

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan lingkungan dimana anak mencari ilmu, karena sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan di lingkungan sekolah. Sekolah terkadang menjadi tempat pertama dalam mengekspresikan diri dan belajar mandiri tanpa harus ada bantuan dari orang tuanya. Sekolah merupakan sarana Pendidikan yang bertujuan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak sebagai langkah maju dalam kehidupan, hal itu membuat mereka tidak memperoleh bantuan untuk menyelesaikan masalahnya walaupun di sisi lain mereka juga sulit menemukan cara untuk menghindari hal tersebut (Ligh, 1972). Peserta didik yang tidak memiliki keinginan atau minat dalam belajar akan cenderung menghindari atau melakukan penolakan untuk tidak belajar atau berangkat ke sekolah (Kearney et al., 2005). Penolakan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti membolos, tetap menghadiri kegiatan belajar namun meninggalkan kegiatan tersebut sebelum selesai, dan lain sebagainya. Penolakan yang dilakukan oleh peserta didik untuk belajar atau pergi ke sekolah juga dapat disebut sebagai School Refusal (Andani & Nursalim, 2019).

Hasil Observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dengan observasi dan wawancara yang tidak terstruktur terhadap Guru BK SMK Negeri 1 Jatirejo menunjukkan kondisi yang masih belum sesuai dengan harapan, ditandai dengan permasalahan peserta didik yang teridentifikasi rendah, antara lain: (1) Peserta didik tidak menghadiri pembelajaran dengan sengaja lebih dari tiga kali dalam satu bulan; (2) Kebiasaan buruk peserta didik berpamitan kepada orang tua tapi tidak menghadiri pembelajaran dikarenakan pergi atau membolos ke rumah teman,

warung kopi, warnet; (3) Membolos dirumah; (4) Peserta didik mengalami prokrastinasi akademik antara lain sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, bahkan tidak sedikit dari mereka sering tidak mengerjakan tugas. Gejala tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik tersebut menunjukkan salah kriteria *Scholl Refusal* dan perlu adanya penanganan yang serius.

Faktor dari permasalahan School Refusal yang dimiliki peserta didik di SMK Negeri 1 Jatiterjo yaitu permasalahan dengan keluarga, kurangnya hubungan dengan teman sebaya di sekolah, terkadang keinginan peserta didik memilih sekolah yang lain sehingga merasa kurang peduli dengan apa yang dicapai, serta tidak ingin berpisah dengan teman dekat yang memilih untuk bersekolah ditempat lain. Khan (1981), mengemukakan dua faktor utama yang mempengaruhi anak melakukan penolakan sekolah, yaitu Faktor Internal dan Faktor Eksternal. Faktor internal mengacu pada kekecewaan atau ketakutan yang dialami anak karena perubahan-perubahan yang terjadi di sekolah. seperti adanya ketakutan atau kecemasan karena tidak mampu mengikuti pelajaran, ketakutan diminta mengerjakan tugas yang sulit, atau ketidaksiapan anak menghadapi perubahan di sekolah. Faktor eksternal mengacu pada hubungan orangtua atau lingkungan dalam kaitanya dengan perkembangan anak. seperti orang tua yang sakit, ketidakbahagiaan dalam keluarga, krisis ekonomi, dan tuntutan orang tua akan kehadirana nak dirumah.

Peserta didik yang tidak menghadiri pembelajaran maka dapat memberikan dampak yang kurang baik pada dirinya seperti tidak terpenuhinya nilai mata pelajaran, kurangnya mengenal teman sebaya serta kurang mengenal baik guru yang ada. ermasalahan yang dialami peserta didik dimana mereka membutuhkan bantuan atau penanganan agar masalah tersebut tidak memberikan dampak yang negative lebih lanjut terhadap kehidupan baik di sekolah maupun dilingkungan sekitar. School

Refusal yang tidak segera mendapatkan penanganan tentu dapat memberikan pengaruh atau dampak negatif yang besar, bukan hanya berpengaruh pada perkembangan kognitif anak, namun juga terhadap perkembangan fisik serta psikososial anak (Ligh, 1972).

