

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DENGAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK SISWA YANG MENGALAMI *SCHOOL REFUSAL* DI SMK SEMEN GRESIK

Mochamad Nursalim

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Surabaya

Email: mochamadnursalim1968@gmail.com

Muhammad Axel Herdy Arnanda

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Surabaya

Email: muhammadaxel.19042@mhs.une-sa.ac.id

Abstrak

Fenomena *school refusal* dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor pribadi dan faktor lingkungan sekolah. Beberapa contoh penyebab fenomena *school refusal* seperti, kurangnya jam tidur karena begadang, kurangnya keterampilan untuk bergaul dengan teman sebaya, kecemasan karena pernah mendapat hukuman dari guru, dan sebagainya. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui hasil dari penerapan pemberian *treatment* konseling individu teknik *self management* terhadap *school refusal* pada peserta didik kelas X SMK Semen Gresik. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data awal ialah dengan cara menganalisis data presensi kehadiran peserta didik dan juga menyebar angket pre-test kepada peserta didik kelas X. Teknik analisis dan pengolahan data menggunakan Pretest Posttest One-Group Design. Hasil dari pemberian layanan konseling individu teknik *self management* ini terbukti dapat menurunkan tingkat *school refusal* pada peserta didik. Peneliti dapat membuktikan hal tersebut dengan melakukan analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan hasil signifikansi (*2-tailed*) $<0,05$, hasil signifikansi yang didapatkan peneliti adalah $0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat perubahan signifikan penurunan *school refusal* setelah penerapan konseling individu dengan teknik *self management*. Dengan adanya penelitian ini diharapkan guru bk tetap memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami hambatan dan mengalami *school refusal* dengan penyebab apapun. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan teknik konseling yang berbeda dan lebih efektif.

Kata Kunci: *school refusal*, konseling individu, pengelolaan diri.

Abstract

The phenomenon of school refusal can be caused by several factors such as personal factors and school environmental factors. Some examples of the causes of school refusal phenomena such as lack of sleep due to staying up late, lack of skills to get along with peers, anxiety due to being punished by a teacher, and so on. The purpose of this research was to find out the results of applying individual counseling treatment with self- management techniques to school refusal in class X students of Semen Gresik Vocational School. The technique used to collect the initial data is by analyzing the attendance data of students and also distributing pre-test questionnaires to class X students. The data analysis and processing technique uses the Pretest Posttest One-Group Design. The results of providing individual counseling services with self-management techniques are proven to reduce the level of school refusal in students. The researcher was able to prove this by analyzing the data using the paired t- test with a significance result (*2-tailed*) <0.05 , the significance result obtained by the researcher was $0.000 < 0.005$ which means there was a significant change in the reduction in school refusal after the application of individual counseling with self-management technique. With this research, it is hoped that counseling teachers will continue to provide assistance to students who experience obstacles and experience school refusal for any reason. This research is expected to be a reference for further researchers with different and more effective counseling techniques.

Keywords: school refusal, individual counseling, self management.

PENDAHULUAN

Sekolah saat ini telah menjadi lingkungan esensial bagi perkembangan anak, yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak karena sebagian waktu anak dihabiskan untuk beraktivitas di tempat tersebut. Di sekolah inilah kegiatan yang telah diprogramkan dilaksanakan melalui kegiatan belajar dan mengajar. Namun, realita yang ada menunjukkan sesuatu yang berbeda dengan tujuan dari sekolah. Saat ini ditemukan banyak fenomena *school refusal* atau mogok sekolah. Perilaku penolakan sekolah (*School Refusal*) menjadi salah satu sorotan utama pendidikan baik di Indonesia maupun negara lain. Selain itu, Kerney (2007) berpendapat bahwa perilaku penolakan sekolah merupakan kecenderungan anak menolak hadir di sekolah yang terjadi secara konsisten dan menetap, semakin lama anak melakukan penolakan sekolah maka semakin sulit penanganan penyelesaian penolakan sekolahnya (Suseno, 2015). Prevalensi penolakan sekolah adalah 2,4% secara internasional, 1,3% untuk 1416 tahun di Amerika Serikat, dan 4,1% untuk 714 tahun.

Berdasar hasil penelitian yang dilakukan di wilayah se-Jawa Timur oleh Moch. Nursalim dalam jurnal (Oktaviani, 2019) anak sekolah menengah pertama bahwa terdapat 75% anak yang melakukan *school refusal* (penolakan sekolah) dengan berbagai alasan seperti anak yang takut pada pelajaran dan gurunya, ada yang mengganggu ketika di sekolah, membantu orangtua di rumah, malas, bangun kesiangan, sakit dan masih banyak alasan lainnya. Hal ini disebutkan bahwa angka anak *school refusal* (penolakan sekolah) perlu untuk diwaspadai, terutama pada orangtua yang selalu berada di dekat buah hatinya.

