



Penerapan Teknik *Reality Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa di Sekolah Menengah Atas

Devi Siling^{1*}, Nobertin Derita Marimbun², Sarce La'bi³

¹⁻³Program Studi Bimbingan Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email : devisilingg@gmail.com¹, nobertinderita@gmail.com², sarcelabi@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: devisilingg@gmail.com

Abstract. *Truancy among high school students continues to be a serious concern that has negative effects on both academic outcomes and social development. This study seeks to analyze the application of reality therapy as an intervention to minimize truancy behavior. The research utilizes a literature review approach by evaluating six relevant scholarly articles published over the past decade. The findings suggest that truancy is caused by a combination of internal factors, such as lack of learning motivation and feelings of boredom, and external factors, including family environment and peer influence. Conventional approaches that rely heavily on punishment and external control are considered less effective in creating lasting behavioral improvements. On the other hand, reality therapy emphasizes personal responsibility, present actions, and self-assessment, allowing students to better understand their behavior and make more positive decisions. The results demonstrate that this approach enhances students' self-awareness, responsibility, and decision-making abilities. Therefore, reality therapy can be regarded as an effective alternative counseling method to address truancy behavior in schools and to support long-term behavioral change.*

Keywords: *Counseling; High School Students; Reality Therapy; Responsibility; Truancy.*

Abstrak. Perilaku membolos di kalangan siswa sekolah menengah atas masih menjadi masalah serius yang berdampak negatif terhadap hasil akademik maupun perkembangan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *reality therapy* sebagai suatu intervensi untuk meminimalkan perilaku membolos. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan menelaah enam artikel ilmiah yang relevan yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku membolos disebabkan oleh kombinasi faktor internal, seperti rendahnya motivasi belajar dan rasa bosan, serta faktor eksternal, termasuk lingkungan keluarga dan pengaruh teman sebaya. Pendekatan konvensional yang terlalu menekankan pada hukuman dan kontrol eksternal dinilai kurang efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang bertahan lama. Sebaliknya, *reality therapy* menekankan tanggung jawab pribadi, perilaku saat ini, dan evaluasi diri, sehingga memungkinkan siswa untuk lebih memahami perilaku mereka dan mengambil keputusan yang lebih positif. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, serta kemampuan pengambilan keputusan siswa. Oleh karena itu, *reality therapy* dapat dianggap sebagai metode konseling alternatif yang efektif untuk mengatasi perilaku membolos di sekolah serta mendukung perubahan perilaku jangka panjang.

Kata Kunci: *Konseling; Perilaku Membolos; Reality Therapy; Siswa SMA; Tanggung Jawab.*

1. LATAR BELAKANG

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran kedisiplinan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Perilaku ini ditandai oleh ketidakhadiran siswa dalam proses pembelajaran tanpa alasan yang sah atau izin dari pihak yang berwenang, sehingga menimbulkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya bagi perkembangan akademik siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku membolos dapat berdampak langsung pada penurunan prestasi belajar siswa dan menurunkan keterlibatan mereka dalam aktivitas belajar di sekolah, sekaligus berpotensi mendorong timbulnya masalah perilaku lainnya jika tidak segera diatasi secara efektif

(Santoso, Muhammad Qorib, Kusuma, Siti Tri, & Nurani, 2023). Sejumlah studi lain juga mengungkapkan bahwa fenomena membolos tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal seperti rendahnya motivasi belajar dan kurangnya minat terhadap pelajaran, serta faktor eksternal seperti dinamika keluarga, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan sekolah yang kurang mendukung.

