

Studi Kasus: Penangan Masalah *School refusal* melalui Teknik *Self Instruction* pada Anak Sekolah Dasar

Rizki Ailulia¹, Aan Widiyono²

Universitas Nahdlatul Ulama (UNISNU) Jepara^{1,2}

rizki.ailulia31@gmail.com¹, aan.widiyono@unisnu.ac.id²

Abstract:

This study aims to find out how to overcome students' school refusal through self-instruction techniques. This study used four subjects in two public elementary schools in Tahunan District, Jepara Regency with different problem backgrounds. This research uses a case study design, with method steps including developing a conceptual model and research questions, treatment and documentation, presentation and case study reports, conclusions. Data collection techniques using interviews and observations with qualitative data analysis Miles and Huberman. The results of this study found that the self-instruction technique was very effective in overcoming the problem of school refusal in children at SDN Tahunan District. The results of the treatment carried out by researchers have an influence on improving children's behavior in terms of controlling anger, improving discipline and compliance with school rules, independence in carrying out various activities, and being able to improve children's mental disorders.

Keyword: *school refusal, self instruction technique, elementary school children*

Received August 15, 2021; September 20, 2021; Accepted October 01, 2021

How to Cite: Ailulia, R., & Widiyono, A. (2021). Studi Kasus: Penangan Masalah *School refusal* melalui Teknik *Self Instruction* pada Anak Sekolah Dasar. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(1), 29-38.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor dalam menentukan masa depan anak, maka orang tua dan guru bekerja keras untuk memberikan pendidikan pada anak mereka yang berkualitas. Pendidikan utama bagi anak berasal dari lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah, keduanya sangat mempengaruhi berhasil atau tidaknya seorang anak dalam bidang akademik. Sekolah memiliki arti yang penting karena dapat menjadi sarana bagi pengembangan prestasi anak. Siswa belajar melakukan kegiatan sosial di sekolah, seperti dalam pergaulan dan kegiatan bermain dengan siswa lain, kondisi ini mengakibatkan anak menjadi mandiri karena diperkenalkan pada tatanan aturan yang berlaku disekitarnya (Manurung, 2012). Namun, banyak sekali pengaruh lingkungan yang membuat anak tidak dapat menikmati pendidikan dengan layak, terutama terjadi pada anak SD. Sebagian besar waktu anak akan digunakan pada lingkungan sekolah, akan tetapi ada sebagian dari mereka tidak menginginkan untuk menikmati waktunya di sekolah dasar. Bahkan beberapa anak menolak untuk berangkat atau berada di sekolahnya (Balerina, 2018).

Kematangan anak belajar di sekolah dasar dimulai ketika usia 6 tahun, namun pada kondisi dilapangan tidak semua anak siap dalam menuntut ilmu di sekolah (Manurung, 2012). Melalui hasil wawancara dengan guru di salah satu SD Negeri di Jepara, ditemukan bahwa terdapat ciri-ciri anak yang mengalami *school refusal*. Berbagai literatur dijelaskan bahwa *school refusal* merupakan masalah emosional yang diperlihatkan melalui kurang minatnya anak untuk berangkat ke sekolah yang disebabkan karena kecemasan seperti sulit untuk

berpisah dengan orang terdekat. *School refusal* pada anak dapat ditemui dengan karakteristik seperti tidak mau pergi ke sekolah atau mengalami distress yang berat sehingga berakibat pada kehadiran di sekolah. Ketidaknyamanan anak dalam *school refusal* dapat mengakibatkan perasaan cemas terhadap sesuatu yang berkaitan dengan aktivitas sekolah (Davison, G. C., John, M. N., & Ann, 2006). Tingkah laku *school refusal* dapat dilihat dari satu atau kombinasi dari beberapa karakteristik di bawah ini (Kearney, 2001a), yaitu: 1) Hadir di sekolah tapi pulang sebelum jam sekolah usai; 2) Absen dari sekolah, menolak dan tidak mau pergi ke sekolah; 3) Membuat keluhan fisik dan keluhan lain (di luar keluhan fisik) dengan tujuan tidak pergi ke sekolah; 4) Hadir di sekolah, namun menunjukkan sikap yang tidak diharapkan, seperti menyendiri, agresif, tidak kooperatif sampai tantrum, tidak ingin pisah dari *figure attachment-nya*. *School refusal* bagi anak merupakan masalah yang cukup serius karena dapat menimbulkan konsekuensi negatif seperti kinerja akademik yang menurun, adanya permasalahan dengan orang tua ataupun teman sebaya (Fremont, 2003). Perilaku *school refusal* yang dialami oleh siswa memungkinkan memiliki alasan tersendiri misalnya terjadi ketika memasuki sekolah baru, pindah sekolah atau pindah rumah.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat salah satu siswa kelas II SD di Kecamatan Tahunan dengan tanda-tanda perilaku *school refusal*, siswa tersebut menolak untuk pergi ke sekolah karena ada beberapa hal yang membuat dia tidak nyaman untuk berada di lingkungan sekolah. Melalui hasil penyampaian guru, siswa yang menolak pergi ke sekolah merupakan salah satu anak yang memiliki keunggulan di matematika. Namun, siswa tersebut sering tidak masuk sekolah, bahkan berangkat sekolah hanya 4-5 hari perminggunya. Adanya perasaan takut dari diri siswa untuk berangkat ke sekolah karena adanya perasaan nyaman dan dekat dengan ibu atau orang terdekatnya. Siswa tersebut merasa tidak ada yang baik padanya di sekolah sehingga memberikan pengalaman negatif di sekolah. *School refusal* sangat berpengaruh terhadap sikap sosial anak dan akademiknya karena memiliki konsekuensi akademik dan sosial yang serius bagi anak dan dapat sangat merusak (Davison, G. C., John, M. N., & Ann, 2006). Akibatnya salah satu anak mengalami penurunan dalam sosialisasi terhadap orang lain. Kurangnya bersosialisasi terhadap orang lain akan membuat anak secara tidak langsung mempengaruhi akademik anak tersebut, karena anak tergantung pada orang tua atau orang terdekatnya, dengan ini maka prestasi belajarnya dipengaruhi oleh orang-orang tersebut (Rifai, 1993).

