

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi Perilaku *School Refusal* Siswa SMAN 15 Pekanbaru

Fathiyah Azizah¹⁾, Elni Yakub²⁾, Kiki Mariah³⁾

¹⁾ Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

²⁾ Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

³⁾ Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

e-mail Correspondent: fathiyah.azizah2269@gmail.com

Received: 18-09-2025

Revised: 20-10-2025

Accepted: 30-10-2025

Info Artikel

Abstract

School refusal behavior is characterized by a student's reluctance or lack of motivation to attend school due to emotional difficulties and discomfort experienced within the school environment. This behavior requires timely intervention to prevent adverse academic, social, and personal outcomes. This study examined the effect of group counseling employing self-management techniques on reducing school refusal behavior among students at SMAN 15 Pekanbaru. A quantitative quasi-experimental one-group pretest–posttest design was used. Using purposive sampling, eight eleventh-grade students who scored in the moderate to high range on a school-refusal screening questionnaire were selected. Pretest and posttest scores were compared using the Wilcoxon matched-pairs test, which indicated a statistically significant difference ($p = 0.012$). Intervention effectiveness was evaluated by mean N-Gain (0.52), indicating a moderate effect. The findings suggest that group counseling with self-management techniques can reduce school refusal behavior in the sampled population. Limitations include the small sample size and absence of a control group, which restrict generalizability. Further research with larger, controlled samples and investigation of precipitating factors and available support systems is recommended.

Keywords:

School Refusal Behavior, Group Counseling, Self-Management

Kata kunci:

Perilaku *School Refusal*,
 Konseling Kelompok,
 Teknik *Self-Management*

Abstrak.

Perilaku *school refusal* ditandai oleh ketidakinginan atau kurangnya motivasi siswa untuk berada di sekolah akibat masalah emosional dan ketidaknyamanan saat berada di sekolah. Perilaku ini memerlukan penanganan segera untuk mencegah dampak negatif pada aspek akademik, sosial, dan pribadi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal* siswa SMAN 15 Pekanbaru. Penggunaan teknik *self-management* juga digunakan untuk membantu siswa mengelola dirinya sendiri selama proses pemberian layanan. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling yaitu siswa kelas XI berdasarkan hasil kuesioner perilaku *school refusal* dengan tingkat perilaku tinggi dan sedang berjumlah 8 siswa. Hasil penelitian ini diketahui terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Hal ini dilihat dari nilai uji *Wilcoxon match pairs* 0,012 lebih kecil dari 0,05. Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal* masuk ke dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata uji *N-Gain* sebesar 0,52. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa layanan konseling teknik *self-management* berpengaruh untuk mereduksi perilaku *school refusal* siswa. Simpulan penelitian ini ialah Layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh dalam mereduksi perilaku *school refusal* siswa SMAN 15 Pekanbaru. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplor lebih dalam faktor penyebab utama perilaku *school refusal* dan dukungan yang dimiliki siswa, serta menerapkan layanan dan teknik yang relevan dan menarik.

PENDAHULUAN

Pendidikan telah diakui sebagai alat terbaik dalam mendukung keberhasilan manusia di masa depan. Pendidikan membantu setiap manusia untuk mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Dalam upaya mengoptimalkan potensi ini, beragam jalur pendidikan tersedia, salah satunya pendidikan formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang terstruktur dan diselenggarakan di institusi seperti sekolah negeri maupun swasta, memegang peranan penting dalam proses perkembangan individu, terutama dalam menyediakan fasilitas bagi perkembangan intelegensi, spiritual, dan moral pada anak serta remaja.

Hal ini sejalan dengan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan. Sebagai institusi pendidikan, sekolah berperan penting dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan anak. Menurut Setyorini (dalam Elfiza Fitriani, 2020), diharapkan kemandirian, kemampuan berpikir secara logis, merespon sesuatu dengan cepat, kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan sekitarnya dengan baik sudah ada pada diri anak ketika memasuki lingkungan sekolah. Namun, fakta di lapangan sering ditemukan kasus di mana tidak semua anak memiliki motivasi atau keinginan yang kuat untuk mengejar pendidikan di sekolah. Anak yang tidak memiliki minat dalam belajar akan cenderung menunjukkan perilaku *school refusal* atau penolakan terhadap sekolah

Menurut Kearney (2009:162), penolakan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti hadir di sekolah tapi pulang sebelum jam sekolah usai, absen dari sekolah, menolak, dan tidak mau hadir ke sekolah, membuat keluhan fisik dengan tujuan tidak hadir ke sekolah, dan hadir ke sekolah, namun menunjukkan sikap yang tidak diharapkan. Menurut Davison et al. (dalam Probowati et al., 2020), peserta didik yang mengalami *school refusal* cenderung merasakan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kecemasan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan sekolah.

