

PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI SCHOOL REFUSAL PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 LAMONGAN

Priyanka Munzilatul Firdaus

Bimbingan dan Konseling, fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
priyankamunzilatul.19068@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Mochamad Nursalim, M. Si

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
mochamadnursalim@unesa.ac.id

Abstrak

School refusal ataupun penolakan sekolah merupakan perilaku individu yang menolak guna hadir di sekolah maupun di kelas dengan jangka waktu lama dan dilaksanakan secara konsisten (berkelanjutan). Karakteristik *school refusal* yaitu kecemasan berpisah, kecemasan sosial, kecemasan kinerja, depresi, intimidasi, dan masalah kesehatan. Adanya karakteristik tersebut membuat kegiatan belajar mengajar tidak berjalan lancar dikarenakan siswa kurang nyaman ketika mengalami *school refusal*. Fenomena ini ternyata masih muncul pada beberapa sekolah di Indonesia tepatnya pada sekolah SMPN 3 Lamongan. Penyebab *school refusal* yang dialami siswa dapat disebabkan adanya pemikiran negatif yang tidak rasional. Guna mengembalikan pemikiran negatif tidak rasional menjadi pemikiran positif yang rasional, diyakini teori konseling *cognitive restructuring* menjadi cara yang benar. Tujuan penelitian ini yaitu guna menganalisis penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani *school refusal*. Desain penelitian yang dilaksanakan peneliti yaitu pre eksperimental metode *one group pre-test post-test*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Lamongan dengan subjek kelas VII A dengan jumlah 25. Kriteria subjek yaitu siswa yang melakukan *school refusal* diperoleh dari hasil *pre-test* berjumlah 5 subjek. Treatment (perlakuan) konseling *cognitive restructuring* dilaksanakan sebanyak 6 kali dengan maksud mengalihkan pemahaman negatif irasional subjek menjadi pemahaman positif yang lebih rasional. Sesudah pemberian treatment (perlakuan) kepada subjek dilaksanakan *post-test* guna melihat hasil apakah ada perbedaan. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* memakai Uji Wilcoxon pada aplikasi SPSS memperlihatkan adanya perubahan ditunjukkan pada kolom test statistic ditunjukkan nilai Z senilai -2,032 dengan asymp. Sig (2-tailed) senilai 0,042. Jika berpedoman pada ketetapan α (taraf kesalahan) senilai 5% yaitu 0,05 sehingga hasil tersebut memperlihatkan bahwa $0,042 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan penerapan teknik *cognitive restructuring* mampu menangani *school refusal* siswa kelas VII SMPN 3 Lamongan.

Kata kunci : *School refusal*, teknik *cognitive restructuring*, siswa SMPN 3 Lamongan.

Abstract

School refusal or school refusal is an individual behavior that refuses to attend school or in class for a long time and is carried out consistently (sustainably). The characteristics of school refusal are separation anxiety, social anxiety, performance anxiety, depression, bullying, and health problems. The existence of these characteristics makes teaching and learning activities not run smoothly because students are less comfortable when experiencing school refusal. This phenomenon apparently still appears in several schools in Indonesia, to be precise at SMPN 3 Lamongan. The cause of school refusal experienced by students can be due to irrational negative thinking. In order to turn irrational negative thoughts into rational positive thoughts, it is believed that cognitive restructuring counseling theory is the right way. The purpose of this research is to analyze the application of cognitive restructuring techniques in dealing with school refusal. The research design carried out by researchers was the pre-experimental one group pre-test post-test method. The research was carried out at SMPN 3 Lamongan with 25 class VII A subjects. Subject criteria, namely students who did school refusal, obtained from the pre-test results, there were 5 subjects. The cognitive restructuring counseling treatment was carried out 6 times with the intention of diverting the subject's irrational negative understanding into a more rational positive understanding. After giving treatment to the subject, a post-test was carried out to see if there was a difference in the results. The results of the pre-test and post-test analysis using the Wilcoxon test in the SPSS application show that there is a change shown in the statistical test column which shows a Z value of -2.032 with asymp. Sig (2-tailed) is worth 0.042. If guided by the determination of α (error rate) of 5%, namely 0.05, the results show that $0.042 < 0.05$, so it can be concluded that the application of cognitive restructuring techniques is able to handle school refusal for class VII students of SMPN 3 Lamongan.

Keywords: *School refusal*, cognitive restructuring techniques, students of SMPN 3 Lamongan.

