

**IMPLEMENTASI KONSELING REALITA DALAM MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM*  
DAN MENGURANGI KONFORMITAS PADA PERILAKU MEMBOLOS SISWA**

Oleh:

**Fatma Hiadayati<sup>1)</sup>, Masnida<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Program Studi Bimbingan & Konseling Islam, FDKI, Universitas KH Mukhtar Syafaat Banyuwangi

<sup>2)</sup> Program Studi Bimbingan & Konseling Islam, FDKI, Universitas KH Mukhtar Syafaat Banyuwangi

Email: <sup>1)\*</sup> [ftmahdyati@gmail.com](mailto:ftmahdyati@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling realita dalam meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi konformitas terhadap perilaku membolos siswa di MA Amanatulloh. Konseling realita membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas keputusan mereka, termasuk keputusan untuk tidak membolos, dan mengajarkan tanggung jawab pribadi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan subjek penelitian siswa, guru pembimbing, dan konselor sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data diolah menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang secara umum terdiri dari 1) pengumpulan data, 2) reduksi data, 3) penyampaian data dan 4) pengambilan kesimpulan dan pemeriksaan kembali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi konseling realita berhasil meningkatkan *self-esteem* siswa dan mengurangi perilaku membolos. Siswa yang mengikuti konseling realita lebih mampu membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab dan mengurangi tekanan konformitas dari teman sebaya. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realita dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa, mengurangi masalah perilaku seperti membolos, dan memperkuat keterampilan pengambilan keputusan serta kesadaran diri siswa, yang dapat diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan.

**Kata kunci:** konseling realita; *self-esteem*; konformitas membolos.

**IMPLEMENTATION OF REALITY COUNSELING IN INCREASING SELF-ESTEEM AND  
REDUCING CONFORMITY IN STUDENT TRUANCY BEHAVIOR**

**ABSTRACT**

This study aims to analyze the implementation of reality counseling in increasing self-esteem and reducing conformity towards truancy behavior of students at MA Amanatulloh. Reality counseling helps students realize that they have control over their decisions, including the decision not to truant, and teaches personal responsibility. The research method used is descriptive qualitative with a case study approach, with research subjects being students, guidance teachers, and school counselors. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The data were processed using qualitative descriptive analysis, which generally consists of 1) data collection, 2) data reduction, 3) data presentation, and 4) drawing conclusions and verification. The results of the study showed that the implementation of reality counseling succeeded in increasing student self-esteem and reducing truancy behavior. Students who participated in reality counseling were better able to make more responsible decisions and reduce peer pressure for conformity. The implications of this study indicate that reality counseling can be an effective solution in improving students' quality of life, reducing behavioral problems such as truancy, and strengthening students' decision-making skills and self-awareness, which can be widely applied in educational environments.

**Keywords:** counseling reality; self-esteem; truancy conformity

## **PENDAHULUAN**

Konseling realita dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi konformitas pada perilaku membolos siswa. Konseling realita, yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar individu melalui pilihan yang bertanggung jawab, membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas keputusan mereka, termasuk keputusan untuk tidak membolos. Dengan mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab atas pilihan mereka, konseling ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Afifah & Nasution, 2023) (Parida, As, Satriah, & Miftahudin, 2024). Siswa yang sering membolos biasanya memiliki *self-esteem* rendah dan merasa tidak mampu mengelola waktu serta tugas sekolah mereka (Astuti 2022). Melalui konseling realita, siswa diajarkan untuk memahami konsekuensi dari setiap pilihan yang mereka buat, yang mengarah pada peningkatan *self-esteem*. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling realita berhasil mengurangi kebiasaan membolos di sekolah. Sebuah studi di sekolah menengah menunjukkan bahwa setelah konseling realita diterapkan, siswa yang sering membolos menunjukkan peningkatan dalam kehadiran dan prestasi akademik mereka. Mereka lebih memahami hubungan antara kehadiran di sekolah dan pencapaian pribadi, yang membuat mereka merasa lebih percaya diri dan bertanggung jawab (Faturahman et al. 2024).