Perilaku *school refusal* yang terjadi pada peserta didik di beberapa negara. Penelitian Nguyen (2017), menunjukkan bahwa rata-rata kehadiran global peserta didik sekolah menengah adalah 85%, dengan tingkat terendah sekitar 75%. Di Queensland, 30% peserta didik SMA memiliki tingkat kehadiran di bawah 90%, yang setara dengan rata-rata 20 hari tidak sekolah per tahun. Meskipun demikian, prevalensi meninggalkan sekolah secara global adalah 2,4 %. Di Amerika Serikat, prevalensi meninggalkan sekolah adalah 1,3% pada anak berusia 14-16 tahun dan 4,1% hingga 4,7% pada anak berusia 7-14 tahun (Setzer & Salzhauer, 2006).

Di Indonesia, tingkat *school refusal* yang terjadi cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursalim di tahun 2016, terdapat 75% anak melakukan perilaku *school refusal* (dalam Oktaviani, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Andani & Nursalim (2021) di SMAN 8 Surabaya menunjukkan bahwa berdasarkan rekap presensi, terdapat indikasi perilaku *school refusal* pada sejumlah peserta didik. Peraturan sekolah tersebut mengategorikan ketidakhadiran sengaja lebih dari 6 kali. Tercatat bahwa pada peserta didik kelas X, sebanyak 11 siswa menunjukkan tanda-tanda mengalami penolakan untuk hadir ke sekolah dengan faktor penyebab yang beragam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Ridhowati (2019), bahwa terdapat 5 siswa kelas XII IPA di SMAN 1 Tongas menunjukkan perilaku *school refusal* dengan kategori tinggi. Data tersebut mengindikasikan bahwa *school refusal* merupakan isu nyata yang dihadapi oleh siswa SMA di Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juli 2025 di SMAN 15 Pekanbaru melalui observasi langsung dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan adanya fenomena perilaku *school refusal* pada sejumlah siswa. Perilaku yang teridentifikasi meliputi, tidak hadir tanpa keterangan, meninggalkan kelas saat proses pembelajaran berlangsung, pulang sebelum jam pelajaran usai, mengeluh sakit di jam-jam tertentu, sengaja datang terlambat, serta kecenderungan menyendiri. Pernyataan dari Guru Bimbingan dan Konseling memperkuat temuan ini, yang menyimpulkan bahwa perilaku *school refusal* menjadi perilaku yang umum ditemui di SMAN 15 Pekanbaru.

School refusal dapat dialami oleh siapapun tanpa terkecuali seorang siswa. Menurut Ailulia dkk (2021), penyebab terjadinya perilaku *school refusal* pada anak, yakni biasanya ketika berada di lingkungan sekolah yang baru dengan alasan naik ke jenjang pendidikan lebih tinggi, pindah sekolah, atau pindah rumah. Alasan lainnya, yakni adanya trauma yang disebabkan karena anak mendapat perilaku yang tidak diinginkan saat berada di sekolah. Selain itu, Balakrishnan & Andi (2016), menyebutkan bahwa kepuasan terhadap sekolah, dukungan guru, dan pencapaian akademik merupakan faktor-faktor yang sangat berkaitan dengan perilaku *school refusal*. Dampak dari perilaku *school refusal* sangat berpengaruh pada perkembangan anak baik dari segi akademik, sosial, dan pribadi. Menurut Lestari & Nursalim (2020), salah satu dampak penolakan sekolah dari segi akademik adalah hasil akademik di bawah rata-rata disebabkan tingkat kehadiran rendah sehingga banyak tertinggal materi pelajaran. Selain itu, dampak dari segi sosial adalah individu menjadi kurang bersosialisasi dengan teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan data serta penjelasan yang diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *school refusal* adalah suatu perilaku yang memerlukan penanganan segera agar dampak negatif dari perilaku tersebut tidak semakin memengaruhi kehidupan akademik, sosial, pribadi dan masyarakat sekitar individu. Salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah layanan konseling kelompok. Menurut Nurihsan (2017), konseling kelompok merupakan usaha untuk membantu setiap individu melalui proses interaksi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Tujuannya agar konseli dapat memahami dirinya sendiri, memahami lingkungannya, mampu membuat keputusan secara mandiri, serta menetapkan tujuan hidup berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya. Sejalan dengan itu, Suhertina (2014), menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses konseling yang diselenggarakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam konteks perilaku *school refusal*, layanan ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana bagi siswa untuk memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, berbagi pengalaman, serta melatih strategi pengelolaan diri. Layanan ini sekaligus menjadi bagian dari bimbingan dan konseling di sekolah yang berperan dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

