilan yang umumnya digunakan dalam interaksi dengan lingkungan dan orang lain. *Social skills training* dirancang untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial bagi

³⁹ Ma'ruf, M., dan Febriyanti, R "Penerapan *Social skills training* (SST) Dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik," *Jurnal BK Unila* 6, no. 3 (2020): 195–203.

seseorang yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi.⁴⁰

Menurut Eikens *social skills training* bertujuan; 1) Meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan apa yang dibutuhkan dan diinginkan; 2) Mampu menolak dan menyampaikan adanya suatu masalah; 3) Mampu memberikan respon saat berinteraksi sosial; 4) Mampu memulai interaksi; 5) Mampu mempertahankan interaksi yang telah terbina. Pada remaja atau peserta didik, *social skills training* bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhannya secara positif, bermakna terhadap kelompok sebaya, pembentukan identitas diri, memberi kesempatan untuk mengekspresikan emosi atau masalah perilaku, belajar toleransi dan mempelajari perilaku baru.⁴¹

Jadi, tujuan dari *social skills training* adalah untuk membantu peserta didik yang cenderung menarik diri dari interaksi sosial untuk dapat berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang positif. Dengan *social skills training*, individu dapat belajar mengatasi kecemasan dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial dan meningkatkan kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

3. Pelaksanaan Teknik *Social skills training*

Menurut Michelson, *social skills training* diperlukan untuk meningkatkan kemampuan individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain. Ketidakmampuan ini meliputi kesulitan dalam memberikan pujian, menolak permintaan, dan bekerja sama dengan orang lain. Mengidentifikasi cakupan keterampilan sosial yang

⁴⁰ S. R. Achmad, "Hubungan Antara Persepsi Sosial Dan Keterampilan Sosial Dengan Prestasi Belajar Peserta didik SMA," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 7, no. 3 (2019): 136-142.

⁴¹ Maharani dan Damayanti, "*Social Skill Training* : Latihan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Dini Yang Mengalami Isolasi Sosial Pasca Bencana."

berkontribusi dalam hubungan dengan orang lain, yaitu tersenyum dan tertawa bersama, menyapa orang lain, bergabung dalam aktivitas yang sedang berlangsung, berbagi dan bekerja sama, memberikan pujian secara verbal, melakukan keterampilan, dan melakukan perawatan diri.⁴²

Selanjutnya Mercer menyatakan ada empat kelompok keterampilan sosial yang diajarkan bagi individu yang mengalami hambatan dalam hubungan interpersonal dengan orang lain, yakni:

- 1) Kemampuan berkomunikasi, yaitu kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang tepat, mengucapkan salam, memperkenalkan diri, mendengar aktif, menjawab pertanyaan, menginterupsi pertanyaan dengan baik, kemampuan bertanya untuk klarifikasi.
- 2) Kemampuan menjalin persahabatan, yaitu menjalin pertemanan, mengucapkan dan menerima ucapan terima kasih, memberikan dan menerima pujian.
- 3) Terlibat dalam aktifitas bersama, berinisiatif melakukan kegiatan dengan orang lain, meminta dan memberikan pertolongan.
- 4) Kemampuan dalam menghadapi situasi sulit, yakni memberikan dan menerima kritik, menerima penolakan, bertahan dalam tekanan kelompok dan minta maaf.⁴³

Menurut Stuart dan Laraia, pelaksanaan *social skills training* dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Ada beberapa keuntungan apabila SST dilakukan secara kelompok, yaitu; penghematan tenaga,

⁴² A. R. Nafsiyah, I., dan Pratiwi, “Efektivitas *Social Skill Training* Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Dan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah,” *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Budaya* 4, no. 1 (2020): 61–70.

