

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI SCHOOL REFUSAL (PENOLAKAN SEKOLAH) SISWA KELAS XII IPA SMAN 1 TONGAS**

**Winda Nur Hidayanti**  
**SMA Negeri 1 Tongas Probolinggo**  
**yasnda@gmail.com**

**Dwi Ridhowati**  
**SMP NEGERI 2 MERAKURAK-TUBAN**  
**dwiridhowati@gmail.com**

**Abstrak**

*School refusal* (penolakan sekolah) adalah masalah emosional yang dimanifestasikan dengan penolakan anak atau remaja untuk menghadiri sekolah dengan disertai ketakutan yang tidak irasional, yang disebabkan oleh kecemasan berpisah dari orang terdekat, pengalaman negatif disekolah. 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. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penggunaan layanan konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dengan teknik disput reinforcement positif yang digunakan untuk mengurangi school refusal (penolakan sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus dengan menggunakan analisis data deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 siswa kelas XII IPA yang memiliki school refusal (penolakan sekolah) tinggi. 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.

**Kata Kunci:** *School Refusal (Penolakan Sekolah), Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

**Abstract**

*School Refusal is emosional problem manivestated children or teenagers refusal to attend school with irational fearness, caused of afraid to separate with close person, bad/negative experience at school. The Researcher founds school refusal fenomena in XII class of IPA (Science) SMAN 1 Tongas Probolinggo from data documentation of class teacher and subject teacher. The problem perceives in School Refusal is student not attend in subject learning for several Times. This research tiap ia examine the use of counselunf care in rational emotive behavior therapy (REBT) grup with disput Positive reinforcement technique which used to reduce school refusal in XII class of IPA (Science) SMAN 1 Tongas Probolinggo. In this*

*research, we use Research approximation class measure/action with 2 siklus using qualytatif descriptive data analysing. The Sample used in this research is 5 students in XII class of IPA (Science) who have high school refusal. In this research, students get positive changing un decreasing school refusal after follow counceling group in Siklus I.This Positive changing makes good development to decrease school refusal after doing counceling group Siklus II. It shows that counceling group with rational emotive behavior therapy (REBT) dan decreaaw school refusal to the students in XII class of IPA (Science) SMAN 1 Tongas Probolinggo.*

**Keywords :** *School Refusal, Counceling Group of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).*

## LATAR BELAKANG

Perkembangan ilmu dan teknologi serta perkembangan sosial budaya yang pesat dewasa ini memberikan tantangan tersendiri bagi guru dan peserta didik dalam meningkatkan prestasi belajar. Setiap peserta didik senantiasa ditantang untuk terus meningkatkan kegiatan belajarnya melalui berbagai sumber dan media seperti internet, televisi, perangkat audiovisual, selain belajar langsung dari guru. Sedangkan guru senantiasa ditantang untuk bisa mendorong, membimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi peserta didik.

Menurut Khan, dkk (Tri Lusi Oktaviani, 2018) 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. Hal itu membuat mereka tidak memperoleh bantuan untuk menyelesaikan masalahnya walaupun di sisi lain mereka juga sulit menemukan cara untuk menghindari hal tersebut. Penolakan sekolah yang tidak tertangani dapat memberikan dampak yang besar, bukan hanya terhadap perkembangan kognitif, namun juga pada perkembangan fisik dan psikososial anak. Keengganan dan penolakan sekolah dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti menghindari sesuatu yang membuatnya tidak nyaman di sekolah atau anak menunjukkan beberapa alasan fisik seperti sakit kepala atau sakit perut ketika akan berangkat sekolah. Anak yang melakukan penolakan sekolah biasanya mengalami kemunduran di bidang akademik.

Berdasarkan hasil penelitian (Tri Lusi Oktaviani, 2018) yang dilakukan pada siswa SMPN 1 Cerme kelas VIII masalah yang terlihat pada school

refusal (penolakan sekolah) dapat dilihat dari siswa tidak masuk tanpa keterangan, siswa sakit, hingga siswa meninggalkan kelas. Selain itu hasil penelitian dari Moch. Nursalim, 2016 (dalam Tri Lusi Oktaviani, 2018) yang dilakukan di wilayah Jawa Timur pada anak sekolah menengah pertama bahwa terdapat 75% anak yang melakukan school refusal (penolakan sekolah) dengan berbagai alasan seperti anak yang takut pada pelajaran dan gurunya, ada yang mengganggu ketika sekolah, membantu orang tua di rumah, malas, bangun kesiangan, sakit dan masih banyak alasan lainnya. Hal ini dapat dikatakan bahwa angka anak school refusal (penolakan sekolah) perlu untuk diwaspadai, terutama pada orang tua yang selalu berada di dekat buah hatinya.