PENDAHULUAN

Satu diantaranya faktor yang menentukan masa depan seorang anak yakni pendidikan. Tempat yang menyelenggarakan pendidikan yaitu sekolah. Dalam kehidupan saat ini lingkungan sekolah mempunyai peran yang penting guna guna memperoleh pengetahuan serta ketrampilan. Tujuan dari adanya sekolah yaitu guna guna meningkatkan perkembangan intelektual, spiritual dan moral pada anak. Sekolah yaitu suatu lembaga yang mana siswa mampu memperoleh ilmu, menumbuhkan bakat dan minat serta kemampuan. Pendidikan dilaksanakan guna guna menumbuhkan kepribadian siswa yang positif. Di lembaga sekolah inilah kegiatan belajar dan mengajar berlangsung. Tentu agar semua dapat tercapai dengan optimal maka siswa juga diharapkan untuk disiplin ketika melaksanakan aktivitas pembelajaran di sekolah. Menurut Setyorini (dalam Elfiza Fitriami, 2020) ketika anak memasuki lingkungan sekolah diharapkan anak sudah mandiri, mampu berfikir secara logis, mampu menanggapi sesuatu dengan cepat, mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya dengan tepat.

Namun hingga sekarang ini sering ditemukan anak yang mengalami *school refusal* ataupun yang disebut dengan penolakan sekolah. Sekolah adalah satu diantara sarana guna meningkatkan prestasi anak, namun jika siswa tidak mengikuti aturan sekolah yang berlaku maka nantinya akan berdampak pada prestasi belajar siswa. Masalah yang serius bagi para pendidik yakni ketidakhadiran siswa di sekolah. Dan satu diantara masalah yang kerap ditemui di lingkungan pelajar yaitu ketidakinginan siswa guna berada di lingkungan sekolah. siswa yang tidak hadir di sekolah ataupun siswa yang hadir di sekolah namun tidak mengikuti jam pelajaran tertentu secara konsisten maka nantinya akan menimbulkan perilaku yang negatif yakni penolakan sekolah ataupun yang disebut *school refusal*. Menurut Davison dkk (dalam Probowati et al., 2020) siswa yang mempunyai *school refusal* mempunyai perasaan yang tidak nyaman, yang mana hal tersebut disebabkan adanya kecemasan terhadap suatu hal yang berkaitan dengan sekolahnya, sehingga mereka yang mengalami *school refusal* dapat kehilangan kemampuannya dalam menguasai tugas perkembangan.

Perilaku *school refusal* yaitu adanya penolakan pada anak guna pergi ke sekolah. Perilaku *school refusal* yaitu suatu keadaan yang mana anak tidak ada kemauan guna datang ke sekolah karena adanya tekanan emosi. Tidak hadirnya siswa di sekolah mampu dinyatakan *school refusal* ataupun penentangan sekolah yang mana sifatnya bukan dikarenakan kenakalan remaja melainkan adanya

masalah emosional dan psikologis pada anak. Sebagaimana yang disampaikan oleh Kearney dan Albano (dalam Probowati et al., 2020) bahwa siswa merasa tertekan dan terbebani jika berangkat ke sekolah dikarenakan ada masalah di kawasan sekolah yang mana dirinya tidak dapat menyelesaikan dengan baik dan mengakibatkan siswa menghindari permasalahan yang sedang dihadapi.

Terjadinya *school refusal* dikarenakan siswa kurang mampu dalam menghadapi berbagai macam situasi yang terjadi di sekolah, sehingga menyebabkan siswa mempunyai perasaan yang cemas dan takut jika hendak pergi ke sekolah. Perilaku tersebut jika dibiarkan maka akan berdampak negatif bagi individu yang mengalami *school refusal*. Davison (dalam Probowati et al., 2020) menyampaikan bahwa terjadinya siswa mengalami mogok sekolah karena adanya perasaan cemas akan suatu hal yang berkaitan dengan sekolah sehingga mereka sulit dalam menguasai tugas perkembangannya. Anak berfikir jika ia berada pada lingkungan sekolah ia merasa nyaman, serta dapat berinteraksi dengan teman dan juga gurunya. Namun tidak semua siswa mempunyai pemikiran yang seperti itu, terutama pada siswa yang pernah mengalami suatu kejadian yang negatif baik itu didapat dari guru maupun teman sendiri maka mereka akan mempunyai pola pikir yang berbeda. Perlakuan dari guru yang negatif seperti menghukum ataupun memarahi anak pada saat di sekolah akan menyebabkan anak tersebut mengalami traumatik guna datang ke sekolah.

