

IMPLEMENTASI KONSELING REALITAS BERBASIS RAHMA UNTUK MENGATASI PERILAKU MEMBOLOS SISWA (Tinjauan Perspektif Psikologi Islam)

Srinuk Wahyu Lestari, Najlatun Naqiyah, Ari Khusumadewi.
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

ABSTRAK

Perilaku membolos pada remaja merupakan permasalahan kedisiplinan yang berdampak pada perkembangan akademik, sosial, dan moral siswa. Fenomena ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh dinamika keluarga dan lingkungan sekolah. Penelitian ini berfokus pada upaya penanganan perilaku membolos melalui penerapan konseling realitas berbasis rahmah sebagai pendekatan bimbingan dan konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi, kesadaran moral, dan relasi empatik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa berusia 13 tahun yang teridentifikasi memiliki perilaku membolos, dengan melibatkan orang tua dan guru sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Intervensi konseling realitas dilakukan dalam lima sesi menggunakan tahapan WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning). Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas berbasis rahmah mampu mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan kesadaran tanggung jawab siswa. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan konseling humanistik-religius dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah formal.

Kata Kunci: Perilaku bolos sekolah; Konseling realitas; Sistem WDEP; Konseling berbasis Rahmah; Bimbingan dan konseling sekolah; Perilaku remaja

ABSTRACT

Truancy behavior among adolescents is a disciplinary problem that negatively affects students' academic achievement, social development, and moral growth. This phenomenon is influenced not only by individual factors but also by family dynamics and the school environment. This study focuses on addressing truancy behavior through the application of Rahmah-based Reality Counseling, an approach that emphasizes personal responsibility, moral awareness, and empathetic counselor-client relationships. This research employed a qualitative approach using a case study design. The subject of the study was a 13-year-old student identified as having persistent truancy behavior, with parents and teachers involved as supporting informants. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The counseling intervention was conducted in five sessions using the WDEP system (Wants, Doing, Evaluation, and Planning). Data analysis followed Miles and Huberman's interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source triangulation. The findings indicate that Rahmah-based Reality Counseling effectively reduced truancy behavior and enhanced the student's sense of responsibility and commitment to schooling. This study implies that integrating humanistic and value-based counseling approaches into formal school guidance and counseling services can strengthen behavioral interventions for at-risk students.

Keywords: Truancy behavior; Reality counseling; WDEP system; Rahmah-based counseling; School guidance and counseling; Adolescent behavior

A. Pendahuluan

Perilaku membolos masih menjadi persoalan serius dalam dunia pendidikan menengah pertama dan berdampak langsung terhadap keberlangsungan proses



pembelajaran, prestasi akademik, serta pembentukan karakter peserta didik.¹ Berbagai studi menunjukkan bahwa membolos tidak hanya berkaitan dengan pelanggaran tata tertib sekolah, tetapi juga mencerminkan rendahnya tanggung jawab pribadi, lemahnya kontrol diri, serta ketidakmampuan siswa dalam memenuhi kebutuhan psikologis secara adaptif.² Jika tidak ditangani secara tepat, perilaku ini berpotensi berkembang menjadi masalah perilaku yang lebih kompleks dan berkelanjutan.

Secara empiris, fenomena membolos juga ditemukan di SMP Negeri 2 Ngimbang. Data absensi dan catatan kasus sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswa secara konsisten meninggalkan kegiatan pembelajaran, baik pada jam pelajaran tertentu maupun selama satu hari penuh. Alasan yang melatarbelakangi perilaku tersebut beragam, mulai dari ketidaksukaan terhadap mata pelajaran atau guru, ketakutan terhadap sanksi, hingga pengaruh teman sebaya. Kondisi ini tidak hanya merugikan siswa yang bersangkutan, tetapi juga mengganggu iklim belajar siswa lain serta efektivitas pembelajaran di kelas.³

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk menangani perilaku membolos, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling. Konseling realitas, yang dikembangkan oleh Glasser, menekankan pada tanggung jawab individu, kesadaran terhadap pilihan perilaku, serta penerimaan konsekuensi realistik dari setiap tindakan.⁴ Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu individu mengevaluasi perilakunya dan merencanakan perubahan yang lebih konstruktif melalui teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*). Namun, sebagian besar penelitian konseling realitas masih berangkat dari paradigma psikologi Barat yang relatif bebas nilai.⁵

Di sisi lain, kajian bimbingan dan konseling Islami menekankan pentingnya nilai rahmah (kasih sayang), keteladanan, dan pendekatan persuasif dalam membentuk perilaku peserta didik. Nilai rahmah dipandang sebagai fondasi relasi konseling yang humanistik dan menumbuhkan kesadaran internal, bukan sekadar kepatuhan eksternal.⁶ Meskipun demikian, penelitian yang mengintegrasikan nilai rahmah ke

¹ Khairul Bariyyah, Rita Putri Hastini, and Eva Kartika Wulan Sari, "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa," *Konselor* 7, no. 1 (2018): 1-8.

² Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas," *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2019): 80-91.

³ Feny Annisa Damayanti, "Studi Tentang Perilaku Membolos Pada Siswa SMA Swasta Di Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013).

⁴ William Glasser, *Reality Therapy in Action*. (HarperCollins Publishers, 2000).

⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Cengage, 2023).

⁶ Rahmatul Ulfa Auliya, "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 1 (2018): 61-75.

dalam teknik konseling modern secara operasional masih terbatas dan cenderung bersifat konseptual-normatif.

Pada dasarnya terdapat tiga konsep pokok yang menjadi inti dari konseling realitas yaitu, dengan 3R (*right, responsibility, reality*), *Right* merupakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah.⁷ *Responsibility* merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain. *Reality* merupakan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku, identitas keberhasilan (*success identity*) dan identitas kegagalan (*failure identity*). Keberhasilan individu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya akan memberikan identitas yang berhasil pada dirinya, sedangkan kegagalan akan pemenuhan kebutuhan dasar menyebabkan individu mengalami identitas gagal.⁸ Layanan konseling yang digunakan adalah konseling kelompok.⁹

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk terapeutik yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu.¹⁰ Pelaksanaan konseling secara kelompok biasanya dapat membantu siswa yang tengah mengalami kesulitan mengatasi kondisi stress yang ditimbulkan karena adanya tantangan kehidupan. Ketua kelompok membantu para partisipan/ anggota kelompok untuk mengurangi dampak dari banyaknya kondisi stres yang dapat berpotensi memunculkan masalah kesehatan mental yang tidak diinginkan.¹¹ Dengan demikian, layanan yang digunakan pada saat treatment adalah konseling kelompok.

Penggunaan Rahmah (kasih sayang) dalam konseling realita ini, seorang konselor memposisikan dirinya sebagai seorang yang memahami situasi dan kondisi konselinya untuk mengajak bersikap dan berperilaku baik. Penggunaan Rahmah (kasih sayang) dengan cara yang termasuk dalam prinsip Rahmah ini meliputi : nasehat mauidhoh khasanah, motivasi, contoh-contoh keteladanan Rosul, dan cerita.¹² Langkah-langkah itu semua memberikan pemahaman, nasehat-nasehat serta contoh tindakan yang baik agar dapat berperilaku yang baik dalam menghadapi kehidupan.

⁷ Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas."

⁸ Ruri Swandari Murti and Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, "EFEKTIVITAS KONSELING REALITA BERBASIS RAHMAH UNTUK MENGATASI PERILAKU MENYIMPANG SISWA DI MTs NEGERI 5 BANTUL" (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2018).

⁹ M Pd Rasimin and Muhamad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Bumi Aksara, 2021).

¹⁰ Rasimin and Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.

¹¹ D R Namora Lumongga, *Konseling Kelompok* (Kencana, 2017).

¹² Saiful Akhyar Lubis, "Konseling Islami Layanan Pendidikan Mental Masyarakat," *Journal Analytica Islamica* 3, no. 1 (2014): 13-41.

Berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti menawarkan sebuah pendekatan, yakni pendekatan rahmah. Rahmah yang dimaksud oleh peneliti adalah sebuah pelayanan bimbingan dan konseling Islami yang menekankan aspek basyiro (kabar gembira) daripada menakut-nakuti, yusra (menggampangkan) dan refleksi. Peneliti menganggap jika aspek-aspek tersebut terpenuhi maka para siswa akan merasa bertanggung jawab, mampu menilai diri pribadi secara realistis dan dapat menumbuhkan kemampuannya sebagai pribadi yang dibekali segenap infrastruktur untuk menjadi khalifah.

Sejarah membuktikan bahwa bimbingan dan konseling Islami bukanlah hal yang baru di dunia Islam. Sebagai sebuah pendekatan yang langsung menyentuh kehidupan psikis manusia, pendekatan rahmah yang pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad saw telah ada sejak pertama kali mengemban kerasulannya. Pada masa itu ditemukan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang menonjol dan dominan.¹³ Kegiatan atau layanan Nabi dalam menyelesaikan problem sahabat-sahabat, misalnya dapat dicatat sebagai suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan konseli, baik secara kelompok maupun secara individual.