Dengan demikian, konseling realita tidak hanya mengurangi perilaku membolos tetapi juga membantu siswa untuk mengurangi tekanan konformitas dari teman sebaya, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih positif dan bertanggung jawab. Konseling realita dapat membantu individu mengurangi konflik interpersonal, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan pendekatan yang mengutamakan komunikasi terbuka dan tanggung jawab pribadi, siswa yang menerima konseling realita cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah mereka dengan cara yang konstruktif, mengurangi ketegangan dengan teman sebaya, guru, dan orang tua (Damanik, 2024). Selain itu Riset juga lain menunjukkan bahwa penerapan konseling realita secara luas meningkatkan kualitas hidup siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk memahami dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif, baik itu dalam hal tekanan teman sebaya, tekanan akademik, atau masalah keluarga. Sebuah studi di sekolah menengah menunjukkan bahwa siswa yang menerima konseling realita melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan emosional dan pengurangan stres (Abdi et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah dapat menjadi faktor risiko untuk berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Sebuah studi longitudinal mengungkapkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan, serta cenderung mengembangkan pola pikir yang negatif terhadap diri mereka sendiri (Hamdy et al., 2024). Oleh karena itu, meningkatkan *self-esteem* menjadi salah satu pendekatan penting dalam pencegahan gangguan kesehatan mental. *Self-esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik. Dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi lebih cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, lebih tahan terhadap kegagalan, dan lebih proaktif dalam mengatasi tantangan akademik. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah sering kali berhubungan dengan penurunan motivasi belajar dan peningkatan perilaku menghindar, seperti membolos atau kurangnya partisipasi dalam kegiatan kelas (Stoic & Antika, 2023).

Penelitian lain Mengemukakan bahwa Konformitas terhadap perilaku membolos semakin kuat ketika terdapat penguatan sosial dari kelompok teman sebaya. Siswa yang merasa diterima dan dihargai oleh kelompok teman sebaya yang membolos lebih cenderung melanjutkan perilaku tersebut (Sari 2024). Penguatan sosial, seperti rasa kebersamaan atau pengakuan dari teman, dapat memperkuat keputusan siswa untuk membolos meskipun mereka tahu bahwa tindakan tersebut tidak sesuai dengan harapan guru atau orang tua. Keterkaitan Konformitas dengan Kurangnya Motivasi Pribadi Studi lain menunjukkan bahwa siswa yang kurang memiliki motivasi pribadi atau harga diri yang rendah lebih rentan terhadap konformitas. Selain itu Penelitian juga menunjukkan bahwa siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya (Ali, 2024). Mereka mungkin merasa lebih mudah menerima perilaku negatif seperti membolos sebagai cara untuk "menyesuaikan diri" dengan kelompok mereka, meskipun mereka tahu bahwa itu bisa merugikan mereka di masa depan.

Konseling realita telah banyak diterapkan dalam berbagai konteks psikologis dan pendidikan, penelitian ini berfokus pada penerapannya di lingkungan MA Amanatulloh. Perilaku membolos merupakan salah satu masalah serius di lingkungan pendidikan, terutama pada jenjang Madrasah Aliyah (MA). Membolos tidak hanya berdampak pada prestasi akademik siswa, tetapi juga berpotensi menyebabkan keterlibatan dalam perilaku negatif lainnya, seperti penyalahgunaan waktu, pergaulan bebas, dan rendahnya disiplin belajar. Studi terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti rendahnya *self-esteem* dan tingginya konformitas terhadap tekanan kelompok sebaya, menjadi pemicu utama perilaku membolos.