Fenomena *school refusal* atau mogok sekolah ini ditemukan dan menjadi fokus peneliti selama program PLP di SMK SEMEN GRESIK. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor seperti terlambat bangun pagi, begadang hingga larut malam, kurang baiknya hubungan peserta didik dengan teman sebaya di sekolah, hingga keinginan peserta didik untuk memilih sekolah menengah atas atau SMA sehingga ia kurang peduli dengan apa yang ada di sekolah. Peserta didik yang tidak menghadiri pembelajaran tatap muka tersebut akhirnya memberikan dampak yang kurang baik pada dirinya sendiri seperti tidak terpenuhinya nilai mata pelajaran, tidak mengenal baik teman sebaya, tidak mengenal baik guru yang ada, serta tidak tahu mengenai sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Bahkan tidak jarang peserta didik tersebut akhirnya mengalami dropout maupun mengundurkan diri. Sementara itu, dari hasil wawancara dengan guru BK, peneliti mendapatkan data bahwa peserta didik yang mengalami *school refusal* di kelas X lebih banyak daripada di kelas XI dan XII. Guru BK mengungkapkan

bahwa fenomena *school refusal* yang terjadi pada peserta didik di kelas X dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari faktor *internal* serta *eksternal* peserta didik.

Selain itu, data tersebut juga didukung dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bersama dengan beberapa peserta didik di SMK SEMEN Gresik pada tanggal 10 Desember 2022. Dari hasil wawancara, diketahui bahwasanya faktor penyebab tingginya fenomena *school refusal* dikarenakan faktor terlambat bangun, tidur terlalu larut malam, hingga malas mengikuti pelajaran teori. Selain itu, faktor lain juga berpengaruh pada tingginya tingkat *school refusal* pada peserta didik, seperti cara guru menyampaikan materi pelajaran dan juga kurang minatnya peserta didik terhadap pembelajaran teori. Sehingga dari faktor tersebut, peserta didik sering kali memilih untuk keluar kelas saat jam pembelajaran berlangsung.

Perilaku penolakan sekolah atau *school refusal* dapat ditangani dengan menggunakan konseling individu Menurut Jones (Insano, 2004:11) (dalam Sulistyarini, & Jauhar) berpendapat bahwa konseling adalah merupakan hubungan yang terjadi secara profesional antara konselor dengan konseli dan bahwa hubungan ini biasanya bersifat individu atau perseorangan. Perilaku penolakan sekolah atau *school refusal* dapat ditangani dengan menggunakan konseling individu. Konseling individu dilakukan oleh konselor bersama seorang konseli atau peserta didik yang mengalami *school refusal* dengan bertemu langsung secara tatap muka dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Penerapan konseling individu ini dapat menjadi alternatif penyelesaian masalah yang dapat dilakukan. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya perubahan perilaku peserta didik pada saat pertemuan konseling individu yang ditandai dengan berkurangnya *school refusal* atau penolakan untuk bersekolah daripada sebelumnya. Dalam melakukan layanan konseling individu dapat dipadukan dengan berbagai teknik agar menjadi lebih efektif dan terarah. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *self management*. Menurut Cormier & Cormier, 1985 (dalam Nursalim, 2013). *Self management* merupakan salah satu teknik konseling untuk mengubah individu agar perilakunya sendiri dapat dikendalikan dengan satu atau beberapa strategi terapi secara kombinitif. Dengan adanya guru Bimbingan dan Konseling (BK) di lembaga pendidikan khususnya sekolah merupakan salah satu hal yang paling penting untuk membantu peserta didik mencari atau menemukan alternatif solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Permendikbud nomor 111/2014 menyatakan bahwa guru bimbingan dan konseling

merupakan salah satu dari bagian sistem pendidikan dasar dan menengah yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan kemandirian peserta didik dalam mencapai perkembangan yang cukup. Beberapa layanan yang dapat digunakan oleh guru BK, salah satunya yaitu dengan konseling individu. Konseling individu merupakan layanan konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli secara tatap muka untuk mendiskusikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli Prayitno (2004). Menurut Prayitno (2002: 4-5) menyebutkan bahwa konseling.