Perilaku *school refusal* yang terjadi pada siswa tidak hanya di Indonesia saja melainkan juga di beberapa negara. Menurut Nguyen (dalam Dwi Lestari & Nursalim, n.d.) pada penelitiannya dijelaskan bahwa tingkat kehadiran siswa sekolah di dunia mencapai 85% guna rata-rata kehadiran siswa di sekolah menengah dan tingkat kehadiran terendah 75%. Di quennsland ada kurang lebih 30% peserta didik sekolah menengah yang mempunyai tingkat kehadiran kurang dari 90% yang artinya siswa tidak hadir ke sekolah lebih dari 20 hari setahun. Setzet dan Salzauer (dalam Andani & Nursalim, 2019) menguraikan angka prevalensi secara internasional yaitu 2,4% Sementara itu, di Amerika angka prevalensi senilai 1,3% terjadi terhadap remaja berumur 14-16 tahun dan 4,1%-4,7% terjadi terhadap anak ysng berumur 7-14 tahun.

Menurut Karney (dalam Dwi Lestari & Nursalim, n.d.) *school refusal* memberikan dampak negatif pada individu, satu diantaranya yakni berpengaruh pada kognitif individu. Faktor kognitif yang dapat memicu terjadinya *school refusal* pada individu yang pertama yaitu cemas yang berlebihan, yang ditandai dengan individu

mempunyai kekhawatiran yang lebih mengenai sekolah seperti takut memperoleh nilai yang buruk, takut tidak diterima di lingkungan sekolah, takut dibully, dan juga takut akan situasi yang terjadi di sekolah. yang kedua yakni pikiran negatif, yakni siswa yang menganggap bahwa sekolah terlalu sulit dan tidak berguna serta tidak cocok dengan mereka, hal tersebut membuat mereka menjadi tidak nyaman dengan sekolah. yang ketiga yakni gangguan kognitif, biasanya terjadi pada siswa yang mengalami gangguan kognitif ataupun emosional, seperti depresi, kecemasan, mungkin mengalami kesulitan berfikir secara efektif pada saat di lingkungan sekolah. yang keempat yaitu masalah sosial dan interpersonal, yakni siswa yang mengalami masalah sosial ataupun interpersonal, seperti kesulitan dalam bergaul dengan teman sebaya ataupun mempunyai pengalaman buruk di lingkungan sekolah, mungkin menghindari sekolah sebagai cara guna menghindari situasi yang tidak nyaman ataupun menakutkan. Yang kelima yaitu siswa yang mengalami trauma ataupun stress, yakni siswa yang mengalami pengalaman trauma ataupun stres, seperti kehilangan orang tua, perceraian, ataupun kekerasan, mungkin menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan stabil.

Siswa yang mengalami *school refusal* ataupun penolakan sekolah dapat mengalami berbagai macam pikiran negatif yakni takut gagal dalam ujian ataupun tugas sekolah, takut diejek ataupun diintimidasi oleh teman sekelas ataupun guru, merasa tidak nyaman ataupun cemas di lingkungan sekolah, merasa kesepian ataupun terasing di antara teman sekelas, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan yang diberikan, merasa khawatir akan keselamatan dirinya di sekolah, merasa terbebani oleh ekspektasi dari orang tua ataupun guru, mengalami perasaan depresi ataupun putus asa, merasa terbebani oleh tekanan guna mengejar prestasi akademik yang tinggi, merasa tidak suka dengan sistem pendidikan yang ada di sekolah. Penyebab terjadinya perilaku *school refusal* pada individu yakni biasanya ditandai dengan adanya trauma pada individu tersebut, trauma dapat disebabkan karena ia mendapat perlakuan yang tidak diinginkan saat berada di lingkungan sekolah. Sebagaimana yang sudah saya lakukan pada observasi awal, disampaikan oleh Bapak A. Tsalis S.Pd selaku guru BK SMPN 3 Lamongan pada tanggal 29 November 2022 dapat diketahui bahwa, di SMPN 3 Lamongan seringkali ditemui siswa-siswa yang yang memperlihatkan perilaku *school refusal* yang mana dikarenakan oleh berbagai hal diantaranya karena takut pada guru mata pelajaran tertentu karena pernah memperoleh perlakuan yang kurang menyenangkan, ada yang disebabkan karena kurang mampunya siswa dalam menguasai mata pelajaran tersebut sehingga dirinya merasa takut sehingga siswa

tidak ada keinginan guna mengikuti kegiatan pembelajaran, ada siswa yang menyukai suatu hal yang dianggap aneh oleh temannya yang mengakibatkan dia tidak nyaman jika bersama teman-temannya sehingga ia sering kali menyendiri di UKS, kebanyakan siswa yang seringkali memperlihatkan perilaku *school refusal* terjadi pada kelas VII.

