



Konseling Individu Pendekatan Behavior untuk Mengatasi Rendahnya Penyesuaian Diri Siswa

Endah Rahmawati^{1,*}, Wahyu Murti Utami¹, Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani¹, Riska¹

¹IKIP PGRI Wates, Kulon Progo, Indonesia

Article Information

Article History:

Submit: 03 Juli 2025

Revision: 07 Juli 2025

Accepted: 17 Juli 2025

Published: 30 Juli 2025

Keywords

Konseling individu; Pendekatan; Behavior; Penyesuaian diri; Siswa

Correspondence

E-mail: endahrahmawatik@gmail.com*

A B S T R A C T

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavior untuk Mengatasi Rendahnya Penyesuaian Diri Siswa. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan teknik *purposive sampling* serta *snowball sampling*, key information adalah Guru BK dan Wali Kelas. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, serta dokumentasi. Analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data, serta pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan penyebab terjadinya masalah rendahnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa atau konseli karena kurangnya motivasi dari dalam diri siswa sehingga siswa memiliki penyesuaian diri yang rendah. Hal ini diidentifikasi dengan perilaku siswa atau konseli yang masih sulit berbicara dengan orang lain yang tidak satu frekuensi, enggan untuk berbaur dengan lingkungan baru serta orang baru, malu untuk menyapa orang yang berada di sekitarnya. Dari hasil penelitian, dapat dilihat konseli telah menunjukkan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan yang ditunjukkan siswa seperti siswa sudah mampu memperluas relasi pertemanan dan mampu berbicara dengan orang lain, siswa mampu berbaur dengan lingkungan baru serta orang yang baru ditemui serta mampu menyapa orang yang ada di sekitarnya, siswa mampu membuka obrolan dengan cara memulai pembicaraan terlebih dahulu serta memulai menyapa terlebih dahulu orang yang berada di sekelilingnya.

Abstract

The study aims to determine Individual Counseling Services using a Behavioral Approach to address the low self adjustment of students. This is a qualitative research employing purposive and snowball sampling, with key informants being the School Guidance Counselors (Guru BK) and Homeroom Teachers. Data were collected through observation, interviews, and documentation and analyzed by data reduction, data presentation, and decision making. The findings reveal that the primary cause of poor self adjustment among the students (counselees) is a lack of intrinsic motivation, leading to low self adjustment. This manifests as difficulty speaking with peers who are not on the same wavelength, reluctance to integrate into new environments or meet new people, and shyness in greeting others around them. Research result show that the counselees have demonstrated noticeable behavioral improvements: they are now able to expand their friendship networks, converse comfortably with others, blend into new settings and meet new individuals, greet people nearby, and initiate conversations proactively.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa dimana proses pemberian bantuan tersebut dilakukan secara

professional dan sesuai dengan asas-asas yang ada. Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku (Erlina, Nova, dan Fitri, 2016). Tujuan dari serangkaian pemberian bantuan dalam kegiatan bimbingan dan konseling agar siswa dapat dengan lapang dada menerima segala sesuatu yang ada di dalam dirinya mulai dari menerima semua kelebihan atau potensi yang ada di dalam diri maupun menerima kelemahan yang ada di dalam diri. Tujuan lain dari serangkaian proses bimbingan dan konseling agar terciptanya kehidupan yang harmonis antara diri siswa dengan individu lain maupun antara diri siswa dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan di dunia pendidikan terutama kehidupan siswa di sekolah tentu banyak permasalahan yang dapat diselesaikan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Berkaitan dengan permasalahan yang ada di dalam judul skripsi ini mengenai rendahnya penyesuaian diri siswa maka sangat tepat jika pemberian bantuan bimbingan dan konseling dilakukan dengan menggunakan jenis layanan konseling individu.

Konseling individu merupakan serangkaian bantuan yang melibatkan interaksi atau komunikasi secara langsung dua individu yaitu guru bimbingan dan konseling dengan siswa, adapun tujuan dari layanan konseling individu ini adalah adanya perubahan kearah yang lebih positif pada diri siswa, diman siswa dapat berperilaku lebih baik dari sebelumnya. Layanan konseling individu sangat diperlukan di sekolah sebagai fasilitator bagi individu untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia (Astuti, D.Y., Suprihyatin, N. , Rahmawati, 2022). Dalam pelaksanaan layanan konseling individu hendaknya dilakukan oleh tenaga professional yang kemudian disebut sebagai guru bimbingan dan konseling atau konselor guna mendampingi atau memberikan bantuan serta dukungan secara langsung kepada siswa. Ada beberapa pendekatan yang dapat dilakukan pada layanan konseling individu salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan behavior, pendekatan ini sangatlah cocok digunakan dalam layanan konseling individu dalam rangka mengatasi rendahnya penyesuaian diri siswa.

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia (Corey, 2013). Pendekatan behavior pada dasarnya adalah terapi mengubah tingkah laku dengan pengarahan kepada serangkaian tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, serta penghapusan tingkah laku yang bersifat maladaptif, serta untuk memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Sesuai dengan topik pembahasan yang diambil mengenai rendahnya penyesuaian diri siswa dalam hal ini pendekatan behavior merupakan pendekatan yang tepat untuk mengatasi masalah rendahnya penyesuaian diri siswa. Individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di kelompok pertemanan (Aryani, Eka, Nurbaiti, AT. Hadi, Abdul, & Rahmawati, 2024). Penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan manusia guna mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan sekitar sehingga akan tercipta kepribadian yang sehat dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik, manusia dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik jika mampu beradaptasi dengan diri sendiri maupun dengan manusia lain serta dengan lingkungan sekitar. Pada setiap aktivitas yang dijalani dalam kesehariannya manusia akan selalu membutuhkan orang lain untuk mendukung keberlangsungan hidupnya maka dari itu diperlukan penyesuaian diri yang baik untuk mendukung keberlangsungan hidup, baik itu penyesuaian diri dengan diri sendiri serta penyesuaian dengan orang lain maupun penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar dimana manusia itu berada.