Penelitian ini memuat keterbaruan yang terletak pada upaya untuk mengadaptasi konseling realita sebagai metode yang lebih praktis dan aplikatif dalam menangani masalah sosial dan perilaku siswa, seperti perilaku membolos. Penelitian ini memberikan *insight* baru mengenai efektivitas konseling realita dalam meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi konformitas negatif dalam kelompok, terutama dalam konteks pendidikan madrasah yang memiliki nuansa sosial dan kultural khas.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dan mendeskripsikan bagaimana konseling realita dapat mengurangi konformitas siswa terhadap tekanan kelompok sebaya yang cenderung mendorong perilaku membolos. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami peran konseling realita dalam membantu siswa membuat keputusan yang lebih mandiri dan bertanggung jawab, tanpa terpengaruh oleh norma kelompok yang negatif.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di MA Amanatulloh, yang terletak di JL. Sriwijaya No 12, Wringinagung, Kecamatan Gambiran Kabupaten Banyuwangi. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan yakni sejak bulan Oktober hingga bulan November 2024. Informan penelitian terdiri dari siswa, guru pembimbing, dan konselor sekolah. pemilihan informan dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, seperti siswa yang sering membolos, guru pembimbing yang terlibat langsung dalam proses konseling.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus naratif (Charismana et al., 2022). Penelitian ini berlandaskan pada filsafat *post positivisme*, yang digunakan untuk meneliti fenomena sosial dalam kondisi alami di lapangan. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam menggali, menganalisis, dan melukiskan keadaan secara objektif, berdasarkan fakta-fakta yang tampak di lapangan (Oroh et al. 2022). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat, mendalam, dan sistematis mengenai implementasi konseling realita terhadap peningkatan *self-esteem* dan pengurangan konformitas siswa terhadap perilaku membolos di MA Amanatulloh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis implementasi konseling realita dalam konteks pendidikan dan perilaku siswa (Utomo et al. 2024). Pendekatan deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali faktor-faktor yang memengaruhi *self-esteem* dan perilaku membolos siswa secara lebih mendalam dan memberikan pemahaman tentang bagaimana konseling realita dapat membantu mengatasi masalah tersebut (Setiawan et al., 2024).

Untuk mengumpulkan data yang relevan dengan penelitian ini, peneliti melaksanakan tiga teknik pengumpulan data (Ardiansyah et al. 2023). Pertama, wawancara dilakukan dengan siswa dan guru pembimbing untuk menggali pendapat dan pengalaman mereka terkait implementasi konseling realita, peningkatan *self-esteem*, dan perubahan perilaku siswa, khususnya dalam hal membolos. Wawancara dilakukan secara sukarela, dengan informan yang telah menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Kedua, observasi dilakukan untuk mengamati langsung proses interaksi antara siswa dan guru bimbingan dan konseling, serta perubahan perilaku siswa terkait dengan perilaku membolos setelah mengikuti sesi konseling. Ketiga, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan catatan konseling, laporan kegiatan konseling, serta bukti perubahan perilaku siswa, yang semuanya membantu memperkuat analisis data dan memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang implementasi konseling realita.

Proses analisis data dalam penelitian deskriptif kualitatif secara umum dimulai setelah pengumpulan data, diikuti oleh beberapa langkah, salah satunya adalah reduksi data. Reduksi data

dapat diartikan sebagai tahap pemilihan, fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan pengubahan data mentah yang telah diperoleh. Langkah berikutnya adalah penyampaian data yang dilakukan dalam bentuk teks naratif. Akhirnya, dilakukan pengambilan kesimpulan dan pemeriksaan kembali (Ahmad & Muslimah, 2021) (Setiawan dan Ekaningsih 2025).

Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara konseling realita, *self-esteem*, dan perilaku membolos siswa, serta untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program konseling di sekolah.

**Tabel 1**  
**Informan Penelitian**

| No.           | Jabatan             | Jumlah    |
|---------------|---------------------|-----------|
| 1             | Guru BK/Konselor    | 3         |
| 2             | Kurikulum Kesiswaan | 1         |
| 3             | Guru                | 3         |
| 4             | Siswa kelas X       | 3         |
| 5             | Siswa kelas XI      | 3         |
| 6             | Siswa kelas XII     | 3         |
| <b>Jumlah</b> |                     | <b>16</b> |

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Peningkatan *self-esteem* siswa