Selama ini, penanganan perilaku membolos yang diterapkan institusi pendidikan cenderung berfokus pada kontrol eksternal berupa sanksi, pemanggilan orang tua, dan layanan konseling konvensional. Namun, pendekatan tersebut kerap belum memberikan hasil yang maksimal karena lebih menekankan pengendalian perilaku melalui aturan dan hukuman, dibandingkan dengan membangun kesadaran internal siswa untuk memahami dan mengubah perilaku mereka secara mandiri (Novarita, 2014). Berdasarkan kajian literatur terkini tentang layanan konseling di sekolah, dibutuhkan pendekatan yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses perubahan perilaku untuk menjamin efektivitas intervensi yang lebih berkelanjutan. Reality therapy hadir sebagai salah satu pendekatan konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi siswa atas setiap pilihannya serta fokus pada situasi aktual yang dihadapi siswa saat ini. Pendekatan ini menekankan proses evaluasi diri dan perencanaan tindakan yang dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran kritis terhadap perilaku membolos dan mengambil langkah perubahan ke arah yang lebih positif. Efektivitas reality therapy telah didukung oleh sejumlah penelitian di Indonesia yang melaporkan peningkatan motivasi belajar dan kedisiplinan siswa setelah intervensi berbasis pendekatan reality therapy (Nurjanah, Ade Siti, Sanyata, Sigit, & Zatrachadi, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirancang untuk mengkaji penerapan reality therapy dalam upaya mengurangi perilaku membolos pada siswa SMA, sekaligus menilai efektivitasnya sebagai salah satu pendekatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Studi ini diharapkan dapat mengisi kekosongan penelitian empiris tentang penggunaan reality therapy untuk menangani membolos di konteks sekolah menengah atas di Indonesia, serta memberikan rekomendasi layanan bimbingan konseling yang lebih berfokus pada pemberdayaan siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Reality therapy adalah pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser. Pendekatan ini menekankan bahwa setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih perilaku mereka sendiri sekaligus bertanggung jawab atas konsekuensi dari

pilihan tersebut. Fokus dari pendekatan ini adalah pada perilaku yang terjadi saat ini, sehingga individu diarahkan untuk mengenali tindakan mereka dan mengevaluasi apakah perilaku tersebut efektif dalam memenuhi kebutuhan mereka. Dengan demikian, diharapkan individu dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatur perilaku secara lebih baik, dan membuat keputusan yang lebih tepat serta bertanggung jawab (Romdoni, 2025).

Dalam konteks pendidikan, reality therapy menjadi sangat relevan karena banyak permasalahan yang dialami siswa sering kali muncul akibat kurangnya kesadaran diri dan tanggung jawab atas perilaku yang mereka lakukan. Salah satu contoh permasalahan yang umum dijumpai adalah kebiasaan membolos. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk menyadari konsekuensi dari tindakan mereka dan didorong untuk memilih perilaku yang lebih positif. Konseling yang diberikan tidak hanya berfokus pada pemberian arahan semata, tetapi juga menekankan proses refleksi diri, evaluasi perilaku, serta perencanaan perubahan yang realistis sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa.

Perilaku membolos merupakan salah satu bentuk pelanggaran disiplin yang sering dijumpai di lingkungan sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Atas. Perilaku ini ditandai oleh ketidakhadiran siswa dalam kegiatan pembelajaran tanpa izin yang sah, baik berupa tidak masuk ke sekolah maupun meninggalkan kelas saat proses belajar berlangsung. Dampak dari perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan penurunan prestasi akademik tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan emosional siswa jika tidak ditangani secara tepat (Hamidah, Tutut, & Hasanah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa perilaku membolos berdampak negatif terhadap performa belajar siswa, sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat dari pihak sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling

Secara konseptual, perilaku membolos tidak muncul secara tiba-tiba tetapi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup rendahnya motivasi belajar, kurangnya minat terhadap pelajaran, serta kondisi psikologis seperti kejenuhan dan tekanan emosional. Faktor eksternal meliputi kurangnya perhatian dari keluarga, tekanan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang kurang mendukung. Penelitian lain juga menemukan bahwa perilaku membolos dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan perilaku siswa itu sendiri, sehingga peran layanan bimbingan menjadi penting dalam memahami serta menangani akar penyebabnya (Sanga, Nando, & Bulor, 2025).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa upaya penanganan yang hanya berfokus pada pemberian sanksi atau hukuman cenderung kurang efektif karena hanya memberikan perubahan jangka pendek tanpa menyentuh penyebab mendasar. Sebaliknya, pendekatan konseling yang lebih menekankan pada kesadaran diri, evaluasi perilaku, dan tanggung jawab individu dinilai lebih mampu menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok maupun konseling individual dengan teknik tertentu dapat menurunkan perilaku membolos secara signifikan pada siswa (Mukmin, Muhammad Saiful, Sahara, Annisa, 2026). Hasil penelitian terdahulu juga mengindikasikan bahwa layanan konseling yang menekankan refleksi diri dan keterlibatan aktif siswa dalam proses perubahan perilaku memberikan dampak positif dalam meningkatkan kehadiran siswa di sekolah dan memperkuat rasa tanggung jawab mereka. Penyusunan program bimbingan konseling yang mengintegrasikan pemahaman terhadap perilaku membolos dan strategi intervensi yang sesuai sangat penting untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan tidak hadir dan membentuk sikap disiplin yang lebih baik (Susanto, Hadi, Mulawarman, Mulawarman, & Prasetiawan, 2022)