Salah satu teknik dalam layanan konseling kelompok yang dapat digunakan dengan tujuan mereduksi perilaku *school refusal* adalah teknik *self-management*. Menurut Suwardani (2014), *self-management* adalah strategi pengelolaan diri untuk mengatur perilaku individu dengan tujuan mengarahkan dan mengelola dirinya sendiri untuk mencapai kemandirian dan meningkatkan kualitas hidupnya. Melalui teknik pengelolaan ini, peserta didik tentu dilibatkan dalam sebagian atau seluruh tahapan pengelolaan diri seperti mengidentifikasi perilaku yang diinginkan, memantau perilaku tersebut, menentukan proses yang ditetapkan, melakukan proses tersebut, sehingga ketika terjadi teknik pengelolaan diri dapat memunculkan perilaku yang diinginkan dapat bertahan lama. Pada penelitian yang dilakukan oleh Andani & Nursalim (2021) dan Arnanda & Nursalim (2025), menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* terbukti

mampu mengurangi problematika perilaku penolakan sekolah atau *school refusal* yang dialami siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh layanan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku *school refusal* siswa SMAN 15 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen model *one group pretest-posttest design* untuk mengukur perilaku *school refusal* siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 15 Pekanbaru yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasannya berdasarkan hasil kuesioner perilaku *school refusal* dengan tingkat perilaku dalam kategori tinggi dan sedang. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert dengan empat pilihan jawaban ("selalu", "sering", "kadang-kadang", dan "tidak pernah") untuk mengukur tingkat pemahaman diri. Instrumen penelitian ini melakukan uji validitas dengan menggunakan kolerasi Pearson untuk memastikan setiap item kuesioner relevan. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menghasilkan nilai 0,910. Hal ini menunjukkan instrumen dinyatakan reliabel.

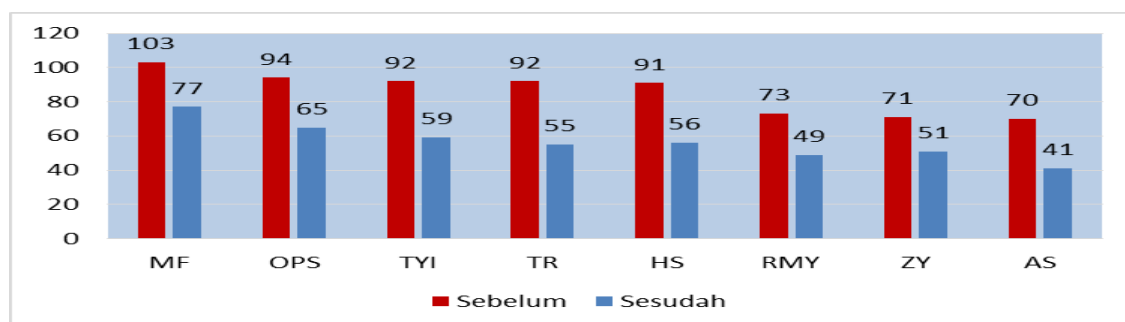
Data ini dianalisis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis data ini melalui tiga teknik utama, yaitu analisis deskriptif untuk menggambarkan perubahan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*, uji *Wilcoxon Match Pairs* untuk mengetahui perbedaan antara skor sebelum dan setelah layanan, serta uji *N-Gain* untuk melihat pengaruh antara layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian ini menyajikan data yang telah diperoleh selama proses penelitian. Hasil penelitian ini juga akan menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian, yaitu mengetahui tingkat perilaku *school refusal*, mengetahui perbedaan perilaku *school refusal*, dan pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal* siswa SMAN 15 Pekanbaru.