⁴³ Maharani dan Damayanti, “*Social Skill Training* : Latihan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Dini Yang Mengalami Isolasi Sosial Pasca Bencana.”

waktu dan biaya. Dalam latihan keterampilan sosial ini masing-masing anggota mendapatkan kesempatan melakukan praktik dalam kelompok sehingga mereka melakukan perilaku sesuai contoh dan merasakan emosi yang menyertai perilaku. Masing-masing anggota kelompok saling memberi umpan balik, pujian, dan dorongan. Namun jika kelompok terlalu besar dikhawatirkan dapat membawa akibat negatif karena masing-masing anggota kelompok memiliki kesempatan berlatih yang lebih sedikit. Kelebihan pelaksanaan SST yang dilakukan secara individual yaitu: tidak memerlukan seting tempat khusus, menjaga timbulnya rasa rendah diri bagi peserta yang kemampuannya lebih rendah, lebih mudah mengarahkan konseli dalam teknik SST, memudahkan guru BK/guru BK/konselor memberikan contoh perilaku yang akan dijadikan contoh dan memudahkan mengevaluasi kemampuan yang telah dicapai oleh konseli.⁴⁴

Social skills training dilakukan 1-2 jam perhari dalam 10-12 kali pertemuan untuk konseli yang mengalami defisit keterampilan sosial dan penurunan kemampuan berinteraksi. Untuk konseli yang hanya ingin meningkatkan keterampilan sosial atau ingin menambah pengalaman dapat dilaksanakan 1-2 hari saja. Terdapat beberapa tahapan SST menurut Stuart dan Laraia, yaitu:

- 1) Sesi 1 : Orientasi kelompok, pengkajian dan melatih kemampuan berkomunikasi.

Akan melatih kemampuan Komunikasi verbal meliputi mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjawab pertanyaan dan bertanya untuk klarifikasi. Komunikasi non verbal (bahasa tubuh) meliputi kontak mata, tersenyum, berjabat tangan, duduk tegak/posisi tubuh saat berkomunikasi.

⁴⁴ K. M. Ma'arif, S., dan Sari, "Konseling Sosial Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *Journal of Primary Education* 9, no. 3 (2020): 181-188.

- 2) Sesi 2 : Melatih kemampuan untuk menjalin persahabatan.

Akan melatih kemampuan konseli menjalin persahabatan yakni; kemampuan memberikan pujian, meminta dan memberikan pertolongan kepada orang lain;

- 3) Sesi 3 : Melatih kemampuan terlibat dalam aktifitas bersama.

Melatih kemampuan konseli untuk terlibat dalam aktifitas bersama dengan konseli lain diruangan, meliputi: komunikasi saat melakukan kegiatan bersama.

- 4) Sesi 4 : Melatih komunikasi untuk mengatasi situasi sulit.

Melatih kemampuan komunikasi dalam situasi sulit, meliputi: komunikasi saat menerima dan memberikan kritik kepada orang lain, komunikasi untuk menyampaikan penolakan dan menerima penolakan dari orang lain, serta komunikasi saat menerima dan memberikan maaf kepada orang lain.

- 5) Sesi 5 : Evaluasi.

Evaluasi sesi 1-4, melatih kemampuan konseli mengemukakan pendapat tentang manfaat kegiatan yang telah dilakukan.⁴⁵

Setiap sesi dari *social skills training* (SST) menggunakan 4 (empat) metode yakni; 1) *modeling*, guru BK/guru BK/konselor melakukan demonstrasi tindakan keterampilan yang akan dilakukan; 2) *role-playing*, yaitu tahap bermain peran, dimana konseli mendapat kesempatan untuk memerankan kemampuan/keterampilan yang telah dilakukan/diperankan oleh guru BK/konselor; 3) *performance feedback*, yaitu tahap pemberian umpan balik. Umpan balik harus diberikan segera setelah konseli

⁴⁵ Ibid.

mencoba memerankan seberapa baik menjalankan latihan; dan 4) *transfer training*, yakni tahap pemindahan keterampilan yang diperoleh konseli ke dalam praktik sehari-hari meliputi pemberian rencana tindak lanjut/pekerjaan rumah dengan tujuan untuk memberikan kesempatan kepada konseli mempraktikkan perilaku yang telah dilaksanakan pada sesi sebelumnya. Pada sesi 5 (lima) konseli akan dilatih mengungkapkan pendapatnya tentang manfaat *social skills training*.⁴⁶