School Refusal merupakan perilaku penolakan sekolah yang dimotivasi dengan keengganan menghadiri sekolah atau merasa kesulitan untuk berada di sekolah sepanjang hari (Kearney et al., 2005), sementara itu Manurung (2012) menjelaskan definisi dari School Refusal yakni sebuah masalah emosi wujudnya yang nampak enggan untuk menghadiri sekolah dengan menunjukkan gejala fisik karena cemas berpisah dari orang terdekatnya seperti teman atau pernah mengalami peristiwa negatif saat disekolah seperti mendapat cemoohan, ejekan, diganggu teman-temannya atau anak merasa malu karena tidak cantik, gendut, kurus, hitam atau takut gagal dan mendapat nilai buruk. Penyebab lainnya adalah karena adanya masalah dalam keluarga, seperti sakitnya salah satu anggota keluarga, adanya pertengkaran antara orangtua.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Hannan et al., (2019) yang Berjudul “An Open Trial Of Intensive Cognitive Behavioral Therapy For School Refusal” Dalam penelitian ini memakai 25 anak dengan rentang usia 9-18 tahun yang telah dievaluasi melalui Mini International Neuropsychiatric International for Children and Adolescent (MINI - KID) sebagai subjek penelitian dan juga School Refusal Assesment Scale-Revised (SRAS - R). Subjek penelitian mendapatkan intervensi konseling Cognitive Behavior Therapy for School Refusal (CBT - SR). Pelaksanaan konseling CBT - SR dilaksanakan selama 3 minggu berturut-turut selama 15 sesi. Setiap harinya dilakukan proses konseling selama 1,5 - 2 jam. Prosedur pelaksanaan konseling terdiri atas pemberian materi psikoedukasi mengenai perilaku school refusal dan bagaimana cara pencegahannya,

konsultasi dengan pihak sekolah mengenai akomodasi yang baik untuk kembali bersekolah, serta adanya pelatihan manajemen kepada orang tua dan guru. Selain itu, selama proses konseling subjek penelitian diberikan penekanan pada diri individu mengenai kedisiplinan diri terhadap sekolah dan konsekuensi dari perilaku school refusal. Setelah pemberian intervensi, siswa mengalami peningkatan untuk mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir selama 2 - 3 minggu proses tindak lanjut. Selain itu, berdasarkan SRAS - R subjek penelitian menunjukkan adanya peningkatan skala dari rendah menjadi tinggi. Artinya, siswa yang menjadi subjek penelitian ini mampu mereduksi perilaku school refusal yang dimilikinya. Oleh karena itu, teknik konseling CBT - SR efektif guna mereduksi perilaku school refusal yang dialami oleh siswa remaja.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Johan et al., (2021) yang berjudul "Outcome of a Multi-modal CBT-based Treatment Program for Chronic School Refusal" dalam penelitian ini menggunakan subjek yaitu 84 remaja dengan rentang usia 10 sampai 17 tahun yang mayoritas berjenis kelamin pria beserta orang tuanya. Remaja yang mengalami permasalahan perilaku school refusal diberikan intervensi konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik yang telah dimodifikasi dan disesuaikan yaitu Hemmasittarprogrammet (HSP), diberikan pada anak yang berperilaku school refusal dengan rentang waktu lebih dari 6 bulan. Pemberian intervensi dilakukan selama 12 bulan yang dibagi menjadi 3 fase. Fase 1, identifikasi masalah yang dilakukan selama 3 - 4 minggu di awal. Fase 2, pemberian intervensi konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) teknik Hemmasittarprogrammet (HSP) yang dilakukan selama 6 sampai 9 bulan. Fase 3, evaluasi dan tindak lanjut yang dilakukan sekitar 3 bulan dengan cara berkala melalui telfon ataupun e-mail kepada orang tua yang mengikuti prosedur pasca treatment. Setelah pemberian treatment dari presentase awal >50% siswa

