



## ***Literature Review: Metode Penanganan School Refusal pada Anak dan Remaja***

### ***Literature Review: Methods for Treating School Refusal in Children and Teenage***

Intan Hafizha Hasanah<sup>1</sup>, Fadilla Rifky Hasan<sup>2</sup>, Indah Cyntia Sari<sup>3</sup>, Gita Aulia Nurani<sup>4</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup>, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*e-mail: f100190097@student.ums.ac.id

**Abstrak:** Sekolah merupakan pendidikan formal yang digunakan sebagai bentuk pengembangan nilai karakter dan norma yang berlaku di masyarakat. Adanya sekolah tidak menutup kemungkinan bahwa siswa juga memiliki masalah yang dimilikinya, salah satunya merupakan *school refusal*. Penyebab terjadinya *school refusal* di antaranya menghindari objek-objek yang berkaitan dengan sekolah yang mengakibatkan stres, menghindari perasaan tidak nyaman antar teman sebaya, mencari perhatian di luar sekolah, serta mengejar kesenangan di luar sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode efektif dalam penanganan *school refusal* pada anak dan remaja. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan teknik pengumpulan informasi dan data dari berbagai macam material yang ada di perpustakaan maupun di sumber lain sebagai sebuah metode dalam penelitian. Sebanyak 14 jurnal yang digunakan sebagai sumber bahan dengan metode *literature review*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya faktor-faktor dari *school refusal* di antaranya adalah kecemasan, bentuk pola asuh orang tua yang protektif, kesulitan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, adanya pengalaman buruk di masa lalu. Sehingga, berdasarkan hasil penelitian beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi *school refusal* antara lain konseling CBT, konseling REBT, terapi berbasis keluarga, teknik restrukturisasi kognitif.

**Kata kunci:** *school refusal*, metode penanganan, anak, remaja

**Abstract:** School is a formal education that is used as a form of developing character values and norms that apply in society. The existence of a school does not rule out the possibility that students also have problems they have, one of which is school refusal. The causes of school refusal include avoiding school-related objects that cause stress, avoiding feelings of discomfort among peers, seeking attention outside of school, and pursuing pleasure outside of school. This study aims to determine the effective method in handling school refusal in children and adolescents. This study uses a literature review method with techniques for collecting information and data from various materials in libraries and other sources as a method of research. As many as 14 journals are used as a reference with the literature review method. The results of this study indicate that there are factors from school refusal including anxiety, forms of protective parenting, difficulties in following lessons at school, bad experience in school past. Therefore, based on the research results several methods that can be used to reduce school refusal include CBT counseling, REBT counseling, family-based therapy, cognitive restructuring techniques.

**Keyword:** *school refusal*, treatment method, child, teenager

---

Submitted: 13 Juli 2022; Accepted: 22 November 2022; Published: 30 November 2022

## **Pendahuluan**

Sekolah adalah sebuah wadah untuk merasakan pendidikan formal, bertujuan menanamkan pengetahuan-pengetahuan

formal dan mengembangkan karakter siswa, agar terbentuknya karakter yang sesuai dengan norma dan nilai pada masyarakat yang berlaku (Probowati,

2020). Sekarang ini sekolah sudah mulai kembali dilakukan setelah adanya pandemi COVID-19 kemarin, sehingga sebagian besar waktu anak digunakan di lingkungan sekolah. Namun, di sisi lain terdapat beberapa anak yang tidak menikmati waktunya di sekolah. Ada beberapa anak yang justru menolak untuk berangkat maupun berada di sekolah (Ballerina, 2018). Terdapat beberapa kasus penolakan sekolah yang terjadi bukan hanya di Indonesia saja, tapi juga di dunia. Adapun angka prevalensi secara internasional adalah 2.4% dengan angka prevalensi *school refusal* di Amerika sebesar 1.3% yang rata-rata terjadi pada anak berusia 14-16 tahun. (Setzer & Salzhauer, 2006 dalam Nasution, 2017).

