

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK *RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR* UNTUK
MENGATASI *SCHOOL REFUSAL* PADA
SANTRIWATI (STUDI KASUS KLIEN “R” DI
PONDOK PESANTREN SABILUL MUHTADIN)**

Eka Fitria*, Abdur Razzaq, Emi Puspita Dewi

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

emipuspidewi_uin@radenfatah.ac.id*

Abstrak

School refusal merupakan perilaku penolakan sekolah yang dimotivasi dengan keengganan menghadiri sekolah atau merasa kesulitan untuk berada di sekolah sepanjang hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran school refusal (Penolakan Sekolah) pada klien “R” di Pondok Pesantren Sabillul Muhtadin Untuk mengetahui penerapan konseling individual teknik rasional emotif behaviour untuk mengatasi school refusal pada santriwati klien “R” di Pondok Pesantren Sabillul Muhtadin. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu di lakukan dengan cara penjodohan pola, eksplanasi data, dan analisis deret waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa school refusal yang dialami oleh klien “R” terdapat dua faktor yaitu faktor internal klien mengalami kecemasan berpisah dengan orang tua (separation anxiety) dan faktor eksternal yaitu sekolah yang tidak menyenangkan atau menciptakan suatu kondisi yang tidak aman bagi klien. Setelah dilakukan konseling dengan teknik rasional emotif behavioral therapy (rebt) klien “R” ada beberapa kemajuan yang dirasakan pada diri klien “R” setelah melakukan proses bimbingan koseling klien “R”, mulai berkurang dalam melakukan hal-hal yang membuat klien “R” bolos, mulai mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dan menghilangkan firikan irasional yang selama ini ia rasakan, klien “R” mulai berfikir rasional terhadap orang-orang yang ada dilingkungannya dan mulai berani melawan rasa takut dan cemas yang terjadi didalam dirinya.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik Rasional Emotif Behavior, School Refusal.

Abstract

School refusal is school refusal behavior that is motivated by unwillingness to attend school or finding it difficult to stay at school all day. This research aims to determine the description of school refusal in client “R” at the Sabillul Muhtadin Islamic Boarding School. To determine the application of individual counseling rational emotive behavior techniques to overcome school refusal in client “R” female students at the Sabillul Muhtadin Islamic Boarding School. This research uses a qualitative approach method with a case study type of research. The data collection techniques use observation, interviews and documentation methods. Meanwhile, the data analysis technique used is done by pattern matching, data explanation, and time series

analysis. The results of this research show that the school refusal experienced by client "R" has two factors, namely the internal factor of the client experiencing separation anxiety from their parents (separation anxiety) and the external factor, namely school being unpleasant or creating an unsafe condition for the client. After counseling using rational emotive behavioral therapy (REBT) techniques for client "R", there was some progress felt by client "R" after carrying out the counseling guidance process for client "R", starting to decrease in doing things that made client "R" skipping class, starting to take part in learning activities at school and getting rid of the irrational feelings he had been feeling, client "R" began to think rationally towards the people in his environment and began to have the courage to fight the fear and anxiety that was occurring within him.

Keywords: *Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Techniques, School Refusal.*

