

## **Efektivitas Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku *School Refusal* Pada Peserta Didik**

Elly Dwi Putri Utari<sup>1</sup>, Maghfirotul Lathifah<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya  
email: [ellydwiputriutari@gmail.com](mailto:ellydwiputriutari@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya  
email: [maghfirotul@unipasby.ac.id](mailto:maghfirotul@unipasby.ac.id)

---

**Abstrak:** Penelitian dilakukan berdasarkan fenomena yang muncul pada peserta didik, yaitu dengan permasalahan perilaku *school refusal*. Tujuan pada penelitian ini agar mengetahui efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *school refusal*. Rancangan penelitian yang dipai adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *single subject design* (SSD) yaitu A-B-A'. Hasil analisis yang diperoleh pada analisis dalam kondisi dan antar kondisi yaitu menurun dengan hasil *overlap* -0,95%, dimana semakin rendah semakin baik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil *post-test* pada akhir *baseline-2* (A') dengan skor 51 yang tergolong rendah. Setelah dilakukannya konseling individu teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat ditarik hasil bahwa dapat mengurangi perilaku *school refusal*, yang menunjukkan peserta didik tidak pernah membolos sekolah, tidak pernah terlambat, mengikuti pembelajaran hingga selesai, selalu mengerjakan tugas dan menampilkan kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik.

**Keywords:** *school refusal, cognitive behavior therapy (CBT), self-management*

---

**Abstract:** The research was conducted based on the phenomena that appeared to students, namely with school refusal behavior problems. The aim of this research is to find out the effectiveness of the cognitive behavior therapy (CBT) approach to reduce school refusal behavior. The research design presented is quantitative with a single subject design (SSD) research, namely A-B-A'. The results of the analysis obtained in the analysis under conditions and between conditions are decreasing with an overlap of -0.95%, where the lower the better. This was also reinforced by the results of the post-test at the end of baseline-2 (A') with a score of 51 which was relatively low. After carrying out individual counseling cognitive behavior therapy (CBT) techniques, it can be concluded that it can reduce school refusal behavior, which shows that students never skip school, are never late, attend lessons until they are finished, always do assignments and display better habits. .

**Keywords:** *school refusal, cognitive behavior therapy (CBT), self-management*

---

**Received** 02-03-2023; **Accepted** 20-05-2023; **Published** 31-05-2023

**Citation:** Utari, Elly Dwi Putri., Lathifah, Maghfirotul (2023). Efektivitas Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku *School Refusal* Pada

Peserta Didik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 79 – 90.  
Doi.org/10.25273/counsellia.v13i115845



Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling  
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan anak untuk mencari serta sebagai sarana pendidikan yang bertujuan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak dalam kehidupan, hal ini anak dapat mengekspresikan dirinya untuk lebih mandiri dengan menyelesaikan permasalahannya tanpa bantuan orang lain (Ligh, 1972). Kegiatan belajar disekolah juga memiliki beberapa manfaat yang akan diperoleh peserta didik seperti, ilmu mengenai kehidupan, bersosialisasi antra guru, dan teman sebayanya. Lingkup sekolah juga tidak mengharuskan peserta didik hanya unggul pada bidang akademiknya, akan tetapi diberikan kebebasan dalam mengikuti keiattan non akademik seperti ekstrakurikuler. Peserta didik yang tidak mempunyai minat belajar, cenderung akan menghindari atau menolak untuk tidak berangkat sekolah (Andani & Nursalim, 2019). Penolakan dilakukan oleh peserta didik seperti membolos, menghadiri pembelajaran tetapi tidak sampai selesai, dan lain sebagainya, sehingga hal tersebut dikatakan dengan perilaku *school refusal* (Kearney et al., 2005).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dengan melakukan observasi dan wawancara yang tidak terstruktur terhadap guru BK SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto menunjukkan bahwa kondisi yang belum sesuai yang diharapkan, ditandai dengan permasalahan peserta didik yang teridentifikasi tinggi pada perilaku *school refusal*, antara lain: (1) Peserta didik tidak menghadiri pembelajaran dengan sengaja lebih dari 3x dalam satu bulan; (2) Melanggar peraturan tata tertib sekolah; (3) Peserta didik berpamitan kepada oramh tua, akan tetapi tidak menghadiri pembelajaran dikarenakan membolos dirumah teman, dan warung kopi; (4) Membolos sekolah dengan sengaja dirumah; (5) Keluar masuk kelas tanpa izin; dan (6) Peserta didik seringnya menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas.

