



UMSYA

**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI**



SKRIPSI

**MENINGKATKAN KOMITMEN
BELAJAR SISWA SMA N MELALUI
KONSELING REALITA**

**AHMAD MAULANA YUSUF
NIM : 2112211056**

**FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
MENINGKATKAN KOMITMEN BELAJAR
SISWA SMA N MELALUI KONSELING REALITA**

SKRIPSI
MENINGKATKAN KOMITMEN BELAJAR SISWA SMAN
MELALUI KONSELING REALITA



Oleh:
AHMAD MAULANA YUSUF
NIM: 2112211056

PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

SKRIPSI
MENINGKATKAN KOMITMEN BELAJAR SISWA SMAN
MELALUI KONSELING REALITA



Oleh:
AHMAD MAULANA YUSUF
NIM: 2112211056

PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025



HALAMAN PERSYARATAN GELAR
MENINGKATKAN KOMITMEN BELAJAR SISWA SMAN
MELALUI KONSELING REALITA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan (S.Sos)

Oleh:
AHMAD MAULANA YUSUF
NIM: 2112211056

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudara Ahmad Maulana Yusuf Telah Di Munaqosah Kepada
Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada

Tanggal : 19 Juli 2025

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji



Indifatul Anikoh, S.Sos., M.A.

NIPY : 3152211069701

Penguji I

Penguji II



Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog.

NIPY : 3152304039301



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

NIPY : 3151301019001

Dekan



Ahmad Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150425027901

AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150425027901

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Perubahan besar dimulai dari keberanian untuk memilih dan bertanggung jawab atas diri sendiri. Setiap langkah kecil menuju perbaikan adalah komitmen nyata untuk masa depan yang lebih baik.”

“Belajar bukan sekadar kewajiban, tetapi sebuah pilihan sadar untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki, selama kita mau mencoba.”

Persembahan:

Dengan rasa syukur dan penuh keikhlasan, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang dengan rahmat dan kasih-Nya memberikan kekuatan, kesehatan, serta kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua tercinta, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tiada henti menjadi pilar utama dalam perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Semoga karya sederhana ini menjadi bukti bakti dan wujud cinta tulus untuk Ayah dan Ibu.
3. Para guru, dosen, dan pembimbing, khususnya dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan arahan yang berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat dan rekan seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta menemani dalam suka dan duka selama proses pendidikan ini.
5. Seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian, yang telah mengajarkan tentang arti perubahan, tanggung jawab, dan semangat untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
6. Almamater tercinta, Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, tempat penulis menimba ilmu dan belajar tentang kehidupan yang lebih bermakna.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : **AHMAD MAULANA YUSUF**
Nim : 2112211056
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Dusun Purbayasa RT/RW 002/002 Desa Sindang
Barang Kecamatan Karang Pucung Kabupaten
Cilacap Provinsi Jawa Tengah

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi : 21 Juli 2025

Saya yang menyatakan:



AHMAD MAULANA YUSUF

NIM: 2112211056

ABSTRAK

Yusuf,Ahmad Maulana. 2025. Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa SMAN Melalui Konseling Realita Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Indifatul Anikoh., S.Sos., M.A

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realita dalam meningkatkan komitmen belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muncar. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena rendahnya komitmen belajar siswa, yang ditunjukkan melalui perilaku seperti sering bolos, menunda tugas, kurang aktif di kelas, dan rendahnya rasa percaya diri dalam menghadapi proses belajar. Masalah ini berdampak pada prestasi akademik dan perkembangan karakter siswa yang seharusnya menjadi tujuan utama pendidikan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus intervensi terhadap satu orang siswi berinisial AF yang mengalami komitmen belajar rendah. Proses intervensi dilakukan melalui konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning), yang menekankan pada penggalian keinginan, evaluasi perilaku, dan perencanaan perubahan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi konseling realita, terjadi perubahan positif pada perilaku belajar siswi AF. Indikator perubahan meliputi peningkatan kehadiran, partisipasi aktif di kelas, penyusunan jadwal belajar, serta kesadaran akan tanggung jawab akademik. Faktor pendukung perubahan meliputi dukungan dari guru BK, lingkungan sekolah yang kondusif, dan kesiapan siswi untuk berubah. Adapun faktor penghambatnya adalah minimnya dukungan keluarga dan kurangnya pengalaman sukses dalam belajar sebelumnya.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling realita efektif dalam meningkatkan komitmen belajar siswa, khususnya dalam konteks bimbingan konseling individual. Diharapkan temuan ini dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam mengembangkan layanan konseling yang solutif dan aplikatif di sekolah.

Kata Kunci:

Komitmen Belajar, Konseling Realita, WDEP, Motivasi Belajar, Bimbingan Konseling

ABSTRACT

Yusuf,Ahmad Maulana. 2025. *Improving Students' Of High School Learning Commitment Through Reality Counseling Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Islamic Da'wah and Communication. KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor : Indifatul Anikoh., S.Sos., M.A*

Keyword : *Learning Commitment, Reality Counseling, WDEP, Learning Motivation, Guidance and Counseling*

This study aims to determine the effectiveness of reality counseling in improving students' learning commitment, specifically for 10th-grade students at SMA Negeri 1 Muncar. The background of this research is based on the phenomenon of low learning commitment among students, indicated by behaviors such as frequent absenteeism, procrastination, lack of participation in class, and low self-confidence in the learning process. These issues impact both academic achievement and character development, which are essential goals of education.

This research uses a qualitative method with an intervention case study approach focused on a student, referred to as AF, who showed low learning commitment. The intervention was carried out through reality counseling using the WDEP technique (Wants, Doing, Evaluation, Planning), which emphasizes identifying desires, evaluating current behaviors, and planning concrete changes. Data collection was conducted through interviews, observation, and documentation. The findings show that after the intervention, AF demonstrated positive behavioral changes, including improved attendance, active participation in class, the creation of a personal study schedule, and increased awareness of academic responsibilities. Supporting factors for this change included consistent guidance from the school counselor, a supportive school environment, and the student's willingness to change. Inhibiting factors included limited family support and the lack of previous academic success experiences.

The research concludes that reality counseling is effective in enhancing students' learning commitment, especially through individualized counseling sessions. The findings are expected to serve as a reference for school counselors in developing more practical and solution-oriented counseling services in schools.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap telimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog . Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Indifatul Anikoh., S.Sos., M.A. Selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi/tesis ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan proposal skripsi.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi/tesis ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	vii
HALAMAN ABSTRACT (Bahasa Inggris)	viii
HALAMAN KATA PENGANTAR	ix
HALAMAN DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	8
1.3 Tujuan penelitian	9
1.4 Manfaat penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Komitmen Belajar	10
2.2 Indikator atau Ciri-Ciri Komitmen Belajar Rendah	11
2.3 Dimensi komitmen Belajar	13
2.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Komitmen Belajar Siswa	14
2.5 Konseling Realita	15
2.6 Penerapan Konseling Realita Dalam Konteks Pendidikan	16
2.7 Langkah-Langkah Intervensi	17
2.8 Penelitian Terdahulu	18
2.9 Kerangka Pemikiran	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
3.3 Subjek Penelitian	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5 Data dan Sumber Data	24
3.6 Keabsahan Data	24
3.7 Analisis Data	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.2 Temu Penelitian	27
4.3 Studi Kasus Siswi AF.....	28
4.4 Proses Intervensi Konseling Realita	30
4.5 Faktor Pendukung Dalam Proses Perubahan.....	30
4.6 Faktor Penghambat Dalam Proses Peruban.....	30
4.7 Hasil Temuan Wawancara	31
4.8 Dampak Penerapan Konseling Realita	33
4.9 Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	47
5.1 simpulan.....	47
5.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan merupakan pilar utama dalam proses pembentukan karakter dan kemampuan individu. Melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik semata, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan berbagai potensi diri yang mencakup aspek intelektual, sosial, dan emosional. Pendidikan berperan sebagai wahana pembentukan pribadi yang utuh, yaitu pribadi yang mampu berpikir kritis, berperilaku positif, serta mampu berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu untuk "mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."¹

Di lingkungan sekolah, proses belajar menjadi media yang sangat strategis untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut. Kegiatan belajar mengajar tidak hanya berorientasi pada pencapaian nilai akademik yang tinggi, melainkan juga diarahkan untuk membentuk karakter siswa, menumbuhkan sikap tanggung jawab, serta membangun keterampilan sosial yang akan sangat berguna di kehidupan bermasyarakat. Melalui proses pembelajaran yang efektif dan interaktif, siswa diajak untuk mengasah kemampuan berpikir, memecahkan masalah, serta belajar bekerjasama dengan orang lain. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai proses transformasi nilai dan pembentukan kepribadian.

Proses pendidikan juga berperan besar dalam mendukung perkembangan intelektual siswa. Di sinilah siswa dibimbing untuk menguasai berbagai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan tingkat perkembangan usianya. Mereka diajarkan cara berpikir logis, kritis, serta analitis agar mampu menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks. Pendidikan mendorong siswa agar mampu menjadi

¹ Amalia, D., Dimyati, M., & Marjo, H.K. (2016). Profil Komitmen Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Taruna Bhakti Depok. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 43–50

individu yang kreatif dan inovatif, sehingga dapat berkontribusi positif bagi masyarakat di masa depan.²

Selain aspek intelektual, pendidikan turut berkontribusi dalam pembinaan aspek sosial siswa. Di sekolah, siswa belajar bagaimana cara berinteraksi dengan teman sebaya, guru, maupun lingkungan sekitar. Mereka diajarkan untuk menghargai perbedaan, bekerja dalam tim, serta membangun empati terhadap sesama. Keterampilan sosial ini sangat penting karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Melalui interaksi sosial di lingkungan pendidikan, siswa belajar untuk menjadi pribadi yang toleran, bertanggung jawab, serta mampu bekerjasama dengan orang lain.

Pendidikan juga memiliki peranan penting dalam pengembangan aspek emosional siswa. Dalam proses belajar, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan yang membutuhkan kemampuan mengelola emosi dengan baik. Misalnya, ketika menghadapi kesulitan dalam memahami materi pelajaran, siswa belajar untuk tetap tenang, berusaha, dan tidak mudah menyerah. Pengendalian emosi ini sangat diperlukan agar siswa memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi di kehidupan nyata. Pendidikan membantu siswa untuk memahami dan mengelola perasaan mereka sendiri, sekaligus belajar menghargai perasaan orang lain.

Namun demikian, untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal, diperlukan komitmen belajar dari masing-masing siswa. Komitmen belajar adalah bentuk kesungguhan dan tanggung jawab individu untuk secara aktif mengikuti proses pembelajaran, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tanpa adanya komitmen belajar yang tinggi, tujuan pendidikan tidak akan tercapai secara maksimal. Siswa yang memiliki komitmen belajar akan menunjukkan sikap disiplin, rajin, tekun, serta bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki komitmen cenderung bersikap pasif, mudah menyerah, dan kurang menghargai proses pendidikan yang sedang dijalaninya.

Dalam praktiknya, pembentukan komitmen belajar tidak lepas dari peran guru, orang tua, serta lingkungan sekolah. Guru berperan sebagai fasilitator sekaligus motivator yang mampu membimbing dan mengarahkan siswa agar tetap konsisten dalam belajar. Guru juga

²Parapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA, 3(1), 191–199

berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna, sehingga siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar. Selain itu, dukungan orang tua di rumah menjadi faktor penentu lain yang tidak bisa diabaikan. Lingkungan keluarga yang harmonis dan peduli terhadap pendidikan anak akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dalam belajar.³

Upaya penguatan komitmen belajar siswa juga dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Konseling Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Pendekatan ini membantu siswa untuk mengenali keinginannya, mengevaluasi perilaku yang selama ini dilakukan, serta merancang perencanaan yang lebih baik demi mencapai tujuan belajar. Konseling Realita memfokuskan pada pengambilan tanggung jawab dan pembuatan rencana konkret yang realistis, sehingga siswa terdorong untuk memperbaiki perilaku belajar dan meningkatkan komitmen terhadap proses pendidikan.

Salah satu indikasi rendahnya komitmen belajar adalah tingkat ketidakhadiran siswa yang cukup tinggi di sekolah. Ketidakhadiran ini seringkali bukan disebabkan oleh alasan yang mendesak atau bersifat darurat, melainkan karena kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya mengikuti proses belajar secara konsisten. Ada siswa yang memilih untuk membolos, datang terlambat, atau bahkan meninggalkan kelas sebelum jam pelajaran selesai. Kondisi ini jelas mengganggu keberlangsungan proses belajar dan membuat siswa kehilangan kesempatan untuk memperoleh ilmu dan pengalaman belajar yang seharusnya mereka dapatkan.

Fenomena rendahnya komitmen belajar ini tentu menjadi perhatian penting bagi semua pihak, baik guru, orang tua, maupun pihak sekolah secara keseluruhan. Jika tidak segera diatasi, hal ini dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan akademik dan karakter siswa. Siswa yang tidak terbiasa berkomitmen dalam belajar akan kesulitan untuk bersaing di dunia yang semakin kompetitif. Selain itu, mereka juga akan mengalami kesulitan dalam membangun kebiasaan kerja keras dan tanggung jawab yang sangat dibutuhkan saat memasuki dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat.

³ Zagkotas, V., Karolidou, S., & Syriou, I. (2024). Examining the Influence of the Perceived Parental Involvement on Teachers' Sense of Self-Efficacy, Work Commitment, and Job Satisfaction. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*.

Berbagai faktor bisa menjadi penyebab rendahnya komitmen belajar siswa, baik faktor internal maupun eksternal. Dari sisi internal, faktor seperti kurangnya motivasi, rendahnya rasa percaya diri, dan perasaan bosan terhadap pelajaran sering kali menjadi alasan utama. Siswa yang merasa tidak mampu memahami materi cenderung kehilangan semangat untuk belajar dan memilih untuk menghindari dari proses pembelajaran. Sedangkan dari sisi eksternal, lingkungan yang kurang mendukung, metode pembelajaran yang monoton, serta kurangnya perhatian dari orang tua juga menjadi faktor pemicu menurunnya komitmen belajar.

Di SMA Negeri 1 Muncar, berdasarkan hasil pengamatan langsung dan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan fakta bahwa banyak siswa kelas X mengalami penurunan semangat belajar. Penurunan semangat ini terlihat cukup signifikan, terutama setelah masa transisi dari jenjang SMP ke SMA yang memerlukan penyesuaian baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Siswa kelas 10 sering kali menghadapi tantangan baru, baik dari segi beban belajar yang lebih berat, lingkungan sosial yang berbeda, maupun tuntutan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan saat di SMP. Sayangnya, tidak semua siswa mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan ini, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi dan semangat belajar.

Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang tepat untuk membangkitkan kembali semangat belajar siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Muncar. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah melalui layanan konseling, khususnya Konseling Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk menyadari apa yang sebenarnya mereka inginkan dalam hidup, melihat kembali tindakan-tindakan yang telah mereka lakukan, mengevaluasi apakah tindakan tersebut mendukung tujuan mereka, serta merancang langkah konkret untuk memperbaiki perilaku belajar. Dengan konseling ini, diharapkan siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya dan memiliki komitmen yang lebih baik untuk memperbaiki diri.

Permasalahan rendahnya komitmen belajar merupakan isu yang kompleks dan sering kali bersifat personal, sehingga memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat umum tetapi juga individual. Siswa yang mengalami penurunan komitmen belajar biasanya memiliki latar belakang dan faktor penyebab yang berbeda-beda. Ada yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, ada yang merasa kesulitan

memahami materi pelajaran, ada pula yang mengalami kejenuhan dengan metode pembelajaran yang monoton. Oleh karena itu, proses konseling harus dilakukan dengan memperhatikan karakteristik masing-masing siswa agar solusi yang diberikan benar-benar efektif dan sesuai kebutuhan.

Dalam pelaksanaan konseling, terdapat beberapa teknik dan pendekatan yang dapat digunakan, salah satunya adalah Konseling Realita. Konseling Realita merupakan salah satu bentuk konseling yang dikembangkan oleh William Glasser. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana individu dapat mengontrol kehidupannya dengan membuat pilihan yang lebih baik dan bertanggung jawab atas perilaku yang ditunjukkan. Konseling Realita tidak berorientasi pada masa lalu atau masalah yang telah terjadi, tetapi lebih menitikberatkan pada bagaimana individu dapat mengubah perilaku saat ini untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Konseling Realita sangat relevan diterapkan untuk membantu siswa yang memiliki masalah dalam komitmen belajar. Melalui pendekatan ini, konselor akan membantu siswa untuk mengenali apa yang sebenarnya mereka inginkan (Wants), mengevaluasi apa yang sedang mereka lakukan saat ini (Doing), menilai apakah tindakan tersebut sudah efektif atau justru menghambat tujuan mereka (Evaluation), serta merancang rencana tindakan (Planning) agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan proses ini, siswa diharapkan mampu memahami bahwa mereka memiliki kendali penuh atas keputusan dan perilaku belajar yang mereka pilih.

Pendekatan Konseling Realita dengan teknik WDEP membantu siswa untuk menyadari hubungan antara perilaku yang mereka lakukan dengan hasil yang diperoleh. Misalnya, siswa yang sering absen, menunda-nunda tugas, atau tidak aktif di kelas, akan diajak untuk menganalisis dampak dari perilaku tersebut terhadap pencapaian akademiknya. Konselor tidak akan menyalahkan siswa, melainkan mengajak mereka untuk melihat kenyataan dan membantu mereka membuat pilihan yang lebih baik. Dengan cara ini, siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, bukan karena paksaan dari orang lain, tetapi karena kesadaran pribadi.

Salah satu jenis layanan konseling yang dapat membantu meningkatkan komitmen belajar siswa adalah konseling individu dan konseling realita. Kedua bentuk layanan ini memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi hambatan belajar, meningkatkan motivasi, dan membentuk tanggung jawab terhadap proses pendidikan

yang sedang dijalani. Permasalahan rendahnya komitmen belajar sering kali bersifat personal dan unik pada setiap individu, sehingga penanganannya perlu dilakukan secara spesifik dan terarah. Konseling menjadi wadah yang efektif untuk membantu siswa mengenali masalah yang dihadapi serta merancang langkah perbaikan secara sadar dan mandiri.

Pendekatan konseling realita ini sangat relevan untuk mengatasi masalah rendahnya komitmen belajar karena mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Siswa diajak untuk memahami bahwa keberhasilan belajar bukan ditentukan oleh orang lain, melainkan oleh usaha yang mereka lakukan sendiri. Dengan konseling realita, siswa tidak hanya diarahkan untuk belajar karena paksaan, tetapi karena kesadaran dan kemauan dari dalam diri.

Kombinasi antara konseling individu dan konseling realita menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan komitmen belajar. Konseling individu memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman secara personal dan mendapatkan dukungan emosional, sedangkan konseling realita membantu siswa untuk memperbaiki perilaku belajar dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka. Dengan demikian, kedua layanan ini saling melengkapi dan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi dan komitmen belajar siswa di sekolah.

Konseling Realita yang dikembangkan oleh William Glasser dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dan tepat untuk membantu siswa lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka, mengeksplorasi pilihan-pilihan yang tersedia, serta berfokus pada solusi yang konkret dan aplikatif. Pendekatan ini tidak sekadar menawarkan bantuan secara verbal atau nasihat moral belaka, melainkan mengajak individu, dalam hal ini siswa, untuk mengambil kendali atas kehidupannya sendiri. Konseling realita meyakini bahwa setiap individu adalah agen aktif dalam kehidupannya, sehingga mampu membuat pilihan yang akan menentukan keberhasilan atau kegagalannya. Glasser menegaskan bahwa perilaku manusia bukanlah hasil dari takdir semata atau pengaruh lingkungan sepenuhnya, tetapi merupakan produk dari pilihan sadar yang diambil setiap hari.

Dalam konteks pendidikan, pemikiran Glasser ini sangat relevan untuk diterapkan, khususnya dalam menangani permasalahan rendahnya komitmen belajar siswa. Banyak siswa yang mengalami penurunan semangat belajar, rendahnya motivasi, atau bahkan perilaku akademik yang menyimpang seperti bolos, menyontek, dan malas

mengerjakan tugas. Fenomena ini sering kali bukan murni karena ketidakmampuan kognitif, melainkan karena adanya kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dengan baik. Glasser memandang bahwa perilaku negatif muncul ketika seseorang merasa gagal memenuhi lima kebutuhan dasarnya, yaitu: kebutuhan akan rasa cinta dan diterima, kebutuhan berkuasa (berprestasi), kebutuhan kebebasan, kebutuhan kesenangan, dan kebutuhan bertahan hidup. Jika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi secara sehat, maka siswa cenderung memilih perilaku yang keliru untuk memenuhi kebutuhannya, meskipun secara tidak langsung justru merugikan dirinya sendiri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan utama penelitian yang ingin menggali dan memahami secara mendalam fenomena rendahnya komitmen belajar siswa serta upaya peningkatan komitmen tersebut melalui layanan konseling realita. Penelitian kualitatif sangat cocok digunakan untuk meneliti permasalahan yang bersifat subjektif, kontekstual, dan kompleks karena memberikan ruang bagi peneliti untuk mendalami makna, pengalaman, serta dinamika yang terjadi secara langsung di lapangan.

Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan permasalahan secara holistik melalui pengamatan yang cermat, wawancara mendalam, serta dokumentasi terhadap realitas yang terjadi. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil atau angka statistik semata, tetapi lebih menekankan pada pemahaman tentang proses, alasan, serta latar belakang mengapa fenomena rendahnya komitmen belajar siswa terjadi, serta bagaimana konseling realita dapat menjadi intervensi yang relevan untuk mengatasinya.

Studi kasus dipilih sebagai pendekatan karena penelitian ini berusaha untuk mengkaji secara intensif dan mendalam tentang suatu kasus tertentu, yakni rendahnya komitmen belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muncar. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk memusatkan perhatian pada satu kasus secara terperinci, termasuk meneliti latar belakang masalah, kondisi nyata di lapangan, faktor-faktor penyebab, serta intervensi yang diberikan dalam konteks tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai permasalahan yang terjadi.

Penggunaan metode kualitatif dan studi kasus ini juga memungkinkan peneliti untuk berinteraksi langsung dengan partisipan

melalui teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap siswa, guru BK, dan wali kelas untuk mendapatkan informasi yang lebih kaya mengenai pengalaman, pandangan, serta harapan mereka terkait proses pembelajaran dan layanan konseling yang diberikan. Sementara itu, observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku siswa di kelas, baik dari segi keaktifan, kedisiplinan, maupun keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Peneliti memadukan hasil wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman yang utuh dan mendalam tentang permasalahan yang diteliti. Dengan analisis kualitatif, peneliti tidak hanya melihat "apa" yang terjadi, tetapi juga "mengapa" dan "bagaimana" fenomena tersebut bisa terjadi dan bagaimana solusi diterapkan di lapangan.

Dengan demikian, penggunaan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa informasi yang akurat dan mendalam terkait dengan penerapan konseling realita sebagai upaya meningkatkan komitmen belajar siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah, guru BK, maupun pihak terkait lainnya dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. 1.Apa saja faktor pendukung dan penghambat rendahnya komitmen siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Muncar?
2. 2.Apa saja perubahan yang terjadi pada siswa Kelas x setelah di terapkannya konseling realita terhadap peningkatan komitmen belajar siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya komitmen siswa dalam belajar di SMA Negeri 1 Muncar.
2. Mengetahui Apa saja perubahan yang terjadi pada siswa Kelas x setelah di terapkannya konseling realita terhadap peningkatan komitmen belajar siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa, guru BK, dan sekolah secara keseluruhan.

Bagi Siswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya komitmen dalam belajar dan cara meningkatkan motivasi serta keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Bagi Guru BK, penelitian ini dapat memberikan panduan dalam merancang dan menerapkan layanan konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan komitmen belajar siswa.

Bagi Sekolah, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang berfokus pada peningkatan kualitas pembelajaran melalui layanan konseling yang lebih baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komitmen Belajar

Komitmen belajar merupakan salah satu aspek fundamental dalam proses pendidikan yang mencerminkan sejauh mana siswa melibatkan diri secara aktif dan bertanggung jawab dalam kegiatan pembelajaran. Komitmen belajar tidak hanya berbicara tentang kehadiran fisik di ruang kelas, tetapi juga menyangkut keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku siswa dalam mencapai tujuan akademiknya.⁴ Menurut definisi akademik, komitmen belajar adalah “kesiapan dan kemauan individu untuk berinvestasi secara konsisten dalam aktivitas belajar guna mencapai hasil yang diinginkan”.⁵ Komitmen ini dibentuk oleh kombinasi faktor internal (seperti efikasi diri, minat, dan tujuan pribadi) serta faktor eksternal (seperti dukungan guru dan lingkungan belajar yang kondusif). Dalam dimensi psikologis, komitmen belajar berkaitan erat dengan motivasi intrinsik, kepercayaan diri, dan persepsi positif terhadap pentingnya pendidikan. Sementara dari sisi perilaku,

Komitmen ditunjukkan melalui konsistensi dalam menyelesaikan tugas, keaktifan dalam diskusi, dan kemampuan mengelola waktu secara mandiri.⁶ Hal ini komitmen belajar menekankan bahwa siswa yang memiliki komitmen tidak hanya menjalankan tugas-tugas akademik secara mekanis, tetapi juga terlibat secara mendalam dalam proses pembelajaran. Mereka menggunakan keterampilan berpikir tingkat tinggi seperti menganalisis, mengevaluasi informasi, dan memecahkan masalah, sehingga hasil belajarnya lebih bermakna dan berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan pendekatan pendidikan abad ke-21 yang menuntut siswa menjadi pembelajar aktif dan reflektif.⁷

Penelitian oleh Fitriani dan Puspitasari (2021)⁸ menunjukkan bahwa siswa dengan komitmen belajar tinggi lebih mampu bertahan

⁴ Barkley, E. F. (2010). *Student Engagement Techniques: A Handbook for College Faculty*. San Francisco: Jossey-Bass

⁵ Fitriani, D., & Puspitasari, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Komitmen Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 113–122.

⁶ Rahman, A., & Arumsari, R. (2021). Hubungan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 67–76.

⁷ Ariani, D., & Hidayat, A. (2022). Komitmen Belajar dan Kemandirian Siswa dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 10(1), 1–10.

⁸ Nurhikmah, & Anggraini, T. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dan Komitmen

dalam situasi akademik yang menantang, memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan mampu mengatur strategi belajar secara mandiri. Komitmen belajar juga berdampak positif terhadap pencapaian akademik, keterlibatan di sekolah, dan pembentukan karakter siswa sebagai pelajar yang mandiri dan bertanggung jawab.

Lebih lanjut, komitmen belajar menjadi indikator penting dalam implementasi Kurikulum Merdeka, yang menekankan pada pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Pelajar yang memiliki komitmen belajar yang tinggi dinilai lebih siap menjadi individu yang bernalar kritis, mandiri, dan mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan dalam dunia nyata (Kemendikbudristek, 2022).⁹ Dengan demikian, komitmen belajar bukan hanya sekadar sikap pasif terhadap pendidikan, tetapi merupakan proses aktif dan dinamis yang memerlukan kesadaran, kemauan, serta keterampilan pengelolaan diri untuk mencapai tujuan pendidikan secara optimal.

2.2 Indikator atau Ciri-Ciri Komitmen Belajar Rendah

Untuk mengidentifikasi siswa dengan komitmen belajar yang rendah, indikator berikut dapat dijadikan acuan berdasarkan kajian teoretis dan hasil penelitian:

1. Sering tidak hadir atau terlambat ke sekolah

Ketidakhadiran yang tinggi dan keterlambatan yang berulang menjadi indikator utama kurangnya tanggung jawab dan ketidaktertarikan terhadap proses belajar¹⁰

2. Kurangnya partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran

Siswa cenderung pasif dalam diskusi, tidak bertanya, dan tidak terlibat dalam kerja kelompok. Ini menunjukkan keterlibatan kognitif dan afektif yang rendah¹¹

3. Tidak menyelesaikan tugas tepat waktu

Komitmen belajar rendah sering terlihat dari kecenderungan menunda tugas dan hasil kerja yang tidak maksimal, yang berdampak langsung pada capaian akademik¹²

Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikodidaktika*, 7(1), 27–35.

⁹ Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

¹⁰ Elcid, A. (2019). *Psikologi Pendidikan Kontemporer*.

¹¹ Elcid, A. (2019). *Psikologi Pendidikan Kontemporer*.

¹² Safrida. (2018). "Perilaku Akademik dan Komitmen Belajar Siswa SMA." *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.