Menurut pengamatan konselor sekolah, proses belajar mengajar di SMAN 1 Tongas berjalan cukup bagus, karena didukung guru yang berdedikasi terhadap tugasnya, didukung sarana prasarana belajar yang sangat memadai seperti ruang kelas yang bersih, media dan sumber pembelajaran yang cukup lengkap (ada buku, LKS, Internet, dan Laboratorium) serta adanya interaksi yang baik dengan antara siswa, guru,

dan pegawai di lingkungan sekolah. Dengan kondisi ini mestinya siswa SMAN 1 Tongas bisa menjalani proses belajar mengajar dengan baik, yang ditunjukkan dengan adanya motivasi belajar yang kuat dan pada akhirnya bisa menunjukkan hasil belajar yang optimal. Serta mampu menjalin hubungan yang baik antar individu.

Oleh karena itu konselor sekolah hendaknya bisa memberikan layanan yang tepat untuk mengatasi masalah siswa. Dalam kaitanya dengan penolakan sekolah (School Refusal) yang terjadi pada sejumlah siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas, perlu diberikan layanan yang bisa mengakomodir kepentingan sejumlah siswa tersebut secara bersama-sama seperti layanan konseling kelompok, karena layanan dengan pendekatan kelompok dapat memberikan kesempatan pada masing-masing anggota kelompok untuk memanfaatkan berbagai informasi, tanggapan dan reaksi timbal balik dalam menyelesaikan masalah, disamping itu melalui kegiatan kelompok masing-masing individu dapat mengembangkan sikap tenggang rasa, ketrampilan berkomunikasi, pengendalian ego yang pada akhirnya masing-masing individu dapat

menyumbang peran baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah. Selain itu konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang juga memanfaatkan dinamika yang ada pada kelompok dengan proses pemberian bantuan kepada kelompok yang bersifat psikologis agar kelompok mampu mengembangkan potensi diri sehingga dapat memecahkan masalah.

Dalam mengatasi siswa yang mengalami School Refusal perlu pendekatan yang tepat, salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok adalah teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* menurut Ellis memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep dasar. Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudian dikenal dengan rumus *A-B-C*. Setelah *ABC* menyusul *Disputing (D)* yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan

keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan emosi dan tingkah laku. Sistem keyakinan individu dalam terapi *rational emotive behavior* berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika individu mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Begitu juga sebaliknya. terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula *A-B-C*, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi *A-B-C-D-E* (*antecedent event - belief - emotional consequence - disputing - effect*). *Effect (E)* yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Menurut Albert Ellis (1950) langkah-langkah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*:

### **Tahap I**

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah

hal tersebut.

### **Tahap II**

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

### **Tahap III**

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan fillosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang

“Penggunaan

Konseling Kelompok Rational Emotive Bahavior Therapy (REBT) untuk mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo”.

### **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan konseling kelompok rational emotive behavior therapy dapat mengurangi school refusal (penolakan sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo?”

### **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan tindakan penelitian bimbingan dan konseling ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dapat mengurangi school refusal (penolakan sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo.

### **METODE**

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas, dengan school refusal tinggi selama 1 tahun pelajaran dengan berbagai latar belakang penyebab school refusal. Metode analisa data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, peneliti mendapatkan data sesuai dengan fakta dan apa adanya dimana penelitian deskriptif kualitatif lebih memfokuskan pada hasil dan maknanya. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek penelitian dan perilaku yang diamati. Selanjutnya data-data yang didapat pada siklus I dan II dibandingkan kemudian diungkapkan dengan bentuk kata-kata. Hasil pengumpulan data, pemeriksaan data yang didapat oleh peneliti melalui pengamatan siklus I dan siklus II selanjutnya digunakan peneliti untuk mengambil sebuah keputusan bahwa konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dinyatakan dapat mengurangi school refusal siswa.