Faktor dari perilaku *school refusal* yang dimiliki peserta didik SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto yaitu permasalahan dengan orang tua, seperti kurangnya perhatian penuh dari orang tua, kurangnya hubungan dengan teman sebaya disekolah, kurangnya hubungan dengan guru, tidak ingin berpisah dengan teman dekatnya yang bersekolah di tempat lain, dan peserta didik merasa kurang peduli terhadap apa yang sudah dicapai karena kurang terpenuhinya sekolah yang di harapkan. Khan (1981), mengemukakan adanya dua faktor yaitu: (1) Faktor internal, anak yang mengalami kekecewaan atau kecemasan yang dirasakan pada saat disekolah. Seperti memiliki ketakutan yang dapat menimbulkan kecemasan karena merasa kurang mampu dalam mengikuti pembelajaran, mendapatkan tugas yang sulit untuk dikerjakan dan tidak memiliki kesiapan untuk menghadapi perubahan; (2) Faktor eksternal, hubungan orang tua dan lingkungan sekitarnya saling berkaitan dengan perkembangan peserta didik, seperti orang tua yang sakit, tidak adanya kebahagiaan, keadaan keuangan yang kurang stabil.

Peserta didik yang sering melakukan pelanggaran-pelanggaran sekolah seperti perilaku *school refusal* dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi dirinya, seperti kurang mengenal baik guru dan teman sebayanya, dan banyak nilai-nilai yang masih kosong. Permasalahan dari perilaku *school refusal* perlu adanya penanganan agar hal tersebut tidak memberikan dampak yang negatif terhadap lingkungan sekolah dan sekitar. Ligh (1972) mengatakan bahwa perilaku *school refusal* yang

tidak segera diatasi dapat memberikan pengaruh yang negatif, tidak hanya mengarah pada kognitif, akan tetapi juga perkembangan fisik.

Kearney et al., (2005) mengatakan bahwa perilaku *school refusal* merupakan perilaku menolak datang ke sekolah yang dimotivasi oleh keengganan peserta didik untuk menghadiri sekolah dan merasa kesulitan pada saat disekolah, sedangkan menurut Manurung (2012) bahwa perilaku *school refusal* merupakan emosi yang nampak untuk enggan datang ke sekolah yang menunjukkan gejala fisik karena berpisah dengan orang terdekatnya atau pernah mengalami peristiwa negatif saat berada disekolah, seperti mendapatkan cemoohan, ejekan dan diganggu oleh teman-teman yang lainnya atau takut gagal dalam mendapatkan nilai yang baik dan juga adanya permasalahan yang terjadi pada keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kriteria dan perilaku *school refusal* perlu adanya penanganan yang serius.

Permasalahan perilaku *school refusal* pada peserta didik dapat dipecahkan dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang merupakan kombinasi dari terapi kognitif dan terapi perilaku berdasarkan perilaku manusia yang dipengaruhi oleh perasaan, pemikiran dan konsekuensi dari perilakunya (Sa'adah & Rahman, 2015). Pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat membantu individu menggunakan akal sehatnya untuk berfikir penyebab dari permasalahan tersebut, sedangkan perilaku dapat membantu memberikan suatu ketenangan pada pikiran individu (Lewis et al., 2010). Dari beberapa pemaparan diatas bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat mengubah perilaku dan memberikan ketenangan pada pikiran peserta didik, dimana berguna untuk menentukan keputusan yang tepat dalam bertindak. Peserta didik yang memiliki pemikiran irasional akan menimbulkan perilaku yang menyimpang. Perilaku kognitif berupaya mengintegrasikan teknik terapi yang berfokus membantu individu dalam mengubah pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya sampai muncul perilaku nyata (Sa'diyah et al., 2017).

Perilaku *school refusal* sering terjadi disekolah karena disebabkan oleh pemikiran irasional yang dimiliki peserta didik, seperti tidak memiliki teman, takut jika ditunjuk oleh guru, dan tidak dapat memahami materi yang sudah diberikan. Guru BK dengan berbagai layanan yang diberikan kepada peserta didik sebagai tujuan untuk mendukung agar lebih mandiri dengan kemampuan mengolah diri sendiri dengan lebih baik, sehingga dapat menghasilkan yang diharapkan (Astuti & Lestari, 2020). Salah satu layanan yang diberikan kepada peserta didik yang memiliki perilaku *school refusal* dengan diberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) menggunakan teknik *self-management*, dimana dapat mengarahkan perilaku yang menyimpang untuk dimodifikasi terhadap aspek-aspek lingkungan serta menunjukkan konsekuensinya (Sa'diyah et al., 2017). Hayati & Darmito (2019) mengatakan bahwa *self-management* dapat dikatakan sebagai pengolahan diri yang merupakan strategi dalam menata suatu perilaku individu agar tercapai kemandirian serta hidup lebih produktif. *Self-management* meliputi memonitori diri (*self-monitoring*), kontrak dengan diri sendiri (*self-contracting*), pemberian penghargaan (*self-reward*) dan perilaku yang sudah dikerjakan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996).