4. Tidak memiliki jadwal belajar yang teratur
Ketidakmampuan mengatur waktu secara mandiri, termasuk tidak adanya rutinitas belajar yang konsisten, merupakan gejala manajemen diri yang lemah.¹³
5. Rendahnya motivasi dan antusiasme terhadap Pelajaran
Siswa dengan komitmen rendah cenderung cepat bosan, tidak bersemangat, dan tidak menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran.
6. Pandangan negatif terhadap pentingnya pendidikan
Menganggap sekolah hanya sebagai kewajiban formal tanpa memandang nilai jangka panjang pendidikan merupakan cerminan dari persepsi negatif terhadap belajar.¹⁴
7. Tingkat efikasi diri yang rendah
Ketidakpercayaan diri dalam menghadapi tugas atau ujian, serta keyakinan bahwa usaha tidak akan menghasilkan keberhasilan, menurunkan komitmen belajar.¹⁵
8. Cepat menyerah saat menghadapi kesulitan akademik
Siswa yang tidak memiliki daya tahan belajar (academic resilience) cenderung menghindari tantangan daripada mencari solusi, yang menghambat perkembangan diri.¹⁶
9. Fokus mudah terganggu oleh faktor eksternal
Komitmen rendah tercermin dari perhatian yang mudah teralih oleh gadget, media sosial, atau teman sebaya yang tidak mendukung proses belajar.¹⁷
10. Kurangnya rasa tanggung jawab atas prestasi akademik.
Siswa yang menyalahkan guru, teman, atau situasi atas kegagalannya, menunjukkan sikap tidak bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.¹⁸

¹³ Sundayana, R. (2018). *Strategi Belajar Efektif untuk Remaja*.

¹⁴ Elcid, A. (2019). *Psikologi Pendidikan Kontemporer*.

¹⁵ Fitriani, N., & Puspitasari, R. (2021). "Pengaruh Komitmen Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa SMA." *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

¹⁶ Widyastuti, E., dkk. (2020). "Refleksi Diri dan Resiliensi Akademik..." *Jurnal Pendidikan Karakter*.

¹⁷ Lestari, M. (2023). "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Fokus Belajar Siswa." *Jurnal Teknologi Pendidikan*.

¹⁸ Safrida. (2018). "Perilaku Akademik dan Komitmen Belajar Siswa SMA." *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.

2.3 Dimensi Komitmen Belajar

Komitmen belajar tidak berdiri sebagai konsep tunggal, melainkan terbentuk dari integrasi antara dua dimensi utama yang saling berhubungan, yaitu dimensi perilaku dan dimensi psikologis. Pemahaman terhadap kedua dimensi ini penting untuk mengevaluasi dan merancang strategi intervensi pembelajaran yang efektif.

1. Dimensi Perilaku

Dimensi perilaku dari komitmen belajar merujuk pada tindakan nyata siswa dalam menjalani proses pembelajaran sehari-hari. Indikator dari dimensi ini meliputi:

1. Kehadiran yang konsisten di kelas, Kehadiran secara teratur mencerminkan kesadaran siswa terhadap pentingnya proses pembelajaran langsung bersama guru dan teman sebaya. Siswa yang berkomitmen akan memprioritaskan waktu sekolah, menghindari keterlambatan, dan tidak mencari alasan untuk membolos. Studi oleh Nugroho & Marzuki (2021)¹⁹ menunjukkan bahwa kehadiran yang konsisten berkorelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik dan keterlibatan sosial di kelas. Partisipasi aktif dalam diskusi kelas dan kegiatan akademik, yang mencerminkan keterlibatan kognitif dan sosial dalam proses belajar.
2. Ketekunan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, Siswa yang aktif dalam diskusi kelas menunjukkan keterlibatan kognitif dan afektif terhadap materi pelajaran. Mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berusaha untuk bertanya, menjawab, dan memberikan opini. Menurut Barkley (2010)²⁰, partisipasi aktif meningkatkan pemahaman mendalam dan membangun rasa percaya diri akademik. Keterlibatan ini juga menjadi indikator siswa memiliki rasa tanggung jawab atas proses belajarnya sendiri.
3. Pengelolaan waktu belajar secara disiplin, yaitu kemampuan menyusun jadwal belajar, menghindari prokrastinasi, dan menjaga konsistensi rutinitas akademik. Disiplin dalam mengatur waktu merupakan elemen penting dari komitmen perilaku. Siswa dengan

¹⁹ Nugroho, M. A., & Marzuki, I. (2021). Hubungan Antara Kehadiran di Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(1), 41–50.

²⁰ Barkley, E. F. (2010). *Student Engagement Techniques: A Handbook for College Faculty*. San Francisco: Jossey-Bass.

komitmen tinggi akan menyusun jadwal belajar, menyeimbangkan waktu antara tugas sekolah, istirahat, dan aktivitas sosial. Mereka cenderung menghindari prokrastinasi, serta menjaga konsistensi dan efektivitas rutinitas belajar. Menurut Suherman & Widyawati (2020)²¹, manajemen waktu yang baik berkaitan langsung dengan peningkatan prestasi dan pengurangan stres akademik.

4. Ketekunan dalam Mengerjakan Tugas-Tugas Akademik, Salah satu ciri siswa dengan komitmen belajar tinggi adalah menyelesaikan tugas secara konsisten, tepat waktu, dan dengan kesungguhan. Ketekunan tercermin dari cara siswa menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), tugas proyek, maupun persiapan ujian. Siswa tersebut akan menunjukkan inisiatif untuk memperbaiki hasil kerja dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Fitriani dan Puspitasari (2021)²² menyatakan bahwa siswa yang tekun dalam mengerjakan tugas memiliki pencapaian akademik lebih tinggi dan kemampuan problem-solving yang lebih baik.

Dimensi ini mencerminkan sejauh mana siswa menunjukkan perilaku belajar yang produktif dan bertanggung jawab. Penelitian oleh Ariani dan Hidayat (2022)²³ menunjukkan bahwa siswa dengan disiplin belajar tinggi cenderung memiliki keterlibatan akademik yang lebih kuat dan konsisten dalam mencapai target belajarnya.

2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komitmen Belajar Siswa

Faktor-faktor yang memengaruhi komitmen belajar siswa dibagi menjadi dua kategori utama.

2.4.1 Faktor Internal

1. Motivasi: Pendorong utama dalam aktivitas belajar. Siswa yang termotivasi memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuan akademik dan lebih aktif dalam pembelajaran. Motivasi bisa bersifat intrinsik (dari dalam diri) atau ekstrinsik (dari luar).²⁴

²¹ Suherman, A., & Widyawati, S. (2020). Manajemen Waktu Belajar dan Implikasinya terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 99–108.

²² Fitriani, D., & Puspitasari, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Komitmen Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 113–122.

²³ Ariani, D., & Hidayat, A. (2022). Komitmen Belajar dan Kemandirian Siswa dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 10(1), 1–10.

²⁴ Safian, N., Ngah, N., Hussain, A., Yaacob, M., Ramdan, M., & Rahmat, N. (2023). Is There A Relationship between Internal and External Factors in Learning?. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.

2. Percaya Diri: Siswa dengan tingkat percaya diri tinggi cenderung memiliki komitmen belajar yang lebih baik. Mereka yakin mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang ditetapkan.²⁵
3. Kebiasaan Belajar: Siswa dengan kebiasaan belajar yang baik, seperti disiplin waktu dan memiliki jadwal teratur, cenderung lebih berkomitmen terhadap pembelajaran.²⁶

2.4.2 Faktor Eksternal

1. Teman Sebaya: Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku siswa. Teman yang memiliki sikap positif terhadap belajar dapat mendorong komitmen belajar.²⁷
2. Dukungan Keluarga: Dukungan dari keluarga sangat penting untuk meningkatkan motivasi dan komitmen belajar. Orang tua yang terlibat aktif dalam pendidikan anak dapat memberikan dorongan yang diperlukan.²⁸
3. Pengaruh Guru: Guru memiliki peran signifikan dalam meningkatkan komitmen siswa. Guru yang memberikan umpan balik positif, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, dan mengajar dengan cara menarik dapat meningkatkan komitmen belajar siswa.²⁹

2.5 Konseling realita

Konseling merupakan pendekatan konseling yang diperkenalkan oleh William Glasser pada akhir tahun 1960-an sebagai alternatif terhadap model konseling konvensional yang terlalu fokus pada penjelasan masa lalu dan faktor luar sebagai penyebab masalah. Pendekatan ini berakar pada Choice Theory atau Teori Pilihan, yang menyatakan bahwa seluruh perilaku manusia adalah bentuk usaha individu dalam memenuhi lima kebutuhan dasar, yakni: kelangsungan hidup (survival), cinta dan rasa memiliki (love and belonging),

²⁵ Mirhadizadeh, N. (2016). Internal and External Factors in Language Learning. .

²⁶ Kurniawan, R., Kurniawan, A., & Wijaya, D. (2021). Students' interest in physical education learning: Analysis of internal and external factors. *Journal Sport Area*.

²⁷ Fitri, N., & Astuti, R. (2024). The Power of Peers Unleashed in Motivating Elementary Learning Around the World. *Indonesian Journal of Innovation Studies*.

²⁸ Khalisa, D., Khilmiyah, A., & Fauzan, A. (2022). The Influence of Family Support, Teaching Method, Peer, Gadget Usage on The Learning Motivation of Students of SD Islam Terpadu Ash Shiddiq. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*

²⁹ Asriani, A., Halik, A., Buhaera, B., Marhani, M., & Nurhayati, S. (2024). The Role of Teacher Strategies in Increasing Student Motivation in Aqidah Akhlak Subjects. *International Journal of Business, Law, and Education*.

kekuasaan atau pencapaian (power), kebebasan (freedom), dan kesenangan (fun) (Glasser, 1998).³⁰

Menurut Glasser, perilaku manusia dikendalikan dari dalam, bukan dari luar. Artinya, setiap individu memilih tindakannya berdasarkan persepsi subjektif mereka dalam usaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Dalam pandangan ini, masalah psikologis bukan disebabkan oleh gangguan mental atau pengalaman masa lalu, melainkan dari ketidakmampuan individu memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab (Wubbolding, 2000).³¹ Oleh karena itu, pendekatan konseling realita bertujuan untuk membantu klien mengenali pilihan perilaku mereka dan mengambil tanggung jawab atas konsekuensinya, serta menyusun rencana perilaku baru yang lebih efektif dan konstruktif

Glasser menekankan bahwa konseling tidak seharusnya berfokus pada masa lalu, diagnosis medis, atau pemberian label. Sebaliknya, konselor harus memusatkan perhatian pada perilaku saat ini, apa yang klien lakukan, dan bagaimana pilihan-pilihan tersebut berdampak pada kehidupan mereka. Konseling realita menolak konsep “mental illness” dalam arti tradisional dan memandang sebagian besar gangguan sebagai akibat dari hubungan sosial yang disfungsional dan perilaku yang tidak efektif dalam memenuhi kebutuhan dasar.

2.6 Penerapan Konseling Realita dalam Konteks Pendidikan

Konseling realita sangat relevan karena sejalan dengan tujuan pendidikan yang menekankan kemandirian, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan yang sehat oleh peserta didik. Banyak siswa mengalami kesulitan belajar bukan karena keterbatasan kognitif, tetapi karena kurangnya motivasi internal, tujuan hidup yang tidak jelas, serta ketidaksadaran terhadap pilihan-pilihan perilaku mereka sendiri (Herlina & Yuliana, 2023).³²

Pendekatan konseling realita membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas kebiasaan belajarnya, pilihan sosialnya, serta cara mereka mengelola waktu dan emosi. Misalnya, siswa yang membolos atau tidak mengerjakan tugas dapat dibimbing untuk mengkaji: apakah perilaku tersebut membantu mereka mencapai

³⁰ Glasser, W. (1998). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. New York: HarperCollins.

³¹ Wubbolding, R. E. (2000). *Reality Therapy for the 21st Century*. Philadelphia: Taylor & Francis.

³² Herlina, N., & Yuliana, D. (2023). Penerapan Konseling Realita Teknik WDEP dalam Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 45–53.

tujuan hidup, atau justru menjauhkan mereka dari cita-cita? Melalui proses reflektif WDEP, siswa dibimbing menyusun rencana perubahan perilaku seperti membentuk jadwal belajar, menghindari distraksi, atau mengatur ulang pola tidur.

Studi empiris menunjukkan bahwa penerapan konseling realita dapat meningkatkan motivasi belajar, menumbuhkan disiplin pribadi, dan memperbaiki komitmen akademik siswa (Wahyuningsih & Suryadi, 2022; Hanif, 2019)³³. Pendekatan ini juga cocok untuk diterapkan dalam layanan bimbingan individual di sekolah, terutama bagi siswa yang menunjukkan perilaku tidak adaptif seperti rendahnya komitmen belajar, prokrastinasi, atau pergaulan negatif.

2.7 Langkah-langkah Intervensi

Langkah-langkah intervensi dalam konseling realita menurut William Glasser dimulai dengan membangun hubungan yang hangat dan mendukung antara konselor dan siswa. Fokus konseling diarahkan pada perilaku saat ini, bukan masa lalu.

1. **Membangun Hubungan (Wants):** Konselor membantu siswa mengidentifikasi keinginan dan tujuan hidup atau akademik secara spesifik, yang menumbuhkan motivasi internal. Tahap pertama dalam WDEP adalah membantu klien mengidentifikasi apa yang benar-benar mereka inginkan. Keinginan ini bisa mencakup aspek pribadi (hubungan sosial, harga diri), akademik (prestasi belajar, kelulusan), atau emosional (rasa diterima, dihargai).³⁴
2. **Mengevaluasi Perilaku (Doing):** Tahap ini bertujuan menyadarkan klien bahwa semua tindakan adalah pilihan. Bahkan sikap diam, membolos, atau menunda-nunda tugas adalah hasil dari keputusan sadar. Konseli dilatih untuk mulai bertanggung jawab atas apa yang mereka pilih untuk dilakukan.³⁵
3. **Menyusun Rencana (Evaluation):** Siswa bersama konselor menyusun rencana tindakan yang realistis dan bertanggung jawab, seperti membuat jadwal belajar atau meningkatkan kehadiran. Evaluasi ini bukan untuk menghakimi, tetapi untuk memfasilitasi

³³ Wahyuningsih, A., & Suryadi, T. (2022). Efektivitas Konseling Realita dalam Meningkatkan Tanggung Jawab dan Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Psikologi UPI*, 8(3), 134–145.

³⁴ Wubbolding, R. (2015). The Voice of William Glasser: Accessing the Continuing Evolution of Reality Therapy. *Journal of mental health counseling*, 37, 189-205.