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting bagi setiap manusia, sebab individu mencari ilmu pengetahuan melalui sebuah pendidikan, disamping itu manusia yang terdidik akan mampu mempertahankan hidupnya dengan baik. Pendidikan dasar di Indonesia berdasarkan UUD No. 20 Tahun 2003 yang sudah direvisi mewajibkan 12 tahun untuk belajar, 6 tahun Sekolah Dasar (SD), 3 tahun Sekolah Menengah Pertama (SMP), Dan 3 Tahun Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan adanya system pendidikan yang baik diharapkan Indonesia mampu mencetak generasi-generasi yang berkualitas untuk masa depan bangsa. Adanya pendidikan di sekolah maka dapat memberi banyak manfaat bagi peserta didik seperti kemampuan bersosialisasi, mengembangkan kemampuan psikomotorik, kemampuan beradaptasi dengan baik, dan melatih kedisiplinan. Menurut Nursalim dkk, namun banyak siswa yang menghadapi kesulitan dalam mempelajari hal-hal baru, mengingat informasi, memiliki koordinasi yang kurang baik, dan disorientasi. Hal ini disebabkan peserta didik dengan keyakinan akan kemampuannya yang rendah dan terlibat dalam pemikiran yang menimbulkan kecemasan dalam situasi yang ambigu atau mengancam. Kondisi tersebut mencirikan rasa cemas maka dari itu peserta didik mendapatkan masalah dan cenderung menggiring peserta didik membangun pemikiran atau keyakinan yang keliru. Salah satunya banyak ditemui peserta didik memilih guna menghindari atau menolak kegiatan pembelajaran dengan tidak masuk kelas saat jam pelajaran atau bahkan tidak berangkat ke sekolah karena beberapa faktor yang melatarbelakanginya seperti rasa cemas atau takut guna pergi ke sekolah. Perilaku *school refusal* (penolakan sekolah) ini pada umumnya terjadi baik pada anak laki-laki maupun perempuan pada usia 14-15 sampai dengan 17 tahun. Puncak dari *school refusal* (penolakan sekolah) ini biasanya terjadi pada masa transisi antara usia lima sampai enam tahun dan 14-15 tahun. Eisberg mengatakan bahwa keadaan *school refusal* (penolakan sekolah) di kliniknya meningkat dari 3 kasus per seribu anak menjadi 17 kasus per seribu anak selama periode delapan tahun. Smith menganalisis gejala-gejala perilaku yang dideskripsikan pada kasus yang terjadi pada 12 anak (kurang dari 12% mengalami *school refusal*) ditandai dengan kecemasan yang timbul saat anak dipisahkan dengan orangtua karena anak takut jika terjadi sesuatu ketika anak berpisah dengan orangtua.

Kearney, dkk mendefinisikan bahwasanya *school refusal* merupakan perilaku penolakan sekolah yang dimotivasi dengan keengganan menghadiri sekolah atau merasa kesulitan untuk berada di sekolah sepanjang hari. Begitupula dengan Wjitunge & Lakmini mengungkapkan bahwa *school refusal* merupakan perilaku penolakan sekolah pada anak-anak yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan selama berada di sekolah. *school refusal* merupakan masalah yang cukup serius karena dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi yang melakukan seperti kinerja akademik yang menurun, adanya permasalahan dengan orang tua ataupun teman sebaya serta dapat mengakibatkan konsekuensi jangka panjang apabila tidak segera ditangani.

Pada dasarnya, menurut Oktaviani Perasaan cemas atau takut tersebut tidak semata-mata terjadi begitu saja, namun dapat diakibatkan oleh pengalaman tidak menyenangkan peserta didik mengenai lingkungan sekolah, guru, teman, pelajaran, atau bahkan masalah keluarga maka dari itu individu merasa gelisah atau cemas guna bersekolah. Menurut Purwanto berbagai bentuk penolakan yang seringkali dilaksanakan beberapa peserta didik dengan berbagai alasan seperti sering tidak mengikuti kegiatan pembelajaran di dalam maupun luar kelas tanpa ada keterangan atau surat izin, mengikuti pembelajaran di kelas kemudian izin dan tidak menghadiri kelas kembali, dan absen saat periode istirahat berakhir. *School refusal* merupakan masalah yang cukup signifikan karena berdampak buruk pada peserta didik yang mengalaminya seperti penurunan prestasi akademik, permasalahan sosial baik keluarga maupun teman sebaya, serta berakibat lebih buruk jika tidak segera ditindaklanjuti. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat Kearney jika perilaku penolakan sekolah tidak segera ditangani atau diberikan tindak lanjut, akan berdampak negatif pada individu yang mengalaminya seperti pengaruh buruk pada kemampuan berpikir, fisik, dan psikologis-sosial individu. Bahkan, peserta didik yang secara terus-menerus mengalami *school refusal* atau penolakan sekolah memiliki kemungkinan dikeluarkan dari sekolah, terlibat dalam kegiatan kriminal, terlibat dalam kenakalan remaja yang tidak dapat diterima, masalah emosional, dan masalah psikologis yang parah yang menghambat perkembangan peserta didik.