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan dalam berbagai macam bentuk, (Sunarto & Hartono, 2006) diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Penyesuaian diri dengan cara menghadapi masalah secara langsung; 2) Penyesuaian diri dengan cara melakukan eksplorasi atau penjelajahan; 3) Penyesuaian diri dengan cara trial and error atau coba-coba; 4) Penyesuaian diri dengan cara substitusi atau mencari pengganti; 5) Penyesuaian diri dengan cara menggali kemampuan diri; 6) Penyesuaian diri dengan cara belajar; 7) Penyesuaian diri dengan cara inhisibi atau pengendalian diri; 8) Penyesuaian diri dengan cara perencanaan yang dilakukan secara cermat.

Dengan terwujudnya penyesuaian diri yang baik tentu akan sangat berpengaruh dalam setiap kehidupan manusia, manusia akan saling tolong menolong dan akan saling pengertian satu sama lain karena setiap manusia menyadari bahwa dirinya adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan itu dapat diperoleh dari penyesuaian diri yang baik. Namun sebaliknya jika penyesuaian diri tersebut gagal diwujudkan maka akan menimbulkan sikap saling canggung antar manusia yang akan mengakibatkan sifat acuh tak acuh terhadap orang lain maupun terhadap lingkungan sekitar dimana manusia itu berada. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis saat kegiatan Magang 3 pada Bulan Oktober-Desember Tahun 2022 di SMK N 1 Panjatan, maka masih ditemukan siswa kelas X FKK 2 SMK N 1 Panjatan Tahun Pelajaran 2022/2023 yang penyesuaian diri antar pribadi dan lingkungan masih kurang maksimal, hal ini ditunjukkan dengan siswa yang sulit berbaur dengan teman satu kelas dan siswa yang segan untuk meminta bantuan kepada orang lain dan terkadang kurangnya respon yang diberikan siswa kepada guru pada saat pembelajaran dilaksanakan, siswa cenderung bersikap diam ketika diajak berkomunikasi, masih adanya siswa yang kurang antusias ketika diskusi dilakukan, serta pelayanan bimbingan dan konseling di SMK N 1 Panjatan yang belum bervariasi yang ditandai dengan belum maksimalnya layanan konseling individu dengan pendekatan behavior, dan keterbatasan guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan konseling individu karena guru bimbingan dan konseling banyak dibebani oleh tugas-tugas atau tanggungjawab lain, selain itu karena kurangnya waktu untuk pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan behavior. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai rendahnya penyesuaian diri siswa dengan mengambil judul "Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavior untuk Mengatasi Rendahnya Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Farmasi Klinis dan Komunitas 2 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Tahun pelajaran 2022/2023".

2. Metode Penelitian

2.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok (Sukmadinata, N, 2012).

2.2. Fokus Penelitian dan Sumber Informasi

Fokus penelitian dalam penelitian kualitatif berdasarkan keseluruhan situasi sosial yang diteliti yang meliputi beberapa aspek diantaranya tempat (*place*), pelaku (*actor*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini, elemen tempat atau *place* adalah SMK Negeri 1 Panjatan pada tahun pelajaran 2022/2023. Sedangkan untuk elemen pelaku atau *actor* dalam penelitian ini meliputi kepala sekolah, guru Bimbingan dan Konseling atau konselor, siswa atau konseli, serta pihak lain yang keterangannya dibutuhkan dalam rangka penelitian ini. Selanjutnya untuk elemen aktivitas atau *activity* dalam penelitian ini terkait dengan judul dari penelitian ini yaitu layanan konseling individu dengan pendekatan behavior untuk mengatasi rendahnya penyesuaian diri siswa kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan tahun pelajaran 2022/2023.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik *snowball sampling*. Dengan demikian *purposive sampling* dalam penelitian ini dilakukan pada individu yang menjadi subjek penelitian yang sebelumnya telah diasesmen berdasarkan indikator yang telah disiapkan oleh peneliti. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling* yang akan dilakukan kepada individu-individu yang dapat membantu memperkuat argumen atau pendapat yang dikemukakan oleh siswa atau konseli yang telah dipilih sebelumnya, seperti misalkan kepala sekolah, wali kelas, guru kelas, orang tua murid, teman sebaya, dan lain sebagainya.

2.2.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Arikunto, 2010). Dengan demikian dalam penelitian ini melibatkan beberapa subjek penelitian atau key information, yaitu adalah sebagai berikut: 1) Kepala Sekolah karena berperan sebagai penanggung jawab atas seluruh pelaksanaan kegiatan pembelajaran di sekolah. 2) Guru Bimbingan dan Konseling karena memiliki wewenang dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di sekolah serta memiliki pengetahuan lebih mengenai permasalahan yang terjadi pada siswa atau konseli. 3) Wali kelas berperan sebagai penanggungjawab dalam proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas. (4) Peneliti sebagai pihak perencana pelaksana layanan konseling individu serta mengevaluasi hasil pelaksanaan layanan konseling individu. 5) Siswa atau Konseli sebagai focus utama dalam penelitian ini.

2.3. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Panjatan Tahun Pelajaran 2022/2023 sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan April 2023 sampai Juni 2023.

2.4. Metode Pengumpulan Data

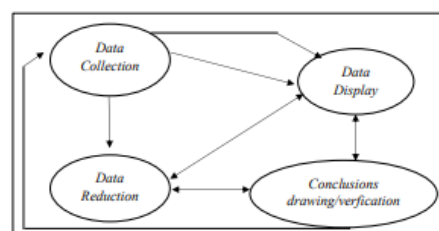
Metode pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pertama, observasi yang digunakan adalah observasi terstruktur atau terencana, di mana subjek penelitian telah mengetahui sejak awal hingga akhir mengenai kegiatan penelitian yang dilakukan. Observasi ini bertujuan untuk mengungkap faktor-faktor penyebab rendahnya penyesuaian diri siswa atau konseli, sehingga dapat disusun program layanan konseling individu yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa atau konseli (Sugiyono, 2010). Kedua, wawancara menyiapkan instrumen berupa pedoman pertanyaan yang akan diajukan kepada informan atau sumber data guna memperoleh informasi yang relevan. Ketiga, dokumentasi digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan cara menelaah catatan atau dokumen yang berisi peristiwa-peristiwa masa lalu. Penggunaan dokumentasi ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Adapun dokumen yang digunakan berasal dari Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor, seperti catatan anekdot, catatan kasus, serta catatan pribadi siswa.