Implementasi konseling realita di MA Amanatulloh berhasil meningkatkan *self-esteem* siswa dengan beberapa pendekatan yang efektif. Pertama, konseling membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri mereka, dengan mengenali perasaan dan alasan di balik perilaku membolos. Siswa diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi dan memahami motivasi internal mereka, seperti ketakutan akan kegagalan atau perasaan tidak dihargai, yang sering menjadi pemicu perilaku tersebut. Proses ini memungkinkan siswa untuk menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas keputusan mereka dan dapat membuat pilihan yang lebih bertanggung jawab. Selain itu, konseling realita juga berfokus pada penerimaan diri, di mana siswa diajarkan untuk menghargai diri mereka apa adanya, termasuk kekuatan dan kelemahan pribadi. Hal ini mengurangi perasaan tidak berharga dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat, mendorong mereka untuk lebih positif dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, konseling realita juga memberikan alat untuk pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, di mana siswa dilatih untuk mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi dan mencari solusi yang mendukung tujuan pribadi mereka. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya diajarkan untuk mengambil keputusan yang lebih baik, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk berinteraksi dengan teman-teman dan guru secara positif. Dengan keterampilan sosial yang lebih baik, siswa merasa lebih dihargai dan lebih mudah diterima di lingkungan sekolah, yang mengurangi keinginan mereka untuk membolos. Akhirnya, melalui pengembangan aspek-aspek ini, siswa menjadi lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar, yang memperkuat rasa tanggung jawab dan mengurangi perasaan tidak berharga, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan sekolah dan menjaga perilaku positif yang mendukung pencapaian akademik dan pribadi.

Hal ini dapat dibuktikan hasil wawancara dengan beberapa informan seperti guru BK dan siswa. Guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa siswa yang membolos atau merasa rendah diri mulai menunjukkan perubahan yang positif. Setelah beberapa sesi, mereka lebih percaya diri, bisa mengambil keputusan yang lebih matang, dan mulai melihat perilaku membolos sebagai pilihan yang merugikan bagi masa depan mereka. Selanjutnya, siswa mengakui bahwa setelah mengikuti beberapa

kali sesi konseling, mereka mulai menyadari bahwa sebenarnya mereka memiliki banyak hal baik yang bisa dikembangkan. Mereka juga belajar untuk mampu menerima diri sendiri dan tidak perlu terlalu memikirkan komentar orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan siswa, dapat disimpulkan bahwa konseling realita di MA Amanatulloh telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan *self-esteem* siswa dan mengurangi perilaku membolos. Siswa yang terlibat dalam konseling merasa lebih percaya diri, lebih mampu untuk mengambil keputusan yang bijaksana, dan lebih terima diri sendiri. Mereka juga mulai menunjukkan kemampuan sosial yang lebih baik, yang membuat mereka lebih mudah diterima dalam lingkungan sekolah. Selain itu, mereka tidak lagi merasa tertekan untuk mengikuti teman sebaya yang membolos dan lebih fokus pada tujuan pendidikan mereka.

**Gambar 1**  
**Peningkatan *Self-esteem* Diterapkan**



Berdasarkan gambar di atas, dapat terlihat rasional konseling realita yang diterapkan dapat berpengaruh terhadap peningkatan tingkat kepercayaan diri dari siswa, sehingga siswa dapat lebih bijak dalam pengambilan keputusan pada dirinya sendiri.

#### Proses konseling realita yang diterapkan

Melalui pendekatan konseling realita, siswa diberikan kesempatan untuk lebih memahami masalah yang mereka hadapi, khususnya terkait perilaku membolos, yang sering kali merupakan cerminan dari masalah yang lebih dalam seperti kurangnya motivasi, tekanan dari teman sebaya, masalah keluarga, atau perasaan tidak dihargai. Konselor membantu siswa untuk menggali faktor-faktor penyebab perilaku tersebut, yang mungkin tidak mereka sadari. Dalam konseling ini, siswa diajak untuk memahami dampak jangka panjang dari perilaku membolos terhadap pendidikan, hubungan sosial, dan perkembangan pribadi mereka. Selanjutnya, konselor bekerja bersama siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, seperti mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan kehadiran di sekolah. Tujuan ini memberikan siswa arah yang jelas, serta rasa kontrol terhadap kehidupan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-esteem* mereka.