Keberhasilan bimbingan dan konseling Islami yang dilakukan oleh Nabi ditandai dengan semakin pesatnya perkembangan peradaban Islam sebagai sandaran hidup. Adapun salah satu tipe yang menjadikan keberhasilan misi dakwah dan bimbingan Nabi adalah dengan menggunakan pendekatan Rahmah. Pendekatan Rahmah yang digunakan oleh Nabi terlukis dengan cara lemah lembut Nabi ketika berbicara kepada kaum Jahiliyyah serta kemampuan komunikasi beliau dengan mengutamakan kabar gembira daripada pada peringatan. Sikap Nabi yang mendahulukan Rahmah (kasih sayang) dan lebih mengutamakan ucapan yang memuat nilai sanjungan dan pujian ini diabadikan dalam Al-Qur'an surat 21 :107. Begitu juga isi yang terkandung dalam Al-Qur'an (Q.S 3:159).

Prinsip Rahmah (kasih sayang) dan pemaaf merupakan ekspresi dari basyira (reward) yang sudah seharusnya dalam aktivitas sehari-hari dalam pelayanan bimbingan dan konseling Islami.¹⁴ Mengutamakan prinsip basyiro dalam pelayanan

¹³ Idi Warsah, "PENDIDIKAN BERBASIS RAHMAH DALAM AL-QUR'AN (TELAAH PSIKOLOGI PENDIDIKAN)" (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016).

¹⁴ Ruri Swandari M Prinsip Rahmah (kasih sayang) dan pemaaf merupakan ekspresi dari basyira (reward) yang sudah seharusnya dalam aktivitas sehari-hari dalam pelayanan bimbingan dan konseling Islami urti and Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, "EFEKTIVITAS KONSELING REALITA BERBASIS RAHMAH UNTUK MENGATASI PERILAKU MENYIMPANG SISWA DI MTs NEGERI 5 BANTUL" (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2018).

bimbingan dan konseling Islami tentunya akan lebih menumbuhkan rasa bersalah dan lebih bermakna daripada mengutamakan pendekatan hukuman.¹⁵

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan. Pertama, masih minim kajian empiris yang mengintegrasikan konseling realitas dengan nilai-nilai Islam secara sistematis dan aplikatif. Kedua, penelitian yang secara khusus mengkaji konseling realitas berbasis rahmah dengan teknik WDEP dalam konteks penanganan perilaku membolos siswa SMP masih sangat terbatas. Ketiga, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi perubahan perilaku membolos siswa melalui layanan konseling kelompok yang berbasis tanggung jawab dan kesadaran moral.¹⁶

Dalam proses layanan bimbingan pada hakekatnya terdapat beberapa pendekatan dalam konseling, yakni: Psikoanalisis, behavioris, dan humanis. Menurut Corey¹⁷ dan juga para ahli di Indonesia seperti Djamaluddin Ancok¹⁸, Fuat Nashori¹⁹, Bastaman²⁰, dan Sutoyo²¹, memiliki sejumlah kekurangan yang perlu disempurnakan.

Aliran Psikoanalitik terlalu pesimistik, deterministik, dan reduksionalistik. Menurut aliran yang digawangi oleh Sigmund Freud ini Djamaluddin Ancok menilai bahwa aliran ini terlalu menyederhanakan kompleksitas dorongan hidup yang ada dalam diri manusia, teori ini tidak mampu menjelaskan dorongan orang muslim untuk mendapatkan ridho dari Allah.

Setiap teori memang memiliki keterbatasannya masing-masing, oleh karena itu para psikolog sosial kritis menyarankan agar menyempurnakannya dengan menjadikan ajaran agama menjadikan acuan dasar. Bahkan secara tegas Djamaluddin Ancok menyarankan agar nilai-nilai agama dan model yang pernah dilakukan oleh Nabi dalam membimbing ummatnya menjadi landasan dalam merumuskan alternatif bimbingan dan konseling di era globalisasi

Penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) berupa pengembangan dan penerapan konseling realitas berbasis rahmah dalam layanan konseling kelompok untuk

¹⁵ Krisyawa Danumurti, Sutarto Sutarto, and Sumarto Sumarto, "Analisis Konseling Yang Telah Dilakukan Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam Dalam Menyikapi Permasalahan Umat (Studi Intrpretatif Terhadap Buku Sirah Nabawiyah Karya Syekh Syafiurrahman Al-Mubarakfuri)" (Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023).

¹⁶ Robert K Yin, "Studi Kasus: Desain & Metode" (2008).

¹⁷ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.

¹⁸ Djamaludin Ancok, "PROFESIONALISME PSIKOLOGI DAN TRAGEDI YANG MUNGKIN TERJADI," *Buletin Psikologi* 2, no. 1 (1994): 35-36.