2.4.1. Triangulasi Data

Triangulasi merupakan suatu teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan menggabungkan berbagai teknik dan sumber data yang tersedia (Sugiyono, 2010). Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya memperoleh data yang lebih lengkap dan beragam, tetapi juga dapat menguji kredibilitas hasil penelitian secara lebih mendalam. Dengan menggunakan triangulasi, peneliti dapat membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari berbagai teknik seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dari berbagai sumber informasi. Hal ini memungkinkan hasil penelitian menjadi lebih akurat, objektif, dan dapat dipercaya.

2.5. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Mile dan Humberman yaitu sebagai berikut (Humberman, 1984):



Gambar 1. Komponen dalam Analisis Data Model Mile and Humberman

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu peneliti ingin mengetahui hasil pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior untuk mengatasi rendahnya penyesuaian diri kelas X FKK 2 SMK N 1 Panjatan Tahun Pelajaran 2022/2023.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Reduksi Data

Peneliti melakukan observasi sarana dan prasarana SMK Negeri 1 Panjatan dan kondisi siswa atau konseli sebelum memberikan layanan konseling individu mulai tanggal 18 April 2023 sampai 06 Juni 2023. Dari hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, masih ditemukan individu yang memiliki permasalahan berupa rendahnya penyesuaian diri, hal tersebut diidentifikasi dengan keadaan siswa atau konseli yang sulit berbaur dengan teman satu kelas dan siswa atau konseli yang segan untuk meminta bantuan kepada orang lain, dan terkadang kurangnya respon yang diberikan siswa atau konseli kepada guru saat pembelajaran dilaksanakan, siswa atau konseli cenderung diam ketika diajak berkomunikasi, masih adanya siswa atau konseli yang kurang antusias ketika diskusi dilaksanakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Guru Bimbingan dan Konseling serta Wali Kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan pada tanggal 19 Mei 2023 dan 31 Mei 2023, kondisi siswa atau konseli memiliki latar belakang keluarga yang kurang perhatian, hal tersebut tentu menjadi salah satu alasan bagi siswa atau konseli untuk memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selain dari faktor keluarga, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri seperti pengaruh lingkungan sekitar, rendahnya kemauan siswa untuk menyesuaikan diri, serta motivasi dari dalam diri juga menjadi faktor yang mempengaruhi sehingga siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri.

Sementara dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada Guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 19 Mei 2023 mengenai layanan konseling individu di SMK Negeri 1 Panjatan maka kegiatan konseling tersebut sudah berjalan dengan baik namun untuk ruangan pemberian layanan konseling individu masih perlu adanya peningkatan guna untuk tetap menjaga asas kerahasiaan dari layanan konseling. Namun dari pihak sekolah sudah berusaha menyediakan fasilitas sebaik mungkin guna mendukung kegiatan pemberian layanan konseling individu, serta siswa atau konseli sudah mampu menerima keberadaan Guru Bimbingan dan Konseling dengan baik sehingga siswa atau konseli tidak keberatan pada saat diberikan layanan konseling individu.

Pada tanggal 31 Mei 2023, peneliti melakukan wawancara dengan Wali Kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan untuk memperoleh data yang lebih valid serta kredibel. Dari wawancara yang telah dilakukan peneliti pada wali kelas, data yang diperoleh sesuai dengan kondisi siswa atau konseli saat berada di kelas, seperti siswa atau konseli yang sulit berbaur dengan teman satu kelas dan siswa atau konseli yang segan untuk meminta bantuan kepada orang lain, dan terkadang kurangnya respon yang diberikan siswa atau konseli kepada guru saat pembelajaran dilaksanakan, siswa atau konseli cenderung diam ketika diajak berkomunikasi, masih adanya siswa atau konseli yang kurang antusias ketika diskusi dilaksanakan.

Selanjutnya peneliti melakukan layanan konseling individu yang pertama pada tanggal 19 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Kemudian peneliti melakukan layanan konseling individu yang kedua pada tanggal 24 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Selanjutnya peneliti melakukan layanan konseling individu yang ketiga pada tanggal 31 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Dari hasil pemberian layanan konseling yang telah dilakukan peneliti kepada konseli mendapatkan hasil yang baik serta positif, walaupun konseli belum bisa merubah semua tingkah lakunya namun konseli sudah bisa melakukan hal-hal yang dapat mengarahkan dirinya kedalam penyesuaian diri yang baik.

Hasil dari pemberian layanan konseling yang sudah dilakukan oleh peneliti diperoleh melalui peyakinan kembali siswa pada layanan konseling pertemuan ketiga serta melalui hasil observasi sesudah atau pasca konseling individu terhadap ketiga konseli tersebut yaitu pada tanggal 31 Mei 2023 dan 1,2,5,6 Juni 2023, serta didukung dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada Guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas X FKK 2.

Berdasarkan hasil pemberian layanan konseling individu, serta hasil wawancara pada Guru BK dan Wali Kelas X FKK 2 maka peneliti memperoleh data bahwa faktor yang mempengaruhi konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri karena faktor keluarga, pengaruh lingkungan sekitar, serta belum mampunya siswa atau konseli memanfaatkan kesempatan dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungan sekitar terutama dengan lingkungan baru.

3.1.1. Peneliti Melakukan *Assesment* kepada Siswa atau Konseli

Peneliti melakukan *assesment* dengan cara menganalisis atau mengamati tingkah laku konseli yang bermasalah pada saat itu tentang masalah rendahnya penyesuaian diri. Selanjutnya peneliti mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku konseli dengan mengikuti masalah yang telah diungkapkan oleh konseli, yaitu kurangnya rasa percaya diri ketika berhadapan dengan orang baru, merasa tidak nyaman dengan lingkungan serta orang yang baru dikenal, serta kurangnya motivasi untuk memiliki penyesuaian diri yang baik.