Malalui kajian tersebut, peneliti tertarik mengidentifikasi permasalahan *school refusal* yang dialami siswa, apakah berasal dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan keluarga. Hasil penelitian dari Dwi Lestari & Nursalim (2020) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *school refusal* pada anak mencakup 1) *separation anxiety* atau kecemasan perpisahan; 2) pola asuh orang tua yang *overprotective*; 3) kesulitan akademik; 4) pengalaman buruk yang pernah dialami; 5) masa transisi sekolah; dan 6) pikiran yang negatif. Beberapa penelitian terkait penanganan *school refusal* pada anak sekolah dasar, seperti hasil penelitian Manurung (2012) penyebab *school refusal* adalah kecemasan mereka untuk berpisah dengan orang terdekat mereka, sehingga mereka enggan untuk berpisah dan terjadilah penolakan pergi ke sekolah. Kondisi lain bahwa salah satu ciri tingkah laku *school refusal* dapat dilihat dari tingkat kecemasannya, anak lebih sering terlihat murung ketika berada di sekolahnya, tidak menunjukkan semangatnya akan tetapi sering mengeluh sakit ketika waktu pergi ke sekolah (Nasution, 2017; Nawantara, 2016). Selain itu, siswa menolak untuk berangkat sekolah dikarenakan takut pada mata pelajaran yang belum dikuasai, kurang mampu beradaptasi sosial khususnya pada masa transisi sekolah (Balerina, 2018).

Permasalahan *school refusal* membutuhkan asesmen dan penanganan personal, dimana dapat saja tiap anak memiliki sebab yang berbeda sehingga memerlukan penanganan yang berbeda. Penanganan yang paling tepat adalah penanganan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Salah satu cara yang digunakan peneliti dalam menangani masalah *school refusal* adalah melalui teknik *self instruction*. Menurut Setiawan et al., (2019) teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik dari teori *cognitive-behavior modification* yang menerapkan pola verbalisasi diri. Teknik *self instruction* merupakan cara mengelola diri dengan adanya instruksi-instruksi positif dan menghilangkan instruksi negatif. Tujuan *self instruction* untuk mengembangkan "*learning set*" dalam memberikan kontrol diri (Hughes, 1985; Meichenbaum & Burland, 1979). Teknik *self instruction* merupakan teknik yang tepat dalam menangani permasalahan perilaku dan emosional, kondisi ini dirancang untuk membuat strategi pemecahan masalah dari setiap individu yang diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri (Bryant & Budd, 1982; Hughes, 1985). Burgio et al., (1980) berhasil melakukan penelitian dengan menggunakan *self instruction* dalam mengembangkan kontrol diri dengan area perilaku yang luas. Sementara itu, Bugental et al., (1978) menemukan hasil bahwa *self instruction* memberikan keuntungan jangka panjang dalam peningkatan persepsi anak terhadap kemampuannya untuk mengontrol kondisi akademiknya sendiri.

Dari kajian tersebut menunjukkan bahwa kasus *school refusal* bukanlah kasus yang mudah, hal tersebut merupakan sebuah tantangan para guru untuk lebih memperhatikan peserta didik dalam meningkatkan kenyamanan di sekolah. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah memberikan solusi terkait penanganan masalah *school refusal* pada anak sekolah dasar dengan menggunakan teknik *self instruction*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Pre-Eksperimental Design The One Shot Case Study*. Pada desain penelitian ini setelah diberikan perlakuan tertentu (treatment), kemudian diadakan pengamatan (observation). Penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebasnya (X) adalah *school refusal* dan variabel terikatnya (Y) adalah teknik *self instruction*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari angket, lembar observasi, dan wawancara untuk menilai masalah *school refusal* pada anak. Subjek penelitian kuantitatif yang digunakan dengan memperhatikan kriteria yang telah ditetapkan dan bisa memberikan sebanyak mungkin data yang dibutuhkan (Thomas, 2012). Fokus subjek penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang mengalami gejala *school refusal*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan ketentuan kriteria dalam pemilihan sampel berdasarkan pada permasalahan yang dialami peserta didik dengan berkonsultasi pada guru kelas di SD. Berdasarkan hasil koordinasi dengan guru dihasilkan empat orang siswa yang dijadikan subjek penelitian dengan kriteria eksklusif yaitu penderita *school refusal* di SDN 03 Mantingan 3 anak dan di SDN 06 Tahunan terdapat satu anak.

