

EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP *SCHOOL REFUSAL* SISWA DI SMP NEGERI 4 MUTIARA

¹Nurlisa Asrina, ²Fauzi Aldina, ³Rizka Heni

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Jabal Ghafur, Sigli

e-mail: nurlisaasrina7@gmail.com, fauzaldina@unigha.ac.id, rizkahenni@unigha.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 3 No. 1 Th. 2025
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling on students' school refusal at SMP Negeri 4 Mutiara. This research uses a quantitative approach with a one group pretest-posttest design. The sample in this study consisted of 20 students divided into an experimental group and a control group. The data collection technique used a school refusal questionnaire. Data were analyzed using paired sample t-test to determine differences before and after treatment in the experimental group, and independent sample t-test to compare the results between the experimental and control groups. The results showed a significant difference in the level of school refusal after being given Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling services. Therefore, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling is effective in reducing school refusal in students of SMP Negeri 4 Mutiara

Keywords : *Cognitive Behavior Therapy, School Refusal, effectiveness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap *school refusal* siswa di SMP Negeri 4 Mutiara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *school refusal*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok eksperimen, serta uji *independent sample t-test* untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat *school refusal* setelah diberikan layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Dengan demikian, layanan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan *school refusal* siswa SMP Negeri 4 Mutiara.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy, School Refusal, Efektivitas*

1. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat penting dalam perkembangan sosial, emosional dan akademik siswa. Namun, tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan sekolah. Salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah *school refusal*, yaitu permasalahan secara emosional yang terjadi dengan cara timbulnya rasa ketidakmauan individu untuk hadir di sekolah (Manurung (2020).

School refusal merupakan perilaku penolakan terhadap sekolah yang dialami anak-anak, menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan ketika berada di lingkungan sekolah. Masalah ini cukup

serius karena dapat mengakibatkan konsekuensi negatif, seperti penurunan kinerja akademik, masalah dengan orang tua atau teman sebaya, serta potensi dampak jangka panjang jika tidak segera ditangani (Wijitunge & Lakmini, 2011).

School refusal disebabkan oleh kecemasan pada anak ketika berpisah dari orang terdekat, memiliki pengalaman negatif saat di sekolah maupun ketakutan yang irasional, dapat diartikan bahwa *school refusal* itu sendiri adalah manifestasi penolakan anak ataupun remaja agar dapat menghindari sekolah (Hidayat & Ridhowati, 2019).

Menurut Ampuni, & Andayani, (2015), penyebab terjadinya perilaku *school refusal* selain karena adanya rasa traumatik, juga disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri dan menarik diri dari dalam diri siswa. Oleh karena itu, rasa percaya diri dan menarik diri memengaruhi adanya perilaku *school refusal* pada siswa.

School refusal merupakan permasalahan kompleks yang dapat melibatkan faktor akademis, sosial emosional, kesehatan mental, kesehatan fisik, keluarga, sekolah, dan masyarakat (Kearney, 2023).

School refusal juga merupakan sebuah permasalahan pada seorang anak/individu yang terpengaruh oleh faktor, baik internal maupun eksternal, sehingga menimbulkan perasaan enggan kepada individu untuk datang ke sekolah (Nathasyafitri & Wiryosutomo, 2022).

Lestari & Nursalim (2020) menyebutkan bahwa faktor penyebab *school refusal* yaitu adanya kecemasan akan perpisahan, pola asuh dari orang tua, adanya trauma yang disebabkan oleh pengalaman buruk, memiliki kesukaran secara akademis, serta rendahnya kondisi secara ekonomi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami *school refusal* adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Beck (2019), CBT membantu individu untuk mengenali dan mengubah pikiran disfungsi yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan, termasuk yang berkaitan dengan sekolah. Dengan menggunakan teknik-teknik CBT, siswa dapat belajar mengatasi kecemasan mereka dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik.

Menurut Nadhifah (2018), CBT bertujuan mengubah cara pandang, kepercayaan, asumsi, serta imajinasi yang salah atau menyimpang pada konseli. Dengan mengubah pola pikir tersebut, emosi dan perilaku yang negatif dapat diperbaiki sehingga konseli dapat berfungsi lebih optimal. Dalam konteks

school refusal, CBT dapat membantu siswa menghadapi kecemasan yang terkait dengan sekolah, meningkatkan coping skills, serta memperbaiki motivasi untuk hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Permasalahan *school refusal* ditemukan di SMP Negeri 4 Mutiara, dimana sejumlah siswa menunjukkan kecenderungan menolak pergi ke sekolah atau merasa cemas ketika hendak berangkat ke sekolah. Siswa yang mengalami ketidakhadiran secara berulang tanpa alasan medis yang jelas, seperti, mengeluh sakit perut atau kepala, serta merasa cemas berlebihan saat akan berangkat ke sekolah. Siswa-siswa tersebut cenderung sering tidak masuk sekolah, datang terlambat, atau menunjukkan ketidaknyamanan yang tinggi saat berada di lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi tingkat *school refusal* pada siswa SMP Negeri 4 Mutiara. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah dalam menyediakan layanan konseling yang tepat guna membantu siswa mengatasi hambatan psikologis mereka.