Peneliti mengamati tingkah laku siswa atau konseli yang memiliki permasalahan tersebut untuk selanjutnya akan diidentifikasi apakah siswa atau konseli tersebut memiliki motivasi dan semangat untuk berubah kearah yang lebih baik yaitu memiliki penyesuaian diri yang baik. Peneliti juga mengamati tingkat kontrol diri pada siswa atau konseli terhadap tingkah laku yang bermasalah kemudian peneliti menelusuri bagaimana cara siswa atau konseli melatih kontrol dirinya berdasarkan kejadian yang menentukan keberhasilan kontrol diri pada siswa atau konseli. Peneliti meminta siswa atau konseli untuk mengungkapkan harapan kedepannya pada dirinya, supaya antara harapan serta realita yang terjadi di lapangan dapat sejalan. Peneliti mengamati tentang hubungan sosial siswa atau konseli dengan orang-orang terdekat dalam kehidupannya dan mengidentifikasi hubungan dengan orang-orang tersebut untuk mengetahui bagaimana serta sejauh mana siswa atau konseli dapat bersosialisasi dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitar.

Peneliti melaksanakan layanan konseling individu untuk pertama kali pada AF, ER, dan VY pada tanggal 19 Mei 2023. Selanjutnya dilanjutkan pada pertemuan kedua pada tanggal 24 Mei 2023. Kemudian peneliti melakukan pertemuan ketiga pada tanggal 31 Mei 2023.

3.1.2. Menetapkan Tujuan atau *Goal Setting*

Berdasarkan *assesment* yang dilakukan oleh peneliti, peneliti membantu siswa atau konseling untuk mengarahkan pola pikirnya dalam memandang masalah yang dihadapinya berdasarkan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa atau konseli tersebut. Pada pertemuan pertama tanggal 19 Mei 2023 siswa atau konseli AF, ER, dan VY berhasil mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi mengenai rendahnya penyesuaian diri. Kemudian peneliti menanyakan tujuan yang ingin dicapai dari siswa atau konseli terkait permasalahan yang sedang dihadapi.

Siswa atau konseli AF mengungkapkan permasalahannya, yaitu permasalahan yang dirasakan oleh siswa atau konseli AF adalah hanya bisa berbicara atau ngobrol dengan teman satu frekuensi serta dengan pembahasan yang dia harapkan saja. Kemudian siswa atau konseli AF mengungkapkan harapan yang ingin dicapai oleh dirinya yaitu menambah relasi pertemanan serta dapat saling menyapa terhadap orang-orang di sekitar yang ditemui.

Siswa atau konseli ER mengungkapkan permasalahannya yaitu hanya bisa berbaur dengan teman yang dirasa satu frekuensi dengannya saja. Kemudian siswa atau konseli ER mengungkapkan apa yang menjadi harapannya dari permasalahan yang sedang dihadapi, yaitu ingin meningkatkan rasa

penyesuaian diri serta dapat lebih berbaur lagi dengan orang-orang yang baru dikenal serta dengan lingkungan sekitar. Siswa atau konseli VY mengungkapkan permasalahannya yaitu kurangnya rasa percaya diri dalam dirinya serta siswa atau konseli VY merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang sangat pendiam dan kurang bisa mengimbangi dinamisasi orang-orang di sekitarnya maupun dengan lingkungan di sekitarnya. Kemudian siswa atau konseli VY mengungkapkan apa yang menjadi harapannya apa yang menjadi harapan dari siswa atau konseli VY, yaitu ingin meningkatkan rasa penyesuaian diri serta ingin mencari dan mendapatkan teman yang lebih banyak lagi.

3.1.3. Implementasi Teknik atau *Technique Implementation*

Langkah selanjutnya peneliti mengajak konseli untuk menentukan strategi yang akan digunakan dalam mencapai penyesuaian diri yang baik untuk mendapatkan perubahan tingkah laku yang sesuai dengan keinginan konseli dengan cara membandingkan perubahan tingkah laku berdasarkan data baseline dengan data intervensi, yaitu dengan cara melihat data atau informasi yang sudah dikumpulkan sebelum layanan konseling individu diberikan kepada siswa atau konseli, selanjutnya membandingkan data tersebut dengan setelah diberikannya layanan konseling individu kepada konseli tersebut.

Pada pelaksanaan pemberian layanan konseling pada konseli AF, ER, dan VY. Saat pertemuan pertama konseling individu, pada konseli AF diperoleh perilaku masih kesulitan dalam berinteraksi dengan orang baru dan hanya bisa berbicara dengan lawan bicara yang dianggap satu frekuensi dengan dirinya. Selanjutnya pada pertemuan kedua dengan konseli AF, diperoleh tingkah laku konseli AF masih malas untuk berbaur dengan orang yang baru dikenal serta lingkup interaksi sosial masih dengan teman yang dianggap satu frekuensi dengan dirinya. Kemudian pada pertemuan ketiga dengan konseli AF, sudah ada perubahan ke arah yang lebih baik dimana AF sudah membuka relasi pertemanan walau hanya kecil tetapi konseli AF sudah berhasil mendapatkan teman baru dan mulai bisa berbicara dengan teman yang baru saja dikenal oleh dirinya. Saat pertemuan pertama konseling individu dengan konseli ER, sikap konseli ER menunjukkan bahwa kesulitan berbaur dengan lingkungan baru serta dengan orang yang baru ditemui. Selanjutnya pada pertemuan kedua dengan konseli ER, diperoleh tingkah laku konseli ER yang masih enggan untuk berbaur dengan lingkungan baru serta dengan orang baru yang berada di sekitarnya. Kemudian pada pertemuan ketiga dengan konseli ER, konseli ER sudah menunjukkan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik walau hanya sedikit, ER sudah mau untuk sedikit berbaur dengan lingkungan baru serta orang yang baru ditemui, hal ini ditunjukkan dengan konseli ER mampu untuk membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang yang baru ditemuinya walau hanya sekedar menyapa.