HASIL

A. Penyebab Kasus Terjadinya *School refusal*

Kasus *school refusal* sering terjadi di lingkungan sekolah dasar, sesuai dengan data dilapangan terdapat berbagai permasalahan menarik di sekolah dasar untuk di bahas oleh peneliti. Namun, pada kondisi ini permasalahan *school refusal* menjadi pokok pembahasan yang akan di teliti. Lokasi kegiatan dilakukan di dua tempat yaitu SDN 3 Mantingan dan SDN 06 Tahunan. Melalui hasil wawancara dengan beberapa siswa yang mengalami permasalahan *school refusal*, diantaranya:

Responden pertama, nama AF jenis kelamin laki-laki saat ini duduk di bangku kelas II SDN 03 Mantingan. AF merupakan anak ke-2 dari dua bersaudara. Selama dua tahun terakhir ini, AF tinggal bersama neneknya. Kondisi ini diakibatkan karena kedua orang tuanya pergi keluar kota untuk bekerja. Kehidupan AF sedikit berbeda dengan kehidupan anak lainnya, AF kurang mendapat kasih sayang dari kedua orang tua secara langsung. Motivasi AF di sekolah cenderung menurun dengan diperlihatkan dari daftar hadir kelas. Ketika Peneliti melakukan wawancara langsung kepada AF ditemukan bahwa ia merupakan anak yang pendiam, murung, dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Informasi yang digali sangat minim dari teman satu kelas. Di rumah, AF tinggal bersama neneknya yang bekerja sebagai penjual nasi bungkus dengan ekonomi secukupnya, kondisi ini memperlihatkan bahwa keluarga sulit sekali untuk memberikan bimbingan dalam belajar di rumah. Dampak ekstrem jika ini terjadi terus menerus tanpa adanya solusi nyata dari pihak keluarga dan sekolah akan mengakibatkan motivasi untuk sekolah menurun sehingga terjadi putus sekolah. Jika di lihat dari sikap AF, anak ini cenderung pendiam karena setiap perbuatan atau kejadian yang dilakukan tidak pernah diceritakan kepada siapa pun dan hanya di pendam sendiri. Pada kondisi responden pertama, penyebab *school refusal* dilatar belakangi oleh faktor keluarga yang mana mengakibatkan anak kurang motivasi dalam bersekolah yang dibuktikan dengan minimnya presensi keberangkatan ke sekolah (Kearney, 2001b).

Responden kedua, nama SK jenis kelamin laki-laki, saat ini duduk di bangku kelas V SDN 03 Mantingan. SK merupakan anak pertama dari keluarga *broken home*. Saat ini dia tinggal dengan ibunya karena hak asuh anak jatuh pada ibunya. SK merupakan siswa pemberani dan bisa dibilang cukup aktif dibandingkan teman-temannya. Pada saat ini, akademiknya menurun karena dia sering tidak berangkat sekolah, akibatnya dia ketinggalan beberapa pelajaran. Ketika ditemui di sekolah, SK berangkat ke sekolah dengan di anter ibunya. Namun, fakta yang terjadi SK tidak masuk ke kelas. Kondisi ini tergolong pada fungsi ke empat yaitu tidak masuk sekolah dengan melakukan aktivitas lain (Kearney, 2001b).

Responden ketiga, nama FZ jenis kelamin laki-laki, saat ini duduk di bangku kelas II SDN SDN 06 Tahunan. FZ seorang anak yang mempunyai keluarga harmonis, dia tinggal dengan kedua orang tuanya. Ayahnya seorang wiraswasta dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Namun akhir-akhir ini dia jarang berangkat sekolah karena dia ingin berangkat sekolah dengan di tunggu oleh ibunya, akan tetapi sekolah tidak memperbolehkan orang tua menunggu anak di lingkungan sekolah pada saat jam pembelajaran. Perilaku setidaknyanya perlu dihindari karena mengakibatkan efek negatif dari suatu kejadian dari situasi evaluatif (Andayani, 2007). Anastasya Kusumaningtyas Simon, Wiwik Kusdaryani, (2021) menjelaskan bahwa perilaku agresif dapat terjadi dikarenakan orang tua kurang berkomunikasi dan memberikan pengarahan pada anak.

Responden keempat, nama DP jenis kelamin perempuan, saat ini duduk di kelas III di SDN 03 Mantingan. DP merupakan putri kedua dari dua bersaudara. DP masih mempunyai dua orang tua yang

lengkap namun jarak antara sekolah dan rumahnya cukup lumayan jauh. DP merupakan anak yang suka mengeluh sehingga sering tidak berangkat sekolah karena hal sepele yaitu dia sering terlambat di jemput oleh orang tuanya dan menyebabkan dia menolak untuk pergi ke sekolah (Andayani, 2007).