³⁵ Sunawan, S., & Xiong, J. (2016). An Application Model of Reality Therapy to Develop Effective Achievement Goals in Tier Three Intervention. *International Education Studies*, 9, 16-26.

kesadaran reflektif sehingga klien sendiri menyadari efektivitas atau ketidakefektifan perilakunya.³⁶

4. Komitmen terhadap Rencana (Planning): Konselor meminta siswa berkomitmen secara sukarela terhadap rencana tersebut. Tahap terakhir adalah membantu klien menyusun rencana tindakan konkret yang realistis dan dapat dijalankan untuk mengubah perilaku dan memenuhi kebutuhan secara positif.³⁷
5. Tindak Lanjut (Follow-up): Dilakukan tindak lanjut dan evaluasi berkala untuk memastikan perubahan positif berkelanjutan.³⁸

Pendekatan ini tidak menggunakan hukuman atau ancaman, melainkan mendorong siswa untuk menyadari bahwa kendali atas pilihan dan sikap ada di tangan mereka sendiri.

2.8 Penelitian Terdahulu

1. Rahayuningdyah (2016): Penelitian ini menyoroti efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan komitmen belajar siswa. Melalui konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dan tantangan belajar mereka dalam suasana yang mendukung dan setara. Interaksi sosial yang positif dalam kelompok membantu siswa merasa dihargai dan dipahami, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi intrinsik dan percaya diri mereka. Motivasi yang meningkat mendorong siswa untuk terlibat lebih aktif dalam pembelajaran, sementara rasa percaya diri membuat mereka lebih berani mengambil tanggung jawab atas tugas akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok dapat menjadi media yang efektif untuk membentuk sikap belajar yang positif. Dengan meningkatnya motivasi, siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan menunjukkan partisipasi yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas akademik. Rasa percaya diri yang tumbuh juga membuat siswa lebih berani mengambil tanggung jawab atas hasil belajarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi media efektif dalam membentuk sikap belajar positif dan komitmen akademik siswa.³⁹

³⁶ Wilks, D. (2001). Reality Therapy in Action. *TCA Journal*, 29, 121 - 121.

³⁷ Mahaffey, B., & Wubbolding, R. (2016). Applying Reality Therapy's WDEP Tenets to Assist Couples in Creating New Communication Strategies. *The Family Journal*, 24, 38 - 43.

³⁸ Zeeman, R., & Rimmer, R. (2011). Helping clients gain control, evaluate choices, and fulfill needs: The history and contemporary practice of reality therapy.. *Psycritiques*, 56.

³⁹ Rahayuningdyah, E. (2016). *Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan*

2. Widyastuti et al. Penelitian ini menekankan bahwa pengalaman siswa dalam menghadapi kesulitan belajar dapat menjadi titik balik penting dalam membangun komitmen belajar. Ketika siswa dihadapkan pada tantangan, mereka terdorong untuk merefleksikan kapasitas diri dan mencari strategi penyelesaian yang sesuai. Proses ini meningkatkan kesadaran diri terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga mendorong keterlibatan yang lebih tinggi dalam proses belajar. Dengan kata lain, kesulitan bukan hanya menjadi hambatan, tetapi juga peluang untuk membangun resiliensi akademik yang berdampak pada peningkatan komitmen belajar. Refleksi tersebut meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) yang berperan penting dalam memunculkan inisiatif perbaikan diri dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam pembelajaran. Artinya, kesulitan yang dihadapi dapat berfungsi sebagai momentum untuk memperkuat resiliensi akademik, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap peningkatan komitmen belajar.⁴⁰
3. Sulistyorini et al. Dalam penelitiannya, Sulistyorini dkk. menunjukkan bahwa konseling individual memberikan ruang yang lebih intim dan terfokus bagi siswa untuk mengeksplorasi masalah belajar secara pribadi. Melalui hubungan konseling yang suportif, siswa dapat membangun motivasi internal dan percaya diri yang lebih kuat. Ketika siswa merasa didengarkan dan dihargai dalam proses konseling, mereka menjadi lebih terbuka terhadap perubahan positif dan lebih siap membuat keputusan yang mendukung keberhasilan akademik. Hasil ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan individual mampu mengakomodasi kebutuhan psikologis siswa secara spesifik. Konseling individual membantu membangun motivasi intrinsik dan rasa percaya diri, dua aspek psikologis yang menjadi fondasi penting dalam komitmen belajar. Ketika siswa merasa dipahami dan tidak dihakimi, mereka lebih siap untuk membuat keputusan perubahan yang mendukung keberhasilan akademik, seperti menyusun strategi belajar baru atau mengubah pola perilaku negatif.⁴¹

Komitmen Belajar Siswa SMA. Jurnal Bimbingan Konseling (JBK), 5(2), 103–110.

⁴⁰ Widyastuti, S., Rahayu, P., & Nuraini, I. (2020). *Peran Kesulitan Belajar dalam Pembentukan Komitmen Akademik Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan Karakter, 10(1), 91–102.

⁴¹ Sulistyorini, T., Wahyuni, S., & Hidayah, N. (2021). *Peran Konseling Individual dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Jurnal Konseling Indonesia, 5(1), 55–64.

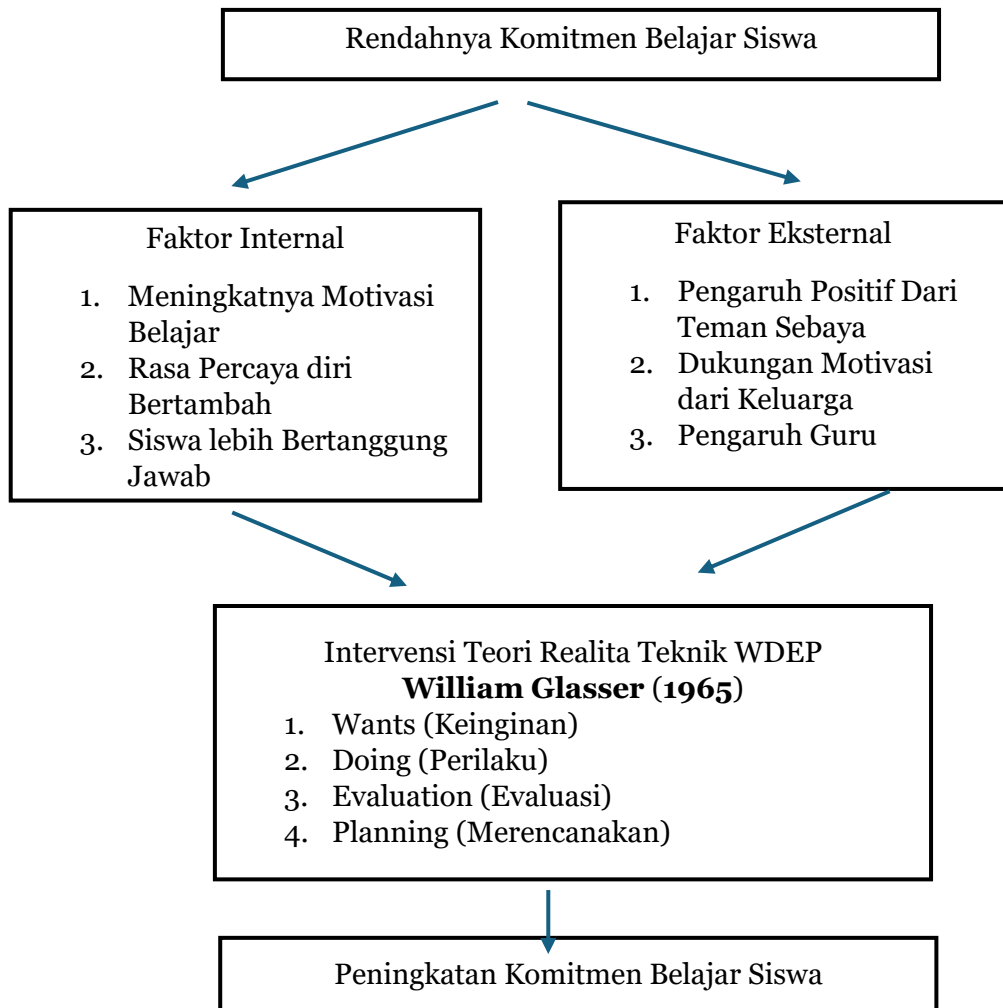
4. Dewi et al. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa motivasi, percaya diri, dan dukungan sosial adalah tiga faktor kunci yang memengaruhi komitmen belajar siswa. Motivasi mendorong siswa untuk berusaha mencapai tujuan, percaya diri memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mencapainya, dan dukungan sosial menciptakan lingkungan belajar yang aman dan positif. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan berperan penting dalam membentuk perilaku belajar yang konsisten dan bertanggung jawab. Dalam suasana yang positif dan suportif, siswa merasa aman untuk berkembang, terbuka terhadap tantangan, serta lebih berani menyusun dan menjalankan target belajar yang bermakna. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendekatan holistik dan sistemik, yang melibatkan seluruh ekosistem pendidikan dalam memperkuat komitmen akademik siswa. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan lingkungan keluarga, teman sebaya, dan guru dalam memperkuat komitmen belajar siswa.⁴²

2.9 Kerangka Pemikiran.

Rendahnya komitmen belajar siswa di SMA Negeri 1 Muncar diasumsikan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, seperti kurangnya motivasi, pengaruh teman sebaya yang negatif, dan dukungan keluarga yang minim. Layanan konseling, baik dalam bentuk konseling kelompok maupun konseling realita, diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan komitmen mereka. Dengan pendekatan konseling yang tepat, siswa diharapkan lebih termotivasi, percaya diri, dan aktif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik.

Penerapan konseling realita yang tepat dan konsisten, diharapkan siswa akan mengalami peningkatan motivasi belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan mengambil tanggung jawab akademik. Hal ini akan berkontribusi terhadap peningkatan komitmen belajar, yang pada akhirnya berdampak positif pada prestasi akademik siswa. Berikut adalah kerangka alur pikir penelitian yang disajikan dengan table:

⁴² Dewi, R., Saputri, I., & Wahyudi, T. (2022). *Hubungan antara Motivasi, Self-Confidence, dan Dukungan Sosial terhadap Komitmen Belajar Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(2), 88–98.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus intervensi. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks aslinya, dengan menekankan makna subjektif dari pengalaman partisipan. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi secara komprehensif terhadap satu kasus yang spesifik dan nyata, yakni rendahnya komitmen belajar siswa di SMA Negeri 1 Muncar, serta bagaimana intervensi berupa konseling realita dengan teknik WDEP dapat memengaruhi perubahan perilaku tersebut. Karakteristik studi kasus intervensi adalah adanya perlakuan atau tindakan terencana terhadap subjek (dalam hal ini konseling realita), yang kemudian dianalisis melalui perbandingan antara kondisi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan dilakukan.

Selanjutnya pendekatan studi kasus intervensi dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu kasus khusus, yaitu siswa kelas X yang memiliki komitmen belajar rendah di SMA Negeri 1 Muncar, serta pelaksanaan layanan konseling sebagai intervensi langsung. Studi kasus memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap proses, dinamika, dan hasil perubahan perilaku setelah diberikan perlakuan berupa konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muncar, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari Guru BK yang menunjukkan adanya siswa kelas X dengan komitmen belajar yang rendah, serta terbukanya kesempatan pelaksanaan layanan konseling secara terstruktur. Adapun waktu penelitian kurang lebih selama ± 2 bulan (Mei – Juni 2025).

3.3 Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 yang memiliki tingkat komitmen belajar rendah, yang dipilih dengan bantuan Guru BK. Guru BK juga dilibatkan sebagai partisipan untuk memberikan informasi mengenai kondisi komitmen belajar siswa dan pelaksanaan layanan konseling. Jumlah partisipan akan ditentukan

berdasarkan prinsip kecukupan data. Pemilihan subjek nya peneliti mengambil 3 orang yaitu klien, guru bk dan wali kelas dengan berlandaskan pemilihan subjek dengan kesesuaian wawancara nya

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi.

1. Wawancara: Wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam mengenai komitmen belajar siswa dan peran konseling. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti memahami persepsi dan pengalaman partisipan secara langsung. Wawancara dilakukan terhadap siswa kelas X dan Guru BK.
 - a. Siswa kelas X sebagai partisipan utama yang menjalani intervensi konseling realita. Wawancara bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa tentang komitmen belajar sebelum dan sesudah konseling, tantangan yang dihadapi, serta perubahan sikap dan perilaku yang dirasakan selama proses berlangsung.
 - b. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai informan pendukung, untuk memperoleh data tambahan mengenai kondisi siswa di sekolah, pengamatan terhadap perubahan perilaku, serta evaluasi terhadap efektivitas layanan konseling yang diberikan.
2. Observasi: Observasi dilakukan secara non-partisipan untuk mengamati secara langsung konseling realita dalam meningkatkan komitmen belajar siswa. Observasi dilakukan dalam dua tahap, Sebelum intervensi (pra-konseling), untuk mencermati kondisi awal siswa dalam aspek kehadiran, keterlibatan di kelas, penyelesaian tugas, dan interaksi sosial dan Setelah intervensi (pasca-konseling), untuk membandingkan perubahan perilaku yang terjadi setelah siswa mengikuti sesi konseling realita.
3. Dokumentasi: Dokumentasi berfungsi sebagai teknik pelengkap untuk merekam dan mengkaji informasi dari berbagai dokumen terkait, seperti catatan kehadiran siswa, jurnal konseling, dan foto kegiatan. Dengan adanya dokumentasi, peneliti dapat melakukan triangulasi untuk memperkuat keabsahan data dan memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

3.5 Data dan Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang siswa kelas X yang memiliki tingkat komitmen belajar rendah, berdasarkan hasil identifikasi dari Guru BK. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan kriteria: memiliki riwayat absensi tinggi, kurang disiplin dalam belajar, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menunjukkan ketidakterlibatan dalam proses pembelajaran. Selain itu, subjek bersedia mengikuti proses konseling secara penuh dan mendapat izin dari orang tua maupun sekolah. Adapun sumber data penelitian ini meliputi:

1. Data primer, berupa hasil wawancara mendalam dengan siswa dan Guru BK, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan siswa sebagai partisipan utama, serta Guru Bimbingan dan Konseling sebagai informan pendukung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali pengalaman, persepsi, serta refleksi siswa mengenai proses belajarnya sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling. Wawancara dengan Guru BK bertujuan untuk memperoleh informasi triangulatif tentang kondisi siswa di lingkungan sekolah, baik sebelum maupun sesudah intervensi.
2. Data sekunder, berupa dokumen pendukung seperti daftar hadir, jurnal konseling, refleksi siswa, dan dokumen akademik yang relevan. Data sekunder yang digunakan antara lain berupa daftar kehadiran siswa, yang digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi kehadiran siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling. Daftar absensi ini memberikan gambaran perilaku akademik objektif yang dapat dibandingkan secara kronologis. Selain itu, peneliti juga menggunakan jurnal konseling yang berisi catatan dari Guru BK mengenai proses pendampingan siswa dan perkembangan perilaku yang diamati selama layanan konseling berlangsung. Jurnal ini menjadi bukti administratif sekaligus bahan refleksi terhadap efektivitas pendekatan yang diterapkan.