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada siswa yaitu ketidakinginan untuk berada di lingkungan sekolah. Hal ini terjadi karena kurangnya kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi maupun permasalahan di sekolah yang mengakibatkan siswa membawa beban emosional tertentu, seperti perasaan cemas atau takut yang berpotensi untuk menghalangi siswa berangkat ke sekolah. Beban emosional tersebut apabila dibiarkan dan tidak ditangani akan menimbulkan beberapa perilaku yang tidak normal salah satunya adalah mogok sekolah atau biasa disebut dengan *school refusal* (Probowati, 2020). Sementara itu, di Cina, anak usia 12 tahun, 15 tahun, dan 18 tahun merupakan usia puncak penolakan sekolah terjadi. Di Turki, usia anak mengalami puncak penolakan sekolah terjadi pada usia 6-7 tahun serta usia 10-12 tahun (Lestari & Nursalim, 2020). Gelfand & Drew (2003) menyebutkan bahwa usia puncak anak-anak mengalami *school refusal* yaitu sekitar umur 5-8 tahun. Perilaku tersebut diperkirakan terjadi dalam kurun waktu

2 minggu sampai 1 tahun (Lestari & Nursalim, 2020).

Penyebab terjadinya *school refusal* bermacam-macam, tetapi secara umum Setzer & Salzhauer (2006) dalam Ampuni dan Andayani (n.d) menyebutkan 4 alasan menghindari sekolah yaitu: (1) Untuk menghindari objek-objek atau situasi yang berhubungan dengan sekolah yang mendatangkan distress; (2) Untuk menghindari dari situasi yang mendatangkan rasa tidak nyaman, baik dalam interaksi dengan teman sebaya atau dalam kegiatan akademik; (3) Untuk mencari perhatian dari *significant others* di luar sekolah; dan (4) Untuk mengejar kesenangan di luar sekolah (Nasution, 2017). Selain itu, anak yang menolak sekolah kebanyakan mengalami tingkat akademik yang rendah karena terlalu sering tidak menghadiri kelas sehingga anak tersebut tidak mampu menyerap dan menerima pelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik. Namun, masih ada juga anak yang menolak bersekolah tetapi memiliki kecerdasan di atas rata-rata (Lestari & Nursalim, 2020).

Menurut Suseno dalam (Probowati, 2020) mogok sekolah tentunya memiliki faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal mogok sekolah antara lain siswa memiliki kekecewaan terhadap suatu hal, mogok sekolah dijadikan sebagai ancaman agar terpenuhi sesuatu yang diinginkan, dan ada beberapa pelajaran yang menyulitkan bagi siswa. Sering kali menerima ejekan oleh teman pun dapat membuat anak menjadi mogok sekolah dan adanya kelekatan perilaku yang dibangun orang tua kepada anak juga menjadi faktor eksternal dari mogok sekolah.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini mengangkat tema *school refusal* baik yang terjadi pada anak-anak maupun remaja dengan menggunakan

metode studi pustaka. Sehingga penelitian ini sekiranya dapat memberikan pengetahuan bagi guru dan juga orang tua dalam mengenali penyebab siswa menolak untuk sekolah dari berbagai kasus yang ada. Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara rinci bagaimana cara untuk menangani perilaku *school refusal* atau biasa disebut sebagai penolakan sekolah pada anak-anak dan remaja.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *literature review* atau biasa disebut sebagai studi pustaka. Studi pustaka adalah sebuah teknik pengumpulan informasi dan data dari berbagai macam material yang ada di perpustakaan maupun di sumber lain sebagai sebuah metode dalam penelitian sehingga sebuah masalah dapat terpecahkan. Literatur diunduh melalui *website Google Scholar, Elsevier, Science Direct*, dan Publikasi Indonesia (PKP). Pencarian literatur empiris terkait bagaimana mengatasi *school refusal* pada remaja, fokus pada tahun 2017-2022. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur tersebut yaitu “Mogok Sekolah pada Remaja,” “*School Refusal*,” “Metode Penanganan *School*

*Refusal*,” “Terapi Efektif *School Refusal*,” “*School Refusal* pada Anak,” “Mogok Sekolah,” “Pendekatan Mogok Sekolah pada Anak SD.”