B. Treatment yang digunakan dalam penanganan *School refusal* dengan Teknik *Self Intruction*

Setelah dilakukan penelitian, maka peneliti selanjutnya melakukan pengumpulan data dengan tujuan untuk menyajikan data-data hasil penelitian yang telah diperoleh. Adapun prosedur yang telah dilakukan oleh peneliti dalam menyajikan data, antara lain

1. Treatment yang direncanakan

Tabel 1. Kegiatan Bimbingan yang dilakukan

No.	Hari/ Tanggal	Materi	Waktu
1	Pertemuan Awal	Tahap pertama peneliti akan memberikan sebuah “pre-test”. Pre-test tersebut berbentuk portofolio dengan beberapa pertanyaan kuisioner yang dapat di jawab secara sederhana terkait hal yang disukai dan tidak di sukai ketika berada di sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk pengumpulan informasi tentang kehidupan mereka di sekolah.	30 Menit
		Tahap kedua dengan yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Peneliti melakukan sebuah pendekatan pada anak dengan melakukan <i>metode interaktif</i> dengan memberikan motivasi, penguatan diri, dan ungkapan diri pada subjek. Peneliti dapat menggunakan cara penyampaian yang berbeda seperti menceritakan sebuah dongeng, mencertiakan pengalaman masa kecil dan mengungkapkan keadaan lingkungan sekitar dengan amanat dari cerita tersebut sesuai permasalahan yang dihadapi	45 Menit
2	Pertemuan Selanjutnya	Peneliti mulai menggunakan bantuan seperti media, dalam treatment ini peneliti menggunakan media “Pohon Impian” untuk membantu subjek dalam menyelesaikan masalahnya Langkah awal peneliti mengintrusikan subjek untuk menulis impian-impian mereka pada saat besar nanti	30 Menit
		Peneliti melakukan Overt External Guidance yaitu langkah untuk bertanya dan melakukan intruksi secara langsung disertai dengan mengarahkan dan memperbaiki kesalahan anak tersebut pada pohon impiannya contoh peneliti bertanya “Mengapa subjek memilih menjadi pada saat besar nanti?”	30 Menit
		Peneliti melakukan Overt Self Guidance melakukan intruksi Verbalisasi secara langsung disertai dengan suaa jelas dan keras dan dilakukan secara berulang-ulang tentang perilaku yang harus di lakukan oleh anak seperti: Jika kita ingin menggapai impian, kita harus bekerja keras dengan belajar di sekolah, selalu berbuat baik pada teman dll.	25 Menit
3	Pertemuan Terakhir	Peneliti melakukan <i>Cognitive Modelling</i> yaitu teknik untuk ungkapan diri pada anak dengan melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Langkah ini fokus pada adalah ungkapan diri Self Statement yang cocok untuk anak, seperti: aku harus rajin belajar, aku harus berbuat baik sesama teman, aku tidak boleh membolos, aku harus rain berangkat sekolah dll Peneliti melakukan post-test dengan cara memberikan	25 Menit

No.	Hari/ Tanggal	Materi	Waktu
		peluang subjek untuk bercerita bersama-sama terkait selepas treatment ke dua. Peneliti memberikan sebuah game berupa botol berputar dengan cara main siapa yang ditunjuk botol tersebut maka dia harus bercerita sesuai pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti	

2. Treatment yang terlaksana

Pengamatan terhadap subjek penelitian di lakukan pada saat melakukan kegiatan treatment. Subjek yang diteliti berjumlah 4 Orang yang berasal dari beberapa SDN di kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara. Subjek berusia 8 – 11 tahun dan berada di kelas 2 – 5 SD. Kegiatan treatment ini di lakukan di rumah peneliti yang berada di Jln Sultan Hadirin Mantingan Jepara, Treatment ini di lakukan selama 3 kali pertemuan. Dengan pertemun pertama dan kedua memiliki jarak 1 minggu sedangkan pertemuan terakhir 2 minggu setelahnya.

a. Bimbingan Pertemuan 1

Tabel 2. Hasil Kegiatan Bimbingan pertemuan 1

Subjek	Ungkapan Diri	Intruksi
AF	Merasa takut pergi kesekolah karena diejek tidak bisa mengerjakan Matematika, Tidak mau berkomunikasi dengan temannya.	Harus rajin belajar, jika tidak tau bisa bertanya pada ibu guru, teman-teman itu akan baik jika kamu bersikap baik. Walaupun sering diejek tetap berbuat baiklah dan jangan lupa selalu belajar
SK	Malas pergi kesekolah karena tidak menyukai gurunya, selalu pergi maen PS pada saat jam pelajaran	Tidak boleh seperti itu karena walaupun guru bersikap keras sama kita itu tandanya dia sayang sama kita. Kalo bu guru marah berarti kamu yang salah karena kamu sering maen ps pada jam pelajaran. Cona satu kali kamu berhenti maen ps di jam pelajaran. Bu guru pasti tidak akan marah
DP	Menolak pergi kesekolah karena orang tuanya sering lupa atau telat menjemput dia disekolah	Orang tua terlambat karena sibuk sekali dalam bekerja. Orang tua mu tidak akan pernah lupa menjemput karena dia sayang sama kamu. Orang tua bekerja pun demi mencukupi kebutuhan kamu, jadi kamu tidak boleh membuat orang tua mu kecewa. Kamu harus rajin sekolah supaya orang tua mu bangga dan selalu sayang sama kamu.
FZ	Setiap pergi ke sekolah selalu ingin bersama ibunya, tidak memperbolehkan ibunya pulang ketika jam pelajaran. Takut ditinggal pergi ibunya pulang	Jadi anak yang baik itu harus mandiri tidak mau merepotkan orang lain, apa lagi ibu kita sendiri. Memangnya tidak kasihan ibu juga yang masak di rumah, cuci baju dll kalo ibu terus-terusan di sekolah kasihan. Di sekolah juga ada ibu guru, ibu guru itu ibu kedua dari anak jadi tidak usah takut. Bayangkan saja kalo ibu guru di sekolah adalah orang tua kandung kamu, sekolah juga tidak lama kan cuman setengah hari. Jadi masih banyak waktumu untuk ibumu di rumah.