Sesudah dilaksanakannya observasi awal di SMPN 3 Lamongan yang dilaksanakan dengan melaksanakan wawancara bersama guru BK di sekolah, bisa diketahui bahwa ada banyak ditemui siswa yang menolak sekolah, yang mana perilaku tersebut yang sering kali dijumpai pada anak kelas VII. Perilaku *school refusal* yang terjadi pada siswa SMPN 3 Lamongan mempunyai penyebab utama yang tidak sama antara satu individu dengan individu yang lainnya. *School refusal* merupakan masalah personal pada siswa yang mana penyebab utama yang tidak sama antara satu individu dengan individu yang lainnya, sehingga perlu penanganan secara personal. Sehingga peneliti menyelesaikan permasalahan tersebut dengan memakai konseling individu dengan pendekatan *Cognitive restructuring* (CR), yang mana teknik tersebut melibatkan kognitif dan perilaku. Layanan konseling individu dengan teknik CR guna guna mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

Hasil wawancara pada guru BK di SMPN 3 Lamongan bahwa yang melatarbelakangi perilaku *school refusal* pada siswa yakni faktor internal dan eksternal. Sehingga guna menindaklanjuti masalah tersebut maka peneliti melaksanakan penelitian dengan berjudul “Penerapan teknik *Cognitive restructuring* guna menangani *school refusal* pada siswa kelas VII SMPN 3 Lamongan”. Alasan peneliti guna menindaklanjuti permasalahan tersebut karena perilaku *school refusal* jika tidak ditangani maka nantinya akan berakibat pada keberhasilan akademik siswa yang rendah. Selain itu jika hal tersebut tidak ditangani maka siswa tidak akan terarah dengan baik, dan akan lebih mudah terpengaruh pergaulan di luar sekolah yang kurang baik dan nantinya akan merugikan siswa, baik jangka pendek ataupunpun jangka panjang.

METODE

Penelitian ini yaitu penelitian eksperimen yang nantinya memberikan suatu perlakuan kepada siswa yang dijadikan subjek penelitian. Pendapat Sugiyono (2017) metode kuantitatif merupakan metode yang diterapkan meneliti populasi ataupun sampel tertentu, yang mana pengumpulan datanya memakai instrumen penelitian, analisis datanya bersifat kuantitatif ataupun statistik, guna menguji hipotesa yang sudah ditentukan. Pendekatan penelitian yang diterapkan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen ini memakai

desain penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*.

Tabel 1. Desain penelitian.

O ₁	X	O ₂
Pre-test	Perlakuan	Post-test

Keterangan:

O₁ : *pre test* guna melihat perilaku *school refusal* pada siswa sebelum diberi layanan konseling individu

X : Pemberian perlakuan

O₂ : *post test* guna melihat adanya perubahan pada siswa sesudah diberikan perlakuan

Rancangan ini adalah hanya memakai satu kelompok saja kelompok eksperimen, tanpa memakai kelompok control. Yang mana diberikan perlakuan awal (*pre test*) lalu diberikan treatment kepada siswa yang bermasalah kemudian diberi pengukuran akhir sesudah diberi perlakuan (*post test*). Hal tersebut diterapkan oleh peneliti guna melihat hasil dari diberikan perlakuan terhadap masalah siswa.

Pengambilan sampel penelitian ini memakai *Non Probability Sampling*, yang mana pengambilan sampel datanya memakai pertimbangan tertentu (sugiyono, 2017). Jadi subjek yang akan diberi perlakuan nanti yakni siswa SMP Negeri 3 Lamongan kelas VII yang mempunyai perilaku *school refusal*.

Teknik pengumpulan data yang diterapkan yakni angket inventori *school refusal*. Angket adalah teknik pengumpulan data yang berisikan beberapa pertanyaan yang diajukan pada responden guna dijawab. Angket ini diberikan guna guna melihat permasalahan *school refusal* yang sedang dialami oleh siswa. Instrumen yang diterapkan pada penelitian ini diterapkan guna memperoleh data yang akurat. Sehingga peneliti menentukan memakai angket guna mengumpulkan data yang dibutuhkan. Angket yaitu suatu instrument penelitian yang berisikan beberapa pertanyaan didalamnya dan dijawab oleh responden menurut pendapat masing-masing responden dan secara jujur sesuai dengan pendapat responden.