individu memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan khusus. Salah satu teknik konseling yaitu teknik *self management*, menurut Suwardani (2014) adalah teknik pengelolaan diri untuk menata perilaku individu yang bertujuan tercapainya kemandirian dan meningkatkan produktivitas hidup. Teknik *self management* memiliki beberapa manfaat pada pengelolaan pada pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Dengan adanya data yang terpapar diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *School Refusal* merupakan suatu masalah yang dialami peserta didik dimana mereka membutuhkan penanganan atau bantuan agar masalah tersebut tidak memberikan dampak yang negatif terhadap kehidupan baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni dalam penelitian membutuhkan penggunaan angka, mulai dari proses pengumpulan data hingga pada proses penginterpretasian data dengan latar belakang data tersebut, serta tampilan hasilnya. Desain yang digunakan adalah penelitian *pre-experimental one-group pretest-posttest* pada variabel yang akan diberi perlakuan. Rancangan penelitian *pre-experimental* dengan menggunakan *one-group pretest-posttest* ini dimanfaatkan untuk mengetahui efek dari suatu subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment* (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan skema desain penelitian *one-group pretest-posttest*:

Perhitungan data melalui microsoft excel untuk menghitung r-tabel dan r-hitung serta uji reliabilitas dengan bantuan software SPSS 26 for windows evaluation version. Diketahui terdapat 35 item pernyataan yang valid dari 40 item pernyataan sehingga didapatkan nilai normalitas angket adalah sebesar 0,909. Teknik statistik untuk menguji hipotesis dalam penelitian menggunakan metode Uji *Paired Sample Test* yang merupakan mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk menghimpun data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data antara lain dapat dilakukan dengan observasi, wawancara, angket, dokumentasi, dan lain-lain. Sesuai dengan instrumen yang digunakan yakni instrumen perilaku *school refusal*, maka teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni angket yang termasuk dalam jenis assessmen penelitian nontes. Prosedur pengumpulan data dimulai dengan menyebarkan instrumen penelitian yang telah dinyatakan valid dan reliabel pada responden populasi yakni kelas X TKR yang selama penelitian berlangsung berjumlah 16 peserta didik. Hasil dari penyebaran instrumen kemudian dikategorikan menjadi kategori perilaku *school refusal* tinggi, sedang, dan rendah. 3 (tiga) responden yang memiliki kategori perilaku *school refusal* tinggi ditetapkan sebagai subyek penelitian dan selanjutnya diberikan perlakuan. Instrumen yang semula diberikan sebelum perlakuan, diberikan kembali pada subyek setelah perlakuan selesai dilaksanakan. Lalu hasil keduanya dibandingkan untuk melihat perbedaan perilaku menyontek apakah setelah perlakuan diberikan, terjadi penurunan perilaku atau tidak. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu 1 bulan.

Sebelum menentukan suatu analisis data, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji normalitas. Tujuan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang didapat dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal maka dilakukan uji statistik parametrik, apabila data tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji statistik nonparametrik (Oktaviani & Notobroto, 2014). Ada beberapa uji normalitas yang umum digunakan dalam penelitian, diantaranya yaitu Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov. Shapiro Wilk efektif digunakan untuk sampel yang berukuran kecil yakni kurang dari 50, sementara Kolmogorov-Smirnov kurang efektif digunakan pada sampel berukuran kecil namun efektif digunakan untuk menguji sampel yang jumlahnya lebih dari 50 (Hidayat, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mendapatkan data hasil *pre-test* dengan subjek kelas X TKR yang berjumlah 16 siswa, berdasarkan dari hasil rekap presensi menunjukkan bahwa 16 siswa terindikasi mengalami *school refusal* karena tidak masuk sekolah tanpa keterangan lebih dari 3 kali. Peneliti menggunakan tiga kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi untuk menentukan peserta didik yang perlu mendapatkan konseling individu. Penggunaan tiga kategorisasi didasarkan penghitungan sebagai berikut.

Tabel 1. Rumus 3 Kategorisasi Penilaian

Rumus 3 Kategorisasi	
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 70$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $70 \leq$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $105 \leq X$

Dari pengkategorian di atas, didapatkan 5 peserta didik terindikasi mengalami *school refusal* tinggi. Namun, dari 5 peserta didik, hanya 3 peserta didik yang bersedia untuk diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self management*, dengan subjek ASA dan ASW, dengan penyajian data sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Hasil Pre-Test

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	ASA	123	Tinggi
2.	ASW	129	Tinggi
3.	KFS	129	Tinggi