Menurut Gunarsa perilaku *school refusal* atau membolos adalah pergi meninggalkan sekolah tanpa alasan yang tepat pada jam pelajaran dan tidak izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah. Membolos juga melanggar kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan peserta didik yang berkewajiban untuk belajar dan mentaati tata tertib yang berlaku serta mentaati aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Pada ajaran Islam, perilaku *school refusal* atau membolos dapat dikategorikan kedalam perilaku tercela. Perilaku tercela yakni perilaku yang dipandang tidak baik dan tidak sesuai dengan ajaran islam, berikut ayat Al Quran yang menerangkan perilaku tercela yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ
Artinya: “*Hai orang-orang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.* (Al Anfal : 27)”.

Ayat tersebut menjelaskan janganlah melakukan pengkhianatan dan berpegang teguhlah kepada amanah-amanah yang telah diberikan kepadamu kita harus senantiasa melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Seperti halnya menuntut ilmu wajib untuk dilaksanakan bagi kita semua, menjadi peserta didik adalah amanah Allah untuk belajar agar mendapatkan ilmu pengetahuan yang dapat mengangkat derajat manusia lebih tinggi dibanding dengan makhluk yang lain, sedangkan Allah SWT sangat membenci orang yang melanggar perintah-Nya seperti membolos atau tidak mau pergi ke sekolah. Siswa yang mengalami *school refusal* perlu pendekatan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut, salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok adalah teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Melalui Teknik *rational emotive behavior* untuk mengatasi *school refusal* pada santriwati (studi kasus “R” di pondok pesantren sabilul muhtadin) Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) menurut Ellis memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep dasar. Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-BC. Setelah ABC menyusul Disputing (D) yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan emosi dan tingkah laku. Sistem keyakinan individu dalam terapi *rational emotive behavior* berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional

atau tidak rasional. Jika individu mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Begitu juga sebaliknya. Terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (antecedent event - belief - emotional consequence – disputing - effect). Effect (E) yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Penelitian ini di dasarkan oleh beberapa temuan penelitian, *Pertama*: Jurnal pertama penelitian dari Tri Lusi Oktaviani, Drs. Mohmmad Nursalim, M. Si dengan judul “Penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku (REP) untuk mengurangi *school refusal* (penolakan sekolah) siswa kelas VIII SMPN 1 CERME” Hasil penelitian ini *school refusal* (penolakan sekolah) adalah gangguan emosional yang ditunjukkan dengan kecenderungan perilaku untuk tidak hadir di sekolah yang terjadi pada anak- anak atau remaja yang disertai dengan ketakutan yang tidak irasional. Peneliti menemukan fenomena *school refusal* (penolakan sekolah) di kelas VIII pada saat peneliti melakukan PPP (Program Pengelolaan Pembelajaran) di SMPN 1 Cerme (Oktaviani, 2019).

Kedua Jurnal oleh Winda Nur Hidayanti, Dwi Ridhowati dengan judul “Penggunaan konseling kelompok *rasional emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengurangi *school refusal* (penolakan sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 TONGAS” hasil Penelitian ini *School refusal* (penolakan sekolah) adalah masalah emosional yang dimanifestasikan dengan penolakan anak atau remaja untuk menghadiri sekolah dengan disertai ketakutan yang tidak irasional, yang disebabkan oleh kecemasan berpisah dari orang terdekat, pengalaman negatif disekolah. Peneliti menemukan fenomena *school refusal* (penolakan sekolah) di kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo melalui data dokumentasi wali kelas dan guru mata pelajaran (Winda, 2019).

Ketiga Peneliti Heribertus Wicaksono, Dkk dengan judul “Upaya menurunkan *school refusal* dengan teknik konseling individual studi kasus siswa SMA PGRI 10 GLENMORE” Hasil penelitian ini sekolah adalah untuk meningkatkan pertumbuhan intelektual, moral, dan spiritual Namun demikian, tidak semua anak merasa sekolah adalah saat yang menyenangkan, hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti lingkungan sekitar, teman sebaya, sekolah, dan diri. Sikap anaknya jika menolak bersekolah. Penolakan sekolah atau dikenal dengan sebutan *School Refusal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab, bagaimana caranya untuk menangani, dan mengetahui upaya untuk mengurangi Tolak Sekolah, PGRI 10 siswa SMA Glenmore (Heribertus, 2022).