¹⁹ Fuat Nashori, *Membangun Paradigma Psikologi Islam* (Sipress, 1994).

²⁰ Hanna Djumhana Bastaman, "Dari KALAM Sampai Ke API: Psikologi Islami Kemarin, Kini, Esok," *Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 1 (2005): 5-16.

²¹ Anwar Sutoyo, "Model Bimbingan Dan Konseling Sufistik Untuk Mengembangkan Pribadi Yang 'alim Dan Saleh," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 1-22.

mengatasi perilaku membolos. Integrasi nilai rahmah ditempatkan sebagai kerangka konseptual yang memperkuat proses refleksi diri, evaluasi perilaku, dan perencanaan perubahan dalam teknik WDEP. Dengan demikian, konseling tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan kesadaran tanggung jawab yang selaras dengan nilai moral dan religius siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam pelaksanaan konseling realitas berbasis rahmah dalam mengatasi perilaku membolos siswa di SMP Negeri 2 Ngimbang. Penelitian ini berfokus pada proses konseling, integrasi nilai rahmah dalam setiap tahapan teknik WDEP, serta perubahan perilaku dan tanggung jawab siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan model konseling kontekstual serta kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus.²² Studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian secara mendalam terhadap proses pelaksanaan konseling realitas berbasis rahmah dalam mengatasi perilaku membolos siswa, serta untuk memahami dinamika perubahan perilaku yang terjadi pada subjek penelitian.²³ Desain ini relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat *how* dan *why*, serta memungkinkan eksplorasi fenomena dalam konteks alaminya.²⁴

Subjek utama penelitian ini adalah seorang siswa Sekolah Menengah Pertama berusia 13 tahun (inisial Upin) yang teridentifikasi memiliki perilaku membolos. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ngimbang sebagai konteks institusional penelitian. Untuk memperoleh data yang komprehensif dan memperkuat validitas temuan, penelitian ini melibatkan tiga sumber informan, yaitu: (1) siswa sebagai informan utama, (2) orang tua siswa (bapak), dan (3) guru sekolah. Pelibatan multi-informan bertujuan untuk memperoleh gambaran utuh mengenai latar belakang keluarga, relasi sosial, serta kondisi akademik dan perilaku siswa di sekolah.

²² John W Cresswell, "Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset: Memilih Diantara Lima Pendekatan," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2015).

²³ Bungin Burhan, "Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Sosial Lainnya," *Jakarta: Kencana* (2008).

²⁴ Yin, "Studi Kasus: Desain & Metode."

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku membolos siswa serta situasi lingkungan sekolah yang relevan dengan permasalahan penelitian. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada siswa, orang tua, dan guru untuk menggali informasi mengenai faktor penyebab perilaku membolos, pengalaman subjektif siswa, serta pandangan pihak sekolah dan keluarga terhadap perilaku tersebut. Penggunaan wawancara semi-terstruktur memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengeksplorasi data secara mendalam sesuai dengan temuan lapangan.

Prosedur dan Tahapan Konseling WDEP Intervensi dalam penelitian ini berupa konseling realitas berbasis rahmah yang dilaksanakan sebanyak lima sesi, dengan durasi setiap sesi antara 60-90 menit. Tahapan konseling dilakukan secara sistematis sebagai berikut: (1) Sesi pertama (*Want*), konselor membantu siswa mengidentifikasi keinginan, kebutuhan, dan harapan yang ingin dicapai, khususnya terkait sekolah dan aktivitas belajar, dengan pendekatan rahmah yang menekankan sikap empati dan penerimaan. (2) Sesi kedua (*Doing and Direction*), konselor mengajak siswa mengeksplorasi perilaku yang sedang dan telah dilakukan, termasuk kebiasaan membolos, serta arah perilaku tersebut terhadap tujuan yang diinginkan. (3) Sesi ketiga (*Evaluation*), siswa dibimbing untuk melakukan evaluasi diri secara jujur dan realistis mengenai perilaku membolos, dampaknya, serta kesesuaiannya dengan tanggung jawab pribadi dan nilai moral yang dianut. (4) Sesi keempat (*Planning*), konselor dan siswa menyusun rencana perubahan perilaku yang konkret, realistis, dan dapat dilaksanakan, seperti strategi kehadiran di sekolah dan pengelolaan pengaruh teman sebaya. (5) Sesi kelima (Tindak lanjut dan penguatan), dilakukan refleksi terhadap rencana yang telah disusun, penguatan komitmen siswa, serta internalisasi nilai rahmah sebagai landasan kesadaran tanggung jawab dan perubahan perilaku berkelanjutan.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.²⁵ Data hasil observasi, wawancara, dan proses konseling direduksi untuk memilih informasi yang relevan, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Selanjutnya, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dengan membandingkan kondisi perilaku siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi.