Pengisian angket memakai skala likert memakai 4 kategori jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai). Caranya yaitu dengan diberikannya tanda centang (✓) pada item pertanyaan yang sesuai. Dengan pemberian nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Pemberian Nilai

No	Pernyataan Positif		No	Pernyataan Negatif	
	Kategori	Nilai		Kategori	Nilai
1.	SS	4	1.	SS	1
2.	S	3	2.	S	2
3.	KS	2	3.	KS	3
4.	TS	1	4.	TS	4

Uji Validitas

Pendapat Arikunto Validitas yaitu ukuran yang memperlihatkan tingkat kevalidan suatu *instrument*. *Instrument* yang valid mempunyai validitas yang tinggi, sehingga mampu diterapkan guna menilai apa yang diinginkan. Begitu juga sebaliknya, *instrument* yang kurang valid berarti mempunyai kevalidan yang rendah. Jumlah item dalam angket *school refusal* yakni 41 item. Kemudian disebar sebanyak 170 responden. Diketahui r_{tabel} guna N=170 dengan tingkat signifikan 5% yaitu 0.159 item pernyataan dinyatakan valid jika nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}.

Uji Reliabilitas

Suatu instrument dinyatakan reliabel jika pengukurannya konsisten dan akurat. Sehingga guna melihat reliabilitas instrument peneliti memakai rumus *Cronbach Alpha* memakai program SPSS. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas angket *school refusal*.

Tabel 4. Hasil uji reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.927	36

Tabel 4 memperlihatkan nilai *cronbach's alpha* dari angket *school refusal* yakni 0,927 maka dapat dikategorikan sangat kuat berdasarkan tabel kuat lemah reliabilitas instrument menurut Sugiono (2008) seperti di bawah ini :

Tabel 5. Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Keterangan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,200 - 0,399	Rendah
0,400 - 0,599	Sedang
0,600 - 0,799	Kuat
0,800 - 1,000	Sangat kuat

Dalam penelitian ini data yang dihasilkan berbentuk angka data kuantitatif. Tes statistik yang diterapkan guna menganalisis data pada penelitian ini yaitu uji Wilcoxon dengan memakai SPSS. Uji Wilcoxon diterapkan guna memperoleh dua keadaan yang berbeda yaitu perilaku *school refusal* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* pada penerapan konseling individu melalui teknik *Cognitive restructuring*. Analisis uji Wilcoxon dilaksanakan memakai SPSS, dengan memakai tingkat signifikan senilai 5%. Penentuan pengambilan keputusan pada uji Wilcoxon yaitu:

- Jika nilai asymp sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 maka didapati perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan, yakni H₀ ditolak dan H_a diterima.
- Jika nilai asymp sig. (2-tailed) lebih dari 0,05 maka tidak didapati perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan, yakni H₀ diterima dan H_a ditolak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Pengukuran Awal

Sampel pada penelitian ini yakni siswa kelas VII SMP Negeri 3 Lamongan yang mana siswa tersebut mengalami *school refusal* dengan kategori tinggi. Guna menentukan sampel penelitian, peneliti melaksanakan pengukuran tingkat *school refusal* dengan memakai angket yang disebar pada kelas VII-A yang berjumlah 25 siswa. Kemudian hasil pengukuran mengenai *school refusal* tersebut dikelompokkan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, serta rendah. Pada hasil *pre-test* yang sudah dilaksanakan oleh periset ditemukan 5 siswa yang mengalami *school refusal* dengan kategori tinggi. Cara guna menentukan kategori nilai *school refusal* yakni:

- Kategori tinggi
 $= \text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$
 $= 90 + 18 \leq X$
 $= 108 \text{ keatas merupakan ketgori tinggi}$
- Kategori sedang
 $= \text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$
 $= 90 - 18 \leq X < 90 + 18$
 $= 72 \leq X < 108$
- Kategori rendah
 $= X < \text{Mean} - 1\text{SD}$
 $= X < 90 - 18$
 $= X < 72 \text{ kebawah}$

Hasil perhitungan yang sudah dilaksanakan, maka didapati 5 siswa yang mempunyai nilai dengan kategori tinggi. Yang mana 5 siswa akan dipilih sebagai sampel penelitian.

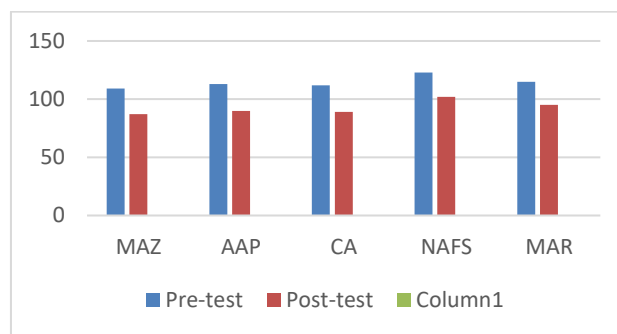
Analisis Hasil Penelitian

Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Sesudah dilaksanakan *pre-test* serta *post-test* dan diketahui hasilnya, maka Langkah berikutnya yakni melihat perbedaan hasil dari *pre-test* dan *post-test*. Melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan guna melihat serta menganalisis data benar tidaknya hipotesis yang diterapkan. Analisis data yang diterapkan yakni memakai uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon dilaksanakan guna melihat adanya perbedaan dari sebelum atau sesudah diberi perlakuan.