## Hasil

Hasil penelitian meliputi sajian data/informasi pada tabel 1.1 yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Data dari hasil tersebut bukanlah data mentah atau data yang masih perlu diolah, data yang dimaksud yaitu hasil data yang telah melalui analisis ataupun uji statistik untuk menjawab permasalahan penelitian atau pemecahan masalah yang diharapkan peneliti. Hasil penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel, bagan, maupun gambar yang mudah dipahami pembaca dan memuat hasil penelitian akhir, bukan data mentah yang masih perlu diolah.

Tabel 1.1 Matrik analisa data pada artikel yang digunakan dalam *literatur review*

Penulis, Judul, Jurnal	Metode	Subjek	Hasil Pembahasan
Ampuni, S., & Andayani, B. (N.D.). Memahami Anak dan Remaja dengan Kasus Mogok Profil Keluarga, dan Keberhasilan Penanganan. <i>Jurnal Psikologi</i>	Kualitatif, studi kasus	5 klien Unit Konsultasi Psikologi (UKP) Fak. Psikologi UGM	Gejala <i>school refusal</i> antara lain berupa keluhan fisik dan psikologis. Penyebabnya dapat berupa kejadian traumatik ataupun karena faktor internal dari diri subjek (kurang percaya diri & menarik diri). Struktur kepribadian dari 5 subjek yang terganggu yaitu lebih kepada aspek emosi dan sosial. Profil keluarga yang bermasalah

			seperti pola asuh yang tidak sesuai dan keberhasilan penanganan dipengaruhi oleh kepribadian klien, adanya dukungan dari lingkungan sekitar, dan keberlanjutan proses konseling.
Andani, N. A.-Z. P., & Nursalim, M. (2019). Penerapan Konseling Individu Teknik <i>Self Management</i> Terhadap <i>School Refusal</i> Peserta Didik Kelas X SMAN 8 Surabaya. <i>Paper Knowledge. Toward A Media History Of Documents.</i>	<i>Pretest posttest one group design</i>	11 siswa Kelas X SMAN 8 Surabaya	Pemberian layanan konseling individu dengan teknik <i>self management</i> dapat menurunkan tingkat <i>school refusal</i> siswa sehingga dapat menciptakan perubahan yang lebih baik bagi diri para siswa.
Ailulia, R., Widiyono, A., Nahdlatul, U., & Unisnu, U. (2021). Studi Kasus: Penangan Masalah <i>School Refusal</i> Melalui Teknik <i>Self Instructionion</i> pada Anak Sekolah Dasar. <i>JKI Jurnal Konseling Indonesia.</i> 7(1), 29–38.	Kuantitatif dengan <i>design pre-eksperimental design the one shot case study</i>	Empat orang siswa yakni 3 anak di SDN 03 Mantingan, SDN 06 Tahunan terdapat satu anak.	Teknik <i>self intruction</i> sangat cocok diterapkan di lingkungan anak SD. Memberikan <i>treatment</i> dengan teknik ini dapat membantu anak dalam memperbaiki perilaku, mengontrol emosi dan melatih kemandirian.
Ballerina, T. (2018). Studi Kasus: Penanganan <i>School-Refusal</i> pada Siswa Sekolah Dasar Berbasis Keluarga. <i>Jurnal LP3M Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta.</i> 4(1), 15–22.	Kualitatif dengan <i>design</i> penelitian studi kasus	Satu siswa perempuan kelas II SD	Setelah mendapatkan intervensi dari keluarga, maka terjadi penurunan perilaku <i>school refusal</i> pada siswa karena dukungan dari orang-orang terdekat, terutama keluarga yang dibarengi dengan kerja sama dengan pihak sekolah sangat berpengaruh bagi anak yang mengalami perilaku <i>school refusal</i> .