²⁵ Miles dan Huberman, "Analisis Data Kualitatif," Jakarta: UI Pres, TT (1992).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari siswa, orang tua, dan guru. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan wawancara. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan ulang temuan kepada informan (member check) untuk memastikan kesesuaian data dengan pengalaman dan persepsi informan.

C. Hasil penelitian

1. Kondisi Perilaku Siswa Sebelum Konseling

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, subjek penelitian (Upin, 13 tahun) menunjukkan perilaku membolos sekolah secara berulang. Bentuk perilaku membolos meliputi meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung dengan alasan ke kantin atau ke kamar mandi, tidak masuk sekolah meskipun berangkat dari rumah, serta menghabiskan waktu di tempat permainan (PS) atau warung hingga jam sekolah berakhir. Perilaku tersebut dilakukan secara sadar dan berulang tanpa sepengetahuan pihak sekolah maupun keluarga.

Dari aspek sosial, Upin tergolong mudah bergaul dan tidak memiliki konflik terbuka dengan teman sebaya. Namun demikian, pengaruh teman sebaya memiliki peran signifikan dalam perilaku membolos, terutama teman-teman dari lingkungan sekolah lain yang kurang disiplin dan sebagian sudah tidak bersekolah. Upin juga menunjukkan kesulitan akademik mendasar, khususnya dalam membaca dan menulis, yang memunculkan perasaan tidak mampu mengikuti pelajaran dan keinginan untuk berhenti sekolah serta bekerja.

2. Pemenuhan Kebutuhan Dasar Siswa

Hasil analisis kebutuhan dasar berdasarkan teori Choice Theory menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan psikologis Upin belum terpenuhi secara optimal.²⁶ Kebutuhan akan rasa memiliki (belonging) dan kasih sayang menjadi kebutuhan yang paling dominan tidak terpenuhi, ditandai dengan persepsi subjek bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian dan dukungan emosional dari keluarga.²⁷ Kebutuhan kebebasan diekspresikan melalui keinginan untuk bekerja, merokok, dan membolos sebagai simbol kemandirian dan kedewasaan semu.

Selain itu, kebutuhan kesenangan (fun) dipenuhi melalui aktivitas menyimpang seperti membolos, bermain PS, dan merokok, sementara kebutuhan

²⁶ Jonathan Levin and Paul Milgrom, "Introduction to Choice Theory," 2004.

²⁷ William Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. (HarperPerennial, 1999).

kekuasaan (power) muncul dalam bentuk keinginan untuk diakui sebagai individu yang bebas menentukan pilihan hidupnya. Secara fisik, kebutuhan bertahan hidup (survival) relatif terpenuhi, namun kebutuhan akan rasa aman dan kenyamanan psikologis belum terpenuhi secara memadai.

3. Perubahan Perilaku Setelah Konseling

Setelah mengikuti lima sesi konseling realitas berbasis rahmah, Upin menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan. Subjek mulai hadir secara konsisten di sekolah, mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, mengerjakan tugas-tugas sekolah, serta bersedia mengikuti ujian semester. Selain perubahan perilaku yang tampak, Upin juga menyampaikan secara verbal keinginan untuk melanjutkan sekolah dan mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Upin menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap dampak negatif perilaku membolos serta mulai mampu mengevaluasi pilihan perilakunya secara lebih realistis. Perubahan ini diperkuat oleh adanya komitmen pribadi yang dibangun selama proses konseling, khususnya pada tahap evaluasi dan perencanaan (WDEP).

D. Pembahasan

1. Efektivitas Konseling Realitas Berbasis Rahmah terhadap Perubahan Perilaku

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, perilaku yang ditampilkan Upin dalam bergaul dengan teman, bersikap pendiam. Jika pelajaran sedang berlangsung Upin sering keluar kelas, dengan alasan ke kanting atau mengelilingi kelas-kelas lain hingga jam pelajaran selesai. Terkadang ia berangkat dari rumah tetapi tidak sampai sekolah. Dia menunggu di tempat PS atau warung sampai jam sekolah selesai dan dia pulang seperti benar-benar masuk sekolah. Upin merupakan anak yang mudah bergaul dengan siapa saja dan tidak pernah memiliki masalah dengan teman-teman di sekolah. Pengaruh teman sebaya sangat kuat dalam diri Upin terutama untuk membolos sekolah. Membolusnya ini terjadi karena dia tidak mau sekolah dan ingin bekerja saja karena dia kesulitan dalam memahami pelajaran dan belum lancar dalam menulis dan membaca. (wawancara tanggal 5 Desember 2025). Hal ini yang perlu diubah dari dalam diri Upin sehingga terapi realitas dirasa cukup efektif untuk merubah individu menjadi lebih baik. Perilaku yang dilakukan oleh Upin sekarang ini adalah merupakan dampak dari kurangnya peran keluarga dalam keseharian Upin. Oleh sebab itu Upin mencoba untuk