Keempat: Peneliti Levania Nathasyafitri dengan judul “Efektivitas dari layanan konseling *cognitive behavior therapy* (cbt) guna mereduksi permasalahan *school refusal* siswa remaja di masa pandemic. Hasil penelitian Semenjak virus Covid-19 melanda Indonesia, sektor pendidikan menerapkan proses pembelajaran hybrid. Saat proses pembelajaran *hybrid* permasalahan dalam proses belajar mengajar pun kerap terjadi. Permasalahan yang terjadi yaitu perilaku *school refusal* siswa. Contoh perilaku *school refusal* yaitu membolos, yang berarti siswa enggan pergi ke sekolah, sering melarikan diri saat pelajaran, serta tidak mengikuti proses pembelajaran. Tiga faktor utama penyebab siswa mengalami perilaku *school refusal* yaitu diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu intervensi yang dapat mereduksi perilaku *school refusal* dari siswa remaja (Levania, 2022).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna pada generalisasi dengan maksud penafsiran fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan

berbagai metode yang ada. Pengumpulan data penelitian kualitatif tidak dibatasi pada kategori- kategori tertentu, sehingga memungkinkan peneliti untuk mempelajari dan menemukan isu-isu tertentu secara mendalam terkait dengan masalah diteliti (Sugiono, 2013).

Peneliti memilih menggunakan metode kualitatif karena pencarian data yang hendak diteliti lebih tepat dan sesuai untuk mendiskripsikan hasil data mengenai penolakan sekolah (*school refusal*). Dalam penelitian ini tidak berusaha untuk memanipulasi *setting* penelitian. Data dikumpulkan dari latar yang alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung. Selain itu, permasalahan yang akan dibahas tidak berkenaan dengan angka-angka seperti pada penelitian eksperimen maupun kuantitatif, melainkan melakukan studi secara mendalam terhadap suatu fenomena dengan mendiskripsikan masalah secara terperinci dan jelas berdasarkan data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian.

Penelitian ini umumnya dilakukan dengan cara pengumpulan sumber data primer terlebih dahulu, kemudian menggunakan teknik pengumpulan data yang berbentuk observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu dari teori Robert K, Yin, yang menjabarkan tiga teknik analisis untuk studi kasus yaitu sebagai berikut: Penjodohan pola yaitu dengan menggunakan logika, penjodohan pola logika seperti ini membandingkan pola yang didasarkan atas data empirik dengan pola yang diprediksikan (atau dengan beberapa prediksi alternatif). Jika kedua pola ini ada persamaan hasilnya dapat menguatkan validitas internal studi kasus yang bersangkutan. Pembuatan eksplanasi, yang bertujuan untuk menganalisis data studi kasus dengan cara membuat suatu explanasi tentang kasus yang bersangkutan. Analisis deret waktu, yang banyak dipergunakan untuk studi kasus yang menggunakan pendekatan eksperimen dan kuasai eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran *school refusal* pada klien “R” di Pondok Pesantren Sabilul Muhtadin

a) Absen dari sekolah

Tabel 4.6 Hasil wawancara Aspek absen dari sekolah pada klien “R”

Subjek	Hasil wawancara
Klien “R”	Saya sering bolos karena saya merasa bosan ketika pelajaran atau guru yang tidak saya senangi membuat saya merasa menggantung dan salalu ingin keluar dari kelas atau pelajaran tersebut, pada waktu membolos saya terkadang merasa takut juga dengan adanya pelajaran yang tidak saya sukai saya menjadi yakin untuk melakukan pembolosan.

Berdasarkan hasil wawancara pada table di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien terpaksa melakukan pembolosan dikarenakan klien tidak menyukai lingkungan pertemanan dan pelajaran yang di pelajari di dalam kelas dimana klien merasa bahwa situasi itu membuat klien merasa bosan selain itu, kontrol diri klien yang lemah dalam menghadapi ajakan teman-temannya untuk melakukan pembolosan.

b) Bermasalah sebelum berangkat sekolah

Tabel 4.7 Hasil Wawancara Aspek Bermasalahan Sebelum Berangkat Sekolah Pada Klien “R”

Subjek	Hasil wawancara
Klien “R”	Iya, saya merasa malas sebelum berangkat sekolah karena saya merasa takut dan cemas ketika ada pelajaran yang sulit seperti hafalan atau guru yang membuat saya takut pada saat pembelajaran di kelas dan sebelum berangkat sekolah saya melakukan kegiatan yang ada di asrama seperti merapikan buku- buku di dalam lemari.