Analisis Uji Data

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data tersebut telah terdistribusi secara normal. Setelah itu, analisis yang digunakan adalah statistik analisis Uji Paired Sample T-test. Uji T digunakan untuk menganalisis apakah ada perubahan tingkat *school refusal* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* konseling individu dengan teknik *self management*. Berikut merupakan tabel perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test

Nama	Skor Hasil Pre-Test	Skor Hasil Post-test	Keterangan Skor
ASA	123	42	Rendah
ASW	129	45	Rendah
KFS	129	50	Rendah

Tabel 4. Tabel Uji Normalitas Shapiro-Wilk Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE TEST	269	3	.949	3	.567
POS TEST	253	3	.964	3	.637

a. Lilliefors Significance Correction

Langkah untuk menjabarkan hipotesis sesuai dengan tabel diatas yaitu dimulai dengan melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah sampel *t-test* terdistribusi dengan normal. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas peneliti menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk dengan rincian sebagai berikut:

- Jika angka signifikansi uji normalitas $> 0,05$ maka data dapat dikatakan data terdistribusi secara normal
- Jika angka signifikansi uji normalitas $< 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi tidak normal langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *correlations* untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kedua data hasil *pre-test* dan *post-test*. Berikut merupakan tabel uji *correlations* antara kedua data *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 5. Hasil Uji *Correlations* antara data *pre-test* dan *post-test*

Paired Samples Correlations		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	3	,786	,040

Nilai yang didapat dari tabel di atas adalah 0,040 dimana angka tersebut lebih kecil daripada 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua data merupakan data yang berpasangan. Setelah mengetahui bahwa kedua data merupakan data yang berpasangan, peneliti menguji apakah terdapat perubahan tingkat *school refusal* sebelum dan sesudah pemberian *treatment self management* dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Berikut merupakan tabel uji *paired sample t-test*.

Peristiwa *school refusal* yang terjadi pada peserta didik di SMK Semen Gresik disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti faktor pribadi dan faktor lingkungan. Adapun faktor pribadi seperti waktu istirahat yang kurang cukup, maupun karena faktor lingkungan seperti kurang dapat bergaul dengan teman sebaya, dan lain-lain. Berdasarkan informasi yang digali oleh peneliti, hasil rekap presensi peserta didik kelas X menunjukkan bahwa mereka sudah bolos sekolah tanpa keterangan lebih dari tiga kali.

Berdasarkan hasil penyebaran angket *school refusal* kepada 60 peserta didik kelas X SMK Semen Gresik, didapatkan 16 peserta didik yang masuk pada kategori *school refusal* tinggi. Selanjutnya, dari 16 peserta didik tersebut, peneliti memberikan *pre-test* angket *school refusal* dan didapatkan 5 peserta didik yang masuk dalam kategori *school refusal* tinggi. Selanjutnya, dari 5 peserta didik tersebut, peneliti hanya mendapatkan persetujuan 3 peserta didik untuk mendapatkan *treatment* konseling individu dengan teknik *self management*. Dari 3 peserta

didik, mereka menunjukkan ciri-ciri *school refusal* yang tinggi, seperti terlambat datang ke sekolah, memilih membolos dengan berpura-pura sakit, dan mengalami kesulitan bergaul dengan teman sebayanya.

Pada pertemuan pertama, berdasarkan penggalan informasi pada pertemuan pertama dengan konseli, peneliti memperoleh berbagai informasi mengenai konseli. Selama satu semester ini, konseli tidak mengikuti pembelajaran di sekolah sebanyak 6 kali. Konseli mengungkapkan memiliki pengalaman kurang baik dengan teman serta guru mata pelajaran tertentu. Hal tersebut mengakibatkan ia malas datang ke sekolah karena merasa lelah dengan lingkungan persekolahan. Terkadang konseli merasa tidak ingin pergi ke sekolah karena merasa kurang nyaman dengan lingkungan persekolahan. Dengan ketidakhadiran konseli ke sekolah ini berakibat juga terhadap prestasi akademiknya yang menurun. Setelah berdiskusi dengan peneliti, konseli mengungkapkan tujuan yang ingin dicapai yaitu ia ingin merubah pola pikirnya dalam memandang lingkungan sekolah. Konseli juga mengungkapkan bahwa ia ingin bergaul lagi dengan teman sebayanya. Pertemuan kedua, konseli mengungkapkan bahwa pola pikirnya yang harus dirubah agar tujuannya tercapai. Konseli merasa bahwa pola pikir yang selalu mengingat segala kesalahan orang lain harus dirubah. Konseli berkomitmen untuk merubah pola pikir dalam menanggapi perlakuan atau perkataan orang lain pada dirinya.