Setelah tujuan ditetapkan, konselor membantu siswa merancang langkah-langkah konkret yang dapat mereka lakukan untuk mencapai tujuan tersebut, seperti mengelola waktu dengan lebih baik, meningkatkan keterlibatan di sekolah, atau membangun kebiasaan yang lebih disiplin. Konselor memberikan dukungan berkelanjutan dan penguatan positif terhadap setiap kemajuan yang dicapai siswa, yang semakin meningkatkan rasa percaya diri mereka. Pada akhirnya, konseling realita melibatkan evaluasi dan refleksi terhadap kemajuan yang telah dicapai, memberi siswa kesempatan untuk melihat perkembangan diri mereka dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya. Dengan cara ini, konseling realita tidak hanya membantu siswa mengatasi perilaku membolos, tetapi juga meningkatkan *self-esteem* mereka, memberikan mereka rasa percaya diri, dan membantu mereka menjadi individu yang lebih mandiri serta bertanggung jawab dalam kehidupan mereka.

**Tabel 2**  
**Proses Konseling Realita Yang Diterapkan**

| Indikator  | Implementasi   |
|--|--|
| Pendekatan Awal:<br>Membangun Hubungan<br>Terpercaya   | Pada tahap ini, konselor fokus pada penciptaan hubungan yang aman dan terbuka antara konselor dan siswa.   |
| Identifikasi Masalah dan<br>Penyebab Perilaku Membolos | Konselor menggali faktor-faktor penyebab yang mendasari perilaku Membolos, yang bisa meliputi tekanan teman sebaya, kurangnya motivasi, masalah keluarga, atau perasaan tidak dihargai.                          |
| Penetapan Tujuan                                       | Pada fase ini, konselor bekerja bersama siswa untuk menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik dalam mengatasi masalah yang dihadapi, seperti mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan kehadiran di sekolah. |
| Pelaksanaan dan Penguatan                              | Konselor dan siswa bekerja bersama untuk melaksanakan langkah-langkah konkret yang akan membantu siswa mencapai tujuan tersebut.   |
| Evaluasi dan Refleksi                                  | Konselor dan siswa melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang telah dicapai.  |

Tabel di atas menjelaskan proses konseling realita di MA Amanatulloh menunjukkan bahwa langkah-langkah yang terstruktur dan fokus pada pemecahan masalah dapat membantu siswa mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan *self-esteem* mereka. Diawali dengan membangun hubungan yang penuh kepercayaan antara konselor dan siswa, konseling ini memungkinkan siswa untuk merasa aman dan terbuka dalam menyampaikan masalah mereka. Identifikasi penyebab perilaku membolos dilakukan dengan menggali faktor-faktor mendalam seperti tekanan teman sebaya dan rendahnya motivasi akademik. Melalui penetapan tujuan yang jelas, siswa dilibatkan dalam perencanaan tindakan nyata untuk mengatasi perilaku membolos, seperti berkomitmen untuk hadir di sekolah. Pelaksanaan langkah-langkah ini, dengan dukungan konselor, membantu siswa membangun rasa percaya diri dan mengurangi konformitas terhadap pengaruh negatif teman sebaya. Pada akhirnya, evaluasi dan refleksi memberi kesempatan bagi siswa untuk melihat kemajuan yang telah dicapai, merayakan perubahan positif, dan merencanakan langkah selanjutnya untuk menjaga keberhasilan tersebut.

#### Strategi yang diterapkan dalam konseling realita

Strategi dalam konseling realita berfokus pada perubahan perilaku siswa dengan pendekatan yang memberdayakan dan membimbing mereka untuk lebih bertanggung jawab. Teknik pemberdayaan membantu siswa menyadari potensi diri mereka dan memberi mereka keyakinan untuk membuat keputusan yang lebih baik. Konselor memberikan dukungan agar siswa merasa mampu menghadapi tantangan dan mengatasi masalah, seperti perilaku membolos. Di sisi lain, teknik penguatan positif memperkuat perilaku yang diinginkan dengan memberikan pujian atau penghargaan setiap kali siswa menunjukkan kemajuan atau perubahan yang positif, seperti meningkatkan kehadiran di sekolah. Hal ini memotivasi siswa untuk terus berusaha.