Berdasarkan hasil wawancara pada table di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa

sebelum berangkat sekolah klien memiliki ketakutan pada dirinya dan merasa cemas pada saat pembelajaran di mulai, ketika di dalam asrama klien melakukan hal-hal seperti membersihkan dan merapikan lemari.

c.) Ketidaktertarikan terhadap kegiatan sekolah

Tabel 4.6 Hasil Wawancara Aspek Ketidaktertarikan Terhadap Kegiatan Sekolah Pada Klien “R”.

Subjek	Hasil Wawancara
Klien “R”	Iya, saya merasa bosan dengan kegiatan pembelajar terutama kegiatan pembelajaran seperti dikatakan oleh para santri-santri yaitu pelajaran madin (madrasah diniyah) dan untuk kegiatan yang saya sukai yaitu kegiatan maulid nabi karena kegiatan tersebut saya bersemangat dan tidak merasa mengantuk.

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien “R” sangat merasa bosan ketika kegiatan pembelajaran madin dimana pelajaran madin ini sangatlah sulit pahami dan dimengerti membuat klien “R” merasa cemas, khawatir, dan takut ketika pembelajaran saat di mulai.

d.) Merasa di kucilan dari pergaulan

Tabel 4.7 Hasil Wawancara Aspek Merasa Dikucilan Dari Pergaulan.

Subjek	Hasil wawancara
Klien “R”	Jumlah teman saya di sekolah ada lumayan banyak dan ada sebagia teman juga yang ikut membolos dikarenakan mereka juga merasakan apa yang saya rasakan, terkadang di dalam lingkungan sekolah dan lingkungan pertemanan saya merasa tidak begitu menyenangkan termasuk teman di kelas.

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien “R” merasa bahwa teman di sekolahnya tidak begitu menyenangkan, lingkungan pertemanan merupakan jangkauan yang paling dekat dangan siswa. Oleh karena itu perilaku ini sering ditemui ketika pelajaran atau tugas saat itu dianggap sulit bagi mereka, bahkan mereka juga membolos ketika pelajaran diampu oleh guru yang mereka anggap galak. Mereka memilih membolos daripada berhadapan dengan guru yang galak tersebut.

2. Pelaksanaan konseling individual dengan teknik *rational emotif behavior therapy* pada klien “R” yang mengalami *school refusal*

untuk mengetahui penyebab dan mengurangi *school refusal* pada klien “R”, peneliti menggunakan konseling individu dengan teknik *rational emotif bahavior therapy* (REBT). Tujuan teknik *rational emotif bahavior therapy* (REBT) ini adalah untuk mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.

Adapun langkah-langkah penerapan konseling individu menurut sukardi adalah tahap awal, yaitu tahap pembukaan, tahap ini merupakan tahap pertama dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor, dalam tahapan ini disepakati.

1) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada hari jumat tanggal 8 Febuari 2024 kegiatan konseling individu ini dilakukan di Pondok Pesantren Sabilul Muhtadin. Pada tahap awal ini konselor membangun hubungan dan pendekatan dengan klien agar dapat berpartisipasi secara efektif dan aktif dalam melakukan proses konseling dengan mengembangkan empati, kehangatan

dan penghargaan, dan sebelum melakukan proses konseling, peneliti menanyakan mengenai nama, tanggal lahir, hobi, cita-cita dan sebagainya. Pada tahap ini peneliti berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan subjek dengan diskusi tentang latar belakang penyebab subjek mengalami school refusal. Dalam konseling ini target perilaku yang dikurangi adalah school refusal (membolos). Kunci dari tahap ini adalah keterbukaan antara konselor dengan klien, dari tahap awal ini adalah keterbukaan antara konselor dengan klien, keterbukaan klien untuk jujur mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi, isi hati dan perasaan, serta pengalaman masa lalu klien yang mungkin ada hubungannya dengan keadaan sekarang, jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik.