Tabel 6. Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	MAZ	109	TINGGI	87	SEDANG
2	AAP	113	TINGGI	90	SEDANG
3	CA	112	TINGGI	89	SEDANG
4	NAFS	123	TINGGI	102	SEDANG
5	MAR	115	TINGGI	95	SEDANG



Gambar 1. Grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan grafik tersebut, dapat dilihat bahwa adanya penurunan nilai dari hasil *pretest* dan *post-test*. Hasil dari *pretest* dan juga *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Berikut hasilnya:

Tabel 7. Hasil analisis *pretest* dan *posttest*

Ranks			Mean	Sum of
		N	Rank	Ranks
Posttest	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
- Pretest	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Tabel 8. Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasar hasil dari analisis uji Wilcoxon, dapat dipahami bahwa Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.042. dikarenakan nilai 0.042 lebih kecil dari 0.05 sehingga ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hasilnya teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan guna membantu siswa dalam menangani *school refusal*

Pembahasan

Penelitian diawali dengan pengambilan data awal (*pre-test*) yang diperoleh dari pengisian angket. Pengisian

angket dilaksanakan pada siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Lamongan yang berjumlah 25 siswa.

Pengukuran awal (*pre-test*) dilaksanakan dengan diberikannya angket kepada siswa kelas VII A yang sebanyak 25 orang. Pernyataan angket berisi kategori hasil tinggi, sedang, dan rendah, kategori tinggi mempunyai nilai lebih dari 108, kategori sedang mempunyai nilai dibawah 108 diatas 72, kategori rendah mempunyai nilai dibawah 72. Adapun hasil dari pengukuran awal *pre-test* yang sudah dilaksanakan yaitu diperoleh 5 siswa yang mempunyai nilai tinggi yaitu siswa MAZ dengan nilai 109, AAP dengan nilai 113, CA dengan nilai 112, NAFS dengan nilai 123, MAR dengan nilai 115, artinya siswa yang mempunyai nilai tinggi tersebut mengalami *school refusal*. Lima siswa yang mengalami *school refusal* tersebut kemudian menjalani treatment (perlakuan) dari peneliti. Perlakuan (treatment) yang dilaksanakan peneliti yaitu sebanyak 5 kali, diharapkan jumlah tersebut mampu mengidentifikasi penyebab perilaku *school refusal* siswa. Bond dan Dryden (2004) mengungkapkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif menganalisis gangguan suasana hati dengan mencari emosi negatif, pemikiran otomatis, dan keyakinan inti.

Lima siswa yang mengalami *school refusal* kemudian menjalani treatment konseling dengan memakai teknik konseling *cognitive restructuring*. Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013) teknik *Cognitive Restructuring* (CR), yaitu usaha yang terfokus untuk mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif atau irasional dan pemikiran representasi diri menjadi positif dan rasional. Menurut Cornier (dalam Larasati, 2021) menekankan bahwa tahapan teknik restrukturisasi kognitif meliputi 1) penalaran, 2) mengidentifikasi pemikiran konselor dalam situasi bermasalah, 3) mengidentifikasi dan mempraktikkan pemikiran coping, 4) beralih dari pemikiran negatif ke pemikiran coping, 5) latihan pengenalan dan penguatan positif, 6) pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Probowati, Triyono, dan Radjah (2020) bahwa “penelitian teknik restrukturisasi kognitif efektif guna menurunkan tingkat sekolah”.

Data treatment (perlakuan) yang didapatkan dari konseling siswa kemudian dilaksanakan analisis. Analisis hasil treatment (perlakuan) terhadap 5 siswa. Berikutnya peneliti melaksanakan pengenalan dan pelatihan coping thought, yaitu memberikan penjelasan dan contoh sikap percaya diri pada subjek MAZ, contoh kesuksesan seseorang dengan perilaku tertib pada subjek AAP, contoh sikap terbuka dengan guru pelajaran subjek CA, tidak menutup diri dengan teman sebaya yang lain pada subjek NAFS, dan tidak berpikir berlebihan ke teman pada subjek MAR. Hal ini sejalan dengan teori teknik konseling *cognitive restructuring* yang diungkapkan Cornier (dalam