**HASIL PENELITIAN**

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan di kelas XII IPA SMA Negeri 1 Tongas, Kecamatan Tongas, Kabupaten Probolinggo. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam 2 siklus untuk mengetahui apakah penggunaan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat mengurangi school refusal (penolakan

sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas.

Hasil studi lapangan melalui observasi terhadap aktivitas belajar siswa tidaklah menunjukkan hal-hal positif, banyak siswa yang memiliki permasalahan school refusal (penolakan sekolah) tinggi yang ditandai beberapa tingkah laku bermasalah seperti, suka membolos, terlambat mengikuti kegiatan daring online, sering tidak mengerjakan tugas atau PR dari guru yang akhirnya berdampak pada menurunnya prestasi belajar.

Selain itu peserta didik memiliki gejala kecemasan sedang berdasarkan hasil pengisian angket. Peneliti juga melakukan wawancara untuk mengetahui aspek latar belakang masalah School Refusal yang dialami oleh subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan subjek penelitian dengan membatasi jumlah subjek yaitu 5 orang yang terdiri dari 4 putri dan 1 putra

**Tabel 1.1 Gambaran Subjek Penelitian**

No	Subjek	Jenis Kelamin	Kelas	Alamat	Penyebab School Refusal	Jumlah ketidakhadiran daring dalam mata pelajaran
1	CAAP	Perempuan	XII IPA 1	Lumbang	Metode belajar yang kurang nyaman	5 mata pelajaran

2	AH	Perempuan	XII IPA 1	Tongas Wetan	Takut kehilangan orang terdekat	7 mata pelajaran
3	NDYP	Perempuan	XII IPA 2	Bayeman Krajan	Bullying oleh teman	8 mata pelajaran
4	JDM	Perempuan	XII IPA 2	Bayeman Jaringan	Pertengkaran orang tua	6 mata pelajaran
5	MRA	Laki-laki	XII IPA 3	Curah Dringu	Karakter guru matapelajaran yang tidak menyenangkan	5 mata pelajaran

**PEMBAHASAN**

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa didapatkan bahwa penyebab school refusal yang mereka alami adalah metode belajar yang kurang nyaman bagi peserta didik, takut kehilangan orang terdekat, bullying, pertengkaran orang tua, dan karakter guru mata pelajaran yang tidak menyenangkan. Dari hasil observasi pada siklus I sudah berjalan dengan baik namun masih ada siswa yang pasif, dengan adanya siswa yang pasif inilah peneliti perlu menambahkan game pada siklus II agar suasana lebih hangat dan menyenangkan. Siswa mampu menyebutkan keyakinan irasional dan rasional tetapi siswa masih memberikan pendapatnya dengan singkat, sehingga peneliti masih membutuhkan tindakan lanjutan pada siklus II karena belum sesuai seperti yang diharapkan. Dari hasil dokumentasi wali kelas dan guru mata pelajaran, siswa masih belum

menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap permasalahan school refusal (penolakan sekolah) yang dialami.

Pada siklus II pelaksanaan konseling kelompok REBT sudah berjalan dengan sangat komunikatif, siswa mampu menganalisa dengan menyebutkan keyakinan irasional dan keyakinan rasionalnya dengan baik. Selain itu penambahan game yang bervariasi membuat suasana lebih akrab, siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan baik, nyaman dan saling menyampaikan pendapatnya tanpa malu.

Dari hasil monitoring selama 1 minggu masalah konseli sudah teratasi, karena konseli telah menunjukkan perubahan dengan mengurangi jumlah ketidakhadiran dalam pembelajaran daring, lebih percaya diri dan mau bersosialisasi dengan teman, lebih menghargai dirinya, dan menyampaikan dengan sopan kepada guru mata pelajaran tentang metode yang digunakan agar ketika mengikuti pembelajaran daring konseli dan teman yang lain merasa nyaman.