Deskripsi Hasil Penelitian

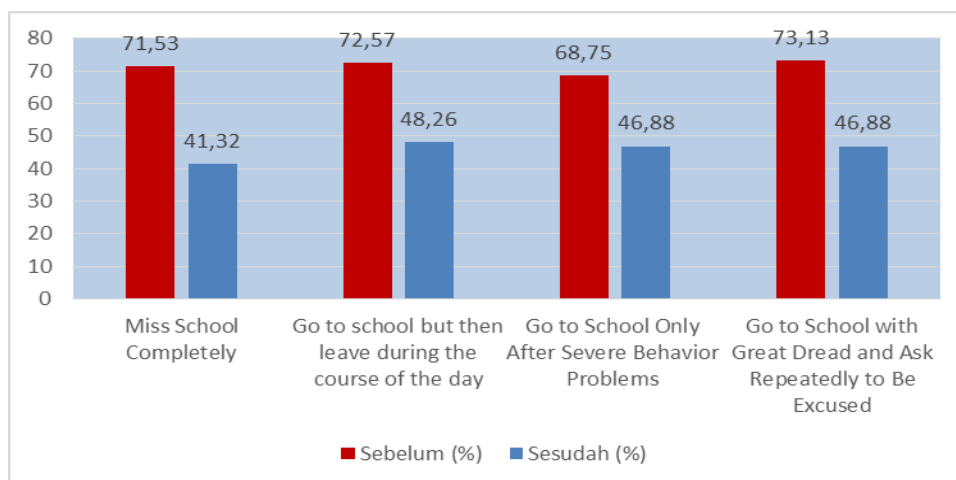


Gambar 1. Tingkat perilaku *school refusal* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa tingkat perilaku *school refusal* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berada pada kategori tinggi dan sedang, yakni terdapat 5 siswa pada kategori tinggi, yaitu MF, OPS, TYI, TR, dan, HS serta 3 siswa pada kategori sedang, yaitu RMY, AS, dan ZY. Hal ini menunjukkan bahwa siswa menampilkan perilaku *school refusal*. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, perilaku *school refusal* siswa menunjukkan penurunan, yaitu terdapat 2 siswa pada kategori sedang, yaitu MF dan OPS serta 6 siswa pada kategori rendah, yaitu TYI, TR, HS, RMY, ZY, dan AS.

Jika dilihat lebih rinci, siswa TYI mengalami penurunan sebesar 33, TR sebesar 37, serta HS sebesar 35. Penurunan yang tinggi ini terjadi dikarenakan selama pemberian *treatment* sebanyak 8 kali, ketiganya tidak pernah absen untuk menghadiri pertemuan, mengikuti dan melakukan seluruh arahan pemimpin kelompok, serta terlibat aktif selama proses pemberian layanan. Sementara itu, siswa dengan tingkat penurunan terendah adalah MF dengan jumlah penurunan sebesar 26 dan OPS sebesar 29. Hal tersebut disebabkan karena selama proses pemberian *treatment*, MF tidak hadir selama pertemuan kedua dan ketiga serta kurang berpartisipasi pada beberapa pertemuan, sedangkan OPS tidak hadir pada pertemuan kelima dan terkadang tidak fokus selama proses layanan. Oleh karena itu, MF dan OPS belum sepenuhnya memperoleh pengaruh dari layanan konseling kelompok teknik *self-management*.



Gambar 2. Persentase indikator perilaku *school refusal* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Berdasarkan gambar 2, seluruh indikator perilaku *school refusal* pada 8 siswa mengalami penurunan setelah pemberian layanan. Penurunan paling besar terjadi pada indikator *Miss School Completely* (absen dari sekolah, menolak, dan tidak mau pergi ke sekolah), dengan skor persentase sebelum layanan 71,53% dan setelah layanan menjadi 41,32%. Sehingga terjadi penurunan sebanyak 30,21%. Penurunan terendah terdapat pada indikator *Go to School Only After Severe Behavior Problems* (berangkat ke sekolah setelah menunjukkan perilaku bermasalah), yaitu skor persentase sebelum diberikan layanan 68,75% menjadi 46,88%. Dengan demikian, secara keseluruhan skor indikator perilaku *school refusal* siswa menunjukkan penurunan setelah diberikan perlakuan, jika dibandingkan dengan skor sebelum diberikan perlakuan.