2. METODE

dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menilai efektivitas konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap *school refusal* siswa di SMPN 4 Mutiara. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Simple Random Sampling* (Sampling Acak Sederhana), yaitu teknik pengambilan sampel secara acak di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Mutiara yang

berjumlah 101 siswa. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen.

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan uji *Independent T-Test*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan *software IBM SPSS 27 for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Instrumen

Pada bagian ini akan disajikan hasil penelitian yang meliputi, uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji hipotesis untuk mengetahui efektivitas layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* terhadap *school refusal* siswa di SMP Negeri 4 Mutiara.

1. Uji Validitas

Berdasarkan jumlah responden uji validitas sebanyak 20 orang pada tingkat signifikansi 5% (0,05), maka $df = n-2$ ($20-2= 18$), nilai r tabel untuk $df = 18 = 0,444$. Nilai rata-rata untuk variabel CBT (X) yaitu sebesar 0,59 dan untuk variabel *school refusal* sebesar 0,54. Nilai pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan lebih besar dari nilai r tabel 0,444, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Variabel	Reability Coefficie nts	Alpha	Keterang an
X	16 Item	0.870	Reliable
Y	14 Item	0.668	Reliable

Berdasarkan hasil uji menggunakan SPSS, nilai *Cronbach's Alpha* untuk instrumen variabel X (CBT) sebesar 0,870, dan untuk variabel Y (*School Refusal*)

sebesar 0,668. Karena keduanya memiliki nilai diatas 0,60, maka seluruh item dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest cbt kontrol	,219	10	,194	,847	10	,054
posttest cbt kontrol	,203	10	,200 [*]	,847	10	,054
pretest cbt eksperimen	,234	10	,130	,919	10	,346
posttest cbt eksperimen	,213	10	,200 [*]	,919	10	,352

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest school refusal kontrol	,208	10	,200 [*]	,930	10	,448
posttest school refusal kontrol	,153	10	,200 [*]	,948	10	,640
pretest school refusal eksperimen	,103	10	,200 [*]	,989	10	,996
posttest school refusal eksperimen	,140	10	,200 [*]	,946	10	,623

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* pada data *pretest* dan *posttest* variabel CBT baik di kelompok kontrol maupun eksperimen, memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan pada variabel *school refusal* baik di kelompok kontrol maupun eksperimen, juga memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Dengan demikian, data variabel CBT dan *school refusal* memenuhi asumsi normalitas dan dapat diuji menggunakan uji parametrik.

4. Uji Homogenitas

		Levene Statistic			
		Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	2,252	1	18	,151
	Based on Median	2,226	1	18	,153
	Based on Median and with adjusted df	2,225	1	13,602	,158
	Based on trimmed mean	2,436	1	18	,136

		Leyte-Statistic	df1	df2	Sig.
posttest	Based on Mean	.524	1	18	.478
	Based on Median	.809	1	18	.445
	Based on Median and with adjusted df	.809	1	17,398	.445
	Based on trimmed mean	.511	1	18	.484

Berdasarkan hasil uji homogenitas, diperoleh nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,136 ($> 0,05$) dan pada *posttest* sebesar 0,484 ($> 0,05$) Hal ini menunjukkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan eksperimen bersifat homogen.

Analisis Hasil Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini, yaitu :

Uji Paired Sample T-Test

Variabel yang diuji	T	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen	-7,584	9	<,001	Signifikan (H_a diterima)

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa *Cognitive behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan *school refusal* siswa.

Uji Independent Sample T-Test

Variabel yang diuji	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Posttest</i> kelompok kontrol dan eksperimen	-2,248	18	0,037	Signifikan (H_a diterima)

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,037 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* dan *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, *Cognitive*

Behavior Therapy (CBT) berpengaruh dalam menurunkan *school refusal* siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengatasi *school refusal* pada siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata skor *school refusal* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan CBT dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan efektivitas pendekatan CBT dalam mereduksi perilaku *school refusal*, sebagaimana akan diuraikan pada kajian penelitian terdahulu berikut :

Hannan (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa CBT intensif efektif dalam mereduksi perilaku *school refusal* pada anak dan remaja. Intervensi yang dilakukan secara intensif melalui psikoedukasi, kolaborasi dengan pihak sekolah, serta pelatihan bagi orang tua dan guru terbukti meningkatkan kehadiran sekolah dan kemampuan siswa mengikuti pembelajaran secara konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Safithry (2015), menunjukkan bahwa salah satu faktor yang signifikan dalam *school refusal* adalah rasa takut yang dipicu oleh pengalaman kurang menyenangkan disekolah, seperti interaksi negatif dengan guru, perundungan oleh teman sebaya, atau masalah akademik yang dirasakan anak sulit diatasi.

