EDUCAZIONE: Jurnal Multidisplin
E-ISSN : 3063-5047
Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah (LPPI) Yayasan Almahmudi Bin Dahlan
Website: https://j-educa.org/index.php/educazione

Program Intervensi Psikologis Dalam Mengatasi Perilaku Menarik Diri Dan Kesulitan Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar

Sati Rahma, Dian Widityastuti Arini, Nindha Iqlima Meywanthi, Putri Hana Pebriana
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau
Email: satirahma86@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program intervensi psikologis dalam mengatasi perilaku menarik diri dan kesulitan belajar pada siswa sekolah dasar. Subjek dalam penelitian ini adalah dua anak kelas III sekolah dasar yang menunjukkan permasalahan perilaku sosial dan akademik, yaitu perilaku menarik diri dari lingkungan sosial serta perilaku bandel yang disertai dengan kesulitan belajar. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Program intervensi psikologis yang diterapkan meliputi konseling individu, pelatihan kepercayaan diri, latihan keterampilan sosial, dukungan belajar, latihan pengendalian diri, serta kerja sama antara guru dan orang tua. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada kedua subjek, ditandai dengan meningkatnya keberanian dalam berinteraksi sosial, berkurangnya perilaku mengganggu di kelas, serta meningkatnya keterlibatan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, program intervensi psikologis dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam membantu mengatasi permasalahan perilaku dan kesulitan belajar pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Intervensi psikologis; perilaku menarik diri; kesulitan belajar; perilaku bandel; siswa sekolah dasar.

Abstract

This study aims to describe the implementation of a psychological intervention program in addressing withdrawn behavior and learning difficulties among elementary school students. The subjects of this study were two third-grade elementary school students who exhibited social and academic problems, including social withdrawal and disruptive behavior accompanied by learning difficulties. This research employed a qualitative case study approach using observation, interviews, and documentation. The psychological intervention program consisted of individual counseling, self-confidence training, social skills training, academic support, self-control exercises, and collaboration with teachers and parents. The evaluation results indicated positive changes in both subjects, as evidenced by increased confidence in social interactions, reduced disruptive behavior in the classroom, and improved participation in learning activities. Therefore, psychological intervention programs can be considered an effective strategy to help overcome behavioral problems and learning difficulties in elementary school students.

Keywords: Psychological intervention; withdrawn behavior; learning difficulties; disruptive behavior; elementary school students.

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan tahap penting dalam perkembangan anak, terutama dalam pembentukan keterampilan sosial, pengelolaan emosi, serta perilaku belajar. Pada tahap ini, anak diharapkan mampu berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan di kelas, dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa dapat menjalani proses tersebut secara optimal. Sebagian anak mengalami permasalahan psikologis dan perilaku, seperti perilaku menarik diri dari lingkungan sosial serta kesulitan belajar, yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka (Fitriani & Kurniawan, 2023).

Perilaku menarik diri pada siswa sekolah dasar ditandai dengan kecenderungan menghindari interaksi sosial, kurangnya kepercayaan diri, serta rasa takut untuk bergabung dengan teman sebaya. Anak yang mengalami penarikan diri sering terlihat menyendiri di kelas maupun saat jam istirahat, enggan terlibat dalam aktivitas kelompok, dan merasa khawatir akan penolakan dari lingkungan sosialnya. Kondisi ini, apabila tidak segera ditangani, dapat berdampak pada rendahnya kemampuan sosial, menurunnya motivasi belajar, serta kesejahteraan emosional anak.

Kesulitan belajar juga sering menjadi pemicu munculnya perilaku bandel atau sulit diatur di kelas. Anak yang mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, kurang fokus, dan mudah merasa bosan cenderung menunjukkan perilaku impulsif, seperti mengganggu teman, tidak mengikuti instruksi guru, atau membuat suasana kelas menjadi tidak kondusif. Perilaku tersebut tidak semata-mata menunjukkan kenakalan, melainkan dapat menjadi bentuk pelampiasan emosi atau usaha anak untuk menghindari tuntutan akademik yang dirasa sulit (Astuti & Lestari, 2022).

Intervensi psikologis merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam membantu mengatasi permasalahan perilaku dan kesulitan belajar pada siswa sekolah dasar. Berbagai bentuk intervensi, seperti konseling individu, pelatihan kepercayaan diri, latihan keterampilan sosial, dukungan belajar, serta latihan pengendalian diri, dapat membantu anak mengenali perasaan dan perilakunya serta mengembangkan kemampuan sosial dan akademik yang lebih adaptif. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua sangat diperlukan agar anak mendapatkan dukungan yang konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Permasalahan perilaku dan kesulitan belajar pada anak sekolah dasar sering kali tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Anak yang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran dapat merasa tidak mampu, tertekan, dan kurang percaya diri, sehingga memunculkan perilaku negatif sebagai bentuk pertahanan diri. Sebaliknya, anak yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial cenderung kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar kelompok, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya pemahaman materi pelajaran.