3.6 Keabsahan Data

Peneliti menggunakan strategi triangulasi untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Triangulasi melibatkan pemeriksaan data dengan menggabungkan berbagai sumber, teknik pengumpulan, dan waktu pengumpulan yang berbeda. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan strategi triangulasi sumber dan

teknik, yaitu memeriksa data dari berbagai sumber (siswa, guru, dokumen) dan berbagai metode (wawancara, observasi, dokumentasi). Selain itu, peneliti melakukan member checking dengan mengembalikan data hasil interpretasi kepada partisipan untuk mendapatkan konfirmasi keakuratan makna.

3.7 Analisis Data

Analisis data berlangsung secara interaktif dan berkesinambungan menggunakan model Miles dan Huberman.⁴³

1. **Reduksi Data:** Reduksi data dilakukan dengan cara menyaring, memilih, dan merangkum data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap subjek penelitian. Fokus utama dalam reduksi data adalah mengeliminasi informasi yang tidak relevan dan mengelompokkan informasi sesuai kategori seperti: faktor internal, faktor eksternal, serta dinamika komitmen belajar siswa. pernyataan siswa mengenai kurangnya perhatian orang tua atau pengaruh negatif teman sebaya disederhanakan dan diklasifikasikan sebagai faktor penghambat eksternal. Begitu juga pernyataan tentang rasa tanggung jawab atau kebiasaan menyusun jadwal belajar dikategorikan sebagai faktor pendukung internal.
2. **Penyajian Data:** Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, atau matriks, untuk mempermudah penarikan kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, penyajian data dilakukan melalui uraian tematik seperti: Komitmen belajar siswa sebelum konseling realita, Perubahan sikap dan perilaku setelah layanan konseling. Interaksi antara faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar.

Data disusun dengan sistematis agar hubungan antar kategori dan temuan dapat terlihat jelas. Misalnya, kutipan langsung dari subjek disandingkan dengan interpretasi peneliti.

3. Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan awal dari data yang telah disajikan, kemudian melakukan verifikasi berulang dengan membandingkan antar sumber data (triangulasi), baik dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi. Kesimpulan akhir

⁴³ Miles, Huberman, dan Saldana (2014)

diperoleh setelah data menunjukkan pola yang konsisten dan mendukung fokus penelitian. Dalam skripsi ini, salah satu kesimpulan utama adalah bahwa layanan konseling realita dapat meningkatkan komitmen belajar siswa dengan memperkuat tanggung jawab dan kesadaran diri, yang diperkuat oleh dukungan eksternal seperti guru dan keluarga.

4. Penelitian ini menggunakan desain pretest dan posttest secara kualitatif. Pada tahap awal (pretest), peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat komitmen belajar siswa. Perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi dianalisis secara naratif untuk mengetahui efektivitas konseling realita dalam meningkatkan komitmen belajar siswa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muncar, sebuah lembaga pendidikan menengah atas yang berlokasi di Kecamatan Muncar, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah negeri yang memiliki peran strategis dalam menyediakan akses pendidikan berkualitas bagi masyarakat sekitar, baik di wilayah pesisir maupun pedalaman.

Secara struktural, SMA Negeri 1 Muncar berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur dan telah menerapkan Kurikulum Merdeka secara bertahap. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup memadai, seperti ruang kelas permanen, laboratorium IPA, ruang multimedia, perpustakaan, serta ruang layanan Bimbingan dan Konseling. Jumlah siswa per tingkat berkisar antara 8–10 rombongan belajar (rombel), dengan jumlah total siswa mencapai lebih dari 900 siswa.

4.2 Temuan Penelitian

4.2.1 Hasil Post-Test dan Pre-Test Intervensi Komitmen Belajar Siswa

Aspek Belajar	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Kehadiran dan kedisiplinan	Sering datang terlambat, absen 3–4 kali dalam sebulan	Datang tepat waktu, tidak absen setelah sesi ke-3
Partisipasi dalam kegiatan belajar	Pasif di kelas, jarang bertanya, jarang mengerjakan tugas	Mulai aktif bertanya dan mengerjakan tugas tepat waktu
Efikasi diri (percaya pada kemampuan sendiri)	Meragukan kemampuan, sering menghindar saat ditunjuk	Lebih percaya diri, berani mencoba dan presentasi

Pengelolaan waktu belajar	Tidak memiliki jadwal belajar, sering bermain HP di malam hari	Menyusun jadwal belajar sendiri, mengurangi penggunaan HP saat malam
Tanggung jawab terhadap tugas akademik	Sering tidak mengumpulkan tugas, menyelesaikan dengan asal-asalan	Mengumpulkan tugas tepat waktu dan lebih teliti

4.2.2 Faktor Penyebab Rendahnya Komitmen Belajar Siswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa rendahnya komitmen belajar siswa kelas X dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal: Kurangnya motivasi belajar (belajar karena kewajiban), rendahnya rasa percaya diri (takut salah atau merasa inferior), dan kebiasaan belajar yang kurang efektif (menunda tugas, tidak memiliki jadwal teratur).
2. Faktor Eksternal: Lingkungan sosial yang kurang mendukung (teman sebaya lebih mengutamakan bermain), kurangnya dukungan keluarga (orang tua sibuk bekerja), dan metode pembelajaran yang kurang variatif dan monoton (ceramah terus-menerus).

4.3 Studi Kasus Siswi AF

Subjek utama yang menjadi fokus intervensi adalah seorang siswi kelas X di SMA Negeri 1 Muncar, yang selanjutnya disamakan dengan inisial AF. Siswi AF dipilih secara purposif karena menunjukkan karakteristik komitmen belajar yang rendah, baik dari aspek perilaku maupun psikologis, berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi dari Guru Bimbingan dan Konseling. AF berasal dari keluarga sederhana. Ayah dan ibunya bekerja di luar rumah dengan jam kerja yang padat, sehingga pengawasan dan pendampingan terhadap

aktivitas belajar AF cenderung minim. Dalam wawancara, AF menyatakan bahwa ia sering merasa "dibiarkan sendiri" mengurus urusan sekolah tanpa arahan. Hal ini berdampak pada rendahnya dukungan emosional dan akademik dari keluarga, yang berperan penting dalam pembentukan sikap dan motivasi belajar siswa.

AF dikenal oleh guru dan teman-teman sekelas sebagai pribadi yang pendiam, tertutup, dan kurang terlibat dalam aktivitas kelas. Ia juga tampak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan belajar, dan jarang mengajukan pertanyaan ketika tidak memahami materi pelajaran. Indikator Rendahnya Komitmen Belajar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pra-intervensi, diketahui bahwa AF menunjukkan beberapa indikator utama rendahnya komitmen belajar, di antaranya:

1. Kehadiran tidak konsisten: AF sering terlambat datang ke sekolah dan tercatat beberapa kali absen tanpa pemberitahuan atau alasan yang jelas.
2. Menunda-nunda tugas: Dalam beberapa mata pelajaran, ia kerap tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, atau menyelesaikannya dengan menyalin pekerjaan teman.
3. Kurang aktif di kelas: AF jarang terlibat dalam diskusi kelas, tidak pernah mengangkat tangan untuk bertanya atau menjawab, dan lebih sering pasif meskipun diminta oleh guru.
4. Rendahnya efikasi diri: Ia sering mengatakan bahwa dirinya "tidak pintar", "tidak bisa mengejar teman-teman lain", dan merasa malu untuk tampil di depan kelas.
5. Tidak memiliki tujuan belajar:

Dalam wawancara awal, AF menyatakan bahwa ia belum tahu ingin menjadi apa setelah lulus SMA. Ia belum memiliki target pendidikan lanjutan atau cita-cita jangka panjang, sehingga kurang memiliki alasan kuat untuk bersemangat dalam belajar

Melihat kondisi tersebut, AF menjadi subjek yang relevan untuk diberikan intervensi konseling realita dengan teknik WDEP, dengan harapan dapat membantunya menyadari keinginan pribadi, mengevaluasi perilaku saat ini, serta menyusun rencana perubahan yang realistis dan bertanggung jawab. Intervensi ini dirancang untuk menumbuhkan kesadaran bahwa keberhasilan belajar bergantung pada pilihan dan komitmen yang dibuat oleh individu itu sendiri.

4.4 Proses Intervensi Konseling Realita

Untuk membantu AF, digunakan pendekatan konseling realita. Prosesnya melalui beberapa tahapan:

1. Membangun hubungan positif: Konselor menciptakan suasana nyaman dan penuh empati agar AF mau terbuka.
2. Mengidentifikasi keinginan: AF diajak mengenali keinginan dan tujuan hidupnya, yang menjadi motivasi awal untuk berubah.
3. Mengevaluasi perilaku: AF diminta merefleksikan apakah kebiasaan buruknya selaras dengan tujuan masa depannya.
4. Menyusun rencana perbaikan: AF bersama konselor membuat rencana konkret, seperti membuat jadwal belajar dan mengurangi frekuensi bolos.
5. Tindak lanjut dan evaluasi: Konselor melakukan pendampingan berkala untuk memastikan AF menjalankan rencana dan memberikan apresiasi atas setiap kemajuan.

4.5 Faktor Pendukung dalam Proses Perubahan

Faktor-faktor pendukung perubahan AF setelah intervensi meliputi:

1. Dukungan konsisten dari Guru BK dan konselor yang memberikan motivasi tanpa tekanan.
2. Kesiapan AF untuk berubah, ditunjukkan dengan sikap terbuka terhadap proses konseling.
3. Lingkungan kelas yang mendukung, di mana teman-teman mulai memberikan perhatian dan dukungan positif.

4.6 Faktor Penghambat dalam Proses Perubahan

Faktor-faktor penghambat perubahan AF adalah:

1. Kurangnya dukungan keluarga: Orang tua AF sibuk bekerja dan tidak terlibat aktif dalam proses belajar anak. Hal ini membuat AF

- merasa kurang diperhatikan dan tidak termotivasi untuk menunjukkan hasil belajar yang baik.
2. Lingkungan sosial yang tidak suportif: AF cenderung menyendiri dan tidak memiliki kelompok belajar yang mendukung. Ia mengaku tidak memiliki teman dekat di sekolah yang bisa diajak belajar bersama.
 3. Minimnya pengalaman keberhasilan akademik: AF terbiasa dengan nilai yang biasa-biasa saja dan tidak pernah mendapatkan penguatan atau penghargaan atas usahanya, sehingga ia kehilangan rasa percaya bahwa dirinya bisa berkembang.
 4. Keterbatasan pengelolaan diri: AF belum mampu menyusun jadwal belajar, cenderung menggunakan waktu luangnya untuk hal-hal non-produktif seperti bermain ponsel, dan tidak memiliki strategi belajar yang jelas.

4.7 Hasil Temuan Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan terhadap tiga sumber utama, yaitu Siswi AF sebagai subjek intervensi, Wali Kelas, dan Guru BK sebagai informan pendukung. Tujuan wawancara adalah untuk menggali informasi secara mendalam mengenai kondisi komitmen belajar sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling realita dengan teknik WDEP. Hasil wawancara ini kemudian dibandingkan antara situasi awal (pretest) dan situasi pasca-intervensi (posttest) untuk mengidentifikasi perubahan dan kesenjangan (gap) yang terjadi.

1. Hasil Wawancara Siswi AF:

Pada tahap awal wawancara (pra-intervensi), AF mengungkapkan bahwa ia menganggap belajar sebagai kegiatan yang membosankan dan melelahkan. Ia sering merasa malas memulai tugas dan akhirnya menunda pekerjaan sekolah hingga menjelang batas waktu pengumpulan. Ia juga mengakui bahwa sebagian besar tugas yang ia kumpulkan merupakan hasil menyalin dari teman. Ketika ditanya mengenai tujuan masa depan, AF menjawab dengan nada ragu-ragu bahwa ia belum tahu ingin menjadi apa dan merasa belum menemukan alasan mengapa ia harus berusaha lebih giat. Ia juga menambahkan bahwa orang tuanya jarang menanyakan perkembangan sekolah, karena sibuk bekerja dari pagi hingga malam. Pernyataan AF tersebut mengindikasikan rendahnya motivasi belajar, kurangnya tanggung

jawab akademik, serta minimnya dukungan keluarga, yang secara keseluruhan berdampak pada komitmen belajar yang lemah.

Namun, setelah mengikuti enam sesi konseling realita dengan teknik WDEP, wawancara lanjutan (post-intervensi) menunjukkan perubahan positif. AF mengaku mulai memahami bahwa belajar merupakan tanggung jawab diri sendiri, bukan sekadar tuntutan dari orang lain. Ia mulai menyusun jadwal belajar pribadi sederhana, mengurangi kebiasaan menyalin tugas, dan mencoba menyelesaikan tugas dengan usahanya sendiri. Ia juga menyatakan mulai memikirkan masa depan, meskipun masih belum sepenuhnya yakin. Dalam refleksinya, AF menyebutkan, "Saya sadar kalau selama ini banyak buang waktu. Saya coba pelan-pelan berubah, meski belum sempurna."

Hasil ini menunjukkan pergeseran dari kondisi pasif, tidak sadar tujuan, dan ketergantungan pada orang lain, menjadi lebih reflektif, terarah, dan bertanggung jawab secara perlahan terhadap proses belajar.

2. Hasil Wawancara Wali Kelas:

Mencatat AF sering absen dan pasif di kelas. Setelah intervensi konseling, AF menunjukkan perkembangan positif, seperti kehadiran yang lebih baik. Wali kelas menilai faktor lingkungan dan motivasi pribadi lebih dominan memengaruhi komitmen AF. Wali kelas menyampaikan bahwa sebelum konseling, AF dikenal sebagai siswa yang sering tidak hadir di kelas, dan ketika hadir pun jarang berinteraksi atau menunjukkan minat terhadap pelajaran. Ia dianggap kurang percaya diri dan tampak menghindari tantangan. Saat tugas diberikan, AF cenderung menundanya, bahkan kerap tidak mengumpulkan sama sekali. Guru-guru sering kali harus menegurnya secara langsung agar ia menyelesaikan tugas.

Namun, dalam wawancara setelah pelaksanaan konseling, wali kelas menyampaikan adanya perubahan perilaku yang mulai terlihat. AF kini lebih konsisten hadir di kelas, datang tepat waktu, dan tidak lagi absen tanpa keterangan. Ia juga mulai terlibat, meskipun masih dalam tahap awal, seperti mencatat materi dengan lebih rapi dan mulai bertanya kepada teman atau guru. Wali kelas menyampaikan bahwa, "AF memang belum sepenuhnya berubah drastis, tapi sekarang lebih terbuka dan sedikit lebih percaya diri dibanding sebelumnya." Dengan demikian terlihat adanya pergeseran dari perilaku tidak disiplin dan pasif, menjadi lebih konsisten dalam kehadiran dan mulai terlibat secara aktif dalam

proses pembelajaran, meskipun perubahan masih berlangsung secara bertahap.