Saat pertemuan pertama konseling individu dengan konseli VY, sikap konseli VY menunjukkan bahwa konseli VY merasa kurang percaya diri serta merasa bahwa dirinya sangat pendiam sehingga kurang bisa mengimbangi dinamisasi lingkungan serta orang yang berada disekeliling dirinya. Selanjutnya pada pertemuan kedua dengan konseli VY, diperoleh tingkah laku yang belum juga dapat mengimbangi dinamisasi lingkungan serta orang yang berada di sekitarnya namun dari dalam diri VY meyakinkan bahwa dirinya bisa dan sedang berproses untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar serta dengan orang-orang di sekitarnya. Kemudian pada pertemuan ketiga, konseli VY sudah menunjukkan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, dimana dirinya sudah mampu menyapa orang yang berada di sekitarnya terlebih dahulu, walau perubahannya sangat kecil namun konseli VY sudah mampu merubah tingkah laku ke arah yang lebih baik.

3.1.4. Evaluasi dan Pengakhiran atau *Evaluation Termination*

Pada tahap evaluasi atau pengakhiran langkah yang diambil peneliti berdasarkan apa yang siswa atau konseli lakukan pada akhir proses pemberian layanan konseling individu, serta dari hasil yang diperoleh dari konseli bahwa konseli telah menunjukkan perubahan tingkah laku ke arah yang

lebih baik dan perubahan konseli tersebut sudah sesuai dengan apa yang diharapkan oleh konseli itu sendiri. Setelah itu peneliti mengkonfirmasi hal terakhir yang telah konseli lakukan dengan menanyakan apa yang menjadi harapan dari diri konseli serta kenyataan yang terjadi pada diri konseli. Serta dilihat dari usaha yang dilakukan oleh konseli untuk merubah sikap atau tingkah laku yang kurang baik selama ini sebagai tolak ukur keberhasilan pada pemberian layanan konseling individu yang telah dilaksanakan oleh peneliti kepada konseli. Selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada konseli apakah masih ada yang ingin ditanyakan atau masih adakah yang ingin diceritakan oleh konseli kepada peneliti untuk mengetahui sejauh mana konseli memahami serta menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh dirinya.

Peneliti juga membantu konseli untuk mentransfer yang sudah dipelajari atau yang sudah diperoleh dari konseling individu yang sudah dilaksanakan untuk dapat diwujudkan dalam kegiatan nyata dalam kehidupan sehari-hari konseli, sebagai bentuk perubahan perilaku yang lebih baik dari diri konseli. Kemudian peneliti melakukan pemantauan secara terus menerus mengenai perubahan tingkah laku yang dialami oleh konseli dengan cara melakukan observasi pasca pemberian layanan konseling individu, supaya konseli dapat selalu dikondisikan seperti tujuan pemberian layanan konseling individu yang diharapkan menetap pada diri konseli.

3.1.5. Tidak Lanjut atau *Feed Back*

Tindak lanjut merupakan tahap akhir pada pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan behavior. Pada tahap tindak lanjut ini peneliti dan konseli secara bersama-sama melakukan evaluasi pada layanan konseling individu yang telah dilaksanakan, baik itu evaluasi bagi konseli yang telah berhasil mencapai tujuan dengan maksimal dan cepat maupun bagi konseli yang telah berhasil mencapai tujuan namun belum maksimal dan sedikit lambat. Hal itu dilakukan untuk mengetahui keadaan dari konseli, namun juga perlu diperhatikan bahwa setiap konseli memiliki latar belakang yang berbeda, sehingga dalam pelaksanaan program layanan konseling individu ada konseli yang dengan cepat berhasil mencapai tujuannya dan ada juga konseli yang lambat dalam mencapai tujuannya. Kemudian dikarenakan keterbatasan waktu dan sudah bukan wewenang dari peneliti lagi untuk menindaklanjuti perilaku konseli, maka peneliti menyerahkan kembali ketiga konseli yaitu AF, ER, dan VY kepada Guru BK SMK Negeri 1 Panjatan.

3.2. Penyajian Data

3.2.1. Peneliti Melakukan *Assesment* kepada Siswa atau Konseli

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling individu yang peneliti laksanakan kepada ketiga siswa atau konseli, peneliti melakukan asesment dengan cara menganalisis tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi peristiwa yang menjadi penyebab timbulnya tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Seperti kondisi lingkungan yang dirasa kurang bisa mendukung serta dari latar belakang keluarga mengenai kurangnya perhatian yang diberikan oleh orangtua kepada siswa atau konseli. Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa atau konseli mengenai keinginan atau motivasi untuk merubah perilaku yang ada pada dirinya sekarang menjadi perilaku yang lebih baik. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kontrol diri siswa atau konseli dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh diri konseli serta peneliti juga mengamati hubungan sosial yang dilakukan oleh siswa atau konseli terhadap lingkungan serta orang yang berada di sekitarnya

3.2.2. Menetapkan Tujuan atau *Goal Setting*

Dari hasil pemberian layanan konseling individu yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa atau konseli dapat dilihat bahwa peneliti juga membantu mengarahkan pola pikir siswa atau konseli dalam memandang permasalahan yang sedang dihadapi berdasarkan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa atau konseli. Ketiga siswa atau konseli mengungkapkan permasalahannya masing-masing

kemudian dari permasalahan yang telah diungkap oleh ketiga siswa atau konseli tersebut, peneliti bersama siswa atau konseli menentukan mengenai tujuan yang akan dicapai dalam pemberian layanan konseling individu.

3.2.3. Implementasi Teknik atau *Technique Implementation*

Setelah tujuan dari pemberian layanan konseling individu selesai dirumuskan, selanjutnya peneliti mengajak siswa atau konseli menentukan strategi atau langkah terbaik yang akan dilakukan guna mencapai perubahan tingkah laku pada diri siswa atau konseli dengan cara membandingkan perubahan tingkah laku yang diperoleh dari data baseline dengan data intervensi. Yaitu dengan cara melihat data atau informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti sebelum program pemberian layanan konseling individu dilakukan, kemudian membandingkan data tersebut setelah pemberian layanan konseling individu kepada masing-masing siswa atau konseli. Dalam hal ini teknik yang disepakati oleh peneliti dan konseli adalah pengondisian aversi untuk menghilangkan kebiasaan buruk yang dialami oleh konseli.