Pertemuan ketiga, konseli mengungkapkan perubahan-perubahan yang telah ia capai selama kegiatan konseling individu, yaitu sudah tidak malas berangkat ke sekolah dan mulai menemukan kenyamanan saat di sekolah. Konseli juga mengungkapkan hambatan yang dialaminya, yaitu pada awalnya konseli merasa sulit untuk bergaul dan tidak mudah untuk berlapang dada untuk perlakuan dan perkataan orang lain pada dirinya, namun konseli dapat mengatasinya dengan mencari alternatif seperti membiasakan bergaul dengan siapapun dan membiasakan diri untuk cuek dengan segala perkataan dan perbuatan buruk dari orang lain. Adapun rencana tindak lanjut konseli, yaitu tetap ingin untuk konsisten melakukan perubahan yang didapatkan dari sesi konseling ini, karena ia merasa teman-temannya bertambah, serta ia menemukan kembali kenyamanan saat di sekolah dan sudah tidak mengalami kecemasan dengan lingkungan sekolah lagi. Terdapat penurunan perilaku *school refusal* setelah mendapatkan konseling individu dengan teknik *self management*. Hal ini terbukti dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang signifikan, setelah peneliti menguji dengan uji *paired sample t-test* terbukti bahwa signifikansi dari nilai *pre-test* dan *post-test* mendapat nilai $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa terjadi

penurunan tingkat *school refusal* pada ketiga subjek penelitian ini.

Penelitian sudah berjalan dengan baik sesuai dengan metode yang telah disusun sebelumnya. Namun penelitian ini juga tidak luput dari kendala dan hambatan, seperti dari 5 peserta didik yang mendapat skor tinggi pada *pre-test*, 2 dari mereka menolak untuk diberikan *treatment* karena mereka merasa peneliti sebagai orang asing dan mereka tidak percaya untuk diberikan perlakuan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Semen Gresik penerapan teknik *self management* dengan layanan konseling individu untuk mengurangi tingkat *school refusal* peserta didik kelas x dapat dikatakan efektif. Hal ini terbukti dari uji *paired sample t-test* yang mendapat nilai signifikansi (2- tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku *school refusal* siswa di SMK Semen Gresik.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat memberikan beberapa saran berikut :

1) Bagi peserta didik

Hasil dari penelitian ini dimaksudkan dapat memberikan motivasi kepada seluruh peserta didik untuk menjadikan diri mereka sebagai individu yang lebih positif melalui kegiatan konseling individu dengan teknik *self management*

2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti berharap agar guru bk tetap memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami hambatan dan mengalami *school refusal* dengan penyebab apapun. Hal ini dapat dilakukan dengan melaksanakan pemberian layanan konseling secara individu menggunakan teknik *self management* sesuai pemaparan oleh peneliti.

3) Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah dapat menerapkan hasil penelitian ini menjadi kontribusi bagi sekolah dalam pelaksanaan agenda konseling, agar dapat menangani permasalahan yang dialami oleh peserta didik.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini memiliki hambatan dan keterbatasan, maka peneliti berharap peneliti selanjutnya sebelum melaksanakan penelitian dan penerapan teknik konseling, alangkah baiknya untuk berlatih terlebih dahulu dengan konselor profesional agar penelitian dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(1), 132–148.
- Andani, N. A.-Z. P., & Nursalim, M. (2019). Penerapan Konseling Individu Teknik Self Management Terhadap School Refusal Peserta Didik Kelas X Sman 8 Surabaya. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138.
- Ferdiansa, G., & Karneli, Y. (2021). Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 847–853.
- Hartanti, R. N., & Nursalim, M. *Hubungan Kemampuan Interaksi Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat School Refusal Siswa Kelas X Ips Sma Antartika Sidoarjo*.
- Kearney, C. A., Lemos, A., & Silverman, J. (2004). The functional assessment of school refusal behavior. *The Behavior Analyst Today*, 5(3), 275.
- Mardijono, J. (2021). Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(7), 941–951. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i7.182>
- Mardijono, J., & Mardijono, J. (2021). Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(7), 941–951.
- Miltenberger, R. (2015). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- Rofiq, A. A. (2017). *Teori dan praktik konseling*. Raziev Jaya Surabaya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di masa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 181–192.
- Willis, S. S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. ALFABETA.
- Wiryosutomo, H. W. *Efektivitas Dari Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Guna Mereduksi Permasalahan School Refusal Siswa Remaja Di Masa Pandemi*.
- Yudi Marihot, Sapta Sari, dan A. E. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA): Vol. Vol. 1* (Issue March).
- Gulo, W. (2002). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.