berperilaku school refusal, siswa mendapatkan hasil yang positif dengan adanya perubahan perilaku sehingga mereka menjadi sadar mengenai kewajibannya akan sekolah. Oleh karena itu, konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) teknik Hemmasittarprogrammet (HSP) efektif guna mereduksi perilaku school refusal yang dialami oleh siswa remaja.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Heyne et al. (2013) dengan judul “Developmentally Sensitive Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent School refusal: Rationale and Case Illustration” subjek penelitian ini yaitu seorang remaja perempuan berusia 16 tahun, yang mengalami permasalahan school refusal dengan adanya gejala depresi berat dan juga gangguan kecemasan. Dari program yang diadakan oleh @school, mendapatkan perawatan konseling pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Prosedur pelaksanaan konseling yang dapatkan yaitu 16 sesi konseling individu, ibunya 15 sesi konseling individu, serta 2 sesi konseling keluarga antara konseli dan ibunya. Sesi konseling dilaksanakan secara bertahap dari seminggu 1 sesi menjadi seminggu 2 sesi sebab adanya beberapa faktor hambatan. Selama proses konseling berjalan, Konseli sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku. Kemudian, dilakukan proses follow-up selama 2 bulan, sehingga saat proses konseling berakhir konseli menunjukkan perubahan perilaku school refusal yang awalnya di tiap minggunya ia membolos 3 - 4 hari menjadi 95% ia hadir di sekolah. Selain itu, ia pun mengalami penurunan pada gejala depresi dan juga gangguan kecemasan yang ia miliki. Oleh karena itu, dengan penerapan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) secara berulang dan berkala efektif guna mereduksi permasalahan school refusal yang dialami oleh siswa remaja.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Andani & Nursalim (2014) yang berjudul “Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management terhadap School Refusal Peserta Didik Kelas

X SMAN 8 Surabaya” dalam penelitian ini School Refusal disebabkan oleh beberapa faktor kecemasan berpisah dengan orang terdekat, kurangnya keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi, memiliki pengalaman yang kurang baik terhadap lingkungan sekolah, tuntutan tugas yang begitu banyak dan disertai dengan penjelasan guru yang susah dimengerti. Hasil dari pemberian layanan konseling individu teknik self-management ini terbukti dapat menurunkan tingkat School Refusal pada peserta didik. Hasil analisis data yang diperoleh menggunakan spss menunjukkan angka 0,007 yaitu lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan peserta didik yang mengalami School Refusal dapat menguranginya dengan menerapkan self-management agar dapat membawa perubahan yang baik bagi dirinya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Hidayanti & Ridhowati (2019) yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behhavior Therapy (REBT) untuk mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas” Penelitian dilaksanakan pada XII IPA SMA Negeri 1 Tongas, Kecamatan Tongas, Kabupaten Probolinggo. Peneliti menemukan fenomena School Refusal (penolakan sekolah) di kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo melalui data dokumentasi wali kelas dan guru mata pelajaran. Masalah yang terlihat pada School Refusal (penolakan sekolah) siswa beberapa kali tidak mengikuti pembelajaran. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus dengan menggunakan analisis data deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini siswa mengalami perubahan positif dengan menurunnya School Refusal (penolakan sekolah) yang dialami setelah mengikuti konseling kelompok pada siklus I. Perubahan positif ini semakin mengalami perkembangan untuk penurunan

School Refusal (penolakan sekolah) setelah dilaksanakan konseling kelompok siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) dapat menurunkan School Refusal (penolakan sekolah) pada siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo.