b. Bimbingan Pertemuan 2

Tabel 3. Hasil Kegiatan Bimbingan pertemuan 2

Subjek	Impian	Overt Self Guidance
AF	Ingin menjadi astronot	Aku tidak boleh penakut Aku harus rajin belajar Aku haru jadi anak baik Aku harus berteman

Subjek	Impian	Overt Self Guidance
SK	Ingin berkumpul dengan orang tua yang utuh	Aku tidak boleh mengecewakan bapak ibu Aku harus berubah Aku tidak boleh membolos demi main ps Aku harus menjadi anak rajin
DP	Ingin menjadi Dosen	Aku tidak boleh mengeluh Aku tidak boleh marah-marah Aku harus rajin belajar dan tidak boleh membolos sekolah
FZ	Ingin menjadi pilot	Aku harus memabanggakan ibu Aku tidak boleh manja Aku tidak boleh penakut Aku anak pemberani

c. Bimbingan Pertemuan 3

Pada treatment terakhir peneliti melakukan sebuah postest dengan membuat sebuah game botol berputar, setiap ujung botol ketika diputar dan memiliki posisi yang berada pada barisan salah satu anak, maka anak tersebut harus membacakan dan bercerita terkait pengalaman disekolahnya selama 2 minggu dan menjawab pertanyaan peneliti seperti (1) Sebutkan temanmu di sekolah (2) Siapa Guru paling disukai, (3) Mata pelajaran apa yang di minati, (4) Kegiatan di sekolah apa yang paling di sukai ?

Tabel 4. Hasil Kegiatan Bimbingan pertemuan 3

Pertanyaan	Subjek			
	AF	SK	DP	FZ
Sebutkan nama teman terdekatmu ?	Lv	Af	Fa	Zi
Siapa guru yang paling kamu sukai ?	Bu Ss	Tidak ada	Bu Tn	Pak Ed dan Bu Nn
Mata pelajaran apa yang diminati ?	Tidak ada	Olahraga	B.indonesia	Mtk
Kegiatan sekolah apa yang paling di sukai?	Menggambar	Berkemah	Menyanyi	Rapat

PEMBAHASAN

A. Penanganan *School refusal* dengan Teknik *Self Intruction*

Perilaku *school refusal* didefinisikan sebagai ketidakhadiran di sekolah, terdapat hambatan untuk berangkat kesekolah dan hambatan untuk berada di sekolah (Kearney, 2001b). Penyebab terjadinya *school refusal* bervariasi, namun secara umum Setzer & Salzhauer (dalam Andayani, 2007) menyebutkan empat alasan untuk menghindari sekolah, seperti: 1) menghindari situasi yang mendatangkan distress sekolah; 2) menghindari situasi yang mendatangkan rasa tidak nyaman; 3) mencari perhatian dari *significant others* di luar sekolah; (4) untuk mengejar kesenangan di luar sekolah. Munculnya *school refusal* biasanya dikaitkan dengan faktor keluarga. Orang tua memberikan peran besar supaya anak dapat selalu lekat pada orang tua sehingga tidak terjadi *school refusal* (Widiyono, 2021). Adanya *school refusal* pada anak ditemukan diberbagai pola interaksi yang kurang sehat di dalam keluarga, misalnya adanya ketergantungan yang berlebihan antar anggota keluarga, masalah komunikasi serta masalah pembagian peran dalam keluarga (Fremont, 2003; Hogan, 2006 dalam Andayani, 2007). Anak-anak yang mengalami *school refusal* pada umumnya menunjukkan tipe kepribadian yang khas. Hogan (dalam Andayani, 2007)) menjelaskan bahwa mereka cenderung memiliki kepribadian yang sensitif, peka terhadap kritik dan evaluasi. Mereka kurang bisa mengelola emosi (Yuly Sakinatul Karomah, 2022). Gelfand, D. M. & Drew, C (2003) mengemukakan bahwa sebagian anak yang mengalami *school refusal* adalah perfeksionis yang menunjukkan perhatian berlebihan tentang performansi akademik.