Tahap pertengahan, pada pertemuan pertama peneliti fokus mengeksplorasi masalah yang dialami klien serta menentukan cara dan strategi yang akan digunakan untuk membantu mengatasi school refusal yang dialami klien "R" konseling yang akan dilaksanakan peneliti menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT)

Penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi school refusal yang dialami oleh klien "R" di Pondok Pesantren Sabilul Muhtadin proses tersebut di antaranya

- a) Identifikasi kasus merupakan suatu langkah pertama untuk mengetahui kasus dan gejala dari permasalahan klien sehingga mengalami school refusal, lalu kemudian hasil yang didapat disimpulkan, dari identifikasi permasalahan yang dialami klien "R".
- b) Diagnosa yakni langkah untuk menetapkan masalah beserta latar belakangnya. Dari identifikasi kasus masalah yang dihadapi oleh klien "R" adalah kesulitan dalam melakukan kegiatan di pondok dengan jadwal yang padat.
- c) Pragnosa yakni langkah untuk menentukan jenis bantuan dan pendekatan atau terapi yang akan dilaksanakan, pendekatan konseling yang akan digunakan untuk membantu klien "R" dalam mengatasi permasalahan yang sedang klien "R" alami yaitu school refusal dengan menggunakan konseling individu dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) serta menunjukkan kepada klien bahwa rational emotive behavior therapy adalah terapi aktif-direktif terstruktur dan bertujuan untuk membantu mengatasi school refusal (membolos) yang dialami oleh klien "R" dan meyakinkan bahwa pikiran yang buruk (tidak rasional) dapat diubah sehingga lebih memudahkan klien "R" untuk mengenal dunia luar serta mencapai keinginan dan cita-cita yang telah di harapkan klien "R" dan keluarganya.
- d) Langkah terapi (treatment) adalah langkah yang digunakan untuk melaksanakan bantuan bimbingan konseling terhadap permasalahan pada klien "R". Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah pragnosa. Teknik konseling yang digunakan adalah konseling individu dengan teknik REBT dengan penerapan metode tingkat laku desensitisasi sistematis Tahap akhir, pada pertemuan pertama peneliti belum sampai pada tahap akhir, karena peneliti fokus mengeksplorasi masalah yang dihadapi klien dan belum melakukan proses konseling.

2) Pertemuan Kedua

Pada hari Jumat tanggal 15 Februari 2024 peneliti melakukan pertemuan kedua dengan klien "R" pertemuan dilakukan di pondok pesantren klien "R".

Tahap awal pada pertemuan kedua, sebelum melakukan proses konseling dengan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan penerapan metode tingkah laku Desensitisasi Sistematis peneliti membangun hubungan konseling yang lebih hangat, dengan

menanyakan kabar klien "R", suasana hati klien dan kesiapan klien "R" untuk melakukan proses konseling. setelah klien "R" telah bersedia mengikuti proses konseling dengan mengikuti arahan yang telah disepati antara peneliti dan klien.

Tahap pertengahan pada pertemuan kedua ini, langkah yang dilakukan terlebih dahulu dengan mengajak klien "R" untuk melakukan latihan relaksasi, relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk, untuk memulai rileksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan. Selanjutnya klien diminta mengikuti aba-aba atau arahan yang dijelaskan oleh peneliti. Ketika klien "R" telah siap melakukan tersebut peneliti meminta klien "R" untuk duduk di kursi dan mencari posisi duduk yang paling nyaman 1) duduk dengan tegak lurus kemudian pejamkan mata, 2) tarik nafas secara perlahan, lalu nafas ditahan di dada, kemudian hembuskan secara perlahan, kegiatan ini dilakukan 3-5 kali sampai klien "R" merasa nyaman, 3) duduk dengan posisi yang tegap lurus, kedua tangan diletakkan di atas paha, kemudian gerakkan kepala menoleh ke kanan dan ke kiri sambil mengatur nafas, kemudian dengan gerakan mematahkan kepala ke kanan dan ke kiri, dilanjutkan dengan gerakan memutar kepala. Langkah 4) duduk dengan posisi tegak lurus, tangan kanan berada dibelakang dan tangan kiri diletakkan diatas paha sebelah kanan, setelah itu posisi tangan ditukar dengan gerakan yang sama sambil mengatur pernafasan secara perlahan. 5) duduk dengan posisi tegak lurus, kemudian kedua tangan menyentuh bahu sambil mengeluarkan nafas kedua tangan direntangkan, selanjutnya diletakkan kembali ke bahu, gerakkan tersebut dilakukan secukupnya. 6) kedua tangan diletakkan di atas paha, atur pernafasan setenang mungkin, pikiran ditenangkan dan bayangkan berada disuatu tempat yang indah dan sejuk. Latihan ini berfungsi mak menenangkan pikiran. 7) selanjutnya duduk dengan posisi sama. kedua tangan digosokkan sampai telapak tangan terasa panas kemudian letakkan tangan dimata sambil diusapkan, dilanjutkan kepipi, dahi, dan seluruh wajah sampai seluruh tubuh.