Penelitian terdahulu yang sejenis dilakukan Oktaviani & Nursalim (2018) yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cerme”. Peneliti menemukan fenomena School Refusal (penolakan sekolah) di kelas VIII pada saat peneliti melakukan PPP (Program Pengelolaan Pembelajaran) di SMPN 1 Cerme. Masalah yang terlihat pada School Refusal (penolakan sekolah) dapat dilihat siswa tidak masuk tanpa keterangan, siswa sakit, hingga siswa meninggalkan kelas. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan jenis penelitian one group pre-test post test. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Penelitian ini akan menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji wilcoxon. Setelah dilakukan post-test maka diperoleh skor post-test kemudian dianalisis menggunakan uji statistic non-parametrik dengan uji wilcoxon. Setelah data post-test diolah diperoleh hasil bahwa terdapat 4 subjek yang menunjukkan adanya penurunan School Refusal (penolakan sekolah) pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat menurunkan School Refusal (penolakan sekolah) pada siswa SMP Negeri 1 Cerme setelah pemberian konseling kelompok rasional emotif perilaku (REP).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Rahman (2019) yang berjudul “Keefektifan Konseling Realita menggunakan Latihan Asertif untuk menurunkan penolakan sekolah siswa SMAN 2 Trenggalek” Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-experimental dengan model one grup pretest posttest. Subjek

penelitian siswa SMAN 2 Trenggalek Kelas X IPS. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling atau berdasarkan pertimbangan tertentu. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis data individu yaitu dengan melihat perbandingan skor rata-rata School Refusal pada setiap subjek setelah diberikan intervensi dan analisis kelompok data menggunakan analisis statistik uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata penolakan sekolah pada setiap subjek dimana skor rata-rata penolakan sekolah subjek cenderung menurun. Selain itu berdasarkan analisis statistik wilcoxon memperoleh nilai Asymp. Tanda tangan (2-tailed) 0.41 lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok realita menggunakan teknik latihan asertif memberikan pengaruh untuk menurunkan penolakan sekolah siswa SMA.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Safithry (2015) yang berjudul “Penerapan Play Therapy Untuk Meningkatkan Perilaku Bersekolah pada anak dengan School Refusal Behavior (SRB)”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus tunggal yaitu ABA. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang yang memiliki perilaku School Refusal. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Tahap terapi dibagi menjadi 10 sesi ditambah sesi praterapi, pasca terapi dan follow up. Play terapi dilakukan selama 3 kali, setiap sesi dilihat bagaimana perkembangan anak dan memberikan beberapa tugas kepada orang tua yang akan dievaluasi pada sesi berikutnya. Kemajuan anak pada setiap sesi sangat jelas terlihat, hal ini dikarenakan kemampuan komunikasi dan kerjasama anak yang bagus apalagi didukung dengan hobi anak yang senang bermain maka terget terapi mudah sekali tercapai. Selain kerjasama dengan anak yang bagus, kerjasama orangtua juga berperan penting, dimana orang tua dapat melakukan tugas mereka dengan baik dan sangat mendukung dalam proses play terapi ini. Hasil penelitian ini menunjukkan ada

peningkatan perilaku bersekolah yang pada saat praterapi hanya 1 kali dalam seminggu menjadi 6 kali pada sesi follow up.

Penelitian terdahulu yang dilakukan yang dilakukan Irawan (2017) yang berjudul “Efektivitas Rational Behavior Therapy dalam Mereduksi Prilaku Membolos pada Peserta didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017” metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-experimental. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, kuesioner (angket), observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ternyata teknik REBT mampu mereduksi perilaku membolos peserta didik. Hal itu diketahui berdasarkan perolehan hasil uji t yang terlihat bahwa mean sebesar -16,000 dengan standar deviasi sebesar 5,425. Nilai t hitung sebesar -8,342. Sedangkan nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Berdasarkan hipotesis yang diajukan jika H_0 ditolak itu berarti teknik REBT mampu mereduksi perilaku membolos peserta didik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Tution et al. (2016) yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual dengan Teknik Behavior Contract pada siswa SMP Negeri 6 Palu” Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah perilaku membolos dapat dikurangi melalui konseling individual dengan teknik behavior contract. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku membolos melalui konseling individual dengan teknik behavior contract. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling menggunakan model Kemmis dan MC Taggart. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 3 siswa yang memiliki perilaku membolos. Metode pengumpulan data menggunakan pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi absen.