<p>Farahat, A., &amp; Nursalim, M. (2022). Hubungan <i>Self Regulation Learning</i> dan Kesulitan Belajar terhadap Tingkat <i>School Refusal</i> Siswa Kelas IX Di SMPN 10 Surabaya. <i>Jurnal BK UNESA</i>. 691–704.</p>	<p>Kuantitatif korelasional dengan <i>product moment correlation</i> dan <i>multiple product moment</i>.</p>	<p>80 siswa SMP 10 Surabaya</p>	<p>Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa <i>Self Regulation Learning</i> maupun kesulitan belajar memiliki hubungan yang kuat dan bertolak belakang dengan tindakan <i>school refusal</i> siswa kelas IX SMPN 10 Surabaya, dibuktikan dengan hasil uji korelasi nilai signifikansi pada 3 hipotesis yang disebutkan sebesar 0.000 untuk variabel <i>Self Regulation Learning</i> dengan tingkat <i>school refusal</i> ditemukan dan nilai koefisien <i>pearson correlation</i> sebesar -0.687. Untuk variabel kesulitan belajar dengan tingkat <i>school refusal</i> nilai koefisien <i>pearson correlation</i> adalah -0.694.</p>
<p>Hartanti, R. N., &amp; Nursalim, M. (2022). Hubungan Kemampuan Interaksi Sosial dan Kepercayaan Diri terhadap Tingkat <i>School Refusal</i> Siswa Kelas X IPS SMA Antartika Sidoarjo. <i>Jurnal BK UNESA</i></p>	<p>Kuantitatif dengan analisis dengan korelasi <i>multiple product-moment</i> dan <i>product-moment</i>.</p>	<p>132 siswa kelas X IPS Antartika Sidoarjo</p>	<p>Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan interaksi sosial dan kepercayaan diri dengan <i>school refusal</i>. Berarti guru bimbingan bisa memberikan layanan konseling di SMA Antartika Sidoarjo guna menurunkan tingkat <i>school refusal</i> siswa.</p>
<p>Hidayat, W. N., &amp; Ridhowati, D. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> untuk Mengurangi <i>School Refusal</i> (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII SMAN 1 Tongas. <i>British Medical Journal</i>, 3(5820), 236–237. <a href="https://doi.org/10.113">https://doi.org/10.113</a></p>	<p>Deskripsi kualitatif dengan teknik <i>disput reinforcement</i> positif</p>	<p>5 siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas</p>	<p>Terdapat perubahan positif yang dialami oleh siswa setelah mengikuti konseling kelompok siklus I dan II sehingga perilaku <i>school refusal</i> siswa tersebut menjadi menurun. Oleh karena itu, konseling kelompok <i>rational emotif behavior therapy (REBT)</i> dapat menurunkan perilaku <i>school refusal</i> pada siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo.</p>

6/bmj.3.5820.236-c

Lestari, M. D, & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “ <i>School Refusal</i> ” di Sekolah Dasar. <i>Jurnal BK UNESA</i> , 11(4). 565–582.	<i>Library research</i>	Jurnal ilmiah sebanyak 23 artikel	Faktor penyebab <i>school refusal</i> yakni adanya kecemasan terhadap perpisahan dengan orang tua, pola asuh protektif dari orang tua, adanya kesulitan akademik pada siswa, pengalaman buruk yang dimiliki oleh siswa, masa transisi sekolah, pikiran yang negatif pada siswa.
Nabilah Azhari, M. N. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Tingkat <i>School Refusal</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Surabaya. <i>Jurnal BK UNESA</i> , 13(1).	Kuantitatif dengan analisis <i>product moment correlation</i> dan <i>multiple product moment correlation</i>	119 siswa XI SMAN 3 Surabaya	Kepercayaan diri dan kemampuan berkomunikasi interpersonal sama-sama memiliki hubungan positif yang berpengaruh signifikan terhadap tingkat <i>school refusal</i> siswa. Oleh karena itu, jika terus dibiarkan maka tingkat <i>school refusal</i> akan meningkat, maka guru BK dan orang tua melakukan kerja sama dan selalu berkomunikasi guna mencegah perilaku <i>school refusal</i> terhadap siswa yang mengalami maupun tidak mengalami.
Nathasyafitri, L. & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas dari Layanan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> guna Mereduksi Permasalahan <i>School Refusal</i> Siswa Remaja di Masa Pandemi. <i>Jurnal BK</i>	<i>Kajian literature</i>	13 jurnal nasional dan 14 jurnal internasional	Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> direkomendasikan untuk mengatasi masalah <i>school refusal</i> pada siswa remaja karena konseling CBT mempunyai banyak strategi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan para siswa. Adapun prosedur pelaksanaan konseling CBT adalah identifikasi