Dalam konteks lingkungan sekolah dasar, guru memiliki peran strategis dalam mengamati perubahan perilaku siswa serta memberikan dukungan awal sebelum permasalahan berkembang lebih serius. Namun, keterbatasan waktu dan jumlah siswa di kelas sering kali membuat guru membutuhkan dukungan tambahan, khususnya dari layanan bimbingan dan konseling. Program intervensi psikologis yang terencana dan sistematis sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan perilaku dan belajar secara lebih efektif (Nugroho & Rahmawati, 2022).

Pelaksanaan intervensi psikologis pada anak sekolah dasar perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Pendekatan yang bersifat humanis, suportif, dan tidak menghakimi akan membantu anak merasa aman dan diterima, sehingga lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan kesulitannya. Intervensi yang dilakukan secara bertahap, disertai dengan penguatan positif, juga dapat meningkatkan motivasi anak untuk berubah dan berkembang.

Keterlibatan lingkungan sosial anak, khususnya teman sebaya, guru, dan orang tua, menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Dukungan teman sebaya yang positif dapat membantu anak belajar berinteraksi secara lebih nyaman, sementara peran guru dan orang tua sangat berpengaruh dalam memberikan penguatan, arahan, serta contoh perilaku yang baik. Kerja sama antara pihak sekolah dan keluarga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan sosial dan akademik anak (Fauziah & Hidayat, 2021).

Penyusunan dan pelaksanaan program intervensi psikologis yang komprehensif menjadi langkah penting dalam membantu siswa sekolah dasar menghadapi permasalahan perilaku menarik diri dan kesulitan belajar. Melalui pendekatan yang tepat dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan anak dapat mengalami perubahan positif dalam perilaku sosial, pengendalian emosi, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi psikologis, perilaku, serta perubahan yang terjadi pada siswa setelah diberikan program intervensi psikologis. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggambarkan proses intervensi dan dampaknya secara komprehensif berdasarkan situasi nyata yang dialami subjek penelitian (Setiawan & Dewi, 2022).

Subjek penelitian terdiri dari dua anak usia 9 tahun yang duduk di kelas III sekolah dasar. Subjek pertama merupakan siswa di UPT SDN 014 Batu Belah yang menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial dan rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Subjek kedua adalah seorang anak yang mengalami perilaku bandel di kelas yang disertai dengan kesulitan belajar, berdasarkan hasil pengamatan langsung dan laporan dari teman serta lingkungan sekitarnya. Pemilihan

subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan karakteristik permasalahan yang sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku sosial, keterlibatan belajar, serta perubahan perilaku subjek sebelum dan sesudah intervensi. Wawancara dilakukan secara informal dan semi-terstruktur kepada subjek, guru, serta orang tua untuk memperoleh informasi mengenai kondisi emosional, perilaku, dan pengalaman belajar anak. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan perkembangan, laporan guru, dan hasil evaluasi intervensi (Handayani & Prasetyo, 2021).

Program intervensi psikologis dilaksanakan secara bertahap dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing subjek. Bentuk intervensi meliputi konseling individu, pelatihan kepercayaan diri, latihan keterampilan sosial, pemberian dukungan belajar, latihan pengendalian diri, serta kerja sama dengan guru dan orang tua. Intervensi dilakukan dalam kurun waktu tertentu dengan pemantauan perkembangan perilaku dan respons anak selama proses berlangsung.

Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengorganisasikan, mereduksi, dan menyajikan data hasil observasi dan wawancara untuk melihat pola perubahan perilaku subjek. Hasil analisis difokuskan pada perbandingan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi psikologis, terutama terkait perilaku sosial, pengendalian diri, serta keterlibatan dalam kegiatan belajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Kasus 1: Siswa dengan Perilaku Menarik Diri (Inisial N)

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru kelas, siswa, serta ibu siswa (Ibu N), diketahui bahwa siswa N menunjukkan perilaku menarik diri yang cukup signifikan. N cenderung menyendiri di dalam kelas maupun saat jam istirahat, sering duduk di pojok kelas, dan menghindari interaksi dengan teman sebaya. Kondisi emosional N tampak murung, kurang bersemangat, serta jarang menunjukkan ekspresi positif saat berada di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa N memiliki rasa takut yang kuat terhadap penolakan sosial dan merasa kurang percaya diri untuk bergabung dengan teman-temannya. Ibu N juga menyampaikan bahwa N sering mengeluh tidak memiliki teman dekat dan merasa cemas ketika harus berinteraksi dalam kelompok.