Penelitian ini menggunakan *single subject design* (SSD), merupakan subjek tunggal yang memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data yang diperlukan dengan hasil ada tidaknya pengaruh dari suatu *treatment* yang diberikan kepada subjek secara berulang-ulang. Desain yang digunakan A-B-A', dimana A melakukan observasi sebelum diberikan

treatment, B melakukan intervensi, dan A' melakukan observasi ulang setelah diberikannya intervensi. Pada penelitian-penelitian sebelum sering menggunakan metode *one grup design*, serta teknik yang sering digunakan dalam penelitian *school refusal* yaitu *Restructuring Kognitif*, karena dapat mengidentifikasi serta mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional, akan tetapi dengan berjalannya pelaksanaan intervensi bahwa permasalahan muncul bukan hanya dari pemikirannya, akan tetapi kurang dapat mengatur waktunya, sehingga menggantikan teknik yang diberikan untuk mereduksi perilaku *school refusal* yaitu teknik *self-management*. *Self-management* dapat membantu peserta didik menghadapi dirinya sendiri dengan memonitor dirinya, pemikirannya, tindakan dan perasaan, sehingga peserta didik dapat berkembang dengan optimal. Melalui penerapan teknik *self-management*, peserta didik dapat mengidentifikasi perilaku yang akan ditentukan, memantau perilaku, memilih prosedur untuk dirinya sendiri, melaksanakan prosedur tersebut serta mengevaluasi.

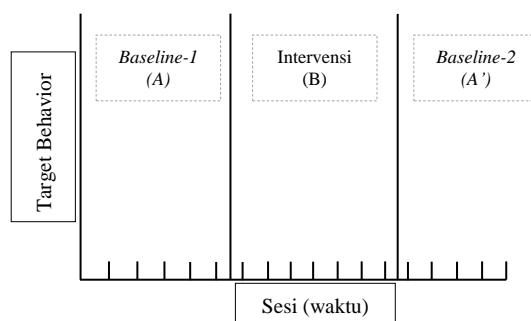
Pada permasalahan *school refusal* terdapat berbagai permasalahan-permasalahan yang muncul, dan perlu diberikan penanganan dengan teknik yang sesuai agar mencapai tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *school refusal* pada peserta didik.

Berdasarkan permasalahan yang sudah ditulis, menarik untuk dilakukannya penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *school refusal* pada peserta didik. Seperti halnya yang dilakukan oleh Andani & Nursalim (2019) dengan diberikannya konseling individu teknik *self-management* dapat mereduksi tingkat *school refusal* pada peserta didik.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Pendekatan yang dipakai oleh peneliti yaitu kuantitatif, dimana menurut Danuri & Maisaroh (2019), penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dengan menggambarannya secara alamiah dalam sebuah kata-kata. Desain rancangan dalam penelitian yang digunakan *sigle subject design* (SSD) dengan A-B-A'. Fase *baseline-1* (A) merupakan keadaan awal konseli sebelum dilakukan intervensi (*treatment*) dengan dilakukannya 4 kali observasi. Fase intervensi (B) merupakan suatu pemberian *treatment* pada konseli yang mengalami perilaku *school refusal* dan dilakukan secara berulang dengan 10 kali pertemuan. Fase *baseline-2* (A') merupakan pengulangan observasi sebagai evaluasi terhadap intervensi untuk melihat adanya pengaruh atau tidak, dan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.



Sumber: (Sunanto et al., 2005)

Keterangan:

A : *Baseline-1*

B : Intervensi

A' : *Baseline-2*

### **Sumber Data**

Sumber data penelitian ini peserta didik kelas XII TITL 2, SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto sejumlah 1 peserta didik. Dari sumber data tersebut yang teridentifikasi rendah serta hasil observasi dan informasi dari guru BK, dengan menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian memiliki karakteristik yang memperlihatkan perilaku *school refusal* yaitu memiliki kebiasaan membolos sekolah, datang terlambat, mengikuti KBM namun meninggalkan kelas sebelum waktunya, seringnya melanggar tata tertib, dan kurang dapat memmanagement waktu dalam kegiatan sehari-hari.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan skala *school refusal*, yang disusun oleh peneliti menggunakan aspek yang diteliti dengan metode *likert ranting scale* yang dapat digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat terhadap fenomena sosial yang diuraikan menjadi variabel dan indikator dalam menyusun item *instrument* (Sugiyono, 2018), dan Observasi untuk memberikan informasi secara tepat dan akurat. Serta menggunakan Uji validitas dan realibilitas menggunakan SPSS 25.0.