School refusal bukanlah kasus yang biasa permasalahan ini harus segera di selesaikan dengan solusi terkait teknik penanganan yang tepat. *Self Instruction* merupakan sebuah metodologi yang di adaptasikan dari modifikasi perilaku kognit oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Menurut Meichenbaum *Self Instruction* adalah sebuah teknik instruksi diri untuk individu dengan mengajarkan pada diri mereka sendiri cara menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut. Meichenbaum

menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irrasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat (Khaira, 2018).

Dengan beberapa penyebab *school refusal* pada anak SD. Teknik ini sangat tepat karena menurut (Fiorentika, 2016) di dalam jurnalnya, keefektifan penggunaan teknik *Self Instruction* ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik (Fiorentika, 2016). Pelaksanaan teknik *Self Instruction* dalam konseling kognitif perilaku ada 4 tahapan (1) *Self Instruction* dapat meningkatkan kepercayaan dalam situasi yang tak menentu dengan hubungan sosial, (2) *Self Instruction* dapat meningkatkan keyakinan diri dalam mengatasi sebuah masalah yang muncul dalam hubungan sosial, (3) *Self Instruction* dapat meningkatkan, (4) *Self Instruction* untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan menggerakkan tindakan dalam hubungan sosial (Fitri et al., 2016). Selain itu, penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (Rebt) dapat mengurangi *school refusal*. (Hidayanti, Winda Nur, 2019)

Ada beberapa cara untuk mengatasi permasalahan tentang *School refusal* dengan teknik *self Intruccion*. Ketika kita ingin melakukan sebuah treatment, kita harus fokus pada 3 metode tersebut, (Khaira, 2018) yaitu:

1. Metode Non Direktif merupakan metode yang memberikan sebuah intruksi kepada klien lalu klien mencoba nya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi diri.
2. Metode Interaktif merupakan metode yang dipasangka dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri.
3. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Peneliti memberi terapis dengan mencontohkan, kemudian siswa menirukannya bersama peneliti, setelah siswa mampu maka siswa diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

Setelah memahami metode tersebut, maka kita mulai melakukan sebuah treatment dengan bertumpu pada metode tersebut, namun hal itu bisa kita kreasikan sesuai dengan kreativitas masing-masing untuk mendemonstrasikan metode tersebut dalam melakukan sebuah treatment agar dapat berhasil dan dilakuka dengan nyaman. (Meichenbaum and Goodman) berpendapat ada 3 tahap yang dapat mendukung teknik ini yaitu:

1. Pertama tahap pengumpulan informasi yang berkaitan tentang konseptual masalah yang di hadapi.
2. Kedua tahap melakukan konseptualisasi terhadap masalah.
3. Ketiga tahap perubahan langsung. Pada tahapan ketiga ini subjek fokus perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan *self-instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar (Khusumawati & Christiana, 2014). Menurut Setiawan et al. (2019) langkah-langkah dalam mendemonstrasikan teknik *self instruction* dapat dihasilkan sesuai dengan aspek berikut:

1. *Cognitive Modelling*, Konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Langkah ini fokus pada adalah ungkapan diri Self Statement yang cocok untuk anak. Contoh “saya pasti bisa menjadi anak yang bertanggung jawab, Saya pasti bisa rajin belajar, Saya tidak boleh takut dengan teman saya, Saya harus bisa bersosialisasi.”
2. *Overt External Guidance*, intruksi pembimbing. Untuk tahap ini, perkataan yang diintruksikan sesuai dengan perkataan pembimbing. Pembimbing melakukan intruksi secara langsung disertai dengan mengarahkan dan memperbaiki kesalahan anak tersebut.
3. *Overt Self Guidance*, Pembimbing melakukan perbuatan atau performance saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang jelas dan keras. Verbalisasi dilakukn secara berulang-ulang hingga subjek dapat megikuti intruksi tersebut dengan tepat.
4. *Faded Overt Self Guidance*, Pembimbing menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikkan perkataan instruksi diri. Pembimbing melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.
5. *Covert Self Instruction*, Akhirnya pada tahapan ini, konseling akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

B. Hasil Treatment Penanganan *School refusal* dengan Teknik *Self Intruccion*

Berdasarkan hasil *school refusal* dengan teknik *self intruccion*, terdapat perubahan perilaku dari keempat subjek tersebut selama 2 minggu. *School refusal* dapat terjadi karena ada beberapa aspek: 1) Keletihan Fisik, Keletihan Psikis, Keletihan Mental dan Keletihan Indera (Khaira, 2018). Populasi mengalami perubahan sifat terutama pada subjek DP. Subjek sudah mengerti dan tidak marah-marah ketika orang tua terlambat menjemputnya di sekolah, hal ini juga memberikan perubahan terhadap perubahan orang tua DP untuk selalu tepat waktu dalam menjemputnya. Kondisi seperti yang dikemukakan oleh (Idayanti et al., 2019; Kumala Rosyida, 2016) yang mengemukakan bahwa orang tua dapat membuat anak mengalami