---

<p>UNESA.8.5.2017, 2003–2005.</p>	<p>masalah, implementasi teknik konseling yang digunakan, <i>follow up</i> (tindak lanjut), dan refleksi.</p>
---------------------------------------	---

---

<p>Nursalim, M., Hidayah, N., Atmoko, A., &amp; Radjah, C. L. (2018). <i>Pattern of School Refusal Behavior on Students; Background, Triggers, Family Profile and Treatment. European Journal Of Education Studies</i>, 4(9), 219–235. <a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.1301172">https://doi.org/10.5281/zenodo.1301172</a></p>	<p><i>Literature review</i>    53 literature</p>	<p>Latar belakang <i>school refusal</i> dalam psikoanalitik adalah dari kecemasan akan perpisahan dan halusinasi. Pada kasus yang diteliti, siswa ketakutan kepada gurunya yang bermanifestasi seolah-olah melihat hantu di dalam kelas maupun di luar kelas. Dalam pandangan kognitif, latar belakang penolakan sekolah yaitu dipengaruhi oleh keyakinan irasional siswa terhadap sekolah. Dalam teori behavioristik, disebutkan bahwa penolakan sekolah sebagai respons yang dipelajari terhadap rangsangan tertentu yang berhubungan dengan lingkungan sekolah.</p>
--	--	--

---

<p>Oktaviani, T. L., &amp; Nursalim, M. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) untuk Mengurangi <i>School Refusal</i> (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cerme. <i>Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya</i>, 8(1). 92–101.</p>	<p>Kuantitatif dengan teknik <i>dispute</i> imajinasi</p>	<p>4 siswa kelas VIII SMPN 1 Cerme</p> <p>Setelah dilakukan konseling kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) terbukti bahwa teknik tersebut dapat menurunkan perilaku <i>school refusal</i> yang terjadi pada siswa SMPN 1 Cerme.</p>
--	---	--

<p>Probowati, D., Triyono, T., &amp; Radjah, C. L. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Mogok Sekolah Pada Siswa SMP. <i>Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"</i> 4(1), 76–100.  <a href="https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7723">https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7723</a></p>	<p>Rancangan penelitian eksperimen dengan <i>design single subject</i></p>	<p>5 siswa kelas VIII SMPN 20 Malang</p>	<p>Ada perbedaan yang terjadi dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu terjadi penurunan tingkat mogok sekolah yang berbeda-beda pada setiap subjek. Namun, secara keseluruhan terdapat penurunan tingkat mogok sekolah pada siswa SMPN 20 Malang.</p>
<p>Sunaringsih, M. S., &amp; Wati, L. (2019). Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah. <i>Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni,</i> 3(1), 105.  <a href="https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3765">https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3765</a></p>	<p><i>Qualitative, single case study</i></p>	<p>1 siswa berusia 6 tahun 2 bulan kelas TK B</p>	<p>Penelitian <i>single case study</i> menggunakan <i>Child-Centered Play Therapy (CCPT)</i> membuktikan bahwa terapi ini dapat mengatasi perilaku penolakan sekolah dengan cara yang menyenangkan bagi anak. Subjek tidak lagi menolak saat tidur malam, tidak lagi menangis, tidak mengatakan tidak mau sekolah. Data yang diperoleh berupa laporan observasi, dokumentasi, dan laporan orang tua.</p>

## Diskusi

Berdasarkan hasil data jurnal yang sudah dikaji, *school refusal* dapat diartikan sebagai 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, I., & Wiryosutomo, H. W., 2022). *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, W. N., & Ridhowati, D., 2019). Dapat diartikan, *school refusal* adalah ketidakinginan siswa untuk menghadiri sekolah berupa perilaku ketidakhadiran yang disebabkan oleh kesulitan-kesulitan yang dialami saat di sekolah dan terjadi secara konsisten bahkan dapat menimbulkan perilaku yang tidak sesuai, seperti menangis maupun berdalih merasa sakit (Nursalim, M.,

Hidayah, N., Atmoko, A., & Radjah, C. L., (2018). Dapat disimpulkan bahwa *school refusal* adalah sebuah permasalahan yang dialami seorang individu yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal, seperti pengalaman negatif di sekolah, ketakutan untuk jauh dari orang terdekat, maupun ketakutan irasional yang dimanifestasikan berupa kecemasan, ketakutan, maupun berdalih merasa sakit sehingga menimbulkan ketidakinginan siswa untuk menghadiri sekolah.