Pengujian Hipotesis

Perbedaan tingkat perilaku *school refusal* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, peneliti melakukan pengujian menggunakan data yang dimiliki untuk mengetahui perbedaan tingkat perilaku *school refusal* siswa SMAN 15 Pekanbaru. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan data perilaku siswa sebelum dan setelah layanan. Dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs*, peneliti dapat mengevaluasi perbedaan skor antara dua pengukuran tersebut. Berikut hasil uji *Wilcoxon match pairs*:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji *Wilcoxon Match Pairs*

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Sumber: Data olahan peneliti (2025)

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,012. Sugiyono (2022:331), mengatakan bahwa kriteria dari pengujian hipotesis uji *Wilcoxon Match Pairs* adalah hipotesis nol diterima apabila nilai statistik uji lebih kecil dari nilai tabel. Dalam penelitian ini, Asymp. Sig. (2-tailed) adalah $0,012 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *school refusal* siswa sebelum dan setelah diberikan *treatment* dengan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Perbedaan tingkat perilaku *school refusal* siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

Setelah mengetahui terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian *treatment*, peneliti melanjutkan pengujian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Digunakan uji *N-Gain* untuk mengevaluasi keampuhan teknik atau *treatment* penelitian tertentu. Berikut hasil uji *N-Gain*:

Tabel 2. Hasil Uji *N-Gain* Ternormalisasi

Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>N-Gain Score</i>
MF	103	77	0,35
OPS	94	65	0,45
TYI	92	59	0,53
TR	92	55	0,59

HS	91	56	0,57
RMY	73	49	0,55
ZY	71	51	0,48
AS	70	41	0,7
Jumlah	686	453	4,22
Mean	85,75	56,62	0,52

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata dari *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.5 menunjukkan terdapat penurunan karena hasil *post-test* lebih rendah daripada hasil *pre-test* yang diperoleh sebelum pemberian layanan konseling kelompok. Berdasarkan uji *N-Gain* diketahui bahwa nilai rata-rata *N-Gain* adalah sebesar 0,52 yang berarti pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal* masuk ke dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Tingkat perilaku *school refusal* sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak lima siswa, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang.

Pada indikator perilaku *school refusal* yang pertama, yaitu *Miss School Completely* diketahui persentase awal adalah 71,53% dengan kondisi awal siswa absen dari sekolah, menolak dan tidak mau pergi ke sekolah. Hal ini dikarenakan siswa mengalami ketidaknyamanan terhadap situasi di sekolah, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, atau kurangnya motivasi belajar. Penerapan layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk membantu siswa mengenali penyebab perilaku *school refusal* serta memotivasi mereka agar siap menghadapi situasi di sekolah. Sejalan dengan penelitian dari Rizaldy, Upa, dan Korohama (2023), konseling kelompok dengan teknik *self-management* menyebabkan penurunan signifikan pada perilaku absen dari sekolah, menolak dan tidak mau pergi ke sekolah. Selain itu, penelitian oleh Anggraini dan Daulay (2018), menunjukkan bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok efektif meningkatkan kedisiplinan belajar, yang berkaitan dengan kehadiran dan konsistensi sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ratu, Syahrhan Thalib, dan Ningsih (2023), mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok mampu menurunkan frekuensi ketidakhadiran siswa. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa, Wibowo, dan Awalya (2015), bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku absen dari sekolah yang mendorong perilaku *school refusal* karena teknik tersebut memanfaatkan proses interaksi di dalam kelompok.

Pada indikator perilaku *school refusal* yang kedua, yaitu *Go to School but then leave during the course of the day* diketahui persentase awal sebesar 72,57% dengan kondisi awal siswa hadir di sekolah namun pulang serta sebelum jam sekolah atau jam pelajaran usai. Kondisi ini dikarenakan siswa merasa jenuh ketika mengikuti pelajaran, keengganan menghadapi guru atau mata pelajaran tertentu, serta keinginan untuk menghindari ketidaknyamanan berada di sekolah. Havik (2021), menyatakan bahwa "*leave during the school day*" termasuk karakteristik perilaku *school refusal*. Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* membantu siswa untuk melatih keterampilan mengatur diri, seperti membuat target pribadi, memantau perilaku sendiri, dan memberikan penguatan positif ketika berhasil bertahan mengikuti pelajaran hingga

selesai. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Smith dkk. (2022), menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat membantu mengendalikan perilaku bermasalah siswa yang dapat mendorong mereka pergi lebih awal. Selanjutnya, Ramadhoni, Wibowo dan Japar (2019), menyatakan bahwa menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan manajemen diri siswa berkontribusi pada perilaku yang lebih adaptif dan kemungkinan lebih rendah untuk meninggalkan kelas atau sekolah sebelum waktunya.