Arbianto 2019) bahwa teknik ini berfokus pada usaha guna mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang sifatnya negatif dan persepsi dari konseli yang tidak realistis. Sesudah memberikan pengenalan dan pelatihan coping thought, peneliti mengarahkan subjek guna mengganti pemikiran negatif mereka ke pemikiran coping thought yang sudah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. Pemikiran coping thought yang dilaksanakan subjek antara lain mau berkomitmen guna fokus dan tekun belajar lagi meskipun banyak godaan dari yang lain, tidak melaksanakan hal yang sia-sia dan mau lebih rajin, memandang positif guru di sekolah dan tidak berpikir berlebihan terhadap teman yang kurang dekat. Perubahan pemikiran negatif ke arah positif melalui coping thought ini mendapat dukungan oleh penelitian yang relevan seperti yang dilaksanakan oleh Nathasyafitri dan Wiryosutomo dalam penelitian yang berjudul “Efektifitas Layanan Cognitive Behavior Therapy (CBT) guna Mereduksi Permasalahan *School refusal* Siswa Remaja di Masa Pandemi”. Penelitian tersebut menyatakan bahwa konseling CBT direkomendasikan guna mengatasi masalah *school refusal* pada siswa remaja dikarenakan konseling CBT mempunyai berbagai macam strategi yang dapat disesuaikan dengan permasalahan yang sedang dialami oleh siswa. Pada pertemuan keenam sesudah pemberian perlakuan (treatment) kepada subjek, peneliti memberikan tindak lanjut dan tugas rumah, dengan tujuan agar siswa dapat berlatih teknik *cognitive restructuring* secara mandiri.

Kemudian yang terakhir peneliti melaksanakan *post-test* guna melihat hasil subjek sesudah diberikan treatment apakah mengalami perubahan ataupun tidak. Didapati perbedaan nilai yang dihasilkan subjek yaitu pada subjek MAZ memperoleh nilai *pre-test* 109 serta nilai *post-test* 87 selisih 22, AAP memperoleh nilai *pre-test* 113 dan *post-test* 90 selisih 23, CA memperoleh nilai *pre-test* 112 serta *post-test* 89 selisih 23, NAFS memperoleh nilai *pre-test* 123 dan *post-test* 102 selisih 21, MAR memperoleh nilai *pre-test* 115 dan *post-test* 95 selisih 20. Hasil *post-test* yang sudah dilaksanakan tersebut menghasilkan nilai dengan kategori sedang yang mana hasil ini memperlihatkan adanya penurunan perilaku *school refusal*. Hal ini diperkuat dengan adanya hasil analisis *pre-test post-test* yang di uji memakai Uji Wilcoxon pada aplikasi SPSS.

Teknik *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan *school refusal* karena berfokus pada perubahan pola pikir dan pandangan negatif yang dimiliki oleh individu terhadap sekolah. Pikiran negatif adalah cara berpikir yang tidak akurat atau tidak realistis yang dapat mempengaruhi pandangan dan sikap seseorang terhadap suatu situasi. Teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk menurunkan perilaku *school refusal*

karena hasil analisis penerapan konseling menunjukkan bahwa peserta didik yang menjadi subjek penelitian rata-rata mampu mengikuti proses konseling dengan baik. Konselor dan peserta didik mengikuti tahapan konseling yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil dari analisis Uji Wilcoxon diketahui bahwa 5 data negative (N) yang memperlihatkan bahwa 5 subjek mengalami penurunan nilai, dengan mean rank senilai 3,00, serta sum of ranks senilai 15,00. Berikutnya pada kolom test statistic didapatkan nilai Z senilai -2,032 dengan asymp. Sig (2-tailed) senilai 0,042. Jika berpedoman pada ketetapan α (taraf kesalahan) senilai 5% yaitu 0,05 sehingga hasil tersebut memperlihatkan bahwa $0,042 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil data tersebut ditarik simpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu menangani *school refusal* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Lamongan.

PENUTUP

Simpulan

Guna menangani permasalahan *school refusal*, satu diantara caranya yakni dengan layanan konseling individu memakai teknik *cognitive restructuring*. Tujuan teknik guna membantu individu dalam mengelola perilaku dengan cara menguak pola pikir yang salah ataupun irasional, serta mengganti dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis. Teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi *school refusal* pada siswa kelas VII. Penelitian ini memperlihatkan bahwa dengan memakai teknik ini siswa dapat mengubah pola pikir negatif yang terkait dengan sekolah dan menumbuhkan pola pikirnya yang lebih positif, karena hal tersebut berdampak pada peningkatan motivasi siswa guna hadir di sekolah dan mengatasi kecemasan yang dialami.