3.2.4. Evaluasi dan Pengakhiran atau *Evaluation Termination*

Pada tahap evaluasi dan pengakhiran, peneliti bersama dengan siswa atau konseli melakukan evaluasi berdasarkan apa yang siswa atau konseli lakukan pada akhir proses pemberian layanan konseling individu, dengan cara peneliti menanyakan apa yang menjadi harapan dari siswa atau konseli serta kenyataan yang terjadi yang dialami oleh konseli pada saat melakukan kegiatan layanan konseling individu yang terakhir. Selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada siswa atau konseli apakah masih ada yang ingin disampaikan untuk memahami sejauh mana siswa atau konseli memahami serta menyikapi permasalahan yang dihadapinya. Peneliti juga membantu siswa atau konseli mentransfer apa yang sudah dipelajari dalam layanan konseling individu untuk kemudian diterapkan dalam perbuatan nyata di kehidupan sehari-hari siswa atau konseli. Kemudian peneliti melakukan pemantauan terhadap perubahan tingkah laku yang sudah berhasil dicapai oleh siswa atau konseli agar selalu dapat dikondisikan seperti tujuan dari pemberian layanan konseling individu.

3.2.5. Tidak Lanjut atau *Feed Back*

Tindak lanjut merupakan tahap akhir dalam pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan behavior. Pada tahap ini peneliti bersama dengan siswa atau konseli melakukan evaluasi secara bersama untuk mengetahui kondisi siswa atau konseli tersebut kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK serta Wali Kelas X FKK 2. Kemudian karena keterbatasan waktu serta sudah bukan merupakan wewenang dari peneliti lagi, maka peneliti menyerahkan kembali ketiga siswa atau konseli tersebut kepada Guru BK di SMK Negeri 1 Panjatan.

3.3. Pengambilan Keputusan

Peneliti melakukan pengumpulan data untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kondisi dari siswa atau konseli. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara kepada pihak yang mengetahui kondisi dari siswa atau konseli, seperti Guru BK serta Wali Kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan, serta melihat dari dokumentasi yang sudah ada sebelumnya. Dengan cara yang dilakukan peneliti maka diperoleh data serta informasi yang lengkap dan kongkrit mengenai kondisi siswa atau konseli yang sebenarnya terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Guru Bimbingan dan Konseling serta Wali Kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan pada tanggal 19 Mei 2023 dan 31 Mei 2023, kondisi siswa atau konseli memiliki latar belakang keluarga yang kurang perhatian, hal tersebut tentu menjadi salah satu alasan bagi siswa atau konseli untuk memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selain dari faktor keluarga, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri seperti pengaruh lingkungan sekitar, rendahnya

kemauan siswa untuk menyesuaikan diri, serta motivasi dari dalam diri juga menjadi faktor yang mempengaruhi sehingga siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri. Layanan konseling individu dianggap tepat untuk mengatasi masalah rendahnya penyesuaian diri yang dialami oleh siswa atau konseli, dengan menggunakan layanan konseling individu guru maupun peneliti bisa mengetahui informasi dari siswa atau konseli secara detail serta dengan pemberian layanan konseling individu ini siswa atau konseli dapat menceritakan permasalahannya yang dihadapi mengenai rendahnya penyesuaian diri serta dapat mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi mengenai rendahnya penyesuaian diri, dan siswa juga merasa aman karena apa yang dibicarakan dalam proses layanan konseling individu terjamin kerahasiaannya.

Dalam pemberian layanan konseling individu peneliti menggunakan pendekatan behavior, peneliti melakukan asesment dengan cara menganalisis tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi peristiwa yang menjadi penyebab timbulnya tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Seperti kondisi lingkungan yang dirasa kurang bisa mendukung serta dari latar belakang keluarga mengenai kurangnya perhatian yang diberikan oleh orangtua kepada siswa atau konseli. Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa atau konseli mengenai keinginan atau motivasi untuk merubah perilaku yang ada pada dirinya sekarang menjadi perilaku yang lebih baik. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kontrol diri siswa atau konseli dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh diri konseli serta peneliti juga mengamati hubungan sosial yang dilakukan oleh siswa atau konseli terhadap lingkungan serta orang yang berada di sekitarnya.

Dari hasil pemberian layanan konseling individu yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa atau konseli dapat dilihat bahwa peneliti juga membantu mengarahkan pola pikir siswa atau konseli dalam memandang permasalahan yang sedang dihadapi berdasarkan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa atau konseli. Ketiga siswa atau konseli mengungkapkan permasalahannya masing-masing kemudian dari permasalahan yang telah diungkap oleh ketiga siswa atau konseli tersebut, peneliti bersama siswa atau konseli menentukan mengenai tujuan yang akan dicapai dalam pemberian layanan konseling individu. Setelah tujuan dari pemberian layanan konseling individu selesai dirumuskan, selanjutnya peneliti mengajak siswa atau konseli menentukan strategi atau langkah terbaik yang akan dilakukan guna mencapai perubahan tingkah laku pada diri siswa atau konseli dengan cara membandingkan perubahan tingkah laku yang diperoleh dari data baseline dengan data intervensi. Yaitu dengan cara melihat data atau informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti sebelum program pemberian layanan konseling individu dilakukan, kemudian membandingkan data tersebut setelah pemberian layanan konseling individu kepada masing-masing siswa atau konseli.

Peneliti bersama dengan siswa atau konseli melakukan evaluasi berdasarkan apa yang siswa atau konseli lakukan pada akhir proses pemberian layanan konseling individu, dengan cara peneliti menanyakan apa yang menjadi harapan dari siswa atau konseli serta kenyataan yang terjadi yang dialami oleh konseli pada saat melakukan kegiatan layanan konseling individu yang terakhir. Selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada siswa atau konseli apakah masih ada yang ingin disampaikan untuk memahami sejauh mana siswa atau konseli memahami serta menyikapi permasalahan yang dihadapinya. Peneliti juga membantu siswa atau konseli mentransfer apa yang sudah dipelajari dalam layanan konseling individu untuk kemudian diterapkan dalam perbuatan nyata di kehidupan sehari-hari siswa atau konseli. Kemudian peneliti melakukan pemantauan terhadap perubahan tingkah laku yang sudah berhasil dicapai oleh siswa atau konseli agar selalu dapat dikondisikan seperti tujuan dari pemberian layanan konseling individu. Tahap terakhir dalam pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan behavior adalah tahap tindak lanjut.