Pada indikator perilaku *school refusal* yang ketiga, yaitu *Go to school only after severe behavior problems* diketahui persentase awal sebesar 68,75%. Kondisi siswa sebelum diberikan layanan adalah menunjukkan perilaku bermasalah sebelum berangkat ke sekolah, seperti sengaja mencari masalah dengan orang di rumah pada pagi hari, sengaja tidur terlambat, berpura-pura sakit, bersembunyi atau kabur agar tidak perlu pergi ke sekolah. Kondisi ini dikarenakan adanya hambatan emosional dan motivasional sehingga siswa merasa berat pergi untuk hadir ke sekolah. Layanan konseling kelompok teknik *self-management* mengenali penyebab perilaku bermasalah mereka sebelum berangkat ke sekolah serta melatih pengendalian agar lebih siap menghadapi kegiatan di sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019), menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* secara signifikan mengurangi perilaku membolos, hadir tepat waktu, dan perilaku bermasalah sebelum berangkat ke sekolah lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ailulia & Widiyono (2022), juga menyatakan bahwa teknik *self-instruction*, yang serupa dengan *self-management* sangat efektif mengatasi perilaku *school refusal*. Siswa yang diberikan teknik tersebut menunjukkan peningkatan pengendalian diri. Penelitian dari Andani & Nursalim (2022), menunjukan hasil bahwa terdapat penurunan signifikan perilaku *school refusal* setelah pemberian teknik *self-management*. Serta penelitian yang dilakukan oleh Mustika & Netrawati (2025), memberikan hasil bahwa teknik *self-management* dalam kelompok mampu meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi aktivitas sekolah, termasuk mengurangi kebiasaan buruk yang terjadi di pagi hari.

Pada indikator perilaku *school refusal* yang keempat, yaitu *Go to school with great dread and ask repeatedly to be excused* diketahui persentase sebelum diberikan layanan sebesar 73,13%. Kondisi ini diawali dengan perasaan tidak nyaman atau pengalaman negatif di sekolah, seperti tekanan akademik, perundungan, atau peristiwa tidak menyenangkan, sehingga muncul gejala murung, mengasingkan diri, agresif, dan keinginan untuk keluar kelas atau tidak masuk sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis, Holimombo, Wenno (2024), Mustika dan Netrawati (2025) serta Khoiruddin (2023), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku tidak diinginkan dan meningkatkan kedisiplinan siswa selama di sekolah, sehingga perilaku tidak kooperatif atau agresif berkurang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ardianto, Purwanto, dan Awalya (2022), menyatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat mereduksi kecemasan akademik yang memicu distress seperti murung, takut sekolah, dan minta izin keluar kelas atau sekolah.

Setelah diberikan *treatment*, terdapat penurunan yang signifikan pada tiap indikator dari perilaku *school refusal* meliputi, *Miss School Completely* (Absen dari sekolah, menolak dan tidak mau pergi ke sekolah) menjadi 41,32%, penurunan indikator *Go to school, but then leave during the course of the day* (Hadir di sekolah namun pulang sebelum jam sekolah usai) menjadi 48,26%, penurunan pada indikator ketiga, yakni *Go to school only after severe behavior problems* (Berangkat ke sekolah setelah menunjukkan perilaku bermasalah.) menjadi sebesar 46,88%, dan pada indikator keempat,

yaitu *Go to school with great dread and ask repeatedly to be excused* (Hadir di sekolah, namun menunjukkan sikap yang tidak diharapkan) mengalami penurunan menjadi 46,88%. Serta siswa cenderung menyadari perilaku *school refusal* yang dialami serta memotivasi mereka untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Ridhowato (2019) bahwa ada perubahan positif yang terjadi pada siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok, di mana terjadi penurunan tingkat perilaku *school refusal* pada siswa.