mengatasi segala permasalahannya sendiri dan tidak terbuka kepada keluarga tentang permasalahan yang dihadapinya. Selain itu Upin juga merasa bahwa kebutuhan dasarnya tidak ia dapatkan dengan baik, dan hal itu memicu dirinya untuk kerap kali melakukan membolos sekolah bahkan sampai melakukan tindakan yang mengarah kepada kenakalan remaja.

Dari tabel dibawah ini dapat terlihat lima kebutuhan dasar yang ada dalam diri Upin.

Memiliki (belonging)	Merasa bahwa tidak ada yang mencintai dan menyayangi dirinya. Keluarga sibuk bekerja sehingga anak merasa tidak diperhatikan dan kurang dilatih membaca dan menulis sejak kecil
Merasa berkorban	Merasa bahwa yang ia lakukan termasuk tetap sekolah selama ini hanya demi orang tuanya
Menikmati hidup	Upin menikmati hidup dengan caranya sendiri yaitu dengan merokok, pulang malam, membolos, minum minuman keras. Dengan melakukan itu semua, ia merasa bahwa hidup itu indah dan melupakan permasalahan yang ia alami.
Kebebasan mandiri	Memilih untuk bekerja paruh waktu. Dengan melakukan hal tersebut ia merasa sudah dewasa dan dapat bertindak apapun yang diinginkannya.
Kebutuhan untuk hidup	Secara fisik ia memperoleh kebutuhannya. Tempat tinggal, makanan, pakaian. Namun untuk perlindungan, rasa nyaman didapatkannya. tida

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas berbasis rahmah efektif dalam mengurangi perilaku membolos dan meningkatkan tanggung jawab siswa. Perubahan perilaku yang terjadi menguatkan asumsi utama teori Choice Theory bahwa perilaku individu merupakan hasil pilihan sadar untuk memenuhi kebutuhan dasar.²⁸ Sebelum konseling, Upin memilih perilaku membolos sebagai strategi pemenuhan kebutuhan rasa memiliki, kebebasan, dan kesenangan yang tidak terpenuhi secara adaptif. Setelah konseling, pemenuhan kebutuhan tersebut mulai dialihkan ke bentuk yang lebih realistis dan bertanggung jawab.

Teknik WDEP terbukti membantu subjek memahami hubungan antara keinginan, tindakan, dan konsekuensi perilaku. Tahap evaluasi (evaluation) menjadi

²⁸ Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*.

titik krusial dalam mendorong kesadaran internal bahwa perilaku membolos tidak efektif dalam mencapai tujuan jangka panjang. Temuan ini selaras dengan penelitian Wubbolding²⁹ dan Kim & Kim³⁰ yang menegaskan bahwa konseling realitas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kontrol diri dan tanggung jawab akademik siswa.

2. Peran Rahmah sebagai Penguat Proses Reflektif dalam Konseling

Integrasi nilai rahmah memberikan kontribusi penting dalam menciptakan relasi konseling yang aman secara emosional. Rahmah dioperasionalkan melalui sikap empati, penerimaan tanpa menghakimi, motivasi positif, serta penguatan nilai tanggung jawab secara persuasif. Pendekatan ini memungkinkan subjek untuk terbuka dalam mengungkapkan kesulitan akademik, konflik batin, dan pengaruh lingkungan tanpa rasa takut disalahkan.

Secara teoretik, pendekatan ini sejalan dengan pandangan konseling humanistik yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik dalam memfasilitasi perubahan perilaku.³¹ Dalam konteks konseling Islami, rahmah berfungsi sebagai kerangka etis dan psikologis yang mendorong internalisasi nilai, bukan sekadar kepatuhan eksternal.³² Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis nilai religius dan budaya lokal mampu meningkatkan keberlanjutan perubahan perilaku siswa.³³

3. Implikasi Temuan terhadap Kebijakan dan Praktik BK di Sekolah Formal

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan BK di sekolah formal. Pertama, hasil penelitian mendukung kebijakan layanan BK komprehensif yang menekankan fungsi pengembangan, pencegahan, dan pengentasan masalah siswa secara humanistik, sebagaimana diamanatkan dalam praktik BK di sekolah menengah. Konseling realitas berbasis rahmah dapat menjadi alternatif pendekatan intervensi bagi siswa dengan perilaku membolos kronis yang tidak efektif ditangani melalui pendekatan disipliner semata.