Diagnosa awal menunjukkan bahwa N mengalami penarikan diri sosial (social withdrawal) yang disertai dengan rendahnya kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menghindari aktivitas kelompok, diskusi kelas, serta permainan bersama teman sebaya.

Intervensi psikologis dilakukan melalui konseling individu, pelatihan kepercayaan diri, serta latihan keterampilan sosial. Guru kelas dilibatkan dengan memberikan kesempatan kepada N untuk terlibat dalam kelompok kecil dan memberikan penguatan positif atas setiap usaha sosial yang dilakukan.

Hasil evaluasi setelah satu minggu intervensi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. N mulai berani menyapa satu hingga dua teman dekat, duduk bersama teman saat kegiatan kelompok kecil, serta mengikuti permainan bersama meskipun dalam durasi yang masih terbatas. Perubahan juga terlihat dari ekspresi wajah N yang tampak lebih cerah dan antusias.

Hasil Kasus 2: Siswa dengan Perilaku Bandel dan Kesulitan Belajar (Inisial P)

Hasil observasi awal, laporan guru kelas, serta wawancara dengan ibu siswa (Ibu P) menunjukkan bahwa siswa P sering menampilkan perilaku bandel di kelas. Perilaku tersebut meliputi mengganggu teman, bermain saat jam pelajaran, sulit mengikuti instruksi guru, serta kurang fokus dalam kegiatan belajar.

Selain perilaku tersebut, P juga mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, mudah merasa bosan, dan cepat kehilangan perhatian. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterlibatan P dalam proses pembelajaran dan mengganggu suasana kelas.

Diagnosa awal mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku impulsif yang berkaitan dengan kesulitan belajar. Perilaku bandel yang ditunjukkan P tidak semata-mata merupakan kenakalan, melainkan respons terhadap tuntutan akademik yang dirasa sulit dan membuatnya frustrasi.

Intervensi psikologis difokuskan pada pendekatan personal, dukungan belajar, dan latihan pengendalian diri. Guru dan orang tua bekerja sama dalam menerapkan batasan perilaku yang konsisten serta memberikan penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan.

Hasil evaluasi berkala menunjukkan adanya perubahan positif, seperti berkurangnya frekuensi mengganggu teman, meningkatnya ketenangan saat belajar, serta munculnya usaha P untuk mengikuti pelajaran meskipun masih memerlukan pendampingan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada kedua subjek menunjukkan bahwa permasalahan perilaku pada siswa sekolah dasar memiliki hubungan yang erat dengan kondisi emosional dan kemampuan akademik anak. Pada kasus siswa N, perilaku menarik diri berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan sosial yang menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar sangat sensitif terhadap penerimaan sosial, dan ketakutan akan penolakan dapat memicu perilaku penarikan diri (Hurlock, 2011).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa anak dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi kelompok sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri (Rubin & Coplan, 2010). Intervensi berupa konseling individu dan latihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam membantu anak mengenali emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan keberanian untuk berinteraksi secara bertahap.

Pada kasus siswa P, perilaku bandel yang muncul berkaitan dengan kesulitan belajar dan rendahnya kemampuan pengendalian diri. Temuan ini sejalan dengan pendapat Barkley (2013) yang menyatakan bahwa perilaku impulsif pada anak sering kali muncul sebagai respons terhadap frustrasi akademik dan ketidakmampuan memenuhi tuntutan belajar. Anak menggunakan perilaku bermasalah sebagai cara untuk menghindari tugas yang dirasa sulit atau membosankan.

Pemberian dukungan belajar dengan metode yang menarik, konkret, dan sesuai dengan karakteristik anak terbukti mampu meningkatkan perhatian dan minat belajar P. Selain itu, latihan pengendalian diri dan penerapan aturan yang konsisten membantu anak memahami konsekuensi perilaku serta mengembangkan kontrol diri secara bertahap. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa kombinasi antara dukungan akademik dan pengelolaan perilaku memberikan dampak positif terhadap anak dengan kesulitan belajar (Slavin, 2014).