Uji validitas yang digunakan yaitu validitas konstruk untuk mengukur keabsahan atau validitas intrumen penelitian (Ghozali, 2009), dimana skala pengukuran *school refusal* sebanyak 48 item pernyataan diberikan kepada 74 peserta didik, hasil penyebaran terdapat 40 butir item valid dan 8 butir item yang tidak valid. Serta Uji reliabilitas yang digunakan untuk mengetahui hasil pengukuran dengan item yang sama dan diharapkan memperoleh data yang sama dan diperoleh nilai *crombach's alpha* 0,880 dengan kategori sangat tinggi

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan statistic deskriptif yang merupakan teknik untuk menganalisa adanya penurunan perilaku *school refusal* pada peserta didik, dan Teknik Anaalisis visual adalah cara menganalisis suatu perubahan data dalam sattu keadaan, yaitu keadaan awal (*baseline*) atau keadaan intervensi, ada dua dalam analisis visual antarlain: 1.) Analisis Dalam kondisi meliputi Panjang kondisi, kecenderungan arah, tingkat stabilitas, tingkat perubahan, jejak data dan rentang, dan 2.) Analisis Antar Kondisi meliputi variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan stabilitaas dan efeknya, perubahan level data, serta data yang tumpang tindih (*Overlap*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN (Times New Roman 11 bold)**

### **Hasil**

Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto dengan 1 peserta didik yang menjadi sampel penelitian ini, dengan hasil skor *pre-test* 121 yang terkategorikan perilaku *school refusal* tinggi. Dari hasil *pre-test* menunjukkan kondisi peserta didik sebelum dilakukannya observasi dan pemberian *treatment*.

Penelitian ini menggunakan *single subject design A-B-A'*, sehingga dilakukannya observasi ke-1 atau *baseline-1 (A)*, Intervensi (B), dan Observasi ke-2 atau *baseline-2 (A')*. *Baseline-1 (A)* dilaksanakan 4 kali pertemuan dan menunjukkan tingkat perilaku *school refusal* yang tinggi, dapat diuraikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1** Hasil *baseline-1 (A)*

Observasi ke-	Skor	Presentase	Kategori
1	51	79,6%	Tinggi
2	50	78,1%	Tinggi
3	49	76,5%	Tinggi
4	49	76,5%	Tinggi

Tabel 1 menunjukkan hasil *baseline-1 (A)* yang dapat dilihat bahwa subjek penelitian masih mengalami perilaku *school refusal* tinggi, maka perlu diberikannya intervensi (B). Pemberian intervensi (B) atau *treatment* ini dilakukan selama 10 kali pertemuan menggunakan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* teknik *self-management* dan dikatakan stabil menurun, antarlain:

**Tabel 2** Hasil Intervensi (B)

Pertemuan ke-	Skor	Kategori
1	122	Tinggi
2	118	Seedang
3	113	Sedang
4	109	Sedang
5	96	Sedang
6	83	Sedang
7	70	Rendah
8	61	Rendah
9	58	Rendah
10	56	Rendah

Tabel 2 menunjukkan hasil intervensi (B), dimana subjek penelitian mengalami penurunan yang stabil sehingga dapat dianggap bahwa konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* teknik *self-managment* dapat mereduksi perilaku *school refusal* dengan hasil akhir 56 dan terkategori rendah. Setelah diberikannya intervensi (B) dilakukan observasi ulang yaitu *baseline-2 (A')* untuk melihat adanya perubahan setelah diberikannya intervensi, dan relatif menurun. Dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3** Hasil dari *Baseline-2 (A')*

Observasi ke-	Skor	Presentase	Kategori
1	21	32,8%	Rendah
2	20	31,25%	Rendah
3	18	28,12%	Rendah
4	17	26,56%	Rendah