Tindakan konseling individual teknik behavior contract dilaksanakan selama dua belas minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik behavior contract siklus I, persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar 26,1%, sedangkan setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik behavior contract siklus II persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar 80,55%. Hasil penelitian ini menunjukkan keberhasilan pelaksanaan tindakan konseling individual teknik behavior contract siklus II yang telah diperbaiki berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik behavior contract dapat mengurangi perilaku membolos siswa SMP Negeri 6 Palu.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Purwoko & Afifah (2016) yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Individu Teknik Tecon Economy Untuk Mengurangi Prilaku Membolos siswa kelas VIII di madrasah Tsanawiyah Negeri Rogojampi” Dimana Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan frekuensi membolos siswa kelas VIII antara sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik tocen economy. Rancangan penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan jenis desain eksperimen kasus tunggal. Subjek penelitian ini adalah 2 siswa dari kelas VIII MTS Negeri Rogojampi. Untuk memperoleh data digunakan alat pengumpul data berupa absensi dan laporan MID Semester Siswa Tahun Pelajaran 2015/2016. Berdasarkan perubahan level dan kemiringan siswa terlihat dalam proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis time series yang mana diperoleh pada subjek nomor satu pada fase baseline jumlah frekuensi perilaku membolos yaitu sebanyak 7 kali dengan rata-rata fase baseline adalah 1,17, lalu menurun pada fase treatment sebanyak 2 kali dengan mean fase treatment adalah 0.5. sedangkan pada subjek nomor dua pada fase perilaku membolosnya kembali 9

kali dengan rata-rata fase baseline 1.29 lalu menurun pada fase perawatan yaitu 1 kali dengan rata-rata fase perawatan 0,25. Dengan demikian konseling individu dengan teknik token economy dapat mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII MTs Negeri Rogojampi.

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki pandangan bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi internal (kognitif). Berdasarkan hal tersebut, pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seorang individu yang mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu psikoterapi yang menggabungkan antara terapi kognitif dan perilaku. Intervensi konseling kognitif mampu membantu individu menggunakan akal sehatnya untuk berpikir mengenai hal-hal yang mampu menjadi penyebab adanya suatu masalah. Sedangkan, intervensi pendekatan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) mampu membantu individu merubah perilakunya yang menyimpang serta mampu memberikan ketenangan pada pikiran masing-masing individu (Lewis et al., 2010).

Peserta didik yang mengalami School Refusal di SMKN 1 Jatirejo Mojokert peneliti menggunakan Pendekatan konseling yang dianggap sesuai untuk mereduksi perilaku *school refusal* yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dicetuskan pertama kali oleh Arron T. Beck. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu psikoterapi yang menggabungkan antara terapi kognitif dan perilaku. Intervensi pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu membantu individu menggunakan akal sehatnya untuk berpikir mengenai hal-hal yang mampu menjadi penyebab adanya suatu masalah, sedangkan intervensi konseling perilaku mampu membantu individu merubah perilakunya yang

menyimpang serta mampu memberikan ketenangan pada pikiran masing-masing individu (Lewis et al., 2010). Perilaku *school refusal* sering kali terjadi dilapangan disebabkan oleh pikiran yang irasional seperti takut dengan gurunya ketika ditunjuk untuk maju kedepan, tidak memiliki teman, dan tidak dapat memahami materi yang diberikan. Pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengubah perilaku dan memberikan ketenangan pada pikiran peserta didik, sehingga mampu menentukan keputusan yang tepat untuk bertindak, dimana perilaku manusia terbentuk adanya stimulus-kognisi-respon. Sehingga peserta didik yang memiliki pemikiran irasional maka akan menimbulkan perilaku yang menyimpang, yaitu perilaku *school refusal*.

Pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki berbagai ragam variasi metode atau strategi dalam permasalahan *school refusal*, strategi yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku *school refusal* yaitu *self-management*. Teknik *self-management* sendiri dapat mengarahkan perilaku konseli dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan serta menunjukkan kepada konseli mengenai konsekuensi dari perilaku menyimpang yang dialaminya. Modifikasi aspek perilaku ini pun dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan dari konseli agar mampu mengatasi perilaku *school refusal* yang dialaminya. *Self-management* atau yang biasa disebut dengan pengelolaan diri merupakan strategi untuk menata perilaku seseorang yang tujuannya adalah mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat tercapai kemandiriannya serta agar kehidupannya lebih produktif.