school refusal. Teknik *self instruction* dapat menjadi solusi ditawarkan untuk membantu individu menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*) (Siddik et al., 2021; Yuliani & Puspitarini, 2017). Akan tetapi pada subjek SK melakukan tindakan seperti telah berangkat sekolah namun masih bermain pada saat jam pelajaran. Numun kondisi ini berubah dengan adanya *treatment* dengan teknik *self intruction* yaitu awalnya SK jarang berangkat ke sekolah, saat ini sudah mengalami perubahan yang lebih baik yaitu lebih rajin dalam berangkat ke sekolah. Siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. (Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, 2016; Purnama, 2019; Saleh & Karneli, 2020; Trina Anjani, 2018). Untuk Subjek FZ teknik *self intruction* sangat memberikan pengaruh karena dia mencoba melakukan sesuatu dengan berani karena memiliki cita-cita sebagai pilot. Pada penanganan anak FZ *treatment* dengan teknik *self intruction* dibantu oleh ibunya dengan menekankan hidup mandiri dan disiplin. Sedangkan *treatment* dengan teknik *self intruction* pada AF masih belum efektif karena AF yang memiliki rasa trauma mendalam terhadap teman sebayanya yang membuat dia tetap merasa tidak nyaman. Untuk itu, kondisi ini perlu dilanjutkan penanganan khusus yang melibatkan orang tua AF dan teman sebayanya supaya dapat membantu untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan traumatis. *School refusal* menolak untuk pergi ke sekolah dapat disebabkan karena subjek belum memiliki kesiapan bersekolah yang cukup. Dimana kemampuan subjek belum berkembang dengan optimal dalam aspek-aspek antara lain: perkembangan motorik, sosialisasi, kognitif, komunikasi, dan adanya pengalaman yang kurang menyenangkan ketika berada di sekolah (Nasution, 2017). Kondisi ini diharapkan sekolah tidak menolak jika anak mengalami gangguan kecemasan (Trina Anjani, 2018). Hal ini dikarenakan *school refusal* dapat ditangani melalui berbagai langkah diantaranya meningkatkan hubungan pola asuh dan motivasi orang tua, konseling teknik *self intruction*, *cognitive restructuring*, dan teknik *self confidence* (Fitriami & Alfianur, 2021; Habiba et al., 2017; Idayanti et al., 2020; Saputra et al., 2017)

SIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman sekolah sebelumnya bisa membuat seorang anak mengalami *school refusal*. Salah satu permasalahan yang menyebabkan terjadinya *school refusal* dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun sosial. Salah satu subjek yaitu AF yang mempunyai masalah *school refusal* karena mengalami *bullying* dan mengakibatkan kekacauan mental yang serius. Selain itu, SK memiliki sifat suka membolos karena mendapatkan pergaulan yang salah. Kondisi DP mengalami kemalasan berangkat sekolah dengan alasan jarak antara rumah dan sekolah sangat jauh. Hal itu juga dilakukan oleh FZ yang memiliki sifat manja dan memiliki kecemasan dalam hal berpisah terhadap orang terdekatnya, hal ini dilakukan karena ia berharap ingin ditunggu ibunya ketika jam pelajaran. Dengan beberapa permasalahan yang beragam, peneliti melakukan *treatment* penanganan kasus *school refusal* dengan teknik *self intruction*. Hasil yang diperoleh, meliputi: 1) teknik *self intruction* dapat merubah verbalisasi diri dari pemikiran yang positif maupun negatif; 2) teknik *self intruction* dapat membantu dalam menyembuhkan kekacauan gangguan mental. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa *treatment* yang dilakukan sangat cocok jika diterapkan pada anak sekolah dasar yang memiliki permasalahan khusus dilingkungan kelas, sekolah, dan lingkungan sekitarnya dengan kegiatan pertemuan yang dilakukan secara berulang-ulang dan mendapat bantuan dukungan dari orang terdekatnya. Hasil *treatment* dengan teknik *self intruction* dapat memberikan pengaruh terhadap perbaikan perilaku anak dalam hal mengontrol kemarahan, memperbaiki kedisiplinan dan kepatuhan terhadap tata tertib di sekolah, kemandirian dalam melakukan berbagai aktifitas, dan mampu memperbaiki gangguan mental anak.

Berdasarkan hasil dari simpulan diatas dalam penelitian studi kasus terkait *school refusal* dengan teknik *self intruction*. Maka peneliti memberikan saran, seperti: 1) *Treatment* sebaiknya dilakukan secara individu melalui teknik *overt self guidance* yang mana dapat menumbuhkan kesungguhan supaya memiliki ketenangan jiwa; 2) *Treatment* lebih baik jika dilakukan pertemuan berkali-kali hingga anak mengalami perubahan pada dirinya. Selain itu, *treatment* sebaiknya dilakukan dengan dukungan penuh orang tua atau orang terdekat supaya dapat memastikan perubahan langsung pada diri anak.

DAFTAR RUJUKAN

Anastasya Kusumaningtyas Simon, Wiwik Kusdaryani, F. W. L. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Agresivitas Anak Kelas Viii Korban Broken Home Di SMP Masehi 3 Psak Semarang. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 69–73.