Pada tahap ini peneliti bersama dengan siswa atau konseli melakukan evaluasi secara bersama untuk mengetahui kondisi siswa atau konseli tersebut kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK serta Wali Kelas X FKK 2. Kemudian karena keterbatasan waktu serta sudah bukan

merupakan wewenang dari peneliti lagi, maka peneliti menyerahkan kembali ketiga siswa atau konseli tersebut kepada Guru BK di SMK Negeri 1 Panjatan. Dari hasil pemberian layanan konseling individu dapat diidentifikasi bahwa perilaku siswa atau konseli seperti siswa atau konseli yang sulit berbaur dengan teman satu kelas dan siswa atau konseli yang segan untuk meminta bantuan kepada orang lain, dan terkadang kurangnya respon yang diberikan siswa atau konseli kepada guru saat pembelajaran dilaksanakan, siswa atau konseli cenderung diam ketika diajak berkomunikasi, masih adanya siswa atau konseli yang kurang antusias ketika diskusi dilaksanakan.

Dalam pemberian layanan konseling individu, peneliti melatih siswa atau konseli untuk menyadari mengenai perilakunya, sehingga sekarang ini perilaku siswa atau konseli sudah berubah kearah yang lebih baik walaupun belum maksimal. Perubahan yang ditunjukkan siswa atau konseli seperti siswa atau konseli sudah mampu memperluas relasi pertemanan dan mampu berbicara dengan orang lain, siswa atau konseli mampu berbaur dengan lingkungan baru serta orang yang baru ditemui serta mampu menyapa orang yang ada di sekitarnya, siswa atau konseli mampu membuka obrolan dengan cara memulai pembicaraan terlebih dahulu serta memulai menyapa terlebih dahulu orang yang berada di sekelilingnya.

Dengan hal ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan behavior dapat mengatasi masalah rendahnya penyesuaian diri pada siswa. Adapun faktor yang mempengaruhi rendahnya penyesuaian diri pada siswa karena kondisi siswa atau konseli memiliki latar belakang keluarga yang kurang perhatian, hal tersebut tentu menjadi salah satu alasan bagi siswa atau konseli memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selain dari faktor keluarga, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri seperti pengaruh lingkungan sekitar, rendahnya kemauan siswa untuk menyesuaikan diri, serta motivasi dari dalam diri juga menjadi faktor yang mempengaruhi sehingga siswa atau konseli memiliki masalah rendahnya penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti menemukan penyebab terjadinya masalah rendahnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa atau konseli karena kurangnya motivasi dari dalam diri siswa sehingga siswa memiliki penyesuaian diri yang rendah. Hal ini diidentifikasi dengan perilaku siswa atau konseli yang masih sulit berbicara dengan orang lain yang tidak satu frekuensi, enggan untuk berbaur dengan lingkungan baru serta orang baru, malu untuk menyapa orang yang berada di sekitarnya.

Keputusan yang diambil oleh peneliti dapat dipertanggungjawabkan, karena peneliti telah menggunakan derajat kepercayaan dengan cara memperpanjang masa observasi selama penelitian di lapangan sebelum konseling individu dilaksanakan serta sesudah konseling individu dilaksanakan. Data yang diperoleh peneliti adalah konseli menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior. Seperti sebelum pemberian layanan konseling individu siswa atau konseli belum bisa berinteraksi dengan teman yang tidak satu frekuensi maka setelah pemberian layanan konseling siswa mampu berinteraksi dengan teman yang tidak satu frekuensi, sebelum pemberian layanan konseling individu siswa atau konseli enggan berbaur dengan lingkungan sekitar dan orang sekitar maka setelah pemberian layanan konseling individu siswa atau konseli sudah bisa berbaur dengan lingkungan sekitar dan orang sekitar, serta sebelum pemberian layanan konseling siswa atau konseli masih merasa malu untuk menyapa orang yang berada di sekelilingnya maka setelah pemberian layanan konseling siswa atau konseling sudah mampu menyapa orang yang berada di sekelilingnya.

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian berlangsung maka dapat disimpulkan bahwa data yang peneliti dapatkan memiliki kesamaan dengan data yang dimiliki oleh narasumber. Peneliti juga melakukan konfirmasi atau *crosscheck* data yang diperoleh selama penelitian kepada Guru BK serta Wali Kelas X FKK 2 SMK Negeri 1 Panjatan. Hal ini dilakukan untuk menyakinkan bahwa data

yang diperoleh peneliti selama penelitian berlangsung sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.

3.3. Pembahasan

Dalam pemberian layanan konseling individu peneliti menggunakan pendekatan behavior, sebelum layanan konseling individu diberikan kepada siswa atau konseli, peneliti melakukan asesment dengan cara menganalisis tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi peristiwa yang menjadi penyebab timbulnya tingkah laku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli yaitu mengenai rendahnya penyesuaian diri. Seperti kondisi lingkungan yang dirasa kurang bisa mendukung serta dari latar belakang keluarga mengenai kurangnya perhatian yang diberikan oleh orangtua kepada siswa atau konseli. Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa atau konseli mengenai keinginan atau motivasi untuk merubah perilaku yang ada pada dirinya sekarang menjadi perilaku yang lebih baik. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kontrol diri siswa atau konseli dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi oleh diri konseli serta peneliti juga mengamati hubungan sosial yang dilakukan oleh siswa atau konseli terhadap lingkungan serta orang yang berada di sekitarnya.

Layanan konseling individu dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, peneliti melakukan layanan konseling individu yang pertama pada tanggal 19 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Kemudian peneliti melakukan layanan konseling individu yang kedua pada tanggal 24 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Selanjutnya peneliti melakukan layanan konseling individu yang ketiga pada tanggal 31 Mei 2023 dengan konseli AF, ER, dan VY. Dari hasil pemberian layanan konseling yang telah dilakukan peneliti kepada konseli mendapatkan hasil yang baik serta positif, walaupun konseli belum bisa merubah semua tingkah lakunya namun konseli sudah bisa melakukan hal-hal yang dapat mengarahkan dirinya kedalam penyesuaian diri yang baik.