Sugiharto 2007, (hlm. 23) menyatakan bahwa terdapat tiga teknik yang relevan untuk diterapkan dalam penerapan strategi pengelolaan diri. Pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah proses dimana peserta didik yang mengalami *school refusal* didorong untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu yang

menyangkut dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri yang dilakukan oleh peserta didik berfungsi untuk mendapatkan data mengenai perilaku school refusal dalam suatu proses konseling. Pemantauan diri juga dapat menciptakan perubahan, karena peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya, data yang diperoleh dapat lebih mempengaruhi perilakunya lebih lanjut. Stimulus control merupakan tahap dimana dilakukannya kegiatan merancang kondisikondisi lingkungan yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku peserta didik. *Self-reward* diberikan agar dapat memperkuat atau meningkatkan respon atau hasil yang diharapkan.

Self-management memiliki manfaat diantaranya memberi bantuan kepada peserta didik dalam pengelolaan dirinya baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal dan peserta didik semakin mampu untuk menjalani kehidupannya sendiri. Dengan adanya penerapan teknik ini, peserta didik akan mengidentifikasi perilaku yang ditentukan, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang diterapkan pada dirinya, melaksanakan prosedur yang telah dipilih, dan juga mengevaluasi prosedur tersebut, sehingga ketika terjadi perubahan pada tingkah laku peserta didik, perilaku dan prosedur tersebut akan bertahan lama.

Pada permasalahan *school refusal* ini terdapat berbagai permasalahan-permasalahan yang muncul dimana dapat diberikan teknik yang sesuai dengan permasalahan yang lebih urgen. Berdasarkan permasalahan yang sudah ditulis, penulis ingin melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Prilaku *School Refusal*”.

B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah di UPT SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto, dengan menggunakan objek penelitian dari peserta didik kelas XII UPT SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah *School Refusal* pada peserta didik kelas XII UPT SMKN 1 Jatirejo, Mojokerto

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis uraikan diatas, maka dapat dipaparkan rumusan masalah, yaitu. Apakah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk mereduksi perilaku *School Refusal* pada peserta didik?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu. Untuk mengetahui Efektivitas pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *School Refusal* pada peserta didik

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Didalam penelitian ini memakai dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (x) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel terikat (y) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

- a. Variabel terikat (y): *School Refusal*
- b. Variabel Bebas (x): Efektivitas pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel pada penelitian ini akan dijabarkan Sebagian berikut.

a. *School Refusal*

Perilaku school refusal adalah gangguan emosi yang ditunjukkan dengan kecenderungan perilaku untuk tidak hadir di sekolah yang terjadi pada anak-anak atau remaja yang disertai dengan ketakutan yang tidak irasional (emosi yang tinggi, kecemasan dan depresi) dan terjadi dengan periode dan alasan yang bervariasi yang berlangsung secara konsisten, dan dipengaruhi oleh beberapa penyebab. School refusal dipengaruhi pola pikir yang tidak rasional.

b. Pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, teman sejawat, dan Lembaga Pendidikan dimana penelitian ini dilaksanakan. Manfaat penelitian dapat ditinjau dari dua segi, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi-referensi bagi Guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya membantu peserta didik yang mengalami permasalahan *School Refusal* dengan menggunakan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti yaitu memperoleh pengalaman praktis dalam melakukan penelitian yang selanjutnya

diharapkan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian-penelitian yang akan datang.

- b. Manfaat bagi teman sejawat yaitu diperolehnya informasi hasil penelitian yang bisa digunakan sebagai referensi dalam upaya mengembangkan pelayanan konseling individu khususnya teknik relaksasi.
- c. Manfaat Bagi Lembaga UPT SMK Negeri 1 Jatirejo Mojokerto yaitu diperolehnya informasi hasil penelitian yang bisa dipergunakan sebagai bahan untuk mengambil kebijakan tentang penggunaan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mereduksi perilaku *School Refusal*