3. Hasil Wawancara Guru BK

Guru BK menjelaskan bahwa sebelum konseling, AF termasuk siswa yang menunjukkan gejala rendahnya motivasi dan efikasi diri. Ia tampak tidak memiliki arah belajar yang jelas dan enggan mengikuti kegiatan pembinaan karakter. Ia juga menunjukkan resistensi terhadap bimbingan, sulit diajak komunikasi terbuka, dan sering menolak ketika diajak diskusi terkait masa depan.

Namun, setelah diberikan intervensi konseling realita dengan teknik WDEP, terjadi perubahan positif. Dalam beberapa sesi, AF mulai terbuka dalam mengungkapkan masalah pribadinya, serta bersedia menyusun rencana belajar dan mengakui kelemahan perilakunya sendiri. Ia tampak lebih nyaman berbicara dengan Guru BK dan mulai bertanya tentang cara belajar yang baik. Guru BK menyatakan, “AF mulai menunjukkan kesadaran bahwa pilihan perilaku ada di tangannya sendiri. Ia juga mulai belajar untuk tidak menyalahkan keadaan, dan ini kemajuan besar.” perubahan dari penolakan, pasif, dan rendah refleksi diri, menjadi siswa yang lebih terbuka terhadap bimbingan, menyusun rencana perbaikan, dan mulai menunjukkan tanggung jawab atas pilihannya.

4.8 Dampak Penerapan Konseling Realita

Siswi AF dipilih sebagai subjek intervensi karena menunjukkan rendahnya komitmen belajar dan Berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dengan wali kelas, serta refleksi pribadi siswi, diketahui bahwa AF mengalami kesulitan dalam menjaga kedisiplinan belajar, kerap menunda tugas, memiliki tingkat absensi yang tinggi, serta menunjukkan motivasi dan efikasi diri yang rendah. Faktor lain yang memperkuat kondisi ini adalah minimnya dukungan keluarga, lingkungan sosial yang kurang suportif, serta tidak adanya tujuan pendidikan yang jelas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan konseling realita dengan menggunakan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning), sesuai dengan prinsip Choice Theory yang dikembangkan oleh William Glasser. Pendekatan ini dipilih karena fokus utamanya adalah membangun kesadaran akan pilihan pribadi dan mendorong tanggung jawab terhadap perilaku yang dipilih. Berikut

adalah Tahapan Penerapan Konseling Realita yang diberikan kepada siswi AF:

Intervensi konseling dilakukan melalui enam sesi tatap muka, dengan durasi ± 60 menit per sesi. Setiap sesi dirancang dengan pendekatan empatik, eksploratif, dan berfokus pada solusi. Adapun tahapan penerapan konseling realita terhadap siswi AF adalah sebagai berikut:

1. Membangun Hubungan dan Eksplorasi Keinginan (W – Wants)

Pada tahap awal, peneliti membangun rapport dengan AF agar ia merasa nyaman dan terbuka selama proses konseling. Dalam sesi ini, AF diajak untuk mengidentifikasi apa yang sebenarnya ia inginkan dalam hidup dan di sekolah. AF mengungkapkan bahwa ia ingin "menjadi anak yang tidak dicap malas" dan ingin "bisa naik kelas tanpa harus ditekan oleh guru atau orang tua".

AF mulai menyadari bahwa meskipun ia terlihat tidak peduli, dalam dirinya terdapat keinginan untuk lebih dihargai dan dipercaya. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan dasar seperti rasa memiliki (belonging) dan pengakuan (power) belum terpenuhi secara sehat.

2. Mengeksplorasi Perilaku Saat Ini (D – Doing)

Pada sesi berikutnya, peneliti membantu AF melihat apa yang selama ini ia lakukan untuk memenuhi keinginannya tersebut. Melalui pertanyaan terbuka, AF menyadari bahwa kebiasaan membolos, menyalin tugas, dan tidak mengikuti pelajaran justru menjauhkannya dari apa yang ia inginkan. Ketika ditanya, "Apakah perilakumu sekarang membantu kamu jadi anak yang dipercaya dan dihargai?", AF terdiam lalu menjawab, "Tidak."

Pada tahap ini, terjadi refleksi diri awal, di mana AF mulai melihat adanya ketidaksesuaian antara keinginannya dan tindakannya.

3. Evaluasi Perilaku (E – Evaluation)

Selanjutnya, AF diajak untuk mengevaluasi secara jujur apakah perilaku yang ia tunjukkan selama ini efektif dalam membawa dirinya menuju perubahan yang diharapkan. AF menyadari bahwa ia merasa tidak percaya diri karena ia sendiri belum pernah benar-benar berusaha serius dalam belajar. Ia menyebutkan, "Mungkin aku kelihatan malas, padahal sebenarnya aku takut nggak bisa."

Evaluasi ini menjadi titik tolak munculnya kesadaran bahwa perubahan harus dimulai dari dirinya sendiri, bukan menunggu lingkungan berubah.

4. Perencanaan Tindakan (P – Planning)

Setelah AF memahami keinginan dan mengevaluasi perilakunya, peneliti bersama AF menyusun rencana tindakan sederhana dan terukur untuk meningkatkan komitmen belajar. Rencana yang disusun meliputi:

- a. Hadir tepat waktu ke sekolah selama 5 hari berturut-turut,
- b. Menyusun jadwal belajar pribadi 30 menit setiap malam,
- c. Tidak menyalin tugas teman dan mengerjakan semampunya sendiri,
- d. Berani bertanya kepada guru jika tidak paham.

AF menyetujui rencana tersebut dan berkomitmen untuk melaksanakannya. Dalam konseling realita, rencana tindakan seperti ini bersifat praktis, realistis, dan berada dalam kendali siswa sendiri (self-directed change).

5. Komitmen dan Monitoring Perubahan

Selama sesi ke-5 dan ke-6, peneliti memantau pelaksanaan rencana, sekaligus memberikan penguatan terhadap usaha yang telah dilakukan. AF melaporkan bahwa ia berhasil hadir tepat waktu selama satu minggu penuh dan merasa lebih tenang saat mengikuti pelajaran karena mulai terbiasa belajar di rumah.

Kegagalan kecil seperti lupa mengerjakan tugas ditanggapi secara reflektif, bukan dengan menyalahkan orang lain. AF juga mulai menyampaikan perasaan dan kebingungannya kepada Guru BK, yang sebelumnya tidak pernah ia lakukan.

Setelah sesi konseling realita, AF menunjukkan beberapa perubahan positif:

- a. Kehadiran Lebih Terjaga: AF mulai rutin hadir di sekolah, menandakan meningkatnya kesadaran dan tanggung jawabnya.
- b. Mulai Mengumpulkan Tugas Sendiri: AF menunjukkan inisiatif dalam menyelesaikan tugas secara mandiri, yang menandai meningkatnya kemandirian.
- c. Lebih Aktif di Kelas: AF mulai berani berpartisipasi dan bertanya kepada guru, menunjukkan meningkatnya rasa percaya diri.

- d. Meningkatnya Kesadaran Diri: AF mulai memahami bahwa keberhasilan akademik bergantung pada pilihan dan usaha pribadinya.

4.9 Pembahasan.

Penerapan konseling realita memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perubahan perilaku siswa dengan komitmen belajar rendah. Konseling ini membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi perilaku mereka, serta mendorong mereka untuk membuat keputusan sadar demi kemajuan belajar.

Perubahan pada siswi AF, meskipun bertahap, menunjukkan peningkatan dalam kehadiran, kemandirian dalam mengerjakan tugas, partisipasi kelas yang lebih aktif, dan tumbuhnya kesadaran akan tanggung jawab pribadi. Temuan ini sejalan dengan teori William Glasser yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kendali penuh atas pilihan dan perilaku mereka.

Konseling realita fokus pada perubahan perilaku masa kini, bukan masa lalu, dengan menekankan pada tanggung jawab, kebutuhan dasar (cinta, kekuasaan, kebebasan, kesenangan, dan kelangsungan hidup), serta pengambilan keputusan yang rasional untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Glasser menyatakan bahwa motivasi internal yang dipahami dan dikembangkan secara sadar dapat menjadi kunci keberhasilan akademik. Temuan ini didukung yang menemukan bahwa strategi konseling realita meningkatkan sikap tanggung jawab dan kemandirian siswa dalam belajar melalui pendekatan yang solutif dan partisipatif.⁴⁴

Selain itu, penelitian Yusuf & Wahyuni 2024 menunjukkan bahwa pendekatan konseling realita membantu siswa membuat rencana belajar yang lebih terarah dan mendorong perubahan perilaku akademik secara signifikan.

A. Faktor Pendukung Konseling Realita

1. Kesiapan dan Kemauan Konseli untuk Berubah

Keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh motivasi dan kesiapan internal klien. Dalam pendekatan konseling realita, kesadaran bahwa individu memiliki kendali atas pilihannya merupakan inti penting perubahan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memainkan peran sentral

⁴⁴ Asriani, A., Halik, A., Buhaera, B., Marhani, M., & Nurhayati, S. (2024). The Role of Teacher Strategies in Increasing Student Motivation in Aqidah Akhlak Subjects.

dalam proses perubahan, terutama saat konseli menyadari hubungan antara pilihan dan tanggung jawab pribadi. Proses perubahan perilaku tidak bisa dipaksakan dari luar. Ketika konseli mulai menyadari bahwa pilihan hidup dan hasilnya berada dalam kendalinya, maka motivasi internal mulai tumbuh. Ini menjadi kunci perubahan yang berkelanjutan.

Hasilnya menunjukkan sikap tertutup dan pasif, namun sejak sesi kedua mulai menunjukkan keterbukaan dan keinginan untuk memperbaiki perilaku belajarnya. Ia mulai terlibat dalam menyusun rencana belajar dan menunjukkan komitmen untuk menjalankannya. Penelitian ini mendukung bahwa konseling realita efektif meningkatkan kesadaran dan motivasi internal siswa terhadap tanggung jawab belajar.⁴⁵

2. Pendekatan Konselor yang Empatik dan Non-Menghakimi

Pendekatan konselor yang tidak menghakimi, hangat, dan mendengarkan secara aktif berhasil membuat AF merasa dihargai dan aman untuk berbicara. Konselor tidak menasihati secara langsung, melainkan membimbing AF untuk menemukan kesadaran melalui pertanyaan reflektif. Suasana psikologis yang aman adalah fondasi dalam konseling realita. Ketika klien merasa tidak dihakimi, mereka lebih terbuka terhadap introspeksi dan perubahan diri.

Hasilnya siswi merasa dihargai dan aman karena pendekatan konselor yang tidak menghakimi, mendengarkan secara aktif, dan menggunakan pertanyaan reflektif. Hal ini mendorong konseli menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Penelitian menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terbuka terhadap proses perubahan ketika merasa diterima dan tidak dihakimi oleh konselor.⁴⁶

3. Lingkungan Sekolah yang Mendukung

Guru BK dan wali kelas secara aktif mendukung proses konseling. Mereka memberikan ruang, waktu, dan monitoring terhadap perubahan perilaku AF. Adanya komunikasi yang baik antara konselor dan pihak sekolah memperkuat keberhasilan intervensi. Kolaborasi antara konselor, guru, dan lingkungan

⁴⁵ Putri, R., & Amsal, B. (2024). REALITY THERAPY THROUGH GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-REGULATED LEARNING OF THESIS DRAFTING STUDENTS. *Global International Journal of Innovative Research*.

⁴⁶ Mabeus, D., & Rowland, K. (2016). Reality Therapy in a Middle School Setting: Altering a Student's Perception.. , 23, 48-52.

sekolah sangat menentukan. Konseling tidak bisa berjalan optimal jika dilakukan secara terisolasi dari ekosistem sekolah.

Hasilnya Guru BK dan wali kelas mendukung proses konseling dengan memberikan ruang, waktu, serta melakukan monitoring terhadap kemajuan AF. Kolaborasi ini memberikan dorongan positif bagi AF dalam mempertahankan perubahan. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi konseling dalam sistem sekolah, termasuk keterlibatan guru dan kepala sekolah, meningkatkan hasil positif intervensi konseling realita.⁴⁷

4. Struktur WDEP yang Terarah dan Sistematis

Teknik WDEP sangat membantu dalam membingkai proses konseling secara terarah. Model ini membuat siswa dapat menavigasi pikirannya secara logis: dari mengenali keinginan (Wants), meninjau perilaku saat ini (Doing), mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut (Evaluation), hingga merancang rencana konkret (Planning). Teknik WDEP membantu siswa “berhenti sejenak” untuk menilai ulang kebiasaan hidup mereka. Ini adalah proses penting dalam membangun kesadaran diri yang menjadi dasar perubahan perilaku.

Hasilnya siswa mampu mengidentifikasi keinginannya, mengevaluasi perilaku saat ini, dan menyusun rencana konkret ke depan. Pendekatan WDEP memberikan alur yang logis dalam membantu konseli berpikir dan merancang perubahan. Studi menunjukkan bahwa struktur WDEP membantu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengambilan keputusan pada siswa.⁴⁸

B. Faktor Penghambat Konseling Realita

Meski konseling menunjukkan hasil yang positif, terdapat pula sejumlah hambatan yang dihadapi dalam proses pelaksanaannya.

1. Minimnya Dukungan Keluarga

AF berasal dari keluarga dengan keterlibatan orang tua yang rendah. Kedua orang tuanya bekerja di luar rumah hampir sepanjang hari, sehingga AF tidak mendapat bimbingan belajar ataupun dukungan emosional di rumah. Ketidakhadiran orang

⁴⁷ Xiaodai, M. (2008). The Application of Reality Therapy Theory in School Ideological and Political Education. *Journal of Anyang Institute of Technology*

⁴⁸ Putri, R., & Amsal, B. (2024). REALITY THERAPY THROUGH GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-REGULATED LEARNING OF THESIS DRAFTING STUDENTS. *Global International Journal of Innovative Research*.

tua dalam kehidupan akademik anak bukan hanya berdampak pada hasil belajar, tetapi juga pada rasa percaya diri anak. Dalam kasus ini, konseling menjadi satu-satunya ruang aman bagi AF untuk merefleksikan diri dan mendapatkan validasi atas usahanya. Hasilnya Keterlibatan orang tua rendah dapat menjadi hambatan besar dalam keberhasilan konseling. Ketidakhadiran emosional dan akademik dari orang tua menurunkan rasa percaya diri dan motivasi siswa. Hal ini selaras dengan teori kebutuhan dasar dalam Choice Theory, bahwa kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki merupakan hal yang paling mendasar namun sulit dipenuhi tanpa dukungan keluarga.⁴⁹

2. Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung

AF tidak memiliki kelompok belajar atau teman yang bisa menjadi sumber motivasi. Ia lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, baik di kelas maupun di rumah. Hal ini menyebabkan proses internalisasi rencana belajar berjalan lebih lambat. Lingkungan sebaya berfungsi sebagai katalis sosial dalam perubahan perilaku. Ketika siswa merasa “sendiri”, motivasi internal harus bekerja lebih keras tanpa adanya dukungan sosial yang memperkuat.