Pada tingkat perilaku *school refusal* tiap individu terlihat penurunan signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Misalnya, TYI dan TR yang sebelumnya berada pada kategori tinggi, setelah diberikan layanan berpindah ke kategori rendah. Hal ini bisa dilihat dari total persentase selisih penurunan keseluruhan pada sampel yang sebelum diberikan layanan berada pada kategori tinggi. TYI menunjukkan penurunan sebesar 14,21%, TR sebesar 15,77%. Hal ini disebabkan karena dari sepuluh kali pemberian *treatment*, ketiganya tidak pernah absen untuk menghadiri pertemuan. TYI mengikuti dan melakukan seluruh arahan pemimpin kelompok selama proses pemberian layanan. Sementara itu, TR menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap sesi, seperti berpartisipasi pada diskusi kelompok dan mengerjakan lembar kerja yang diberikan pemimpin kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnanda dan Nursalim (2025) yang menunjukkan bahwa pemberian *treatment* dapat berjalan secara efektif apabila terdapat keterlibatan aktif siswa dalam setiap proses layanan.

Hasil penelitian selanjutnya adalah perbedaan perilaku *school refusal* sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Sebelum *treatment* diberikan, sebanyak 62% sampel penelitian berada pada kategori tinggi serta 38% lainnya berada pada kategori sedang. Perbedaan ini terutama terlihat pada beberapa siswa, salah satunya HS dan RMY. Sebelum diberikan layanan, HS menunjukkan karakteristik perilaku *school refusal*, seperti keluar kelas saat jam pembelajaran berlangsung dengan alasan berpura-pura ke toilet, padahal sebenarnya ke kantin, sengaja lambat ketika bersiap-siap agar telambat pergi ke sekolah. Sedangkan RMY berpura-pura izin sakit namun sebenarnya pergi ke warung untuk bermain dan sengaja terlambat bangun. Perbedaan perilaku *school refusal* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, terjadi perubahan perilaku yang signifikan pada kedua siswa tersebut. HS mulai menunjukkan kedisiplinan dengan menyiapkan semua keperluan sekolah di malam sebelumnya agar keesokan harinya dapat segera berangkat ke sekolah dan mengikuti pelajaran di kelas tanpa keluar berulang kali. Sedangkan RMY juga menunjukkan perubahan perilaku dengan berhenti berpura-pura sakit sehingga konsisten hadir di sekolah dan mengikuti proses pembelajaran dengan lebih aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Probowati et al., (2020), ada perbedaan yang terjadi sebelum dan setelah diberikan intervensi, yaitu terjadi penurunan tingkat perilaku *school refusal* yang berbeda-beda pada setiap individu. Namun, secara keseluruhan terdapat penurunan pada tingkat perilaku *school refusal*.

Besarnya tingkat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *school refusal* diketahui melalui uji *N-Gain* dengan hasil skor 0,52 yang artinya tingkat pengaruh masuk ke dalam kategori sedang. Selama proses pemberian *treatment*, siswa mencoba memahami teknik *self-management*. Selain itu, siswa diberikan lembar kerja untuk menerapkan teknik *self-management* untuk memantau dan mengenali kapan perilaku *school refusal* mereka muncul. Melalui lembar tersebut, siswa mencatat situasi, waktu, perasaan, serta reaksi yang menyertai munculnya perilaku tersebut. Selain lembar *self-monitoring*, siswa juga diberikan lembar kerja *self-management* lainnya sebagai panduan untuk mengatur perilaku. Melalui lembar