Hasil penelitian Lestari, M. D., & Nursalim, M. (2020) dengan judul “Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab *School Refusal*”, menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *school refusal* pada anak dan remaja, yaitu adanya rasa cemas yang timbul karena berpisah dengan orang tua, pola asuh orang tua yang cukup protektif, kesulitan dalam mengikuti materi di sekolah, adanya pengalaman buruk yang terjadi di masa lalu sehingga timbul pikiran-pikiran negatif dalam diri siswa, dan masa transisi sekolah. Hal senada juga disampaikan dari hasil penelitian Nursalim, M., dkk (2018) dengan judul “*Pattern of School Refusal Behavior on Students; Background, Triggers, Family Profile and Treatment*,” menyatakan bahwa latar belakang *school refusal* dalam ranah psikoanalitik adalah berasal dari kecemasan yang timbul akan perpisahan dan halusinasi yang dialami oleh siswa. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Ampuni, S., & Andayani, B. (n.d.) dengan judul “Memahami Anak dan Remaja dengan Kasus Mogok Sekolah: Gejala, Penyebab, Profil Keluarga, dan Keberhasilan Penanganan,” menyatakan bahwa 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. Hal ini disampaikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabilah, A., & Nursalim, M. (2022) dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Tingkat *School Refusal* Peserta Didik Kelas XI SMAN 3 Surabaya,” yang menyatakan bahwa kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal sama-sama berpengaruh terhadap tingkat *school refusal* yang dihadapi oleh siswa. Selain itu, hasil penelitian dari Hartanti, R. N., & Nursalim, M. H. (2022) dengan judul “Hubungan Kemampuan Interaksi Sosial dan Kepercayaan Diri terhadap Tingkat *School Refusal* Siswa Kelas X IPS SMA Antartika Sidoarjo” juga memperoleh hasil yang sama, yaitu ada keterkaitan yang terjadi antara kemampuan interaksi sosial dan kepercayaan diri dengan perilaku *school refusal*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Farahat, A., & Nursalim, M. (2022) dengan judul “Hubungan *Self Regulation Learning* dan Kesulitan Belajar terhadap Tingkat *School Refusal* Siswa Kelas IX di SMPN 10 Surabaya” menyatakan bahwa kesulitan belajar juga mempunyai hubungan yang kuat dengan perilaku *school refusal*.

Penanganan *school refusal* sendiri tentunya memiliki banyak variasi, baik untuk siswa SD, SMP, maupun SMA. Hal ini telah dibuktikan di beberapa penelitian, antara lain yang dilakukan oleh Ballerina, T. (2018) dengan judul “Studi Kasus: Penanganan *School-Refusal* pada Siswa Sekolah Dasar Berbasis Keluarga,” menyatakan bahwa terjadi penurunan perilaku *school refusal* karena adanya pengaruh dari dukungan keluarga dan orang-orang

terdekat yang diikuti dengan kerja sama dengan pihak sekolah. Penanganan *school refusal* yang dijelaskan dalam penelitian oleh Ailulia, R., Widiyono, A., Nahdlatul, U., & Unisnu, U. (2021) dengan judul “Studi Kasus: Penanganan Masalah *School Refusal* Melalui Teknik *Self Instruction* pada Anak Sekolah Dasar” menemukan bahwa terdapat efektivitas dalam menangani kasus *school refusal* dengan teknik *self instruction* dengan hasil (1) pemikiran negatif maupun positif dapat berubah verbalisasinya dengan teknik *self instruction*; (2) kekacauan kondisi mental dapat terbantu dengan teknik *self instruction* ini. Anak SD yang memiliki permasalahan di lingkungan sekolah dan lingkungan sekitarnya sangat cocok diberikan intervensi dengan teknik *self instructional* ini dengan catatan harus mendapat dukungan penuh dari orang terdekat dan tidak hanya dilakukan sekali saja, harus repetitif. Pengaruh dari *treatment* ini adalah individu dapat memperbaiki perilaku, seperti mengontrol emosi (marah), kedisiplinan yang diperbaiki, tata tertib sekolah dapat dipatuhi, aktivitas yang dilakukan secara mandiri, dan gangguan mental anak mampu diperbaiki.