Selain itu, teknik perubahan perilaku bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa yang mendasari perilaku mereka. Konselor membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan mereka membolos, serta memberikan keterampilan baru untuk menghadapi tekanan atau stress. Teknik realitas dan refleksi mengajak siswa untuk melihat konsekuensi dari perilaku mereka dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi masa depan mereka. Dengan merefleksikan dampak jangka panjang dari tindakan mereka, siswa diharapkan dapat lebih sadar dan termotivasi untuk memperbaiki perilaku serta merencanakan perubahan yang lebih positif ke depan.

Melalui konseling realita, siswa yang awalnya merasa tidak dihargai dan memiliki rasa percaya diri yang rendah mulai merasakan perubahan positif. Dukungan dari konselor, yang membangun hubungan saling percaya, memberikan siswa rasa dihargai dan menunjukkan bahwa mereka mampu

berubah. Dalam sesi konseling, siswa diajak untuk menggali faktor penyebab perilaku membolos, seperti tekanan teman sebaya, masalah pribadi, dan ketidakpuasan terhadap sekolah. Melalui diskusi terbuka ini, siswa menjadi lebih sadar akan masalah yang mereka hadapi. Seiring berjalannya waktu, siswa yang sebelumnya mudah terpengaruh oleh teman-temannya kini menjadi lebih mandiri dalam membuat keputusan, mampu menolak ajakan negatif, dan lebih fokus pada tujuan pribadi mereka, seperti mencapai keberhasilan akademik. Dengan demikian, konseling realita tidak hanya membantu mereka mengatasi perilaku membolos, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan motivasi untuk membuat pilihan yang lebih positif dalam kehidupan mereka.

Mengurangi konformitas pada perilaku membolos

Mengurangi konformitas pada perilaku membolos siswa memerlukan pendekatan yang komprehensif, yang melibatkan perubahan dalam lingkungan sosial, penanganan masalah emosional atau psikologis, serta penggunaan sistem penghargaan dan hukuman yang tepat. Dalam konteks implementasi konseling realita di MA Amanatulloh, pendekatan pertama yang diterapkan adalah perubahan lingkungan sosial siswa. Konformitas terhadap kelompok sebaya yang sering mendorong perilaku membolos dapat diatasi dengan menciptakan iklim sosial yang lebih positif. Konselor bekerja sama dengan kelompok teman sebaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kehadiran di sekolah dan membangun dukungan sosial yang mendukung perilaku disiplin.

Selain itu, penanganan masalah emosional atau psikologis siswa juga menjadi fokus utama. Perilaku membolos sering kali berakar pada perasaan cemas, kurang percaya diri, atau kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Melalui konseling realita, siswa diberi ruang untuk mengungkapkan perasaan mereka dan diberikan strategi untuk mengatasi masalah emosional yang mereka hadapi. Peningkatan *self-esteem* atau harga diri siswa menjadi kunci dalam meningkatkan motivasi mereka untuk hadir di sekolah dan terlibat dalam proses pembelajaran. Siswa yang merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri akan lebih cenderung untuk menghindari perilaku negatif, termasuk membolos.

Terakhir, penggunaan penghargaan dan hukuman yang tepat dapat membantu mengurangi perilaku membolos. Dengan menciptakan sistem penghargaan yang memotivasi siswa untuk hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, konselor bersama dengan guru dan orang tua dapat memberikan pengakuan kepada siswa yang menunjukkan perilaku positif. Penghargaan ini bisa berupa pujian, sertifikat, atau kesempatan mengikuti kegiatan tertentu. Di sisi lain, hukuman yang adil dan proporsional, seperti tugas tambahan atau pembahasan tentang dampak negatif dari membolos, diterapkan untuk memberi pemahaman tentang konsekuensi dari tindakan tersebut. Melalui pendekatan-pendekatan ini, diharapkan perilaku membolos dapat berkurang, sementara *self-esteem* siswa meningkat, menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan produktif.

Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa salah satu pendekatan utama yang diintervensi adalah pengaruh lingkungan sosial siswa, terutama teman sebaya. Siswa yang membolos cenderung dipengaruhi oleh teman-teman mereka. Selain itu, masalah emosional atau psikologis memang sering menjadi faktor pendorong perilaku membolos. Beberapa siswa merasa cemas, kurang percaya diri, atau bahkan merasa tidak ada ikatan emosional dengan sekolah. Dalam konseling realita, kami membantu siswa untuk mengenali dan memahami perasaan mereka.