kerja tersebut, siswa belajar untuk mengidentifikasi perilaku target, melakukan evaluasi diri, serta memberikan penguatan, sehingga proses perubahan perilaku menjadi terstruktur. Penerapan tersebut membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku *school refusal* dan membangun motivasi mereka untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andani & Nursalim (2021), yang memperoleh hasil bahwa teknik *self management* terbukti dapat digunakan untuk mereduksi perilaku *school refusal* pada siswa sehingga tercipta perubahan ke arah yang lebih baik dan siswa juga menjadi rajin untuk bersekolah lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan, dan simpulan yang dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disajikan beberapa rekomendasi sebagai berikut: Bagi siswa SMAN 15 Pekanbaru yang menunjukkan perilaku *school refusal* diharapkan untuk dapat meningkatkan motivasi atau keinginan untuk hadir di sekolah dengan memanfaatkan *self-management* yang sudah dipelajari. Bagi siswa yang sudah menunjukkan kemajuan, diharapkan untuk mempertahankan dan mengembangkan kebiasaan positif tersebut. Jika siswa mengalami kesulitan, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan guru BK di sekolah. Bagi sekolah dan guru BK disarankan untuk menganalisis tingkat perilaku *school refusal* siswa agar dapat memberikan penanganan atau layanan yang sesuai. Hal ini bertujuan agar siswa memahami pentingnya kehadiran di sekolah dan dapat merencanakan langkah-langkah untuk mengatasi kecemasan yang mereka hadapi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam mengenai faktor-faktor spesifik yang menjadi pemicu utama perilaku *school refusal* di lingkungan sekolah, serta kondisi atau dukungan yang dimiliki siswa. Selain itu, peneliti dapat menggunakan berbagai layanan serta teknik yang relevan dan menarik untuk diaplikasikan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ailulia, R., & Widiyono, A. (2021). Studi kasus: Penanganan masalah *school refusal* melalui teknik *self-instruction* pada anak sekolah dasar. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 7(1), 29-38.
- Andani, N. A. P., & Nursalim, M. (2021). Penerapan konseling individu teknik self-management terhadap *school refusal* peserta didik kelas X SMAN 8 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 1–10.
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 10(2), 145-156.
- Ardianto, P., Purwanto, E., & Awalya, A. (2022). *The Effectiveness of Groupcounseling with Self-Management Technique to Improve Self-Efficacy and Academic Anxiety*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 232-239.
- Arnanda, M. A. H., & Nursalim, M. (2025). PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DENGAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK SISWA YANG MENGALAMI *SCHOOL REFUSAL* DI SMK SEMEN GRESIK. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 345-350.

- Balakrishnan, V., & Andi, H. (2016). *Factors associated with school refusal behaviour in primary school students. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 1(1), 17–28.
- Davison, G. C., John, M. N., & Ann, M. K. (2006). *Psikologi abnormal* (6th ed.). PT. Raja Grafindo Persada.
- Ellis, R., Holimombo, C. A., & Wenno, Y. H. (2024). *INFLUENCE OF GROUP COUNSELING SERVICES SELF MANAGEMENT TECHNIQUES ON THE DISCIPLINE OF STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL. Journal of Health and Behavioral Science*, 6(2), 148-159.
- Havik, T., & Ingul, J. M. (2021). How to understand school refusal. *Frontiers in Education*, 6, 715177.
- Hidayanti, 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. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 36(1), 27-36
- Kearney, C. A. (2009). *Casebook in child behavior disorders* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Khoiruddin, M. (2023). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI (SELF MANAGEMENT) UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX MTS ROUDLOTUL BANAT TAMAN. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(3).
- Lestari, M. D., & Nursalim, M. (2020). Studi kepustakaan faktor-faktor penyebab *school refusal* di sekolah dasar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 565-582.
- Nguyen, S. (2017). School refusal: *Identification and management of a paediatric challenge*. *Australian Medical Student Journal*, 8(1), 68-72.
- Nisa, K., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2020). The Effectiveness of Behavioral Group Counseling with Self-Management and Reinforcement Techniques to Reduce Students Truancy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 13-17.
- Nurihsan, A. J. (2017). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Oktaviani, T. L. (2019). Penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku (REP) untuk mengurangi school refusal (Penolakan sekolah) siswa kelas VIII SMPN 1 Cerme (Disertasi, Universitas Negeri Surabaya).
- 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.
- Ratu, B., Syahrani, R., Thalib, M. M., & Ningsih, N. (2023). The UPAYA MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 18 PALU

MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 67-73.

- Ramadhoni, S. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2020). *Reducing disruptive classroom behaviors: The effect of group counseling with self-management*.
- Rizaldy, A. R., Upa, M. D. P., & Korohama, K. E. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).
- Sari, M. (2025). Group Counseling Innovation: Self-Management Techniques for Enhancing Discipline Among Vocational High School Students. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 14(1).
- Setyorini, P. (2006). *Ayo Kita Mengenal Sekolah*. Bandung: Publishing House Mizan
- Setzer, N & Salzhauer, A. 2006. *Understanding School Refusal*. Diambil dari www.aboutkids.org.
- Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). *Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review*. *Campbell Systematic Reviews*, 18(1), e1223.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhertina. (2014). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Mutiara Pesisir Sumatra.
- Suwardani, et al. (2014). Penetapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri. *E-Jurnal Undiksa*, 2.