²⁹ Robert E Wubbolding, "The Voice of William Glasser: Accessing the Continuing Evolution of Reality Therapy," *Journal of Mental Health Counseling* 37, no. 3 (2015): 189-205.

³⁰ Yeong Yeong Lim, Kai Shuen Peh, and Low Sew Kim, "The Risk Factors of Self-Destructive Behaviours among Malaysian Young Adults: A Preliminary Finding," *Jurnal Psikologi Malaysia* 31, no. 2 (2017).

³¹ Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.

³² Jihan Zul Fahmi, M Ramli, and Nur Hidayah, "Teknik Self-Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA" (State University of Malang, 2019).

³³ Syahnur Rahman et al., "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa," *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0* (2021).

Kedua, pendekatan ini relevan dengan peran guru BK sebagai fasilitator perkembangan karakter dan tanggung jawab siswa, bukan hanya penegak tata tertib. Integrasi nilai rahmah sejalan dengan prinsip pendidikan karakter yang menekankan keteladanan, empati, dan pembinaan kesadaran moral. Dengan demikian, konseling realitas berbasis rahmah dapat diadaptasi sebagai bagian dari program layanan konseling individual maupun kelompok di sekolah.

Ketiga, penelitian ini memperkuat urgensi kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua dalam menangani perilaku membolos. Pendekatan konseling yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif pengambil keputusan selaras dengan paradigma BK modern yang berorientasi pada penguatan kapasitas personal dan kemandirian siswa.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Konseling Realitas Berbasis Rahmah

Aspek Perilaku	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Kehadiran sekolah	Sering membolos, meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, tidak sampai sekolah meski berangkat dari rumah	Hadir secara konsisten di sekolah dan mengikuti pembelajaran
Sikap terhadap sekolah	Tidak berminat sekolah, ingin berhenti dan memilih bekerja	Menunjukkan keinginan melanjutkan sekolah dan menyelesaikan pendidikan
Partisipasi akademik	Tidak mengerjakan tugas, tertinggal pelajaran, enggan mengikuti ujian	Mulai mengerjakan tugas dan bersedia mengikuti ujian semester
Kesadaran diri	Tidak menyadari dampak negatif perilaku membolos	Mampu mengevaluasi perilaku dan menyadari konsekuensi bagi masa depan
Pengaruh teman sebaya	Sangat dipengaruhi teman untuk membolos dan aktivitas negatif	Lebih selektif dalam pergaulan dan mampu menolak ajakan membolos
Tanggung jawab pribadi	Rendah, cenderung menghindari kewajiban sebagai siswa	Meningkat, menunjukkan komitmen terhadap peran sebagai pelajar
Pemenuhan kebutuhan psikologis	Dipenuhi melalui perilaku menyimpang (membolos, merokok, bermain PS)	Dipenuhi melalui aktivitas sekolah dan relasi yang lebih sehat

Catatan metodologis:

Tabel ini memperkuat transparansi perubahan perilaku dan memudahkan reviewer menilai dampak intervensi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realitas berbasis rahmah efektif dalam membantu subjek penelitian mengurangi perilaku membolos serta meningkatkan kesadaran tanggung jawab pribadi. Melalui tahapan WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) yang dilaksanakan secara sistematis dalam lima sesi konseling, subjek menunjukkan perubahan positif dalam memahami kebutuhan dirinya, mengevaluasi perilaku yang tidak bertanggung jawab, serta merancang rencana tindakan yang lebih adaptif dan realistis. Temuan ini menjawab tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan proses dan dampak konseling realitas berbasis rahmah terhadap perilaku membolos remaja. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan pendekatan konseling realitas dengan integrasi nilai rahmah sebagai landasan relasional dan moral dalam proses konseling. Integrasi tersebut tidak hanya memperkaya praktik konseling berbasis Choice Theory, tetapi juga memberikan alternatif pendekatan bimbingan dan konseling yang selaras dengan nilai kemanusiaan dan konteks budaya-religius sekolah. Dengan demikian, penelitian ini memperluas diskursus praktik BK yang tidak semata bersifat korektif, tetapi juga preventif dan edukatif. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan pada satu subjek (single case) sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, data yang diperoleh sangat bergantung pada subjektivitas informan dan interpretasi peneliti sebagai instrumen utama penelitian kualitatif. Ketiga, durasi intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah formal dalam menangani perilaku membolos siswa. Konseling realitas berbasis rahmah dapat diintegrasikan ke dalam layanan konseling individual sebagai pendekatan yang menekankan tanggung jawab pribadi, komunikasi empatik, dan pembentukan komitmen perubahan perilaku. Selain itu, sekolah perlu memperkuat kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan orang tua melalui komunikasi yang efektif, konsisten, dan berorientasi pada pembinaan, bukan sekadar pemberian