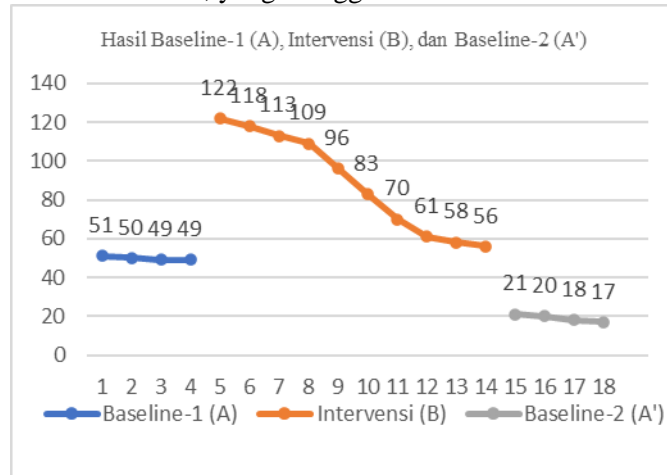
Tabel 3 menunjukkan hasil *baseline-2 (A')* yang menunjukkan subjek penelitian mengalami penurunan, dilakukan selama 4 kali secara berturut-turut. Hasil dari *baseline-2 (A')* ini diperkuat dengan *post-test* dengan menghasilkan skor 51 yang terkategori rendah. Sehingga dapat diuraikan perbandingan antara data *pre-test* dengan *post-test* setelah pemberian *treatment* dan setelah observasi ke 2 (*baseline-2 A'*), dan adanya penurunan nilai skor, antara lain:

**Tabel 4** Hasil perbandingan *pre-test, post-test* setelah pemberian *treatment, post-test* setelah *baseline-2*.

Nama	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Hasil <i>Post-test</i> setelah
------	-----------------------	------------------------	--------------------------------

	Setelah <i>Treatment</i>		<i>Baseline-2 (A')</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
DES	121	Tinggi	56	Rendah

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil *pre-test* yang terkategori tinggi perilaku *school refusal*-nya, dapat menurun setelah diberikannya intervensi (*treatment*) dan diperkuat oleh hasil *post-test*. Dari beberapa hasil maka dapat dirangkum hasil analisis visual, yang menggambarkan analisis visual antarlain:



**Gambar 1** Display Analisis Visual

Gambar 1 merupakan analisis visual yang akan digunakan untuk analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi, berikut:

**Tabel 4** Analisis Dalam Kondisi

Kondisi	<i>Baseline-1 (A)</i>	Intervensi (B)	<i>Baseline-2 (A')</i>
Panjang Kondisi	4	10	4
Estimasi	(+)	(+)	(+)
Kecenderungan arah			
Kecenderungan stabilitas data	Variabel 50%	Variabel 50%	Variabel %0%
Jejak data	(+)	(+)	(+)
Level dan stabilitas rentang	Variabel 49-51	Variabel 56-122	Variabel 17-21
Perubahan Level	49-51 = -2 (Menurn)	56-12 = -66 (Menuruun)	19-23 = -4 (Menurun)

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis dalam kondisi yang memiliki kecenderungan arah menurun kebawah, dan dikatakan variabel dengan presentase 50%. Dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan perilaku *school refusal* pada subjek penelitian. Dari hasil analisis dalam kondisi tersebut, kemudian dilakukannya analisis antar kondisi sebagai berikut:

**Tabel 5** Analisis Antar Kondisi

Perbandingan Kondisi	B/A	A'/B
Jumlah variabel yang diubah	1	1

Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(+)	(+)
Perubahan kecenderungan dan stabilitasnya	Variabel ke variabel	Variabel ke variabel
Perubahan level	49-122=-73	17-122=-105
Presentase <i>overlap</i>	$(0+(-73)) \times 100\% = 1,36\%$	$(1+(-105)) \times 100\% = 0,95\%$

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis antar kondisi dimana semakin rendah nilai presentasi *overlap* maka dapat dikatakan baik, dimana diperoleh hasil B/A 1,36% dan A'/B 0,95%.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMKN 1 Jatirejo Mojokerto, dengan sampel DES yang memiliki nilai skor pre-test 121 terkategori perilaku *school refusal* tinggi, sehingga yang akan mendapatkan intervensi (treatment). Perilaku *school refusal* sangat berpengaruh terhadap peserta didik, dimana peserta didik merasa takut untuk datang ke sekolah, sama halnya pendapat Mash & Wolfe (2005) *school refusal* merupakan menolak untuk menghadiri kelas atau mengalami kesulitan di sekolah sepanjang hari, ditandai dengan rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional terhadap sekolah.

Berdasarkan penemuan peneliti dilapangan penyebab terjadinya perilaku *school refusal* (penolakan sekolah) pada DES karena pemikiran yang negatif, sehingga DES merasa hal buruk akan terjadi apabila dia berada disekolah, seperti dimarahin oleh guru yang galak, merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas, diganggu oleh temannya serta tidak memiliki teman saat dikelas. Handayani (2005) mengungkapkan bahwa penyebab mogok sekolah adalah pengalaman negatif yang dialami oleh seseorang dilingkungan sekolah.