Hasil nya Lingkungan sebaya yang kurang suportif membuat konseli kehilangan dukungan sosial yang penting dalam proses perubahan. Ini diperkuat oleh penelitian bahwa keterlibatan sosial merupakan bagian penting dari quality world dalam Choice Theory, dan hubungan yang bermakna diperlukan untuk memotivasi perubahan.⁵⁰

3. Pola Belajar Negatif yang Telah Mengakar

Kebiasaan AF menunda tugas, tidak aktif di kelas, dan bergantung pada menyalin tugas dari teman sudah berlangsung sejak awal tahun ajaran. Perilaku yang sudah menjadi “zona nyaman” ini sulit diubah dalam waktu singkat. Perubahan perilaku tidak terjadi secara instan. Bahkan setelah konseling berhasil membentuk kesadaran baru, tetap dibutuhkan penguatan berkelanjutan agar kebiasaan lama tidak kembali.

⁴⁹ Mabeus, D., & Rowland, K. (2016). Reality Therapy in a Middle School Setting: Altering a Student's Perception.. , 23, 48-52.

⁵⁰ Mabeus, D., & Rowland, K. (2016). Reality Therapy in a Middle School Setting: Altering a Student's Perception.. , 23, 48-52.

Hasilnya Kebiasaan seperti menunda tugas atau tidak aktif di kelas yang berlangsung lama menjadi hambatan karena telah menjadi bagian dari “zona nyaman” konseli. Realitas ini menegaskan bahwa kesadaran akan ketidakefektifan perilaku saat ini adalah langkah pertama menuju perubahan dalam Reality Therapy.⁵¹

4. Efikasi Diri yang Rendah

AF kerap merasa bahwa dirinya “tidak bisa” dan “tidak sepijar teman-temannya.” Ketika diberi tugas, ia cenderung menyerah sebelum mencoba. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam membangun komitmen belajar yang konsisten. Rendahnya efikasi diri bisa menjadi ‘kunci mati’ dalam proses belajar. Oleh karena itu, konselor harus mampu membangkitkan rasa percaya diri siswa dengan menekankan keberhasilan kecil sebagai pencapaian bermakna.

Hasilnya Ketidakpercayaan diri dapat menjadi ‘kunci mati’ dalam perubahan perilaku. Studi menunjukkan bahwa realita terapi efektif dalam meningkatkan harga diri siswa, yang merupakan fondasi efikasi diri.⁵²

Secara spesifik, studi kasus siswi AF menunjukkan beberapa faktor penghambat tambahan yang berkaitan dengan profil pribadinya:

- A. Kurangnya dukungan keluarga. Ayah dan ibunya memiliki jam kerja padat, sehingga pengawasan dan pendampingan terhadap aktivitas belajar AF cenderung minim.
- B. Lingkungan sosial yang tidak suportif. AF cenderung menyendiri dan tidak memiliki kelompok belajar yang mendukung.
- C. Minimnya pengalaman keberhasilan akademik.
- D. Keterbatasan pengelolaan diri, seperti kebiasaan bermain ponsel dan tidak memiliki strategi belajar yang jelas.

Di sisi lain, ada juga faktor pendukung yang membantu proses perubahan siswi AF setelah intervensi:

⁵¹ Mason, C., & Duba, J. (2009). Using Reality Therapy in Schools: Its Potential Impact on the Effectiveness of the ASCA. .

⁵² Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling to Increase The Self-Esteem of Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7, 12-16.

- A. Dukungan konsisten dari Guru BK dan konselor yang memberikan motivasi tanpa tekanan.
 - B. Kesiapan AF untuk berubah, yang ditunjukkan dengan sikap terbuka terhadap proses konseling.
 - C. Lingkungan kelas yang mendukung, di mana teman-teman mulai memberikan perhatian dan dukungan positif.
2. Perubahan Setelah Diterapkan Konseling Realita

Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, serta wawancara dengan siswi AF, Wali Kelas, dan Guru BK, ditemukan adanya perubahan positif pada komitmen belajar siswa setelah diberikan konseling realita.

Checklist Behavior Komitmen Belajar – Sebelum Intervensi Konseling Realita menurut William Glasser.

No	Aspek perilaku	Indicator	Ada	Tidak
1	Kehadiran dan kedisiplinan	Sering datang terlambat, absen tanpa keterangan	V	
2	Partisipasi kelas	Pasif di kelas, tidak bertanya, tidak menjawab	V	
3	Penyelesaian tugas	Menyalin tugas teman, menunda-nunda tugas	V	
4	Efikasi diri	Menganggap diri tidak pintar, malu tampil	V	
5	Tujuan belajar	Tidak memiliki target atau cita-cita belajar	V	
6	Manajemen waktu belajar	Tidak memiliki jadwal belajar, bermain HP di malam hari	V	

7	Kesadaran akan tanggung jawab belajar	Menganggap belajar membosankan dan sekadar kewajiban	V	
8	Respons terhadap bimbingan/konseling	Tertutup, menolak diskusi, enggan mengikuti bimbingan karakter	V	

Checklist Behavior Komitmen Belajar – Setelah Intervensi Konseling Realita (Teknik WDEP)

No.	Aspek Perilaku	Indikator Perubahan Positif	Ada	Tidak
1	Kehadiran dan kedisiplinan	Hadir tepat waktu, tidak absen sejak sesi ke-3	V	
2	Partisipasi kelas	Mulai aktif bertanya, mencatat, berani presentasi	V	
3	Penyelesaian tugas	Mengerjakan tugas sendiri dan tepat waktu	V	
4	Efikasi diri	Lebih percaya diri, mencoba meski belum yakin	V	
5	Tujuan belajar	Mulai berpikir tentang masa depan dan rencana pendidikan	V	

6	Manajemen waktu belajar	Menyusun jadwal belajar, mengurangi penggunaan HP di malam hari	V	
7	Kesadaran akan tanggung jawab belajar	Menyadari bahwa belajar adalah tanggung jawab pribadi	V	
8.	Respons terhadap bimbingan/konseling	Terbuka terhadap bimbingan, Terbuka terhadap bimbingan, menyampaikan perasaan ke guru BK	V	

A. Perubahan Perilaku

1. Peningkatan Kehadiran dan Kedisiplinan

AF yang sebelumnya sering datang terlambat dan absen tanpa izin, mulai menunjukkan kehadiran yang konsisten dan tepat waktu setelah sesi ke-3. Ini menjadi indikator awal bahwa kesadaran dan tanggung jawab akademik mulai terbentuk.

Pendapat Peneliti: Perubahan pola kehadiran adalah tanda pertama dari keterlibatan aktif siswa terhadap sekolah. Ini juga menunjukkan bahwa siswa mulai melihat sekolah sebagai tempat penting untuk masa depannya.

2. Partisipasi Aktif dalam Kegiatan Belajar

AF yang awalnya pasif mulai menunjukkan ketertarikan terhadap pelajaran. Ia mulai bertanya jika tidak paham dan mencatat materi dengan lebih rapi.

Pendapat Peneliti: Partisipasi kelas adalah bentuk keterlibatan kognitif. Ketika siswa mulai berani bertanya, itu menandakan bahwa mereka tidak lagi hanya hadir secara fisik, tetapi juga hadir secara mental dan emosional dalam pembelajaran.

3. Peningkatan Tanggung Jawab terhadap Tugas

Dari kebiasaan menyalin dan menunda, AF mulai mengerjakan tugas secara mandiri dan tepat waktu. Ia juga mulai menunjukkan usaha untuk memahami materi sebelum menyelesaikan tugas.

Pendapat Peneliti: Tanggung jawab akademik yang tumbuh dari kesadaran, bukan paksaan, akan lebih tahan lama. Ini menunjukkan keberhasilan konseling dalam memindahkan locus of control dari eksternal ke internal.

B. Aspek Psikologis:

a. Perubahan Perilaku

1. Peningkatan Kehadiran dan Kedisiplinan

AF yang sebelumnya sering datang terlambat dan absen tanpa izin, mulai menunjukkan kehadiran yang konsisten dan tepat waktu setelah sesi ke-3. Ini menjadi indikator awal bahwa kesadaran dan tanggung jawab akademik mulai terbentuk. Perubahan pola kehadiran adalah tanda pertama dari keterlibatan aktif siswa terhadap sekolah. Ini juga menunjukkan bahwa siswa mulai melihat sekolah sebagai tempat penting untuk masa depannya.

Hasilnya siswa yang sebelumnya sering datang terlambat dan absen tanpa alasan mulai menunjukkan kehadiran yang konsisten dan tepat waktu setelah sesi ke-3 konseling. Kehadiran tepat waktu mencerminkan kesadaran bahwa pilihan harian memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap tujuan hidup.⁵³

2. Partisipasi Aktif dalam Kegiatan Belajar

AF yang awalnya pasif mulai menunjukkan ketertarikan terhadap pelajaran. Ia mulai bertanya jika tidak paham dan mencatat materi dengan lebih rapi. Partisipasi kelas adalah bentuk keterlibatan kognitif. Ketika siswa mulai berani bertanya, itu menandakan bahwa mereka tidak lagi hanya hadir secara fisik, tetapi juga hadir secara mental dan emosional dalam pembelajaran.

Hasilnya siswa yang awalnya pasif mulai menunjukkan keterlibatan aktif seperti bertanya saat tidak paham dan mencatat

⁵³ Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling to Increase The Self-Esteem of Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7, 12-16.

materi pelajaran dengan lebih tertib. Partisipasi siswa meningkat secara signifikan setelah menjalani konseling realita, karena siswa mulai memahami hubungan antara perilaku saat ini dan masa depan yang diinginkan.⁵⁴

3. Peningkatan Tanggung Jawab terhadap Tugas

Dari kebiasaan menyalin dan menunda, AF mulai mengerjakan tugas secara mandiri dan tepat waktu. Ia juga mulai menunjukkan usaha untuk memahami materi sebelum menyelesaikan tugas. Tanggung jawab akademik yang tumbuh dari kesadaran, bukan paksaan, akan lebih tahan lama. Ini menunjukkan keberhasilan konseling dalam memindahkan locus of control dari eksternal ke internal.

Hasilnya siswa beralih dari kebiasaan menyalin dan menunda tugas ke perilaku mengerjakan tugas secara mandiri, tepat waktu, dan dengan pemahaman terhadap materi. Intervensi berbasis WDEP membantu siswa membentuk pola pikir reflektif terhadap kebiasaan akademik mereka.⁵⁵

- a) Efikasi Diri (Kepercayaan Diri): Awalnya, AF meragukan kemampuannya dan merasa inferior. Setelah konseling, ia menjadi lebih percaya diri, berani mencoba, dan berani presentasi. Wali kelas juga menilai AF sedikit lebih percaya diri.
- b) Motivasi dan Kesadaran Diri: Sebelum intervensi, AF menganggap belajar membosankan dan melelahkan, serta tidak memiliki tujuan yang jelas. Setelah konseling realita, AF mengaku mulai memahami bahwa belajar adalah tanggung jawab diri sendiri. Guru BK juga menyatakan bahwa AF mulai menunjukkan kesadaran bahwa pilihan perilaku ada di tangannya sendiri.

Penerapan konseling realita terbukti efektif dalam memfasilitasi perubahan ini. Melalui tahapan WDEP

⁵⁴ Mabeus, D., & Rowland, K. (2016). Reality Therapy in a Middle School Setting: Altering a Student's Perception.. , 23, 48-52.

⁵⁵ Aziz, A. (2022). The Effectiveness of Reality Therapy in Group Counseling to Achieve Student Motivation for Academic Well-Being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.

(Wants, Doing, Evaluation, Planning), AF dibimbing untuk menyadari adanya ketidaksesuaian antara keinginan dan perilakunya. Kesadaran ini menjadi titik tolak perubahan, di mana ia menyadari bahwa keberhasilan harus dimulai dari dirinya sendiri. Konseling realita tidak hanya mengubah perilaku, tetapi juga mengembangkan sikap bertanggung jawab, pengendalian diri, dan kemauan untuk beradaptasi secara positif dengan lingkungan belajar. Hasilnya konseling realita pada AF menunjukkan konsistensi yang kuat dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya: adanya peningkatan efikasi diri dan motivasi belajar yang bersumber dari kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi. Ini memperkuat efektivitas pendekatan konseling realita dalam mendukung perubahan perilaku dan sikap belajar pada siswa yang mengalami hambatan psikologis atau lingkungan.

BAB V

Simpulan dan Saran

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita dengan teknik WDEP berhasil meningkatkan komitmen belajar siswi AF. Setelah intervensi, siswi AF menunjukkan peningkatan motivasi dan tanggung jawab dalam kegiatan belajar, antara lain lebih aktif mengikuti pelajaran, disiplin mengerjakan tugas, serta konsisten mencapai target belajar yang ditetapkan. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan konseling kelompok realita efektif meningkatkan motivasi belajar siswa. Proses konseling dengan teknik WDEP (Wants, Doing & Direction, Evaluation, Planning) membantu siswi AF mengidentifikasi kebutuhannya, mengevaluasi perilaku belajar saat ini, dan menyusun rencana belajar yang realistis. Dengan demikian, teknik WDEP terbukti efektif dalam membantu konseli menetapkan tujuan belajar dan mengambil tindakan bertanggung jawab, yang pada akhirnya meningkatkan komitmen belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Untuk Siswa.

Siswi AF dan siswa lainnya diharapkan terus menerapkan rencana belajar yang telah disusun selama konseling. Siswa dianjurkan secara rutin melakukan evaluasi diri atas pencapaian belajarnya dan berkomunikasi aktif dengan guru atau konselor bila menemui kendala. Kemandirian dalam belajar dan tanggung jawab atas pilihan belajar perlu dipertahankan, mengingat konsep konseling realita menekankan penerimaan tanggung jawab individu atas tindakan. Dengan demikian, siswa dapat terus mempertahankan peningkatan komitmen belajar yang telah dicapai.