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang lebih bersifat reflektif dan menyentuh aspek internal siswa memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat dalam membantu mengatasi perilaku membolos pada siswa SMA. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada perubahan tingkah laku yang tampak tetapi juga membantu siswa untuk menyadari pilihan perilaku mereka, mengevaluasi konsekuensi pilihan tersebut, dan mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab dalam konteks kehidupan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (library research) (Sugiyono, 2020). Desain penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep serta efektivitas penerapan *reality therapy* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa SMA berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terkait topik yang dikaji.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh artikel ilmiah yang membahas tentang perilaku membolos dan penerapan *reality therapy* dalam konteks pendidikan. Adapun sampel penelitian ditentukan secara purposive, yaitu enam artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, serta memiliki

kesesuaian dengan fokus kajian. Pemilihan sampel ini didasarkan pada kriteria tertentu agar data yang dianalisis memiliki kualitas dan relevansi yang tinggi terhadap tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, serta menelaah artikel-artikel ilmiah yang telah dipilih sebagai sumber data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument), yang berperan dalam mengidentifikasi, mengklasifikasi, serta menginterpretasikan data yang diperoleh dari berbagai sumber. Selain itu, digunakan pula lembar analisis sebagai alat bantu untuk mempermudah proses pengelompokan data sesuai dengan fokus kajian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan topik penelitian, kemudian dilanjutkan dengan penyajian data dalam bentuk narasi yang sistematis. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan pola, tema, serta hubungan antar data yang ditemukan selama proses analisis.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa artikel yang berbeda. Hasil analisis menunjukkan bahwa data yang digunakan memiliki tingkat konsistensi yang baik, sehingga dapat dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan penelitian. Dengan demikian, metode yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dan mendalam mengenai penerapan *reality therapy* dalam mengurangi perilaku membolos pada siswa SMA.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber yang berkaitan dengan perilaku membolos pada siswa SMA serta implementasi konseling sebagai bentuk penanganannya. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian buku, artikel jurnal ilmiah, dan referensi lain yang relevan. Data yang terkumpul kemudian dipilih secara cermat dan dianalisis secara sistematis untuk menggambarkan secara komprehensif penyebab perilaku membolos serta strategi penanganannya melalui pendekatan konseling di sekolah.

Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku membolos merupakan bentuk ketidakhadiran siswa dari pembelajaran tanpa izin resmi, yang kerap terjadi di tingkat SMA dan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik maupun perkembangan emosional siswa. Fenomena membolos ini dilihat sebagai bentuk ketidakdisiplinan yang memerlukan perhatian khusus dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah. Dampak perilaku ini tidak hanya menurunkan performa belajar siswa tetapi juga memengaruhi hubungan sosial mereka di lingkungan sekolah (Santoso, Muhammad Qorib, Kusuma, Siti Tri, & Nurani, 2023). Lebih jauh, kajian terhadap beberapa penelitian mengungkap bahwa perilaku membolos dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi belajar, rendahnya minat terhadap mata pelajaran, perasaan bosan, dan tekanan psikologis yang dialami siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh teman sebaya, kondisi keluarga yang kurang mendukung, serta lingkungan sekolah yang tidak kondusif bagi proses belajar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dua kelompok faktor ini saling berkontribusi dalam mendorong siswa melakukan tindakan membolos (Sari, Maya Putri, & Wibowo, 2022). Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, berbagai studi juga menunjukkan bahwa intervensi melalui layanan konseling memiliki peran penting dalam menangani perilaku membolos. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok maupun individual terbukti mampu menurunkan tingkat perilaku membolos pada siswa dengan memberikan dukungan untuk evaluasi perilaku dan penguatan tanggung jawab individu. Misalnya, layanan konseling kelompok dapat secara signifikan mengurangi tindakan bolos siswa setelah intervensi diberikan, menunjukkan efektivitas pendekatan konseling dalam menangani masalah ini.