DES menampilkan adanya beberapa faktor bahwa kurangnya hubungan dekat dengan keluarga dimana orang tua DES dari pagi sudah mulai bekerja di ruko bakso, teman satu kelasnya yang dikarenakan DES saat embolos bersama dengan teman dekatnya yang tidak ssatu kelas dengannya, semakin hari tugas semakin menumpuk karena ketidakhadiran disekolah dan terkadang keluar masuk kelas pada waktu pembelajaran. Hal ini relevan dengan penelitian Andani & Nursalim (2019) *school refusal* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu takut berpisah dengan orang-orang terdekatnya, kurangnya komunikasi dan interaksi, pengalaman buruk yang terjadi dilingkungan sekolah, tuntutan tugas yang begitu banyak dan penjelasan dari guru yang sulit dipahami.

Penelitian ini konseling individu dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang merupakan salah satu upaya yang berfokus pada perbaikan kognitif yang diakibatkan oleh kejadian-kejadian yang merugikan dirinya, baik secara fisik maupun psikis. Matson & Ollendick (1988) *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang secara khusus memfaatkan kognisi sebagai komponen utama konseling yang berfokus pada persepsi, keyakinan dan pikiran.

Layanan konseling individu dengan dipadukan dengan teknik *self-management* yang dapat mengembangkan dan mengolah dirinya dengan lebih baik, sehingga dapat membantu membentuk kehidupan sehari-hari. Menurut Cormier (1985) *self-management* adalah strategi perubahan perilaku yang mengarahkan perubahan perilaku seseorang dalam proses yang terkendali dengan menggunakan



kombinasi teknik terapi. *Self-management* dapat mengurangi perilaku seseorang. Konseli yang sebelumnya menunjukkan perilaku negatif seperti bolos sekolah, keluar masuk kelas, dengan diberikannya *treatment* ini dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik dengan berkomitmen menjadi lebih baik. Sehubungan yang peneliti tulis “*self-management* adalah proses dimana individu mengubah perilakunya sendiri” (Komalasari et al., 2011).

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan 19 kali pertemuan. Pertemuan pertama melaksanakan *pre-test*. Pertemuan kedua hingga ke lima melaksanakan observasi atau fase *baseline-1* (A) merupakan awal kondisi konseli sebelum diberikannya intervensi, dan dilakukan 4 kali pertemuan, dilakukan oleh observer (peneliti dan guru BK) yang hasilnya akan dibagi menjadi 2 dalam menentukan skor. Observer menggunakan pedoman observasi agar memudahkan dalam mengamati kegiatan DES dan dapat memperoleh informasi data yang diharapkan.

Pelaksanaan observasi ke-1 termasuk kategori tinggi, dimuali dari DES terlambat datang kesekolah, menampilkan kurangnya semangat dalam mengikuti pembelajaran yang menunjukkan perasaan kurang senang dan bahagia, kurang antusias mendengar penjelasan dan mengikuti pembelajaran, serta sering keluar masuk kelas secara terus menerus jika dirasa mulai bosan. Pada observasi ke-1 ini observer menjumpai DES penelitian tidur dikelas kosong pada waktu pembelajaran. Observasi ke-2 termasuk kategori tinggi, dimana DES masih sama menampilkan kurangnya semangat mengikuti beberapa kegiatan sekolah dan hampir tertutup oleh gerbang. Pada observer ke-2 observer menjumpai DES ngegame diwaktu jam kosong yang berada di kelas lain dan keluar masuk kelas secara terus menerus.

Observasi ke-3 termasuk kategori tinggi, dimana DES dimuali dengan terlambat datang ke sekolah sehingga konseli mendapatkan sanksi membersihkan rumput yang ada dibagian depan sekolah. Pada jam pembelajaran DES melaksanakan praktik motor listrik, akan tetapi pada sesi ke-2 DES berada di kantin sekolah, dan meninggalkan tugas-tugas yang sudah diberikan. Observasi ke-4 mendapatkan termasuk kategori tinggi, dimana DES kurang mengatur waktunya, dimana hampir setiap hari datang hampir terlambat, melanggar pelanggaran-pelanggaran tidak memakai atribut lengkap seperti tidak menggunakan dasi baju khusus dan pangkat, sehingga DES mendapatkan teguran dari kesiswaan dan petugas kedisiplinan, serta masih meninggalkan kelas secara terus menerus. Setelah melakukan *baseline-1* (A) diberikannya intervensi (B) untuk memberikan *treatment*, agar konseli menjadi lebih baik.