**Tabel 1.2 Hasil Penelitian  
(Ketidakhadiran Siswa)**

No	Nama Siswa	Data Awal (Ketidakhadiran siswa)	Siklus I	Siklus II
1	CAAP	5 mata pelajaran	2 mata pelajaran	-
2	AH	7 mata pelajaran	4 mata pelajaran	1 mata pelajaran
3	NYPD	8 mata pelajaran	3 mata pelajaran	1 mata pelajaran
4	JDM	6 mata pelajaran	2 mata pelajaran	-
5	MRA	5 mata pelajaran	1 mata pelajaran	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif dengan menurunnya school refusal (penolakan sekolah) yang dialami pada siklus I. Perubahan positif ini semakin mengalami perkembangan untuk penurunan school refusal (penolakan sekolah) setelah dilaksanakan siklus II. Pada siklus I siswa mampu menganalisa dari permasalahan yang dialami namun siswa belum bisa mengungkapkan secara mendetail keyakinan irasional yang dialami, keyakinan rasional yang harus siswa dapatkan sehingga konselor menggali keyakinan tersebut pada siklus II.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa setelah siklus II semua siswa mengalami perubahan positif untuk mengatasi school refusal (penolakan sekolah) yang dialami dengan merubah keyakinan irasionalnya menjadi keyakinan rasional sehingga siswa tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN**

Masalah siswa yang berhubungan dengan kegiatan belajar sangat banyak salah satunya adalah school refusal (penolakan sekolah) hal ini disebabkan oleh metode belajar yang kurang nyaman bagi siswa, pertengkaran orang tua, takut kehilangan orang terdekat, bullying, sampai siswa yang tidak menyukai karakteristik guru mata pelajaran. Untuk itu perlu diberikan layanan yang bisa mengakomodir pemecahan masalah siswa dengan cara yang efektif seperti konseling kelompok, karena dengan konseling kelompok bisa membahas sejumlah masalah dengan sejumlah siswa sekaligus. Namun pada proses konseling kelompok sering ditemui suasana kaku, grogi, malu-malu dan salah tingkah sehingga untuk menghilangkan hambatan-hambatan itu perlu diselingi dengan game. Dari hasil penelitian konseling kelompok yang dikombinasikan dengan game edukasi bisa

membantu menciptakan suasana akrab, menyenangkan sehingga pembahasan masalah bisa lebih terbuka yang pada akhirnya antar anggota kelompok bisa menyimpulkan pemecahan masalah.

Dengan demikian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) siswa mengalami perubahan dalam penurunan ketidakhadiran pada pembelajaran daring/luring. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengurangi school refusal (penolakan sekolah) siswa kelas XII IPA SMAN 1 Tongas Probolinggo dapat digunakan.

## SARAN

### 1. Bagi Sekolah

Sekolah yang berhasil bukan sekolah yang bisa menghasilkan siswa dengan nilai ujian tinggi tetapi siswa yang berkepribadian terpuji, maka sekolah atau lembaga pendidikan jangan hanya memperhatikan masalah peningkatan kemampuan akademik saja tetapi harus berpikir lebih global yaitu memperhatikan perkembangan kepribadian siswa.

### 2. Bagi Konselor

Konselor hendaknya sering melakukan studi lapangan agar mengetahui persoalan

siswa, sehingga bisa memberikan pendekatan konseling yang tepat dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa. Selain itu konselor perlu banyak belajar, baik dari literatur, diklat, workshop sehingga bisa meningkatkan kemampuan dalam memberikan layanan yang tepat untuk siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiny. (2014). *Terapi REBT Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Kekerasan Seksual*. Skripsi
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Armytalia Nur Pipit Handayani Suseno. (2015). *Skripsi "Penolakan Sekolah (School Refusal) pada Siswa Sekolah Dasar"*. <http://lib.unnes.ac.id/21877/1/1511410027-s.pdf>
- Dwiprasetyo Agung. (2009). *"Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rasional Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas XI Di MAN 1 Bandar Lampung"*, Skripsi, Lampung.
- Fitri YD. (2015). BAB II Tinjauan Pustaka A. School Refusal. <http://repository.uin-suska.ac.id/6437/3/BAB%20II.pdf>
- Kids Matter Astralian. (2015). *Understanding School Refusal*. <https://www.youtube.com/watch?v=FzxmeVRTjwU>

Lusi, Tri Oktaviani. (2018).Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling Unesa “*Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (REP) untuk mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VII SMPN 1 Cerme*”.<https://www.neliti.com/id/publications/253607/penerapan-konseling-kelompok-rasional-emotif-perilaku-rep-untuk-mengurangi-schoo>

Nugraheni, Edwindha Prafitra. (2018). *Pendalaman Materi Bimbingan Dan Konseling Modul 5 Strategi Layanan Responsif Kegiatan Belajar 2 Pendekatan Konseling Berorientasi Kognitif Dan Perilaku.* Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.