Tahap akhir pertemuan kedua Setelah selesai melakukan latihan relaksasi bersama peneliti klien dianjurkan untuk melakukan relaksasi sendiri tanpa arahan dari peneliti sebelum melakukan tahapan konseling dihari berikutnya.

3) Pertemuan ketiga

Pada hari Rabu 20 Februari 2024 peneliti melakukan pertemuan ketiga dengan klien "R", pertemuan dilakukan di pondok pesantren klien "R". Tahap awal pada pertemuan ketiga konselor menanyakan kabar klien, suasana dan keadaan hati klien, bagaimana aktifitas hari-harinya dan menanyakan adakah perubahan setelah melakukan pertemuan dua kali dengan konselor, pada pertemuan ketiga ini klien "R" sudah terlihat mengalami perubahan dengan adanya timbal balik kepada peneliti dengan menanyakan kabar kepada peneliti. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan dan menurunkan tingkat school refusal (bolos) pada klien.

Tahap pertengahan, pada tahap kerja di pertemuan ketiga ini peneliti mengecek kembali hasil dari pekerjaan rumah subjek yang diberikan dipertemuan lalu yaitu latihan relaksasi yang dilakukan secara mandiri tanpa bantuan dari peneliti Lalu sebelum melakukan latihan relaksasi selanjutnya peneliti menanyakan tempat yang ketika klien ada masalah membuat dirinya ingin berada disana dan merasa paling nyaman ketika berada ditempat tersebut agar proses relaksasi dapat dijalankan klien dengan perasaan yang tenang dengan tujuan untuk mengurangi school refusal yang dialami klien "R" dan proses relaksasi berjalan dengan lancar. Tahap

akhir pada pertemuan ketiga setelah dilakukan relaksasi lanjutan klien "R" merasa dirinya lebih tenang ditandai dengan klien "R" sudah mulai percaya kepada peneliti dan klien "R" rajin melakukan relaksasi agar lebih semangat setiap akan berangkat ke sekolah.

4) Pertemuan Keempat

Pada hari Senin 4 Maret 2024 peneliti melakukan pertemuan keempat dengan klien "R" yang dilakukan di asrama pondok pesantren sesuai dengan kesempatan yang telah dijanjikan pada siang harinya. Peneliti menanyakan kabar klien, suasana dan keadaan hati klien, bagaimana aktifitas hari-harinya dan adakah perubahan yang dirasakan klien begitupun juga dengan klien "R" adanya timbal balik kepada peneliti dengan menayakan kabar kepada peneliti.

Pada pertemuan keempat ini, adanya reaksi yang terlihat di pertemuan keempat ini sudah mulai ada perubahan dari klien "R". Dipertemuan ini klien "R" sudah berani menatap mata dari lawan bicaranya, sudah mulai merespon apa yang dibicarakan oleh teman-teman yang ada dikumpulan tersebut. Klien "R" juga sudah mulai mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. sebagai berikut. Pada pertemuan terakhir ini peneliti melakukan peninjauan ulang terhadap klien "R" dan kembali melihat perilaku klien "R" sebelumnya ternyata perubahan dari klien "R" jauh lebih baik dari pertemuan sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour* Untuk Mengatasi *School Refusal* Pada Santriwati (Studi Kasus Pada Klien "R" di Pondok Pesantren Sabilul Muhtadin)" dapat disimpulkan sebagai berikut. Gambaran school refusal yang dialami oleh klien "R" memiliki rasa kekhawatiran terhadap apa yang akan dihadapinya sehingga ia melakukan *school refusal*, yang berdampak pada emosionalnya seperti yang bisa dilihat dari hasil wawancara yaitu kecemasan yang berlebihan ketika guru meminta untuk maju ke depan kelas, mengalami kurang percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, selalu berfikir negatif, dan tidak mampu mengatasi perasaan kecewa dan rasa tertekan yang ada didalam batin.

Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi *school refusal* yang dialami oleh klien "R", proses konseling dilakukan sebanyak empat kali pertemuan. Dalam melakukan konseling terdapat tiga tahapan yang digunakan yakni tahap awal yaitu tahap membangun hubungan dengan klien dan menjelaskan mekanisme proses pelaksanaan konseling, kemudian tahap pertengahan yaitu menelusuri permasalahan yang di alami oleh klien dan melakukan proses konseling yang telah disepakati sebelumnya. Dan tahap terakhir yaitu mengevaluasi dan mengambil kesimpulan dari hasil pelaksanaan konseling bahwa klien "R" sudah bisa mengontrol emosionalnya, lebih optimis dalam melakukan sesuatu, percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, dan selalu berfikir positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Carroll, H. C. M. 2022. The relative effect of pupil absenteeism on literacy and numeracy in the primary school. *Educational Studies*, 48(5), 625–641.
- Departemen Agama RI, 2010, *AL-Quran Tafsir Perkata Kode Angka*, (Tangerang Selatan,), hlm. 179.
- Dewi, K. K., & Nursalim, M. 2023. Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Perilaku School Refusal Peserta Didik Kelas X Di Smkn 2 Mojokerto. Vol 13 No 4

- Dewi, K. K., & Nursalim, M. 2023. Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Perilaku School Refusal Peserta Didik Kelas X Di Smkn 2 Mojokerto. Vol 13 No 4, Hal. 406-407
- Hancock, K. J., Shepherd, C. C. J., Lawrence, D., & Zubrick, S. R. 2013. Student attendance and educational outcomes: Every day counts. Canberra: Department of Education, Employment and Workplace Relations.
- Heyne, D. A., Sauter, F. M., & Maynard, B. R. 2015. Moderators and mediators of treatments for youth with school refusal or truancy
- Kusuma Dewi and Nursalim, 2023 „Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Untuk Mengurangi Perilaku School Refusal Peserta Didik Kelas X Di Smkn 2 Mojokerto“, Vol 13 No 4.
- Malcolm, H., Wilson, V., Davidson, J., & Kirk, S. 2003. Absence from school: A study of its causes and effects in seven LEAs. The SCRE Centre University of Glasgow: Glasgow.
- Mcshane, G., Bazzano, C., Walter, G., & Barton, G. 2007. Outcome of patients attending a specialist educational and mental health service for social anxiety disorders. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), 117– 124
- Mirta Dwi Lestari, Dr. Mochamad Nursalim, M.Si. 2018, „Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “ School Refusal” Di Sekolah Dasar“.
- Muhammad Nikman Naser, Giyarsi, Ahmad Siddiq Ridha 2022, Pendidikan Damai Dalam Mereduksi School Refusal Pada Siswa SMP, *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA) UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*, Vol 2, No 10, Hal. 3736-3736
- Oktaviani, T. L. 2019. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cerme (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Robert K. Yin, 2003, *Studi Kasis Desain Dan Metode*, (Jakarta Raja Grafindo). Hal 140
- Rogers, R. G., Hummer, R. A., & Everett, B. G. 2013. Educational differentials in US adult mortality: An examination of mediating factors. *Social Science Research*, 42(2), 465– 481.
- Schoeneberger, J. A. (2012). Longitudinal attendance patterns: Developing high school dropouts. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 85(1), 7–14
- Singgih Gunarsa, 2007, “Psikologi Untuk Membimbing” (Jakarta : BPK Gunung Mulia),hal. 5.
- Sugiyono, 2012, *memahami penelitian kualitatif, bandung; alfabeta* , Hal.1
- Sukardi, 1993, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*, (Jakarta: Rineka Cipta) h. 150-156.
- Tri Lusi Oktaviani and Nursalim, 2018 „Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (Rep) untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cerme. PhD Thesis. State University of Surabaya, 92-101.