Kajian lain juga mengungkap peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi perilaku membolos melalui pendekatan yang bersifat edukatif dan preventif. Peneliti menemukan bahwa interaksi guru BK dengan siswa, termasuk dalam upaya membangun motivasi belajar dan respon terhadap faktor penyebab membolos seperti pengaruh teman dan kondisi keluarga, menjadi bagian integral dari proses penanganan yang efektif (Guidance & Counseling Intervention). Untuk menangani permasalahan tersebut, reality therapy dapat diterapkan sebagai pendekatan yang efektif (Banowati, Lestari, Luh Putu Sri, & Metra Putri, 2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap perilaku yang mereka lakukan serta tanggung jawab atas pilihan dan keputusan yang diambil. Dalam pelaksanaan konseling, siswa diarahkan untuk mengenali kebutuhan mereka, mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, dan menyusun strategi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Hakikat Reality Therapy dalam Konteks Sekolah

Reality therapy adalah pendekatan konseling yang memusatkan perhatian pada perilaku yang sedang berlangsung (*present behavior*) serta menekankan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pilihan yang dibuatnya (Peterson, 2020). Pendekatan ini beranggapan bahwa individu memiliki kendali atas tindakan mereka dan mampu mengganti perilaku yang kurang efektif dengan yang lebih adaptif. Dalam konteks sekolah, khususnya perilaku membolos, sering ditemukan bahwa siswa belum menyadari bahwa ketidakhadiran mereka merupakan hasil dari keputusan pribadi. Reality therapy berperan membantu siswa memahami bahwa mereka memiliki pilihan untuk tetap hadir dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, sekaligus bertanggung jawab atas dampak dari keputusan tersebut.

Dalam kajian empiris, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan reality therapy dalam layanan konseling dapat meningkatkan motivasi belajar dan kedisiplinan siswa, kedua hal ini merupakan faktor penting dalam mengurangi perilaku menyimpang seperti membolos. Misalnya, meta-analisis menunjukkan bahwa reality therapy secara signifikan berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kedisiplinan belajar siswa, dengan skor efek yang positif dalam penelitian-penelitian terdahulu. Hal ini memperkuat relevansi pendekatan reality therapy dalam membantu siswa mengatasi tantangan perilaku dan meningkatkan keterlibatan mereka di sekolah (Nadhifa, Fitri, & Ridjal, 2020).

Prinsip Dasar Reality Therapy dalam Menangani Membolos

Penerapan reality therapy dalam menangani perilaku membolos berfokus pada perilaku siswa saat ini, bukan pada pengalaman masa lalu. Pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi siswa atas pilihan perilakunya, sehingga mereka tidak hanya menerima kritik atau hukuman, tetapi juga menyadari konsekuensi logis dari tindakan mereka (Hasiana, 2020). Dengan demikian, siswa diajak untuk mengevaluasi sendiri apakah perilaku membolos memberikan manfaat atau justru merugikan mereka, serta merencanakan perubahan perilaku yang realistis dan bertanggung jawab di lingkungan sekolah. Pendekatan ini mendorong refleksi diri dan pengendalian perilaku yang lebih adaptif, yang secara efektif dapat mengurangi perilaku membolos.