Pada pertemuan ke enam hingga pertemuan ke lima belas yaitu melaksanakan intervensi (B) atau *treatment* dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*. Fase intervensi cenderung mendapatkan skor yang cenderung menurun. Skor intervensi ini didapatkan saat setelah dilaksanakannya proses intervensi berlangsung, dengan diberikannya *post-test* sebanyak 40 butir item, yang digunakan untuk mengukur perkembangan DES dengan melihat apakah ada penurunan perilaku *school refusal* pada peserta didik.

Fase intervensi (B) peneliti yang awalnya menggunakan teknik *restructuring cognitive* karena ingin merestruktur pemikiran-pemikiran yang negatif, akan tetapi pada saat berjalannya intervensi terdapat permasalahan yang muncul dengan diperlihatkan dari konseli yang kurang dapat mengatur waktu, sehingga peneliti mengganti teknik yang digunakan yaitu teknik *self-management*.

Proses konseling juga dikatakan berhasil karena adanya dukungan dari sekolah dan komitmen DES dalam proses konseling untuk memperlihatkan adanya perkembangan konseli yang harus kopertatif terdapat proses konseling. Teknik *self-management* menerapkan *reward* dan *punishment* yang digunakan penelitian ini dengan *shaping*, dan membuat konseli menjadi lebih baik dengan mendapatkan skor yang relative menurun, sehingga hal ini dilanjutkan oleh pihak sekolah.

Pada proses konseling sangat perlu adanya penggalian masalah, sehingga dapat memberikan teknik yang tepat, terkadang konseli memperlihatkan permasalahan secara global, dengan sudah ditentukan pendekatan dan teknik yang akan digunakan, akan tetapi saat penggalian masalah ternyata hal yang sudah dikatakan bukan penyebab utama dari permasalahan, dan juga terkadang sebagai guru bk nyaman dengan teknik yang biasanya digunakan, sehingga guru bk harus bisa menyesuaikan pendekatan dan teknik yang tepat agar proses konseling tersebut berhasil. Guru BK yang menyukai satu teknik, tidak ingin mencoba teknik lain, sehingga pola pikir status quo harus dihilangkan. Ekperimen dan observasi terus menerus harus dilakukan untuk mengembangkan teknik konseling dalam menanggapi masalah yang kompleks modernisasi dan era informasi (Adhiputra, n.d.).

Penerapan intervensi ini dapat mereduksi perilaku *school refusal* ada beberapa hal yang bisa peneliti amati, yaitu pada pertemuan pertama dan kedua DES belum bersedia bercerita banyak karena masih merasa canggung, walaupun diawal proses konseling sudah dijelaskan mengenai asas-asas dari proses konseling itu sendiri. Sependapat dengan pernyataan diatas bahwa DES belum memiliki *reaching out* atau menjangkau dalam dirinya, individu dengan kemampuan *reaching out* tidak ragu unruk meminta dukungan dan bantuan orang lain (Shatte & Reivich, 2002).

Pertemuan ke tiga sampai dengan pertemuan ke lima intervensi melakukan penggalian masalah DES agar mengetahui sumber permasalahan yang muncul. Konseli yang sudah dapat membangun hubungan yang lebih terbuka dengan peneliti. Pertemuan ke empat, DES menuliskan keinginan-keinginan yang harus dicapai, untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pertemuan kelima DES mencatat kegiatan sehari-hari dari bangun tidur hingga tertidur Kembali. Pertemuan ke enam membandingkan kegiatan sehari-hari dengan keinginan DES yang akan dicapai. Pertemuan ke tujuh dan delapan hanya memonitoring apakah komitmen yang diinginkan DES berjalan lancar atau ada hambatan. DES memperlihatkan konsisten terhadap apa yang diinginkan, sehingga DES mendapatkan reward dari peneliti. Pada pertemuan ke sepuluh peneliti dan DES melakukan riview ulang proses konseling atas permasalahan yang terjadi pada konseli adanya perubahan setelah diberikannya intervensi.

Pada pertemuan ke enam belas hingga Sembilan belas melaksanakan observasi ke-2 atau *baseline-2* (A') setelah diberikannya intervensi (B) dan dilakukan 4 kali pertemuan yang dilakukan oleh observer (peneliti dan guru bk) yang hasilnya dibagi menjadi 2 dalam menentukan skor. Observer menggunakan pedoman observasi agar memudahkan dalam mengamati kegiatan DES dan memperoleh informasi data yang diharapkan.

Pelaksanaan observasi ke-1 termasuk kategori rendah. DES sudah menampilkan tidak terlambat sekolah, serta tidak melanggar peraturan-peraturan, sudah memakai dasi dan atribut lainnya. Pada jam pembelajaran DES sudah berusaha mengikuti hingga selesai dan tetap berada di dalam kelas. Observasi ke-2 termasuk kategori renda, dimana DES menampilkan hal baik pada jam pembelajaran hanya

berada di dalam kelas bersama teman-temannya. Pembelajaran produktif juga banyak yang sudah di susul Kembali oleh DES.