Dari pemberian layanan konseling individu yang telah dilaksanakan oleh peneliti, diperoleh hasil bahwa konseli AF memiliki permasalahan hanya bisa berbicara atau berkomunikasi dengan teman yang dianggap satu frekuensi dengan dirinya serta dengan pembahasan yang diharapkan saja. Konseli ER memiliki permasalahan hanya bisa berbaur dengan teman yang dirasa satu frekuensi dengan dirinya saja. Konseli VY memiliki permasalahan kurangnya rasa percaya diri dalam dirinya, merasa sebagai seseorang yang sangat pendiam dan kurang bisa mengimbangi dinamisasi orang-orang di sekitarnya maupun dengan lingkungan sekitar. Adapun harapan yang telah diungkapkan oleh siswa atau konseli pada saat pemberian layanan konseling individu berlangsung adalah konseli AF memiliki harapan menambah relasi pertemanan serta dapat saling menyapa terhadap orang-orang di sekitar yang ditemui. Konseli ER memiliki harapan ingin meningkatkan rasa penyesuaian diri serta dapat lebih berbaur lagi dengan orang-orang yang baru dikenal serta dengan lingkungan sekitar. Konseli VY memiliki harapan ingin meningkatkan rasa penyesuaian diri serta ingin mencari dan mendapatkan teman yang lebih banyak.

Pada pertemuan pertama pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli AF masih kesulitan berinteraksi dengan orang baru dan hanya bisa berbicara dengan lawan bicara yang dianggap satu frekuensi dengan dirinya. Konseli ER masih kesulitan berbaur dengan lingkungan baru serta dengan orang yang baru ditemui. Konseli VY merasa kurang percaya diri serta merasa bahwa dirinya sangat pendiam sehingga kurang bisa mengimbangi dinamisasi lingkungan serta orang yang berada di sekelilingnya. Pada pertemuan kedua pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli AF masih malas untuk berbaur dengan orang yang baru dikenal serta lingkup interaksi sosial masih dengan teman yang dianggap satu frekuensi dengan dirinya. Konseli ER masih enggan untuk berbaur dengan lingkungan baru serta dengan orang baru yang berada di sekitarnya. Konseli VY belum juga dapat mengimbangi dinamisasi lingkungan serta orang yang berada di sekelilingnya, namun konseli VY yakin bahwa dirinya bisa dan sedang berproses untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar serta dengan orang-orang di sekitarnya.

Pada pertemuan ketiga pemberian layanan konseling individu diperoleh hasil konseli AF sudah ada perubahan kearah yang lebih baik dimana konseli sudah membuka relasi pertemanan walau hanya kecil tapi konseli sudah berhasil mendapatkan teman baru dan mulai bisa berbicara dengan teman yang baru saja dikenal oleh dirinya. Konseli ER menunjukan perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik walau hanya sedikit, konseli sudah mau untuk sedikit berbaur dengan lingkungan baru serta orang yang baru ditemui, ditunjukkan dengan konseli mampu untuk membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang baru walau hanya sekedar menyapa. Konseli VY sudah menunjukan perubahan kearah yang lebih baik, sudah mampu menyapa orang yang berada di sekitarnya terlebih dahulu. Hasil dari pemberian layanan konseling yang sudah dilakukan oleh peneliti diperoleh melalui peyakinan kembali siswa pada layanan konseling pertemuan ketiga serta melalui hasil observasi sesudah atau pasca konseling individu terhadap ketiga konseli tersebut yaitu pada tanggal 31 Mei 2023 dan 1,2,5,6 Juni 2023, serta didukung dengan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada Guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas X FKK 2. Dari uraian pembahasan yang telah dituliskan diatas maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan behavior mampu untuk mengatasi masalah rendahnya penyesuaian diri siswa Kelas X FKK 2 SMK N 1 Panjatan tahun pelajaran 2022/2023.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti merumuskan kesimpulan bahwa proses layanan konseling individu dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah *assessment*, di mana peneliti menganalisis perilaku bermasalah yang dialami oleh siswa atau konseli, mengidentifikasi penyebabnya, serta mengeksplorasi keinginan dan motivasi siswa untuk berubah ke arah yang lebih baik. Peneliti juga mengamati kontrol diri serta hubungan sosial siswa dengan lingkungannya. Selanjutnya, peneliti melakukan *goal setting* dengan membantu siswa memahami masalah yang dihadapi dan menetapkan tujuan yang ingin dicapai melalui layanan konseling individu. Pada tahap *implementation technique*, peneliti bersama siswa merancang strategi terbaik untuk mencapai perubahan perilaku, dengan membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi dilakukan pada tahap *evaluation termination*, di mana peneliti menilai pemahaman siswa terhadap permasalahan dan perubahan yang telah dicapai, serta membantu siswa mentransfer pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, peneliti memberikan *feed back* melalui evaluasi bersama siswa dan wawancara dengan Guru BK serta Wali Kelas X FKK 2. Karena keterbatasan waktu dan kewenangan, peneliti menyerahkan kembali ketiga siswa atau konseli kepada Guru BK di SMK Negeri 1 Panjatan untuk tindak lanjut selanjutnya.

References

- L. A. Erlina, Nova, dan Fitri, "Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus," *KONSELI J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 1, pp. 19-28, 2016, doi: <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.574>.
- E. Astuti, D.Y., Suprihyatin, N., Rahmawati, "Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Kokap Kulon Progo," *Akad. J. Ilm. Kependidikan*, vol. 21, no. 2, 2022, [Online]. Available: <https://journal.ipw.ac.id/index.php/akademika/article/view/51>
- G. Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.
- E. Aryani, Eka, Nurbaiti, AT. Hadi, Abdul, & Rahmawati, "Konformitas teman Sebaya Terhadap Ketepatan Pemilihan Karier pada Peserta Didik SMK," *Ter. J. Bimbing. dan Konseling*, 2024, doi: <https://doi.org/10.26539/teraputik.823221>.
- Sunarto dan Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- S. Sukmadinata, N, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.

- S. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- L. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2010.
- M. dan Humberman, *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia, 1984.