### **Pembahasan**

Konseling realita adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser yang berfokus pada pemahaman dan perubahan perilaku individu melalui peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, serta penekanan pada pentingnya keputusan yang diambil oleh individu (Putri, 2024). Konseling ini berorientasi pada perubahan nyata dalam kehidupan siswa dan mendorong mereka untuk bertanggung jawab atas pilihan-pilihan mereka, termasuk dalam hal perilaku sosial dan tingkat partisipasi di sekolah. Dalam konteks perilaku membolos di sekolah, konseling realita bertujuan untuk mengurangi konformitas terhadap tekanan sosial negatif dari teman sebaya dan meningkatkan *self-esteem* siswa melalui pendekatan yang berbasis pada solusi konkret dan keterlibatan aktif.

Secara teoritis, konseling realita memberikan dasar yang kuat untuk meningkatkan *self-esteem* dan mengurangi konformitas pada perilaku membolos siswa (Muin et al., 2024). Dengan meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, siswa mampu mengurangi pengaruh negatif dari teman sebaya yang mendorong perilaku membolos. Selain itu, pengembangan keterampilan sosial membantu siswa untuk menghadapi tekanan sosial dengan lebih efektif, meningkatkan hubungan sosial yang sehat, dan memperkuat rasa harga diri mereka. Implementasi konseling realita di MA Amanatulloh terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa, yang pada gilirannya mengurangi konformitas dan perilaku membolos, serta mendukung pencapaian tujuan akademik dan pribadi mereka.

Pendekatan yang diterapkan di MA Amanatulloh untuk mengatasi perilaku membolos siswa melibatkan tiga aspek utama: pengaruh lingkungan sosial, penanganan masalah emosional atau psikologis, dan penerapan penghargaan serta hukuman yang tepat. Dalam hal ini, pengaruh teman sebaya diakui sebagai faktor utama yang mendorong perilaku membolos, sehingga konselor berusaha menciptakan kelompok-kelompok positif yang dapat memberikan dukungan dan motivasi bagi siswa untuk hadir di sekolah. Selain itu, masalah emosional seperti kecemasan, kurang percaya diri, atau ketidakberdayaan terhadap sekolah juga sering menjadi pemicu perilaku membolos. Melalui konseling realita, siswa dibantu untuk mengenali dan memahami perasaan mereka, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan terhubung dengan sekolah. Terakhir, penerapan hukuman yang adil dan sesuai, seperti tugas tambahan atau diskusi mengenai dampak negatif membolos, dilakukan dengan penjelasan yang jelas bahwa tujuannya bukan untuk menghukum, tetapi untuk membantu siswa berkembang dan memahami konsekuensi dari perilaku mereka.

Perilaku membolos adalah salah satu perilaku yang perlu dihindari oleh seluruh siswa. Dengan membolos, siswa akan ketinggalan berbagai informasi, interaksi dan pengalaman berharga lain yang mungkin didapatkannya dalam proses pembelajaran di sekolah. Membolos dapat menyebabkan para siswa tertinggal materi pelajaran dibanding teman lainnya yang pada akhirnya akan berdampak pada prestasi akademik siswa tersebut. Selain itu, perilaku membolos akan mengurangi kesempatan untuk belajar keterampilan sosial dan emosional yang penting, seperti bekerja sama dalam kelompok dan berkomunikasi dengan teman serta guru. Oleh karena itu, menjaga kedisiplinan di lingkungan sekolah merupakan salah satu sikap penting untuk mencapai perkembangan pribadi, sosial dan akademik yang optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Implementasi konseling realita di MA Amanatulloh berhasil meningkatkan *self-esteem* siswa dan mengurangi perilaku membolos melalui pendekatan yang komprehensif. Pendekatan ini meningkatkan kesadaran diri siswa dengan mengenali perasaan dan alasan di balik perilaku membolos, seperti ketakutan akan kegagalan atau perasaan tidak dihargai. Siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi motivasi internal mereka dan memahami bahwa mereka memiliki kendali atas keputusan mereka, yang mendorong mereka untuk membuat pilihan yang lebih bertanggung jawab. Konseling ini juga berfokus pada penerimaan diri, mengajarkan siswa untuk menghargai diri mereka sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan pribadi, yang membantu mengurangi perasaan tidak berharga dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang peneliti berikan antara lain: 1) siswa diharapkan mampu untuk melatih serta mengembangkan kesadaran diri, kedisiplinan serta berani untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan-pilihan mereka dalam kehidupan sekolah. 2) orangtua diharapkan mampu mendukung pada upaya membangun rasa percaya diri anak serta memberikan dukungan emosional dan pujian yang membangun, 3) Sekolah perlu terus mengembangkan dan mendukung program konseling realita sebagai bagian dari kurikulum sekolah dengan memberikan dukungan dan kepercayaan pada guru bimbingan dan konseling sebagai pihak yang memiliki peran signifikan dalam *self-esteem* siswa, dan 4) peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai konseling realita di berbagai sekolah dengan karakteristik siswa dan masalah yang