sanksi disipliner. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dengan karakteristik yang beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konseling realitas berbasis rahmah. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain studi komparatif atau quasi-eksperimen untuk menguji perbedaan efektivitas pendekatan ini dengan model konseling lainnya. Penambahan durasi dan tindak lanjut (*follow-up*) pascakonseling juga penting dilakukan guna menilai keberlanjutan perubahan perilaku membolos dalam jangka panjang.

E. Daftar pustaka

- Ancok, Djamaludin. "PROFESIONALISME PSIKOLOGI DAN TRAGEDI YANG MUNGKIN TERJADI." *Buletin Psikologi* 2, no. 1 (1994): 35-36.
- Auliya, Rahmatul Ulfa. "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 1 (2018): 61-75.
- Bariyyah, Khairul, Rita Putri Hastini, and Eva Kartika Wulan Sari. "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa." *Konselor* 7, no. 1 (2018): 1-8.
- Bastaman, Hanna Djumhana. "Dari KALAM Sampai Ke API: Psikologi Islami Kemarin, Kini, Esok." *Jurnal Psikologi Islam* 1, no. 1 (2005): 5-16.
- Burhan, Bungin. "Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Sosial Lainnya." *Jakarta: Kencana* (2008).
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage, 2023.
- Cresswell, John W. "Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset: Memilih Diantara Lima Pendekatan." *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2015).
- Damayanti, Feny Annisa. "Studi Tentang Perilaku Membolos Pada Siswa SMA Swasta Di Surabaya." *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013).
- dan Huberman, Miles. "Analisis Data Kualitatif." *Jakarta: UI Pres, TT* (1992).
- Danumurti, Krisyawa, Sutarto Sutarto, and Sumarto Sumarto. "Analisis Konseling Yang Telah Dilakukan Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam Dalam Menyikapi Permasalahan Umat (Studi Intrrpretatif Terhadap Buku Sirah Nabawiyah Karya Syekh Syafiurrahman Al-Mubarakfuri1." Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023.
- Daud, Ali. "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas." *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2019): 80-91.

- Fahmi, Jihan Zul, M Ramli, and Nur Hidayah. "Teknik Self-Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA." State University of Malang, 2019.
- Glasser, William. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. HarperPerennial, 1999.
- . *Reality Therapy in Action*. HarperCollins Publishers, 2000.
- Levin, Jonathan, and Paul Milgrom. "Introduction to Choice Theory," 2004.
- Lim, Yeong Yeong, Kai Shuen Pheh, and Low Sew Kim. "The Risk Factors of Self-Destructive Behaviours among Malaysian Young Adults: A Preliminary Finding." *Jurnal Psikologi Malaysia* 31, no. 2 (2017).
- Lubis, Saiful Akhyar. "Konseling Islami Layanan Pendidikan Mental Masyarakat." *Journal Analytica Islamica* 3, no. 1 (2014): 13-41.
- Lumongga, D R Namora. *Konseling Kelompok*. Kencana, 2017.
- Murti, Ruri Swandari, and Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam. "EFEKTIVITAS KONSELING REALITA BERBASIS RAHMAH UNTUK MENGATASI PERILAKU MENYIMPANG SISWA DI MTs NEGERI 5 BANTUL." UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2018.
- Nashori, Fuat. *Membangun Paradigma Psikologi Islam*. Sipress, 1994.
- Rahman, Syahnur, Nawal Nawal, Hasfi Mutiara Insani, and Erhica Inriani Lumban Tobing. "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa." *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0* (2021).
- Rasimin, M Pd, and Muhamad Hamdi. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara, 2021.
- Sutoyo, Anwar. "Model Bimbingan Dan Konseling Sufistik Untuk Mengembangkan Pribadi Yang 'alim Dan Saleh." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 1-22.
- Warsah, Idi. "PENDIDIKAN BERBASIS RAHMAH DALAM AL-QUR'AN (TELAAH PSIKOLOGI PENDIDIKAN)." Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016.
- Wubbolding, Robert E. "The Voice of William Glasser: Accessing the Continuing Evolution of Reality Therapy." *Journal of Mental Health Counseling* 37, no. 3 (2015): 189-205.
- Yin, Robert K. "Studi Kasus: Desain & Metode" (2008).