2. Untuk Guru BK.

Guru BK perlu mempertimbangkan penerapan teknik WDEP secara berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Disarankan diadakan pelatihan internal mengenai konseling realita dan teknik WDEP agar guru BK semakin terampil menggunakannya. Selain itu, guru BK dapat mengevaluasi dan menindaklanjuti rencana belajar siswa secara berkala. Dukungan guru BK yang konsisten sangat penting untuk memonitor perkembangan siswa dan memotivasi siswa mempertahankan komitmen belajarnya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa konseling realita efektif meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga penerapannya dapat diperluas ke kasus-kasus lain yang memiliki masalah motivasi.

3. Untuk Sekolah.

Pihak sekolah hendaknya mendukung program konseling realita dengan menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai. Misalnya, sediakan ruang konseling yang nyaman dan jadwal khusus untuk sesi konseling individual atau kelompok. Sekolah juga dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling realita ke dalam budaya sekolah, seperti menanamkan nilai tanggung jawab dan pemecahan masalah diri. Dukungan penuh dari sekolah akan mendorong keberhasilan intervensi konseling dan peningkatan kualitas belajar siswa secara lebih luas.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya.

Penelitian selanjutnya disarankan menguji keberhasilan pendekatan konseling realita dengan desain penelitian yang lebih luas, misalnya melibatkan sampel siswa yang lebih banyak atau menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Juga dianjurkan melakukan evaluasi jangka panjang (follow-up) untuk mengetahui stabilitas perubahan komitmen belajar siswa. Selain itu, peneliti dapat membandingkan efektifitas teknik WDEP dengan teknik konseling lain, atau memodifikasi sesi konseling agar lebih sesuai dengan karakteristik siswa masa kini. Pendalaman tema lain, seperti hubungan motivasi belajar dengan faktor psikologis siswa, juga dapat menjadi fokus studi lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elcid, A. (2019). *Psikologi Pendidikan Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitriani, N., & Puspitasari, R. (2021). Pengaruh komitmen belajar terhadap prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 123–135.
- Grahana, R. (2018). *Psikologi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hanif, L. (2019). Efektivitas konseling realita terhadap peningkatan motivasi belajar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 34–41.
- Kemendikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila: Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek RI.
- Lestari, M. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap fokus belajar siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(1), 56–65.
- Rahayuningdyah, S. (2016). Konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan komitmen belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(2), 112–120.
- Safrida. (2018). Perilaku akademik dan komitmen belajar siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(1), 45–52.
- Suherman, T., & Widyawati, L. (2020). *Manajemen Waktu dan Efektivitas Belajar*. Bandung: Alfabeta.
- Sundayana, R. (2018). *Strategi Belajar Efektif untuk Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyuningsih, S., & Suryadi, T. (2022). Konseling realita dan efektivitasnya dalam konteks sekolah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 91–105.
- Widyastuti, E., Ningsih, D. S., & Pratama, B. (2020). Refleksi diri dan resiliensi akademik: Studi kasus siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 66–80.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality Therapy for the 21st Century*. Philadelphia: Taylor & Francis.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Nomor : 51.2.12/041.67/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

KEPALA SEKOLAH SMAN 1 MUNCAR

di –

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a : AHMAD MAULANA YUSUF
NIM : 2112211056
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sindang Barang, Karang Pucung, Cilacap, Jawa Tengah
No HP : 081225158780
Dosen Pembimbing : Indifatul Anikoh,S.Sos.,M.A

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

“Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa SMAN Melalui Konseling Realita”

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 28 September 2025
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MUNCAR BANYUWANGI
Jalan Tapanrejo Nomer 1 Telepon (0333) 592548 Kode pos : 68472
Laman : smanegeri1muncar.sch.id Pos-el : smanmuncar@yahoo.co.id
BANYUWANGI

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.3.8 /417/ 101.6.7.8 / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : **Rina Kartika, S.S.,M.Pd**
NIP : 197311022008012006
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I,III/d
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Muncar
Alamat Sekolah : Jl. Tapanrejo Muncar - Bwi

Menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini benar – benar telah melaksanakan Penelitian di SMAN 1 Muncar.

N a m a : Ahmad Maulana Yusuf
NIM : 2112211056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Falkutas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Judul Penelitian : Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa SMAN Melalui
Konseling realita

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Muncar, 14 Juli 2025
Kepala Sekolah

Rina Kartika, S.S.,M.Pd
Penata Tk.1,III/d
NIP. 197311022008012006





UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 51.2.12/OS9.44/UIMSYA/FDKI/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Ahmad Maulana Yusuf
NIM : 2112211056
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 13%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Arrtikel



Banyuwangi, 31 Juli 2025

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

PEDOMAN OBSERVASI

Judul Penelitian:

Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa Melalui Konseling Realita di SMA Negeri 1 Muncar

Tujuan Observasi:

Untuk mengamati secara langsung perilaku siswa sebelum, selama, dan setelah diberikan intervensi konseling realita dengan teknik WDEP dalam konteks peningkatan komitmen belajar.

Subjek Observasi:

- Siswa kelas X yang menjadi subjek intervensi (AF).
- Aktivitas pembelajaran di kelas.
- Proses pelaksanaan konseling realita.

Aspek yang Diamati:

Aspek	Indikator	Keterangan
Kehadiran dan Kedisiplinan	Ketepatan waktu datang ke sekolah.	
	Tingkat kehadiran di kelas.	Pra dan Pasca Intervensi
Partisipasi Belajar	Keaktifan bertanya atau menjawab di kelas.	
	Keterlibatan dalam diskusi kelompok.	Pra dan Pasca Intervensi
Penyelesaian Tugas	Ketepatan waktu pengumpulan tugas.	
	Kualitas pengerjaan tugas (kreatif/tidak asal).	Pra dan Pasca Intervensi
Efikasi Diri	Keberanian siswa mengungkapkan pendapat.	
	Percaya diri saat mengerjakan tugas mandiri.	Pra dan Pasca Intervensi
Perencanaan Belajar	Pembuatan jadwal belajar pribadi.	
	Konsistensi menjalankan jadwal.	Pasca Intervensi
Penggunaan Waktu Luang	Cara siswa mengelola waktu di luar sekolah.	
	Kecenderungan menunda belajar atau bermain.	Pra dan Pasca Intervensi
Interaksi Sosial	Hubungan dengan teman sebaya.	
	Keterlibatan dalam kelompok belajar.	Pra dan Pasca Intervensi
Respons terhadap Konseling	Sikap selama proses konseling.	
	Keterbukaan saat sesi konseling.	
Komitmen menjalankan rencana.	Selama Intervensi	

Metode Observasi:

- Observasi Non-partisipan: Peneliti hanya mengamati tanpa ikut terlibat dalam aktivitas.
- Instrumen: Lembar catatan lapangan dan tabel observasi harian.

Waktu Observasi:

Dilakukan sebelum, selama, dan setelah intervensi konseling ($\pm$ 6 sesi).

Waktu minimal observasi: 1-2 kali per minggu selama 2 bulan.

Teknik Pencatatan:

- Catatan naratif (deskriptif).
- Tabel ceklis perilaku.
- Dokumentasi foto (jika diperlukan dan mendapat izin).

PEDOMAN WAWANCARA

Judul Penelitian:

Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa melalui Konseling Realita di SMA Negeri 1 Muncar

Jenis Wawancara:

Wawancara semi-terstruktur

Tujuan Wawancara:

- Menggali informasi terkait faktor penyebab rendahnya komitmen belajar siswa.
- Mengetahui perubahan perilaku dan sikap siswa setelah intervensi konseling realita teknik WDEP.
- Mendapatkan data pendukung dari guru BK dan wali kelas tentang kondisi siswa.

Petunjuk Umum Pelaksanaan Wawancara:

1. Sambutan dan Pembukaan
2. Proses Wawancara
3. Penutupan

A. Pedoman Wawancara untuk Siswa (Subjek Intervensi)

1. Kondisi Sebelum Intervensi

- Bagaimana perasaan kamu tentang kegiatan belajar di sekolah?
- Apa alasan kamu sering menunda tugas atau tidak mengerjakan PR?
- Seberapa sering kamu absen atau terlambat masuk kelas?
- Apakah kamu memiliki tujuan atau cita-cita tertentu setelah lulus sekolah?
- Apa yang biasanya kamu lakukan di waktu luang setelah pulang sekolah?

2. Proses Intervensi Konseling Realita

- Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti sesi konseling realita?
- Apa yang kamu pahami tentang teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning)?
- Apa perubahan yang kamu rasakan setelah mengikuti konseling ini?
- Apakah kamu sekarang memiliki jadwal belajar? Bagaimana penerapannya?
- Apa tantangan atau kesulitan yang masih kamu hadapi saat belajar?

3. Perubahan Pasca Intervensi

- Apakah kamu merasa lebih percaya diri dalam belajar dibanding sebelumnya?
- Apakah kamu lebih konsisten dalam mengerjakan tugas dan hadir di kelas?

- Apa rencana kamu ke depan terkait proses belajar?

B. Pedoman Wawancara untuk Guru BK

- Bagaimana penilaian Anda terhadap komitmen belajar siswa yang menjadi subjek intervensi?
- Apa saja indikator rendahnya komitmen belajar yang Anda amati?
- Bagaimana tahapan konseling realita yang telah dilakukan?
- Apa tantangan selama proses konseling dengan siswa?
- Bagaimana respon siswa saat mengikuti konseling realita?
- Apa perubahan perilaku yang Anda lihat pada siswa setelah konseling?
- Apakah siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan tanggung jawab belajar?
- Apa faktor pendukung dan penghambat selama proses intervensi?

C. Pedoman Wawancara untuk Wali Kelas

- Bagaimana perilaku belajar siswa di kelas sebelum mengikuti konseling?
- Bagaimana tingkat kehadiran, partisipasi, dan interaksi siswa tersebut?
- Apakah terdapat perubahan pada siswa setelah mengikuti konseling?
- Apa saja bentuk perubahan yang Anda amati, baik dari sisi kehadiran, tugas, maupun interaksi di kelas?
- Apakah lingkungan kelas mendukung perubahan perilaku siswa?
- Apa saran Anda agar siswa bisa terus meningkatkan komitmen belajarnya?

D. Penutup

Wawancara ini digunakan sebagai data primer untuk melengkapi hasil penelitian tentang efektivitas konseling realita dalam meningkatkan komitmen belajar siswa.

Transkrip wawancara

No	Informan	Pertanyaan	Jawaban Sebelum Konseling	Jawaban Setelah Konseling
1	Siswi AF	Bagaimana perasaan tentang belajar?	Belajar dianggap membosankan, sering malas, sering menunda tugas, lebih suka menyalin tugas dari teman.	Mulai sadar bahwa belajar adalah tanggung jawab diri sendiri. Mulai menyusun jadwal belajar dan mengerjakan tugas sendiri.
2	Siswi AF	Kenapa sering menunda tugas atau absen?	Merasa tidak mampu, minder, takut salah, orang tua sibuk sehingga tidak ada yang membimbing di rumah.	Mulai mengurangi absen, datang tepat waktu, mulai berusaha mengerjakan tugas tanpa menyalin dari teman.
3	Siswi AF	Apakah sudah punya rencana masa depan?	Tidak punya rencana, bingung mau jadi apa, tidak tahu kenapa harus belajar.	Mulai berpikir tentang masa depan, sadar pentingnya belajar untuk masa depan, walau masih butuh pendampingan.
4	Wali Kelas	Bagaimana kondisi AF sebelum konseling?	Sering absen tanpa alasan jelas, datang terlambat, pasif di kelas, sering tidak	Lebih disiplin hadir di kelas, mulai mencatat dengan rapi, mulai aktif bertanya kepada

			mengumpulkan tugas, tidak percaya diri.	guru dan teman walau masih dalam tahap awal.
5	Wali Kelas	Apa perubahan yang terlihat setelah konseling?	-	Perubahan positif mulai terlihat. AF lebih konsisten hadir, tidak lagi absen sembarangan, lebih terbuka dan percaya diri.
6	Guru BK	Bagaimana kondisi awal AF dari segi motivasi dan sikap belajar?	Motivasi belajar rendah, tidak memiliki arah tujuan belajar, sering menghindar ketika diajak diskusi tentang masa depan, sering menolak diajak komunikasi terbuka.	Mulai terbuka saat konseling, berani menyusun rencana belajar, mulai menyadari bahwa perilaku bisa diubah jika mau berusaha.
7	Guru BK	Apa perubahan setelah diberikan konseling realita dengan teknik WDEP?	-	Lebih sadar bahwa pilihan perilaku ada di tangan sendiri. Mulai bertanya tentang cara belajar yang baik dan bersedia menjalankan rencana yang telah disepakati dalam konseling.

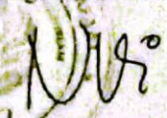
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Ahmad Maulana Yusuf
 NIM : 2112211056
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : Meningkatkan Kinerja Belajar Siswa
SMAN Melalui Konseling Realita.
 Pembimbing : IBU Indriatuli Anikoh, S.Sos., M.A

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Revisi latar belakang	02/06 2025	A
2	Bimbingan BAB I	06/06 2025	A
3	Revisi bab I	09/06 2025	A
4	Bimbingan BAB II	13/06 2025	A
5	Revisi BAB II	16/06 2025	A
6	Bimbingan BAB III	20/06 2025	A
7	Revisi BAB III	26/06 2025	A
8	Bimbingan IV Analisis PO study kasus	03/07 2025	A
9	Revisi BAB IV	04/07 2025	A
10	Bimbingan BAB V	11/07 2025	A
11	Revisi BAB V dan BAB IV	14/07 2025	A
12	ACC	17/07 2025	A

Blokgagung 17 Juni 2025

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam



Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
 NIP. 3152304039301

BIOTA PENULIS



**Nama : ahmad
maulana yusuf**

Nim : 2112211056

Ttl : cilacap, 27 april 2003

Gender: laki laki

Agama : islam

Prodi : bimbingan konseling

No hp: 081225158780

Alamat : purbayasa, sindang barang

karang pucung

Cilacap jawa tengah

Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama sekolah	Bidang sekolah
TK	RA MASHITOH	
MI	MI DARWATA	
SLTP	MTs o2 CILACAP	
SLTA	MA AL AMIRIYYAH	IPS
S1	Universitas KH. MUKHTAR SYAFAAT	BIMBINGAN KONSELING

Dokumentasi



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFI'AT
BLOKAGUNG
MENINGKATKAN KUALITAS
SISWA SMA N MELALAI

SKRIPSI

2025

IS DAKWAH DAN
KUALITAS ISLAM
MELALAI STUDI
KONSELING ISLAM



UIMSYA
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFI'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI