

**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SOSIAL SKILL
TRAINING UNTUK MENGURANGI PERILAKU *WITHDRAWAL* PADA SISWA
KELAS X7 SMA NEGERI 1 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Sheilla Ariati Dewi¹, Eko Adi Putro², Linda Dwi Sholikhah³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Slamet Riyadi

¹sheilladewi94@gmail.com ²icoboss16@gmail.com

³Lindadwisholikhah@gmail.com

ABSTRACT

Sheilla Ariati Dewi THE ROLE OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES WITH SOCIAL SKILL TRAINING TECHNIQUES TO REDUCE WITHDRAWAL BEHAVIOR IN CLASS X7 STUDENTS OF SMA NEGERI 1 COLOMADU IN THE ACADEMIC YEAR 2025/2026. *This research was conducted at SMA Negeri 1 Colomadu. The subject of this study was 1 student from class X7. The research method used was descriptive qualitative research. Data collection techniques used were interviews, observation, and documentation. The validity of the data was ensured using technical triangulation and time triangulation. The data analysis technique used followed the Miles and Huberman model, which includes the stages of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. According to the results of the research conducted, the social skill training technique helped students acquire direct learning on how to build social interactions with peers. Based on the research results regarding the role of individual counseling services with social skill training techniques to reduce withdrawal behavior in class X7 students of SMA Negeri 1 Colomadu in the academic year 2025/2026, it can be concluded that individual counseling services with social skill training techniques can help in reducing withdrawal behavior in students.*

Keywords: *Role of Individual Counseling Services, Social Skill Training Techniques, Withdrawal.*

ABSTRAK

Sheilla Ariati Dewi PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SOSIAL SKILL TRAINING UNTUK MENGURANGI PERILAKU *WITHDRAWAL* PADA SISWA KELAS X7 SMA NEGERI 1 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2025/2026 : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan teknik *social skill training* untuk mengurangi perilaku menarik diri (*withdrawal*) pada siswa kelas X7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Teknik analisis data yang digunakan menurut Miles dan Huberman dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan dengan teknik *social skill training* dapat membantu siswa memperoleh pembelajaran secara langsung bagaimana cara membangun interaksi sosial dengan teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian peran layanan konseling individu dengan teknik *sosial skill training* untuk mengurangi perilaku menarik diri (*withdrawal*) pada siswa kelas X7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026 dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *sosial skill training* dapat membantu dalam mengurangi perilaku menarik diri (*withdrawal*) pada siswa.

Kata Kunci: Peran Layanan Konseling Individu, Teknik *Sosial Skill Training*, Menarik diri (*Withdrawal*).

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang penting dalam perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini, kehidupan seorang siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademiknya, namun juga oleh kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan positif. *Withdrawal* merupakan fenomena yang masih banyak terjadi di beberapa instansi pendidikan, terutama di sekolah. Perilaku *Withdrawal* biasanya muncul pada masa transisi siswa SMP ke jenjang SMA yang memiliki kemampuan lemah bersosialisasi di lingkungan baru, sehingga perilaku menarik diri akan muncul pada diri siswa (Barorah & Tambunan, 2020:58).

Perilaku *Withdrawal* (menarik diri) mempunyai dampak negatif bagi individu yaitu kurangnya interaksi sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian, kecemasan, sosial emosional rendah, mudah lelah akibat

beban emosional yang di pendam, perasaan tidak berdaya yang pada akhirnya akan berdampak buruk bagi kesejahteraan mental individu menurut (Sahlan 2024:5).

Pada umumnya perilaku *Withdrawal* (menarik diri) pada anak dapat menghambat perkembangan sosial emosional. Anak yang menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan berpotensi mengalami kesulitan menjalin interaksi dengan teman sebaya, sehingga kondisi ini dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis anak. Seorang siswa yang menarik diri dari lingkungannya dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam beradaptasi, sehingga muncul perasaan di asingkan, hingga dapat menjurus pada konsep diri yang negatif menurut (Azzahra et al., 2025:226).

Menurut Chairunnisa et al., (2024:126) mengatakan bahwa anak memiliki perilaku *Withdrawal* (menarik

diri) tidak memiliki ketertarikan untuk bergabung dalam suatu kelompok di lingkungan sosial, mereka lebih cenderung menyendiri dan menjauh dari kelompok sosial di lingkungan sekitar.

Sedangkan menurut (Hasanah et al., 2026:301) Perilaku menarik diri anak dipengaruhi oleh dua factor yaitu factor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi Regulasi Emosi yang masih rendah, Tingkat kepercayaan diri yang kurang, pemalu dan mudah cemas. Sedangkan factor eksternal Lingkungan keluarga yang kurang memberi dukungan, Suasana kelas yang tidak kondusif, dan Pengalaman sosial yang negative dengan teman sebaya (seperti penolakan atau perundungan).

Menurut (Retno, 2023:9) *Social Skill Training* merupakan suatu teknik dalam konseling yang bertujuan membantu individu untuk mengubah perilaku (menarik diri) melalui praktik langsung dengan latihan keterampilan sosial yang terukur dan sistematis. Teknik *Social Skill Training* suatu bentuk modifikasi perilaku yang melatih keterampilan sosial individu step by step yang dapat dikuasai untuk berinteraksi dengan orang lain dengan

memberikan respon positif dan mengurangi respon negatif pada diri sendiri.

Menurut (Ririn Pratiwi, 2020:4) ciri-ciri individu dengan perilaku *Withdrawal* (menarik diri) yaitu sebagai berikut yaitu terlihat menyendiri atau diam, menunjukkan kurangnya minat dan antusias dalam aktivitas sosial, cenderung menuruti permintaan atau perintah orang lain, bersikap pasif, jarang mengemukakan pendapat dan tidak banyak bicara, dan lebih memilih mengerjakan aktivitas secara mandiri dibandingkan bekerja sama.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan bersama guru BK, didapatkan hasil wawancara bahwa di kelas X masih ditemukan siswa yang memiliki perilaku *Withdrawal* (menarik diri) yang ditandai dengan siswa yang cenderung pasif di kelas, ngobrol dengan teman seperlunya dan memilih diam sendiri. Dalam kegiatan kelompok siswa tetap bergabung namun kurang aktif berkomunikasi dan lebih memilih berperan sebagai pendengar dan siswa jarang memulai interaksi lebih dulu dengan temannya.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Peran Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Social Skill Training* Untuk Mengurangi Perilaku *Withdrawal* Pada Siswa Kelas X7 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Melalui metode ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi Menurut Sugiyono (2015:9) Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi yang alamiah, berbeda dengan penelitian eksperimen.

Menurut Sugiyono (2021: 418), wawancara merupakan suatu bentuk percakapan antara dua orang pihak yang mengajukan pertanyaan (pewawancara) dan pihak yang memberikan jawaban (responden) yang dilakukan dengan tujuan untuk menggali informasi dari responden secara mendalam. Melalui teknik

wawancara ini, peneliti menggali informasi yang dilakukan secara mendalam kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Colomadu yang menunjukkan perilaku menarik diri dan juga untuk memperoleh data dari guru bimbingan dan konseling tentang proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Social Skill Training* serta hasil dari layanan konseling individu yang telah dilaksanakan.

Menurut imam (2014:143) mengatakan bahwa observasi merupakan proses pengamatan, memperhatikan dan pencatatan perilaku secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu dalam penelitian. Dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengatami suatu hal guna memperoleh data yang dibutuhkan. Observasi dilakukan juga pada pemberian layanan konseling individu dengan *Teknik Social Skill Training* yang diterapkan pada siswa menarik diri.

Menurut Sugiyono 2015:240). Dalam penelitian kualitatif dokumentasi berperan penting dalam penelitian sebagai pelengkap dari hasil observasi dan wawancara karena hasil penelitian akan kredibel jika didukung oleh dokumentasi

berupa foto atau karya tulis seseorang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami pengurangan perilaku *withdrawal* dari yang semula mengalami perilaku *withdrawal* kemudian setelah diberikan intervensi layanan konseling individu dengan teknik *sosial skill training* siswa dapat mengurangi kebiasaan perilaku *withdrawal* di lingkungan sekolah. Dari hasil konseling individu ini dapat membantu siswa untuk menghilangkan kebiasaannya yang kurang baik tersebut karena dengan dilakukannya konseling individu ini sangat membantu siswa untuk berkembang menjadi lebih baik.

Oleh karena itu peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam mendampingi proses perkembangan siswa di sekolah. Dengan adanya konseling individu ini menggunakan teknik *sosial skill training* diharapkan akan mampu untuk dapat merubah perilaku siswa yang tadinya mengalami perilaku yang kurang baik sehingga dapat mengarah ke perilaku yang lebih baik. Teknik *sosial skill training* ini berdampak

positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa khususnya meningkatkan interaksi sosial, partisipasi dalam kegiatan kelas dan kemampuan menjalin hubungan dengan teman sebaya.

Perilaku *withdrawal* yang ditampakkan siswa tidak secara tiba-tiba muncul, melainkan karena dipengaruhi oleh pengalaman selama pandemik COVID-19. Siswa mengungkapkan bahwa pada saat duduk dibangku SMP, proses pembelajaran dilakukan secara daring dalam jangka waktu yang lama sehingga siswa lebih banyak berdiam diri di rumah dan jarang melakukan interaksi dengan teman sebaya di lingkungan sekitar. Kondisi tersebut terbawa sampai saat ini sehingga perilaku *withdrawal* muncul pada diri siswa. Hal ini sejalan dengan teori menurut Hasanah et al., (2026) yang mengatakan bahwa perilaku *withdrawal* dapat dipengaruhi oleh factor regulasi emosi rendah, kurang kepercayaan diri, pemalu dan mudah cemas, lingkungan keluarga yang kurang memberikan dukungan, suasana kelas, serta pengalaman sosial siswa yang negative.

Hasil observasi dan wawancara selama konseling individu empat kali pertemuan dengan menggunakan

teknik *sosial skill training* hasilnya, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk memulai interaksi, perilaku menyendiri berkurang terutama pada saat jam istirahat yang awalnya siswa berdiam diri di mejanya sekarang sudah mau bergabung dengan teman, mampu menyampaikan pendapat dan bertanya jika ada pembelajaran yang tidak ia pahami, ada perubahan perilaku siswa secara bertahap.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan dan didapatkan hasil bahwa siswa kelas X SMA Negeri 1 Colomadu masih ada yang mengalami perilaku *withdrawal*, sehingga dengan ini diberikannya intervensi untuk membantu siswa mengurangi perilaku *withdrawal* yang dialami, dengan bantuan dari Guru Bimbingan dan Konseling yang akan melakukan konseling individu dengan menggunakan teknik *sosial skill training* ini termasuk dalam pendekatan *behavioral* dengan beberapa tahapan Latihan keterampilan sosial yaitu meliputi *modeling*, *role playing*, *performance feedback* dan *transfer training*.

Hasil observasi dan wawancara selama konseling individu empat kali pertemuan dengan menggunakan teknik *sosial skill training* hasilnya,

siswa mulai menunjukkan keberanian untuk memulai interaksi, perilaku menyendiri berkurang terutama pada saat jam istirahat yang awalnya siswa berdiam diri di mejanya sekarang sudah mau bergabung dengan teman, mampu menyampaikan pendapat dan bertanya jika ada pembelajaran yang tidak ia pahami, ada perubahan perilaku siswa secara bertahap.

Penelitian yang dilakukan oleh oleh Rahim et al., (2023) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan dalam membantu menurunkan perilaku *withdrawal*.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rafida & Astuti, (2024) yang mengatakan bahwa *teknik sosial skill training* efektif membantu meningkatkan keterampilan sosial siswa sehingga perilaku *withdrawal* dapat berkurang secara bertahap. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, dimana siswa mulai menunjukkan keberanian memulai interaksi, bertanya dan lebih mampu bergabung dengan lingkungan sosial di kelas setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *sosial skill training*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Peran layanan konseling individu dengan teknik *sosial skill training* untuk mengurangi perilaku *withdrawal* pada siswa kelas X7 SMA Negeri 1 Colomadu, dapat disimpulkan bahwa perilaku *withdrawal* merupakan perilaku yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial berdasarkan indikator yaitu terlihat menyendiri dan diam, menunjukkan kurangnya minat dan antusias dalam aktivitas sosial, bersikap pasif di kelas, dan memilih mengerjakan secara mandiri dibandingkan bekerja sama.

Dari indikator ciri-ciri perilaku *withdrawal* ini yang sebelumnya siswa lebih cenderung menyendiri, jarang berinteraksi dengan teman, nrobrol seperlunya, lebih suka kerja sendiri dibandingkan kelompok dan pasif di kelas, kini ciri-ciri *withdrawal* yang ditampakkan siswa sebelumnya sekarang siswa sudah mulai mampu mengurangi perilaku *withdrawal* (menarik diri). Teknik *sosial skill training* dirasa efektif dalam mengubah perilaku *withdrawal* siswa, meskipun teknik ini efektif namun tetap harus selalu dipantau dalam keseharian siswa supaya perilaku

tidak ditampakkan lagi sehingga siswa bisa menjalin interaksi dan membina hubungan sosial dengan teman sebaya lebih baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat terus memantau perkembangan siswa setelah pelaksanaan layanan konseling individu, khususnya dalam kemampuan interaksi siswa dan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah sehingga dengan perilaku siswa yang telah dicapai dapat berkembang secara optimal dan perilaku *withdrawal* tidak muncul lagi.

2. Kepada Peserta Didik

Dari persoalan tersebut siswa diharapkan mampu berkembang lebih baik dan mampu berbagi cerita kepada orang tua, teman atau guru ketika mengalami kesulitan dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir lebih percaya diri dan mampu membangun relasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, F. (2020). Meningkatkan Keterampilan Sosial dengan Social Skill Training pada Anak Autis. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(1), 26–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11964>
- Barorah, N., & Tambunan, H. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self-Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 9(1), 57–61. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/40374>
- Chairunnisa, Astuti, dkk, (2024). Studi Kasus: Konsep Diri Pada Siswa *Withdrawal*. 10(3), 119–130.
- Qinghu, W. (2024). Penarikan Diri Ddari Sosial Tinjauan Sistematis Tentang Pengaruhnya Mekanisme, Pembentukan Alasan dan Diskusi Tentang Pihak yang Terdampak Kelompok. *Jurnal Pendidikan, Humaniora Dan Ilmu Sosial*, 26, 645–654
- Hasanah, U, dkk (2026). Strategi Guru Dalam Mengatasi Perilaku Menyendiri Pada Siswa Di SDN 40 Inpres Pappota. 9(1), 300–310. <https://doi.org/10.22460/fokus.v9i2>
- Rafida, & Astuti, B. (2024). *The Effectiveness Of Social Skills Training In Improving Students ' Interpersonal Communication*. *Ilmiah Psikologi*, 11(1), 33–44.
- Rahim, S., Bin Smith, M., & Korompot, S. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Menarik Diri pada Siswa. *Student Journal Of Guidance And Counseling*, 2(2), 180–186. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.2160>
- Retno, D. (2023). Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Social Skills Training* untuk Mereduksi Perilaku *Withdrawal* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Tanjung Raja Lampung Utara. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.
- Ririn Pratiwi, H. (2020). Sudi Kasus Perilaku *Social Withdrawal* pada Anak Usia Dini. *Jp2kg Aud (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini)*, 1(2), 147–158. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jt>
- Sahlan, T. R. A. Fenomena Sosial *Withdrawal* di Era Digital. Desember 2024
- Sugiyono, P. D. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan) . Bandung: Alfabeta.