Keterlibatan guru dan orang tua dalam proses intervensi menjadi faktor penting dalam keberhasilan perubahan perilaku. Guru berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan memberikan penguatan positif di sekolah, sedangkan orang tua berperan dalam menjaga konsistensi pola asuh dan dukungan emosional di rumah. Sinergi antara sekolah dan keluarga terbukti mampu mempercepat adaptasi perilaku anak dan mempertahankan hasil intervensi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku pada anak sekolah dasar memerlukan proses yang bertahap dan berkelanjutan. Setiap anak memiliki kebutuhan, karakteristik, dan kecepatan perkembangan yang berbeda, sehingga intervensi psikologis perlu disesuaikan secara fleksibel dan individual. Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menangani permasalahan perilaku dan kesulitan belajar (Halimah & Putra, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program intervensi psikologis memiliki peran penting dalam mengatasi perilaku menarik diri dan kesulitan belajar pada siswa sekolah dasar. Permasalahan perilaku yang ditunjukkan oleh anak, baik berupa penarikan diri sosial maupun perilaku bandel, tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh faktor psikologis, emosional, dan akademik yang saling berkaitan. Penanganan yang tepat perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Pelaksanaan intervensi psikologis pada kedua kasus menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. Pada siswa dengan perilaku menarik diri, intervensi mampu meningkatkan kepercayaan diri, keberanian dalam berinteraksi sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas kelas. Pada siswa dengan perilaku bandel yang disertai kesulitan belajar, intervensi membantu mengurangi perilaku mengganggu, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta menumbuhkan minat dan usaha dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu anak dapat memberikan hasil yang efektif.

Keberhasilan program intervensi psikologis juga didukung oleh keterlibatan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan konselor. Kerja sama yang baik antara lingkungan sekolah dan keluarga menciptakan dukungan yang konsisten bagi anak, sehingga perubahan perilaku dapat dipertahankan dan dikembangkan. Pendekatan yang bersifat humanis, suportif, dan tidak menghakimi terbukti membantu anak merasa aman dan diterima dalam proses perubahan perilaku.

Program intervensi psikologis dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa sekolah dasar mengatasi permasalahan perilaku dan kesulitan belajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik dan calon pendidik dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis anak serta mendukung perkembangan sosial dan akademik mereka secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, D., & Lestari, R. (2022). Peran bimbingan konseling dalam mengatasi perilaku menarik diri pada siswa sekolah dasar. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7(2), 85–94.

Fauziah, N., & Hidayat, A. (2021). Intervensi psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri anak usia sekolah dasar. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 10(1), 45–54.

Fendrik, M., Putri, D. F., Pebriana, P. H., Sidik, G. S., & Ramadhani, D. (2022). Analisis kecenderungan gaya belajar siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(3), 793–809. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. https://kemdikbud.go.id

Fitriani, S., & Kurniawan, D. (2023). Kesulitan belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku siswa di sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Dasar, 14(1), 32–41.

Halimah, S., & Putra, R. A. (2024). Pendekatan konseling individual dalam menangani masalah perilaku siswa sekolah dasar. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 12(2), 101–110.

Handayani, T., & Prasetyo, E. (2021). Hubungan perilaku impulsif dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(3), 210–219.

Kurnia, A., & Sari, M. P. (2022). Social skills training sebagai upaya meningkatkan interaksi sosial siswa sekolah dasar. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 17(2), 156–165.

Lestari, I., & Wahyuni, S. (2023). Peran guru dalam menangani perilaku bermasalah siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 8(1), 58–67.

Mulyani, R., & Anwar, M. (2024). Intervensi berbasis sekolah untuk mengatasi kesulitan belajar pada anak usia sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Anak, 13(1), 1–10.

Nugroho, B., & Rahmawati, D. (2022). Faktor psikologis penyebab perilaku menarik diri pada anak sekolah dasar. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 11(2), 120–129.

Putri, L. A., & Hasanah, U. (2021). Dukungan orang tua terhadap perkembangan sosial anak usia sekolah dasar. Jurnal Pendidikan dan Keluarga, 13(2), 98–107.

Rahman, F., & Yuliana, E. (2023). Perilaku bandel sebagai dampak kesulitan belajar pada siswa sekolah dasar. Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(1), 70–79.

Sari, N., & Pratama, R. (2024). Pendekatan psikologis dalam meningkatkan kontrol diri siswa sekolah dasar. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(2), 134–143.

Setiawan, A., & Dewi, P. (2022). Implementasi layanan BK di sekolah dasar dalam menangani masalah perilaku siswa. Jurnal Konseling Indonesia, 7(1), 25–34.

Utami, D., & Susanto, H. (2025). Program intervensi psikologis terpadu bagi siswa dengan masalah sosial dan akademik. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 14(1), 15–26.

Wahyudi, T., & Nuraini, R. (2023). Kesulitan belajar dan implikasinya terhadap perilaku siswa di kelas rendah sekolah dasar. Jurnal Ilmu Pendidikan, 18(2), 89–98.