Penelitian yang dilakukan oleh Sunaringsih, M. S., & Wati, L. (2019) dengan judul “Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah,” menyatakan bahwa *school refusal* dapat diatasi dengan terapi *Child-Centered Play Therapy* (CCPT), menilai bahwa terapi ini merupakan cara yang menyenangkan bagi siswa yang mengalami *school refusal*. Teknik lain yang digunakan dalam mengatasi masalah *school refusal* adalah dengan memberikan layanan konseling individu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Andani, N. A.-z. P., & Nursalim, M. (2019) yang memperoleh

hasil bahwa konseling individu dengan teknik *self management* terbukti dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *school refusal* pada siswa sehingga tercipta perubahan ke arah yang lebih baik dan siswa juga menjadi rajin untuk bersekolah lagi. Selain konseling individu, *school refusal* juga bisa diatasi dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, W. N., & Ridhowato, D. (2019) diperoleh hasil bahwa ada perubahan positif yang terjadi pada siswa setelah mengikuti 2 siklus layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), di mana terjadi penurunan tingkat perilaku *school refusal* pada siswa. Selain menggunakan teknik REBT, layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Rasional Emotif Perilaku (REP) juga bisa digunakan untuk mengatasi masalah *school refusal*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, T. L., & Nursalim, M. (2019) yang menyatakan bahwa teknik Rasional Emotif Perilaku (REP) terbukti dapat menurunkan perilaku *school refusal* pada siswa di SMPN 1 Cerme.

Penelitian yang dilakukan oleh Nathasyafitri, L., & Wiryosutomo, H. W. (2022) dengan judul penelitian “Efektivitas dari Layanan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) guna Mereduksi Permasalahan *School Refusal* Siswa Remaja di Masa Pandemi” dengan metode penelitian kajian literatur, menunjukkan bahwa terdapat efektivitas layanan konseling CBT untuk mengurangi permasalahan remaja terkait *school refusal*, dengan proses konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah identifikasi masalah, implementasi teknik konseling yang digunakan, *follow up* (tindak

lanjut), dan refleksi. Metode ini direkomendasikan untuk mengatasi masalah *school refusal* pada siswa remaja, karena konseling CBT mempunyai banyak strategi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan para siswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Probowati, D., Triyono, T., & Radjah, C. L. (2020) dengan judul penelitian “Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Mogok Sekolah pada Siswa SMP” dengan metode penelitian yaitu rancangan eksperimen dengan dengan subjek sebanyak 5 orang siswa SMPN 20 Malang kelas VII, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang terjadi antara sebelum diberikannya intervensi dan setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif, dengan menurunnya tingkat mogok sekolah yang berbeda-beda pada siswa SMPN 20 Malang. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dalam teknik sama halnya dengan CBT pada umumnya, bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif agar pikiran-pikiran negatif dan yang tidak berfungsi dengan baik dapat diketahui dan diubah menjadi pikiran yang sesuai (rasional dan adaptif) sehingga perilakunya akan menjadi jauh lebih sesuai/rasional.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka metode yang cocok digunakan untuk mengatasi *school refusal* pada anak SD, SMP maupun SMA dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Metode ini cocok digunakan karena merupakan restrukturisasi kognitif yang berguna untuk mengidentifikasi pikiran negatif siswa dan mengubahnya menjadi pemikiran rasional. Untuk lebih spesifiknya banyak metode yang bisa

digunakan berdasarkan kelompoknya. Untuk anak SD bisa digunakan metode *Child-Centered Play Therapy* (CCPT). Metode ini bisa digunakan karena tujuan utama *Child-Centered Play Therapy* (CCPT) untuk membantu anak menyembuhkan dirinya sendiri (*self-healing*) dan meningkatkan kesejahteraannya (*well-being*). Untuk tingkat SMP dan SMA bisa menggunakan konseling kelompok maupun individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hal ini berguna untuk memahami dinamika kepribadian terkait perilaku siswa di mana akan menghasilkan sistem keyakinan individu dalam terapi *rational emotive behavior*, yaitu rasional atau tidak rasional. Berdasarkan tingkatan sekolah, siswa SMP dan SMA dianggap lebih matang kognitifnya dari tingkatan-tingkatan sebelumnya maka dianggap bisa memutuskan antara tindakan yang rasional maupun tidak rasional.