Gonzalvez et al, (2020), menyebutkan bahwa Pengalaman-pengalaman yang menimbulkan trauma kecil yang terakumulasi, sehingga anak lebih memilih untuk tidak bersekolah daripada menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman. Rasa takut ini jika dibiarkan tanpa penanganan akan memperkuat pola perilaku penghindaran, yang pada akhirnya dapat mengganggu perkembangan social dan akademik anak.

Ridwanullah (2022), menyatakan bahwa intervensi untuk menangani perilaku *school refusal* perlu mempertimbangkan untuk tidak hanya berfokus pada gejala (misalnya ketidakhadiran), tetapi juga pada akar penyebab emosional dan kognitif yang mendasari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maynard (2018), konseling *cognitive behavioral therapy* terbukti efektif dalam menghadapi permasalahan anak dengan penolakan sekolah, terutama dalam meningkatkan perilaku hadir di sekolah.

Dalam penelitiannya, Situmorang (2017), menyatakan bahwa CBT berfokus pada proses berpikir dan mencakup kondisi psikologi, emosi, dan perilaku. Metode ini mengubah pikiran, keyakinan, dan sikap individu sehingga perilaku mereka menjadi lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan perilaku *school refusal* pada siswa. Penurunan skor *school refusal* dari kategori tinggi ke kategori yang lebih rendah menunjukkan bahwa intervensi CBT mampu membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan ketidakhadiran di sekolah. Dengan demikian, CBT dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan konseling yang tepat untuk menangani permasalahan *school refusal* pada siswa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap *school refusal* siswa SMP Negeri 4 Mutiara, dapat disimpulkan bahwa, permasalahan *school refusal* siswa SMP Negeri 4 Mutiara sebelum diberikan layanan CBT tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami

kecenderungan untuk menolak sekolah karena berbagai faktor seperti kecemasan, tekanan akademik, permasalahan keluarga (*broken home*), atau kurangnya motivasi belajar.

Pemberian layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat *school refusal* siswa SMP Negeri 4 Mutiara. Hal ini terbukti dari hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* eksperimen, serta hasil uji *independent sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada *posttest*. Dengan demikian, CBT mampu membantu siswa dalam mengatasi pikiran negatif, mengelola kecemasan, dan meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa, diharapkan mampu mengenali dan mengelola pikiran negatif yang dimiliki, serta berani menghadapi tantangan sekolah dengan cara-cara yang lebih adaptif dan positif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga diharapkan ada penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas atau menggunakan metode intervensi lainnya untuk memperkaya hasil penelitian di bidang konseling pendidikan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ampuni, & Andayani, S. (2015). Dampak perilaku *school refusal* pada remaja. *Jurnal Pendidikan*.
- Beck, A.T. (1964). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books.

- Gonzalvez, C., Diaz-Hrrero, A., sanmartin, R., Vicent, M., fernandez-Sogorb, A., & garcia-Fernandez, J.M. (2020). Testing the functional profiles of school refusal behavior and clarifying their relationship with school anxiety. *Frontiers inPublic Health*, 8.
- Hannan, S., Davis, E., Morrison, S., Gueorguieva, R., & Tolin, D. F. (2019). An open trial of intensive cognitive-behavioral therapy for school refusal. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 4(1), 89–101.
- Hidayant, W. N., & Ridhowati, D. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 3(2), 236–237.
- Kearney, C. A., Dupont, R., Fensken, M., & Gonzálvez, C. (2023). School attendance problems and absenteeism as early warning signals: review and implications for healthbased protocols and school-based practices. *Frontiers in Education*, 8(August), 1–15.
- Lestari, M. D., & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Faktor-faktor Penyebab “School Refusal” Di Sekolah Dasar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4).
- Manurung, R. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 5 Garoga. *Journal Transformation Of Mandalika (JTM)*, 1(3), 221–234.
- Maynard, B. R., Heyne, D., Brendel, K. E., Bulanda, J. J., Thompson, A. M., & Pigott, T. D. (2018). Treatment for school refusal among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 28(1), 56-67.
- Nadhifah, S. (2018). Efektivitas konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk mengubah aspek kognitif. *Jurnal Prophetic*, 5(2), 45-56.
- Nathasyafitri, L. & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas dari Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) guna Mereduksi Permasalahan School Refusal Siswa Remaja di Masa Pandemi. *Jurnal BK UNESA*.8.5.2017, 2003–2005.
- Ridwanullah, T. (2022). Konsep Penanganan Kasus School Refusal. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 3746-3752.
- Safithry, E. A. (2015). Penerapan Play Therapy untuk Meningkatkan Perilaku Bersekolah pada Anak dengan School Refusal Behavior(SRB).*Anterior Jurnal*, 15(1), 30-38.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. (2017). “Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 3 (2): 31–42.
- Wijetunge, L., Lakmini, S. (2011). School refusal dan dampaknya pada hasil belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.