berbeda agar terdapat gambaran utuh mengenai kontribusi konseling realita pada berbagai kondisi dan masalah siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A., & ... (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. *KONSELING: Jurnal ...*, 5(4), 108–114. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2505>
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>
- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *Proceedings*, 1(1), 173–186. Retrieved from <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/viewFile/605/841>
- Ali, M. (2024). *MUNAQASYAH Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self-esteem pada Anak Usia Sekolah Sekolah Tinggi Islam Blambangan ( STIB ) Banyuwangi Sekolah Tinggi Islam Blambangan ( STIB ) Banyuwangi*. (2), 98–108.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKN*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak dalam Memberikan Dukungan Emosional di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://doi.org/10.58230/27454312.559>
- Faturahman, F., Pandang, A., & Saman, A. (2024). Analisis Perilaku Membolos Siswa dan Penanganannya. *Guidance*, 21(01), 29–42. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3758>
- Giovanny Permata Putri, S. W. (2018). Jurnal psikologi. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 169–180. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6975/9440>
- Hamdy, M. K., Khairiyah, N., Amaliyah, G., Arcadia, R. F. B., Amani, Z., Teliana, N., & Rufaida, A. (2024). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan *Self-esteem* Penerima Manfaat Di Sentra Mulya Jaya. *Share: Social Work Journal*, 13(2), 219–230. <https://doi.org/10.24198/share.v13i2.47861>
- Oroh, V., Manurung, O., & Tumulun, N. K. (2022). Analisis Kesalahan Peserta Didik Dalam Menyelesaikan Soal Matematika Materi Operasi Matriks. *Adiba: Journal of Education*, 2(2), 282–291.
- Parida, D., As, E., Satriah, L., & Miftahudin, U. (2024). *Penerapan Konseling Individu Dengan Komunikasi Terapeutik Islami Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. 7(2), 105–112. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/download/32301/11240>

- Putri Nadila Sari, N. L. P. G. K. S. (2024). Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini. *Vol 6 No 2 (2024): Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(1), 56–74.
- Rahma Wulan Muin, S., Hermatasyah, N., Fauzan Muttaqin, M., Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, P., & Tarbiyah dan Keguruan, F. (2024). *Implementasi Konseling Kelompok Dalam Perilaku Maladaptif Remaja Broken Home Implementation of Group Counseling in the Maladaptive Behavior of Broken Home Adolescents*. 7(2), 353–372.
- Setiawan, A., Ana, L., & Ekaningsih, F. (2025). *Education Financing Management in the Digital Era : An Analysis of the Role of Virtual Accounts Tuition Payments in Islamic Boarding School*. (January), 1–15.
- Setiawan, A., Huzali, I., & Wafiroh, N. (2024). *The Role of Performance Appraisal on Educator Retention and Motivation in Islamic Junior School*. 7(4), 278–285.
- Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap *Self-esteem* pada Siswa di SMAN 1 Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 80–91. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Yussi Martha Sukma Astuti. (2022). Metode Montessori Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Slow Learner. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(2), 232–243. <https://doi.org/10.55606/mateandrau.v1i2.188>