C. Perilaku *Withdrawal* (Menarik Diri)

1. Pengertian Perilaku *Withdrawal*

Menurut Al-Mighwar, perilaku *withdrawal* adalah bentuk tingkah laku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahnya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya.⁴⁷

Withdrawal merupakan tindakan menolak atau menghindari untuk memiliki sebuah interaksi sosial, dan sebagai bentuk pertahanan terhadap sesuatu yang dianggap tidak aman.⁴⁸ Menurut Paulin menarik diri diartikan sebagai percobaan untuk menghindari interaksi dengan orang lain itu dilakukan dengan cara menghindari hubungan dengan orang lain.⁴⁹

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *withdrawal* merupakan

⁴⁶ Nafsiyah, I., dan Pratiwi, "Efektivitas *Social Skill Training* Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Dan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah."

⁴⁷ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Bandung: Pustaka Setia, 2006).h.192

⁴⁸ Hanna Ririn Pratiwi, "Studi Kasus Perilaku *Social Withdrawal* Pada Anak Usia Dini," *JP2KG AUD* 1, no. 2 (2020): 147–158.

⁴⁹ Irawan, "Penerapan Strategi *Covert Modeling* Untuk Menurunkan Perilaku *Withdrawal* Peserta didik SMAN 1 Gondang."

perilaku menghindar atau melarikan diri dari segala aktivitas atau kegiatan sosial, senang menyendiri, bersikap pasif karena individu merasa tidak aman, takut menghadapi kesulitan, ragu-ragu dan takut memperlihatkan usahanya, sehingga tidak terjadi interaksi sosial yang mengakibatkan individu tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik.

2. Karakteristik Perilaku *Withdrawal*

Al-Mighwar menyebutkan beberapa gejala yang tampak pada individu menarik diri (*withdrawal*) yaitu senang menyendiri, apatis terhadap aktifitas sekolah, pasif, menyalahkan diri sendiri dan mudah terluka, merasa khawatir dan ragu-ragu terhadap dirinya sendiri, serta suka melamun pada sebagian besar waktunya.⁵⁰ Karakteristik individu yang mengalami perilaku *withdrawal* antara lain:

- a. Sering terlihat menyendiri, dengan sub-indikator:
 - 1) Memisahkan diri dengan teman
 - 2) Menolak bila di ajak teman
- b. Apatis terhadap kegiatan di lingkungan sekolah, dengan sub-indikator:
 - 1) Mengabaikan kegiatan sekolah
 - 2) Acuh terhadap kegiatan di kelas.
- c. Tidak banyak berbicara (pasif) utamanya dalam berpendapat di muka umum, dengan sub-indikator:
 - 1) Menghindari interaksi dengan teman
 - 2) Menyembunyikan potensi diri.
- d. Melakukan apa pun yang diperintah atau diminta orang lain meski pun tidak disukai atau tidak dikehendaki. Hal ini bertujuan untuk menghindari konflik dengan orang tersebut dan menghindari interaksi yang lebih lama dengan teman, dengan sub-indikator:
 - 1) Merasa rendah diri

⁵⁰ Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*.h.192-193

- 2) Merasa bersalah/ perasaan negatif terhadap diri sendiri.
- e. Merasa tidak nyaman dan ragu-ragu ketika berada di lingkungan sosial (berkumpul dengan banyak orang), dengan sub-indikator:
 - 1) Pesimis
 - 2) Takut ambil keputusan.
- f. Suka melamun pada sebagian besar waktunya dan lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri meskipun seharusnya dikerjakan secara berkelompok, dengan sub-indikator:
 - 1) kurang konsentrasi
 - 2) terlihat bingung.⁵¹

3. Faktor Penyebab Perilaku *Withdrawal*

Menurut Al-Mighwar, perilaku menarik diri (*withdrawal*) diakibatkan oleh tiga hal yaitu:

- 1) Dirinya kurang mampu menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak mampu menerima apa yang diraihinya.
- 2) Adanya berbagai tekanan lingkungan, dari orang tua, teman sebaya, serta masyarakat yang lebih luas.
- 3) Tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada.⁵²

Harlan menyebutkan faktor yang mempengaruhi perilaku *withdrawal* yaitu terdiri atas faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi adalah faktor atau kondisi yang telah terlebih dulu ada pada diri individu, yang mengakibatkan individu tersebut cenderung mengalami gangguan perilaku. Sedangkan

⁵¹ Pratiwi, "Studi Kasus Perilaku *Social Withdrawal* Pada Anak Usia Dini." JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini) 1(2), 147-158

⁵² Al-Mighwar, *Psikologi Remaja* (Bandung: Pustaka Setia, 2006).h.191

faktor presipitasi adalah faktor yang berkaitan dengan stimulus yang mengancam individu.⁵³

Selanjutnya Stuart dan Sundeen menjelaskan 2 faktor predisposisi *withdrawal* yaitu:

- 1) Faktor perkembangan, sistem keluarga yang terganggu dapat berperan dalam perkembangan respon sosial maladaptif. Individu yang mengalami masalah ini adalah orang yang tidak berhasil memisahkan dirinya dari orang tua.
- 2) Faktor sosiokultural, *withdrawal* merupakan faktor utama dalam gangguan hubungan sosial. Hal ini akibat transiensi norma yang tidak mendukung pendekatan terhadap orang lain atau tidak menghargai yang produktif. Menarik diri bisa terjadi karena mengadopsi norma, perilaku dan sistem nilai yang berbeda dari yang dimiliki budaya mayoritas.⁵⁴

Pendapat lain disampaikan oleh Riyadi dan Purwanto bahwa faktor perilaku *withdrawal* dari faktor predisposisi yaitu:

- 1) Faktor Perkembangan. Pada setiap tumbuh kembang terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus terpenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut tidak terpenuhi maka akan memengaruhi hubungan sosial. misalnya anak kurang kasih sayang, dukungan, perhatian dan kehangatan dari orang tua akan memberikan rasa tidak aman dan menghambat rasa percaya.
- 2) Faktor Biologis. Organ tubuh dapat memengaruhi terjadinya gangguan hubungan sosial. Misalnya kelainan struktur otak dan struktur limbik.

⁵³ Pangarsa, N. J. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Peserta didik Kelas 8 SMP Negeri 4 Ngaglik. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 203-214.

⁵⁴ Yulianti, "Social skills training (SST) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik Kelas VIII."

- 3) Faktor sosial budaya. Norma-norma yang salah di dalam keluarga atau lingkungan dapat menyebabkan gangguan hubungan sosial.⁵⁵

Selanjutnya, Riyadi dan Purwanto menyebutkan faktor presipitasi diantaranya yaitu:

- 1) Stresor sosial budaya, adalah stress yang ditimbulkan oleh sosial dan budaya masyarakat. Kejadian atau perubahan dalam kehidupan sosial budaya memicu kesulitan berhubungan dengan orang lain dan cara berperilaku.
- 2) Stresor psikologi, adalah stress yang disebabkan karena kecemasan yang berkepanjangan dan individu tidak mempunyai kemampuan mengatasinya.⁵⁶

4. Dampak Perilaku *Withdrawal*

Perilaku *withdrawal* yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan hambatan dari cara berkomunikasi, regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Secara jangka panjang, individu yang mengalami perilaku *withdrawal* memiliki resiko yang lebih besar untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, termasuk kesulitan sosio-emosional, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya dan kesulitan berinteraksi di sekolah.⁵⁷

Ciri-ciri peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal* ditandai dengan senang menyendiri, bersikap pasif karena individu merasa tidak aman, takut menghadapi kesulitan yang ada, ragu-ragu dan takut memperlihatkan usahanya, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial terutama dalam kelompok sebaya. Sulit bekerja sama dalam kegiatan di sekolah, kurang komunikatif, pemalu, terlihat murung dan tidak antusias.

⁵⁵ Ratri, H. D. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Harga Diri Remaja Di SMA Negeri 2 Jember.

⁵⁶ Ibid

⁵⁷ Titi Sahidah Fitriana, "Pendekatan Berbasis Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengatasi *Social Withdrawal* Pada Anak," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 10, no. 2 (2015): 154–171.

D. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan *Social Skills Training*

Berikut adalah tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan *social skills training*:

1. Tahap Pra-Konseling Kelompok

Pada tahap ini, guru BK/konselor kelompok mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk mengadakan sesi konseling kelompok. Hal-hal yang perlu dipersiapkan, antara lain adalah mengumpulkan informasi mengenai peserta didik yang mengalami perilaku *withdrawal*, menentukan strategi konseling yang akan dilakukan sesuai tema permasalahan, membuat RPL, dan menentukan tempat untuk pelaksanaan konseling. Setelah tahap ini selesai guru BK/konselor dapat melakukan pelaksanaan layanan konseling kelompok.

2. Tahap Pembentukan

Guru BK/konselor membuka pelaksanaan layanan dengan salam, memperkenalkan diri, dan meminta konseli memperkenalkan diri dalam kelompok, dan menanyakan keadaan atau perasaan konseli sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *social skills training*.

3. Tahap Peralihan

Guru BK/konselor bersama konseli menyepakati kontrak pelaksanaan layanan konseling kelompok, guru BK/konselor menjelaskan mengenai *social skills training* dan tujuan pelaksanaan konseling yang akan dilakukan.

4. Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik *Social Skills Training*

Pada tahap ini guru BK/konselor melakukan konseling kelompok dengan melatih keterampilan sosial anggota kelompok. Guru BK/konselor kelompok memberikan latihan-latihan mengenai keterampilan sosial yang telah dipilih, seperti kemampuan berkomunikasi, kemampuan menjalin persahabatan, dan membangun hubungan positif dengan orang lain dalam 5 sesi konseling yaitu:

- 1) Sesi 1 : Orientasi kelompok, pengkajian dan melatih kemampuan berkomunikasi.

Akan melatih kemampuan Komunikasi verbal meliputi mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjawab pertanyaan dan bertanya untuk klarifikasi. Komunikasi non verbal (bahasa tubuh) meliputi kontak mata, tersenyum, berjabat tangan, duduk tegak/posisi tubuh saat berkomunikasi.

- 2) Sesi 2 : Melatih kemampuan untuk menjalin persahabatan.

Akan melatih kemampuan konseli menjalin persahabatan yakni; kemampuan memberikan pujian, meminta dan memberikan pertolongan kepada orang lain;

- 3) Sesi 3 : Melatih kemampuan terlibat dalam aktifitas bersama.

Melatih kemampuan konseli untuk terlibat dalam aktifitas bersama dengan konseli lain diruangan, meliputi: komunikasi saat melakukan kegiatan bersama.

- 4) Sesi 4 : Melatih komunikasi untuk mengatasi situasi sulit.

Melatih kemampuan komunikasi dalam situasi sulit, meliputi: komunikasi saat menerima dan memberikan kritik kepada orang lain, komunikasi untuk menyampaikan penolakan dan menerima penolakan dari orang lain, serta komunikasi saat menerima dan memberikan maaf kepada orang lain.

- 5) Sesi 5 : Evaluasi.

Evaluasi sesi 1-4, melatih kemampuan konseli mengemukakan pendapat tentang manfaat kegiatan yang telah dilakukan.

5. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dilakukan dengan menanyakan perasaan konseli dan mengevaluasi kemampuan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling menggunakan teknik *social skill training*. Guru BK/konselor kelompok

dapat memberikan umpan balik positif atas kerjasama dan keberhasilan konseli dan menganjurkan konseli untuk terus melakukan latihan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Evaluasi

Guru BK/konselor melakukan evaluasi dengan mengisi lembar evaluasi kegiatan konseling dengan teknik *social skills training*.⁵⁸