- Andayani, S. A. & B. (2007). Memahami Anak dan Remaja Dengan Kasus Mogok. *Jurnal Psikologi*, 34(1), 55–75.
- Balerina, T. (2018). Studi Kasus : Penanganan School-Refusal Pada Siswa Sekolah Dasar (Sd) Berbasis Keluarga. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.30738/sosio.v4i1.1625>
- Bryant, L. E., & Budd, K. S. (1982). Self-instructional training to increase independent work performance in preschoolers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15(2), 259–271.
- Bugental, D. B., Collins, S., Collins, L., & Chaney, L. A. (1978). Attributional and behavioral changes following two behavior management interventions with hyperactive boys: A follow-up study. *Child Development*, 247–250.
- Burgio, L. D., Whitman, T. L., & Johnson, M. R. (1980). A self-instructional package for increasing attending behavior in educable mentally retarded children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13(3), 443–459.
- Davison, G. C., John, M. N., & Ann, M. K. (2006). *Psikologi abnormal* (6th ed.). PT. Raja Grafindo Persada.
- Dwil Lestari, M., & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “School Refusal” Di Sekolah Dasar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 565–582.
- Fiorentika, kasa dkk. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. 1(3), 104–111.
- Fitri, A., DP, A., & Atmoko, T. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(4), 172–178. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk>
- Fitriami, E., & Alfianur, A. (2021). Hubungan Pola Asuh Dan Motivasi Orang Tua Dengan Kejadian School Refusal Pada Anak Taman Kanak-Kanak Di Tk Negeri Pembina Bangkinang. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 103–111. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.1037>
- Fremont, W. P. (2003). School refusal in children and adolescents. *American Family Physician*, 68(8), 1555–1560.
- Gelfand, D. M. & Drew, C. J. (2003). *Understanding Child Behavior Disorders* (4th editio). Thomson Wadsworth.
- Habiba, A., Wibowo, M. E., Jafar, M., Cepu, S. M. P. N., & Tengah, J. (2017). Model Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMP Abstrak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1–6. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Hidayanti, Winda Nur, D. R. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas. *Jurnal HELPER*, 36(1), 27–36. <https://doi.org/10.1136/bmj.3.5820.236-c>
- Hughes, C. (1985). *The Effects of Self-Instruction on On-Task Behavior and Work Performance in a Vocational Training Setting*.
- Idayanti, T., Kebidanan, P. S., Dian, S., Mojokerto, H., Indriyanti, K., Sari, P., Kebidanan, P. S., & Husada, S. D. (2019). Peran Orang Tua Dalam Menghadapi School Phobia Dengan Presensi Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 23–29.
- Idayanti, T., Sari, K. I. P., & Anggraeni, W. (2020). Upaya Menghadapi School Phobia Pada Anak Prasekolah Dengan Melibatkan Peran Orang Tua Dalam Pemberian Pola Asuh Yang Benar Di PAUD – TK Yabunaya Bangsal – Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 180–183. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.61>
- Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, I. M. S. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction. 104 | *Jurnal Kajian Bimbingan Dan*, 1(3), 104–111.
- Kearney, C. A. (2001a). School refusal behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment. In *School refusal behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10426-000>
- Kearney, C. A. (2001b). School refusal behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment. In *School refusal behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10426-000>
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*, 4(1), 13–30.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 1–10.
- Kumala Rosyida, F. I. H. (2016). Peran Orangtua Berhubungan Dengan Kejadian School Phobia Pada Anak Usia Prasekolah. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 1(1), 51–56.

- <https://doi.org/10.3176/chem.geol.1974.4.04>
- Manurung, N. (2012). School Refusal Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 1–1. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.10>
- Meichenbaum, D., & Burland, S. (1979). Cognitive behavior modification with children. *School Psychology Review*, 8(4), 426–433.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Translated by TR Rohidi. Universitas Indonesia Press. Jakarta.
- Moleong, L. J. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, E. S. (2017). Gambaran School Refusal Pada Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 6(1), 21–32.
- Nawantara, R. D. (2016). Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(4), 193–199.
- Purnama, A. A. (2019). Self-Instruction Training untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(1), 127. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4755>
- Rifai, M. S. S. (1993). Tugas-tugas perkembangan dalam rangka bimbingan perawatan anak. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 321–329. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42423>
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/8796%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Siddik, E. A., Khalida, Fatimah, S., & Novianti, W. (2021). Teknik Self Instruction Berbasis Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Mts Kelas Viii. *Fokus*, 4(4), 317–329.
- Thomas, M. (2012). Teachers' beliefs about classroom assessment and their selection of classroom assessment strategies. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 6(2).
- Trina Anjani, I. A. (2018). Penolakan Sekolah pada Anak dengan Gangguan Cemas Sosial. *Medicina*, 49(3), 354–357. <https://doi.org/10.15562/medicina.v49i3.132>
- Widiyono, A. (2021). *Implementasi Parenting Berkala Untuk Menumbuhkan Kelekatan Anak di KB Permata Kita Kudus*. 10(2), 310–320.
- Yuliani, I., & Puspitarini, D. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress). *Prosiding Seminar Nasional (Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter)*, 101–108.
- Yuly Sakinatul Karomah, A. W. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa. *SELING Jurnal Program Studi PGRA*, 8(1), 54–60.