Saran

Pada penelitian ini teknik *cognitive restructuring* berhasil guna dilaksanakan. Sehingga peneliti menyampaikan saran untuk berbagai pihak yakni:

- Bagi Guru BK
Peneliti berharap agar kedepannya guru BK dapat mengimplementasikan teknik *cognitive restructuring* agar dapat mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif
- Peneliti Berikutnya
Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas lingkup penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Adjeng Aprinna Larasati. (2021). Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk

Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN SUNAN AMPEL SURABAYA.

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.

Anisanti D M. 2020. Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling

Corey, Gerald. (2013) .Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.

Cormier, Nurius, & Osborn. 2009. Interviewing and Change Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions 6th Edition. Brooks/Cole

Dwi Lestari, M., & Nursalim, M. (n.d.). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “ School Refusal” Di Sekolah Dasar.

Elfiza Fitriani¹, A. (2020). Al-Asalmiya Nursing. 9, 103–111.

Erford, B. T. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Fausyah, Farida. 2019. School refusal pada anak Tunagrahita Ringan (Studi Kasus Terhadap Siswa SDLB B-C Langenharjo Sukoharjo).Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Hanafi, A. (2017). Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung

Tahun Pelajaran 2017/2018.

Hasanah, I. H., Hasan, F. R., Sari, I. C., & Nurani, G. A. (2022). Literature Review : Metode Penanganan School Refusal pada Anak dan Remaja Literature Review : Methods for Treating School Refusal in Children and Teenage. 1(2), 1–13.

Heyne, D. (2019). Developments in classification, identification, and intervention for school refusal and other attendance problems: Introduction to the special series. Cognitive and Behavioral Practice, 26(1), 1–7.

Hidayanti, Winda Nur, D. R. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas. Jurnal HELPER, 36(1), 27–36. <https://doi.org/10.1136/bmj.3.5820.236-c>

- Idayanti, T., Sari, K. I. P., & Anggraeni, W. (2020). Upaya Menghadapi School Phobia Pada Anak Prasekolah Dengan Melibatkan Peran Orang Tua Dalam Pemberian Pola Asuh Yang Benar Di PAUD – TK Yabunaya Bangsal – Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 180–183. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.61>
- Kearney, C. A. (2001b). School Refusal Behavior in youth: A Functional Approach to Assessment and Treatment. In *School Refusal Behavior in youth: A functional approach to assessment and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10426-000>
- Manurung, N. (2012). School Refusal pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1).
- Muhid, A. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring menurunkan Prokrastinasi Akademik : Literatur Review. 6(1), 20–32.
- Nabilah Azhari, M. N. (n.d.). Interpersonal dengan Tingkat School Refusal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Surabaya. Nabilah Azhari Bimbingan dan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Surabaya Mochamad Nursalim Bimbingan dan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan ,.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring. 3(2), 76–86.
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno, Amti, E. 2015. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. Cet Ke 3. Jakarta: Rineka Cipta.
- Probowati, D., Triyono, T., & Radjah, C. L. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Mogok Sekolah pada Siswa SMP. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1), 76–100. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7723>
- Psikologi, Magister Profesi, Universitas Tujuh, and Belas Agustus. (2019). "Cognitive Restructuring untuk Pengendalian Kecemasan Pada Lansia." 90–94.
- Putranto, A. K, 2016. Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis. Jakarta Selatan : Grafindo Books Media.
- Samuel Mahenda Arbianto. (n.d.). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Presepsi Negatif Siswa pada Layanan Bimbingan dan Konseling Kelas VII-I SMPN 3 Gresik Samuel Mahenda Arbianto. 78–85.
- Selvera, Nadya Rizky, 2013. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Keyakinan Irasional Pada Remaja Dengan Gangguan Somatisasi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. UMM*
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukadji, S. 2000. Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (L.P.S.P3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Suseno, A. N. P. H. (2015). Penolakan Sekolah (School Refusal) pada Siswa Sekolah Dasar. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/21877>
- Tohirin. 2013. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wijetunge, G.S & Lakmini, W. D. 2011. "School Refusal in Chlidren and Andolescents". *Sri Lanka Journal of Child Health*. Vol 40(3): hal. 128-131
- Willis, Sofyan. 2010. Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta
- Wicaksono, H., Padillah, R., Wahyudi, D. A., & Author, C. (2022). Upaya Menurunkan School Refusal dengan Teknik Konseling Individual Studi Kasus Siswa SMA PGRI 10 Glenmore. 1(1). <https://doi.org/10.36526/.Research>
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1-9.