Observasi ke-3 termasuk kategori rendah karena DES sudah menampilkan perilaku yang selalu mengikuti pembelajaran produktif hingga selesai dan jika ingin keluar kelas meminta ijin terlebih dahulu. Observasi ke-4 termasuk kategori rendah, dimana DES sudah lebih berkomitmen untuk lebih baik, dan dapat memilah perilaku yang tidak patut dilakukan, tidak pernah menuliskan di buku point, sehingga tidak melanggar peraturan-peraturan yang ada disekolah, dan lebih berbaur dengan teman kelasnya serta maju kedepan untuk mengerjakan tugas dan memimpin do'a.

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa setelah diberikannya pelakuan adanya perubahan terhadap DES, sehingga dari data tersebut ditarik pada analisis visual yaitu analisis dalam kondisi dapat disimpulkan bahwa esetimasi kecenderungan arah menurun, dan pada kecenderungan stabilitas dikatakan variabel karena 50%. Kecenderungan stabilitas bersifat indikatif, jika presentase stabilnya 85-90%, jika dibawahnya dikatakan variabel atau tidak stabil (Sunanto et al., 2005). Sehingga terddapat adanya perubahan perilaku *school refusal*. Pada analisis antar kondisi memiliki kecenderungan arah yang positif atau menurun, dan juga mendapatkan variabel pada perubahan kecenderungan stabilitas. Semakin kecil nilai dari persentase *overlap* maka semakin baik, dimana disini mendapatkan 1,36% dan -0,95.

## SIMPULAN

Berdasarkan porelahan dan pengolahan data dengan penggunaan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* bahwa peserta didik yang memiliki *school refusal* dengan kategori tinggi, adanya penurunan yang secara signifikan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk mereduksi perilaku *school refusal* pada peserta didik SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto. Sehingga adanya harapan pada penelitian selanjutnya dan guru bk dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat membawa perubahan yang lebih baik terhadap permasalahan perilaku *school refusal*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih ditujukan kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Program Studi Bimbingan Konseling, kepala sekolah dan guru BK, yang sudah memberikan izin untuk melaksanakn penelitian serta membantu dalam pengambilan data, terutama kepada konseli yang selalu ingin merubah dirinya lebih baik dan sudah mau berkomitmen kedepannya dan membantu mempermudah penelitian. Tidak lupa kepada ibu Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. . N. (n.d.). *Teknik bimbingan konseling*. 2007, 1–21.
- 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*.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Cormier, W. H. dan C. L. . (1985). *Interviewing Strategis For Helpers*. Publishing Company.

- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). *Metodologi penelitian*.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. (4th ed.). Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, D. S. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia.
- Handayani. (2005). *Mempersiapkan dan Mengenalkan Sekolah Pada Anak*. Prestasi Pustakaraya.
- Hayati, M. L., & Darmito, E. (2019). Keefektifan penggunaan strategi pengelolaan diri dalam konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 9, 53–65.
- Kearney, C. A., Chapman, G., & Cook, L. C. (2005). School refusal behavior in young children. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(3), 216–222. <https://doi.org/10.1037/h0100746>
- Khan, J. . (1981). *Unwillingly To School. School Phobia or School Refusal: A Psycho-Sosial Problem*. Pergamon Press; Edisi ke-3.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Lewis, J. A., Lewis, M. D., Daniels, J. A., & Andrea, M. J. . (2010). *Community counseling: A multicultural-social justice perspective*. Nelson Education.
- Ligh, D. J. (1972). School Refusal. *British Medical Journal*, 3(5820), 236–237. <https://doi.org/10.1136/bmj.3.5820.236-c>
- Manurung, N. (2012). School Refusal Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 191–199.
- Mash, E. ., & Wolfe, J. . (2005). *Abnormal Child Psychology* (3rd ed.). Thomson Wadsworth.
- Matson, J. ., & Ollendick, T. . (1988). *Enhancing Children's social skills: Assessment and training*. London: Pergamon press.
- Rahman, B. A. (2019). *Keefektifan konseling kelompok realita menggunakan latihan asertif untuk menurunkan school refusal siswa SMAN 2 Trenggalek / Bagas Aulia Rahman*.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Shatte, A., & Reivich, K. (2002). *The Resilience Factor Tujuh Key To Finding Your Inner Strength And Over\_coming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*.

## PROFIL SINGKAT

**Elly Dwi Putri Utari** adalah mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Merupakan mahasiswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan prodi.

**Maghfirotul Lathifah** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.