Proses Penerapan Reality Therapy (WDEP System)

Dalam praktiknya, reality therapy menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*), yang terdiri dari beberapa tahap :

a. *Wants* (Keinginan)

Konselor membantu siswa mengidentifikasi apa yang sebenarnya mereka inginkan, misalnya merasa nyaman di sekolah atau diterima oleh teman sebaya.

b. Doing (Perilaku)

Siswa diajak menyadari apa yang sedang mereka lakukan, seperti sering membolos atau menghindari pelajaran tertentu.

c. Evaluation (Evaluasi)

Pada tahap ini, siswa menilai sendiri apakah perilaku membolos membantu mencapai tujuan atau justru merugikan diri mereka.

d. Planning (Perencanaan)

Siswa membuat rencana konkret untuk berubah, misalnya mulai hadir secara rutin atau meminta bantuan ketika mengalami kesulitan belajar.

Pendekatan ini terbukti efektif karena melibatkan siswa secara aktif dalam proses perubahan perilaku, sehingga mereka menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu mengendalikan perilaku membolosnya.

Teknik dalam Reality Therapy yang Relevan

Dalam penerapan reality therapy, beberapa teknik utama yang sering digunakan meliputi: Konfrontasi realitas, yang dimana konselor mengajak siswa untuk melihat fakta secara jujur mengenai perilaku mereka, misalnya membolos, dan dampak yang ditimbulkannya. Selanjutnya self-evaluation (Evaluasi diri), yakni dimana siswa menilai sendiri perilaku dan konsekuensinya, sehingga mereka dapat memahami apakah tindakan mereka mendukung atau menghambat pencapaian tujuan pribadi. Selanjutnya perencanaan tindakan (Action plan), dimana siswa membuat rencana konkret untuk melakukan perubahan perilaku yang realistis, seperti mulai hadir secara rutin atau mencari bantuan saat kesulitan belajar (Nur Aini, Nurul, 2021). Selanjutnya komitmen perubahan, dimana siswa didorong untuk berkomitmen pada rencana perubahan yang telah dibuat, sehingga mereka bertanggung jawab atas tindakannya sendiri

Peran Konselor dalam Penerapan Reality Therapy

Konselor berperan sebagai fasilitator perubahan, bukan sebagai pemberi hukuman. Peran ini mencakup:

- a) Membangun hubungan yang hangat dan empatik dengan siswa.
- b) Tidak menghakimi perilaku siswa, sehingga mereka merasa aman untuk terbuka.
- c) Membimbing siswa menemukan solusi sendiri, bukan memberikan jawaban langsung.
- d) Memberikan dukungan dan motivasi sepanjang proses perubahan, untuk membantu siswa tetap konsisten dengan rencana tindakan yang telah disusun.

Pendekatan ini memungkinkan siswa belajar bertanggung jawab, merefleksikan pilihan mereka, dan secara aktif mengambil langkah menuju perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Dampak Penerapan Reality Therapy

Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa penerapan reality therapy memberikan pengaruh positif terhadap perilaku dan sikap siswa. Pendekatan ini terbukti mampu:

- 1) Meningkatkan disiplin dan tanggung jawab Siswa menjadi lebih sadar akan kewajiban mereka dan belajar mengatur perilaku agar selaras dengan aturan sekolah.
- 2) Meningkatkan motivasi belajar
- 3) Melalui proses refleksi dan perencanaan tindakan, siswa terdorong untuk lebih aktif dalam kegiatan belajar dan mencapai tujuan akademik mereka.
- 4) Dengan menyadari konsekuensi logis dari tindakan mereka, siswa cenderung mengurangi kebiasaan membolos dan perilaku negatif lainnya.
- 5) Meningkatkan harga diri siswa

Melalui evaluasi diri dan pencapaian perubahan perilaku, siswa merasakan keberhasilan pribadi yang berdampak positif pada kepercayaan diri mereka. Secara keseluruhan, reality therapy mendorong siswa untuk aktif terlibat dalam proses perubahan perilaku, sehingga mereka lebih bertanggung jawab, termotivasi, dan memiliki sikap yang adaptif terhadap lingkungan sekolah.

Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Reality therapy dapat diterapkan dalam berbagai konteks konseling di sekolah untuk membantu siswa mengendalikan perilaku menyimpang, termasuk membolos. Beberapa penerapannya antara lain:

- **Konseling individu**
Pendekatan ini efektif untuk siswa yang sering membolos, karena konselor dapat fokus pada perilaku spesifik siswa dan membimbing mereka melalui proses refleksi, evaluasi diri, dan perencanaan tindakan.
- **Konseling kelompok**
Melalui sesi kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya, saling mendukung, dan memotivasi satu sama lain untuk membuat perubahan perilaku yang positif.
- **Program pencegahan perilaku menyimpang**
Reality therapy juga dapat diintegrasikan ke dalam program sekolah untuk mencegah munculnya perilaku menyimpang, dengan menekankan tanggung jawab pribadi, evaluasi diri, dan komitmen terhadap tindakan yang lebih adaptif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa perilaku membolos pada siswa SMA dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti rendahnya motivasi belajar, minimnya minat terhadap kegiatan pembelajaran, pengaruh teman sebaya, serta kondisi lingkungan keluarga. Penanganan yang selama ini dilakukan secara konvensional belum memberikan dampak yang signifikan dalam mengubah perilaku tersebut. Sebaliknya, pendekatan reality therapy terbukti lebih efektif karena menekankan pada kesadaran individu, tanggung jawab pribadi, serta kemampuan dalam menentukan pilihan yang tepat. Melalui proses evaluasi diri, siswa dapat memahami dampak dari tindakan yang dilakukan sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dan berkelanjutan. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan studi literatur tanpa didukung oleh data empiris di lapangan, sehingga temuan yang diperoleh masih bersifat konseptual. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini melalui metode penelitian lapangan dengan melibatkan subjek secara langsung agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan akurat. Selain itu, praktisi bimbingan dan konseling di sekolah disarankan untuk menerapkan reality therapy sebagai salah satu strategi dalam mengatasi perilaku membolos, baik melalui layanan konseling individu maupun kelompok, guna membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi yang telah menyediakan fasilitas pendukung, serta kepada para peneliti terdahulu yang karyanya menjadi rujukan dalam kajian ini. Artikel ini merupakan bagian dari tugas akademik/skripsi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis juga mengapresiasi dukungan dari keluarga dan rekan-rekan yang turut membantu dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Banowati, L., Luh Putu Sri, & Metra Putri, D. A. W. (2023). Efektivitas konseling kelompok model realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 569. <https://doi.org/10.29210/1202322952>
- Hamidah, T., & Hasanah, M. (2021). Efektivitas konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v2i01.9783>
- Hasiana, I. (2020). Terapi realitas untuk menangani remaja yang membolos sekolah (studi kasus). *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p62-67>
- Mukmin, M. S., Sahara, A., & K. (2026). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas X2 SMA Negeri 3 Selong. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(2), 100. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i2.593>
- Nadhifa, F., & Ridjal, T. (2020). Konseling kelompok realita untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah, efektifkah? *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 34(1), 58. <https://doi.org/10.21009/PIP.341.6>
- Novarita, E. (2014). Perilaku bolos siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling (studi deskriptif terhadap siswa SMP N 1 Pasaman). *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.29210/19600>
- Nur Aini, N. (2021). Penerapan reality therapy dengan teknik WDEP untuk mengurangi perilaku membolos siswa SMA. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 49.
- Nurjanah, A. S., Sanyata, S., & Zatrachadi, M. F. (2020). The effectiveness of reality therapy in improving learning motivation and discipline. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 81. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i2.19470>
- Peterson, A. V. (2020). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 49. <https://doi.org/10.1080/15564223.2000.12034563>
- Romdoni. (2025). Efektivitas konseling realitas William Glasser untuk menangani perilaku maladaptif remaja. *Journal of Islamic Psychology and Mental Health*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.65803/g89rj158>
- Sanga, N., & Bulor, R. (2025). Faktor penyebab perilaku membolos dan peran layanan bimbingan dan konseling pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(6), 12.
- Santoso, M. Q., Kusuma, S. T., & Nurani, G. A. (2023). Perilaku membolos di sekolah terhadap performa belajar pada siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 68. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p63-68>
- Sari, M. P., & Wibowo, M. E. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMP: Studi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 68.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*.
- Susanto, H., Mulawarman, M., & Prasetiawan, H. (2022). Kendala dan strategi implementasi bimbingan kelompok di sekolah menengah: Perspektif konselor sekolah. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 9(1), 27.