⁵⁸ Era Annisa Emansi Saliha, Mungin Eddy Wibowo, dan Awalya Awalya, “*The Counseling Group of Anger Management and Social skills training Techniques to Reduce Physical Aggression Behavior*,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2021): 14–21.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad, S. R. "Hubungan Antara Persepsi Sosial Dan Keterampilan Sosial Dengan Prestasi Belajar Peserta didik SMA." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 7, no. 3 (2019): 136-142.
- Al-Mighwar. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2006.
- Ariyanti, Windy Kartika, dan Moch. Nursalim. "Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri Pada Peserta didik." *Jurnal Mahapeserta didik Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013): 217-228.
- Deviana Lestari, Abas Rudin. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi *Social Withdrawal* Peserta didik." *Jurnal Bening* 5 (2021): 47-56.
- Dewa Ketut Sukardi. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- E Surani. "Efektivitas *Social skills training* (SST) Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Remaja." *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 13-22.
- Emansi Saliha, Era Annisa, Mungin Eddy Wibowo, dan Awalya Awalya. "*The Counseling Group of Anger Management and Social skills training Techniques to Reduce Physical Aggression Behavior.*" *Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2021): 14-21.
- Fatimah Iba. "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget." *Intelektualita* 3, no. 1 (2015).
- Fitri Miftakhul Janah. "Penerapan Pendekatan REBT Untuk Menurunkan Tingkat Penarikan Diri (*Withdrawal*) Pada Peserta didik SMA Negeri 1 Gedeg." *Jurnal Mahapeserta didik Bimbingan Konseling UNESA* 8, no. 1 (2018): 78-89.
- Fitriana, Titi Sahidah. "Pendekatan Berbasis Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengatasi *Social Withdrawal* Pada Anak." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 10, no. 2 (2015): 154-171.

- Hardhiyanti, Rizky Septia, Lena N Pandjaitan, dan Lutfi Arya. "Efektivitas *Social skills training* (SST) Untuk Mereduksi Intensitas Bullying Pada Remaja." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no.1 (2020): 1
- Irawan, Erik. "Penerapan Strategi *Covert Modeling* Untuk Menurunkan Perilaku *Withdrawal* Peserta didik Sman 1 Gondang" (2017): 1–19.
- Jannah, Miftahul. "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–256.
- KBBI Daring. "Mereduksi." *Kemdikbud*. (2016). <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mereduksi>.
- M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Ma'arif, S., dan Sari, K. M. "Konseling Sosial Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *Journal of Primary Education* 9, no. 3 (2020): 181–188.
- Ma'ruf, M., dan Febriyanti, R. "Penerapan *Social skills training* (SST) Dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik." *Jurnal BK Unila* 6, no. 3 (2020): 195–203.
- Maharani, Laila, dan Rika Damayanti. "*Social Skill Training* : Latihan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia Dini Yang Mengalami Isolasi Sosial Pasca Bencana." *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling* (2012): 86–92.
- Muh. Farozin, Kartika Nur Fathiyah. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Muhammad Wahyuni Nafis. *Sembilan Jalan Untuk Cerdas Emosi Dan Cerdas Spiritual*. Jakarta: Hikmah Populer, 2006.
- Nafsiyah, I., dan Pratiwi, A. R. "Efektivitas *Social Skill Training* Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Dan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah." *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Budaya* 4, no. 1 (2020): 61–70.
- Nisrina Nur Fahmi. "Layanan Konseling Kelompok Dalam

- Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik SMK Negeri 1 Depok Sleman.” *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016): 69–84.
- Nurihsan, Yusuf. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Pangarsa, N. J. Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Peserta didik Kelas 8 SMP Negeri 4 Ngaglik. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan Dan Konseling*, 4(3),(2018), 203-214.
- Pratiwi, Hanna Ririn. “Studi Kasus Perilaku *Social Withdrawal* Pada Anak Usia Dini.” *JP2KG AUD* 1, no. 2 (2020): 147–158.
- Prayitno. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Gramedia, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Edited by MT Sutopo. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Ratri, H. D. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Harga Diri Remaja Di SMA Negeri 2 Jember.
- Umar Siddiq, Miftachul Choiri, dan Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Sumasno Hadi, “Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Skripsi,” 2010, 21–22.
- Usman, Nurdin. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Jakarta: Grasindo, 2002.
- W.S Winkel. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia, 2008.
- Wibowo. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press, 2005.
- Yani, Irma, Nurhasanah, dan Dahliana. “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kemampuan Sosial Peserta didik Di SMA Negeri Se-Kota Banda Aceh.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2017): 1–6.

Yulianti, Irawan D. “*Social skills training (SST) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Peserta didik Kelas VIII.*” *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 1 (2019): 1–12.