## Simpulan

*School refusal* adalah permasalahan yang dihadapi seorang individu berupa ketidakinginan untuk menghadiri sekolah yang dimanifestasikan dalam bentuk kecemasan, ketakutan. Untuk faktor-faktor dari *school refusal* itu sendiri bisa disebabkan dari beberapa faktor, di antaranya adalah kecemasan yang disebabkan berpisahannya dengan orang tua, bentuk pola asuh orang tua yang protektif, kesulitan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, adanya pengalaman buruk di masa lalu, bentuk transisi sekolah anak, kejadian traumatik, juga karena adanya rasa

kurang percaya diri dan menarik diri dari lingkungan.

Berdasarkan hasil dari *literature review* di atas, ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah *school refusal* yang terjadi pada anak maupun remaja yang berada di tingkat pendidikan SD, SMP, maupun SMA. Beberapa metode tersebut antara lain dengan teknik restrukturisasi kognitif, pendekatan berbasis keluarga, konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), terapi CCPT (*Child-Centered Play Therapy*), konseling individu dengan teknik *self management*, dan juga dengan teknik *self instructionion*.

## Referensi

- Ailulia, R., Widiyono, A., Nahdlatul, U., & Unisnu, U. (2021). Studi kasus: Penangan Masalah *School Refusal* Melalui Teknik *Self Instructionion* pada Anak Sekolah Dasar. *JKI Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 29–38.
- Ampuni, S., & Andayani, B. (n.d.). Memahami Anak dan Remaja Dengan Kasus Mogok Profil Keluarga, Dan Keberhasilan Penanganan. *Jurnal Psikologi*.
- 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*.
- Ballerina, T. (2018). Studi kasus: Penanganan *School-Refusal* pada Siswa Sekolah Dasar Berbasis Keluarga. *Jurnal LP3M Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta*, 4(1), 15–22.
- Dewi, N. S., & Nursalim, M. (n.d.). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dan Motivasi Belajar Dengan *School Refusal* Peserta Didik Kelas IX SMPN 27 Surabaya.
- Farahat, A., & Nursalim, M. (2022). Hubungan *Self Regulation Learning* dan Kesulitan Belajar Terhadap Tingkat *School Refusal* Siswa Kelas IX Di SMPN 10 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 691–704.
- Hartanti, R. N., & Nursalim, M. (2022). Hubungan Kemampuan Interaksi Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat *School Refusal* Siswa Kelas X IPS SMA Antartika Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*.
- 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. *British Medical Journal*, 3(5820), 236–237.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.3.5820.236-c>
- Lestari, M.D, & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “*School Refusal*” di Sekolah Dasar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 565–582.
- Nabilah Azhari, M. N. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Tingkat *School Refusal* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 13(1).
- Nasution, E. S. (2017). Gambaran *School Refusal* pada Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan*

*Pengembangan SDM*, 6(1), 21–32.

Nurjanah, M. S. (2022). Efektivitas Dari Layanan Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Guna Mereduksi Permasalahan *School Refusal* Siswa Remaja di Masa Pandemi 8.5.2017, 2003–2005.

Nursalim, M., Hidayah, N., Atmoko, A., & Radjah, C. L. (2018). *Pattern Of School Refusal Behavior On Students; Background, Triggers, Family Profile And Treatment. European Journal of Education Studies*, 4(9), 219–235. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1301172>

Oktaviani, T. L., & Nursalim, M. (2019). Penerapan Konseling Kelompok *Rasional Emotive Perilaku (REP)*

Untuk Mengurangi *School Refusal* (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cerme. 92–101.

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>

Sunaringsih, M. S., & Wati, L. (2019). Studi Kasus: Terapi Bermain Memfasilitasi Perubahan Perilaku Menolak Sekolah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 105. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3765>