

Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik *WDEP* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Pada Siswa SMAN 13 Semarang.

Alif Nurul Kholifah¹, Tri Leksono Prihandoko², Widya Novi Angga Dewi[✉]

Universitas Ivvet, Bimbingan dan Konseling, FKIP¹

Universitas Ivvet, Bimbingan dan Konseling, FKIP²

Universitas Ivvet, Bimbingan dan Konseling, FKIP³

DOI: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 1 Agustus 2024

Direvisi 3 Agustus 2024

Disetujui 9 Agustus 2024

Keywords:

Reality Group

Counseling; *WDEP*

Technique; *Academic Burnout*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* untuk mengurangi *academic burnout* pada siswa SMAN 13 Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan jenis *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Subjek penelitian dalam desain ini tidak memiliki kelompok kontrol (*Single Group Experimental*). Objek penelitian diambil menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen kuesioner divalidasi dengan uji validitas *person product moment* serta analisis kuantitatif dilakukan dengan analisis *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata – rata *pre-test* tingkat *academic burnout* pada sampel yaitu sebesar 40,42 sedangkan setelah diberikan *treatment* nilai rata – rata *post-tets* sebesar 31,28. Dari *Uji Paired Sample T-Test*, diketahui nilai sig. (*2-tailed*) $0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yaitu penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* dapat mengurangi tingkat *academic burnout* pada siswa kelas X SMAN 13 Semarang.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Realita, Teknik *WDEP*, *Academic Burnout*

Abstract

This study aims to examine how the application of reality group counseling WDEP technique to reduce academic burnout in students of SMAN 13 Semarang. This type of research uses a Pre-Experimental Design research design with the type of One Group Pre-Test Post-Test Design. Research subjects in this design do not have a control group (Single Group Experimental). The research object was taken using purposive random sampling technique. The questionnaire instrument was validated by the person product moment validity test and quantitative analysis was carried out by paired sample T-Test analysis. The results of this study indicate that the average pre-test value of the academic burnout level in the sample is 40.42, while after being given treatment the average post-test value is 31.28. From the paired sample t-test test, it is known that the sig value. (2-tailed) $0.001 < 0.05$ indicates a significant difference. So it can be concluded that H_a is accepted, namely the application of reality group counseling WDEP technique can reduce the level of academic burnout in class X students SMAN 13 Semarang.

Keyword: Reality Group Counseling, *WDEP* Technique, *Academic Burnout*

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail:

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor penting dalam pembentukan generasi muda yang berkualitas. Namun, tekanan akademik yang tinggi seringkali menyebabkan siswa mengalami *academic burnout* atau kelelahan akademik. *Academic burnout* adalah kondisi di mana siswa merasa kelelahan secara emosional, mental, dan fisik akibat tekanan yang berlebihan dalam lingkungan pendidikan serta kurangnya penghargaan diri. Dampak dari *academic burnout* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan siswa dan kinerja akademik mereka. *Academic burnout* adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh seseorang sebagai kelelahan – kelelahan yang nyata hingga tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan belajar. *Academic burnout* dapat terjadi dengan alasan bahwa cara belajar siswa telah sampai pada batasan kapasitas yang sebenarnya karena kelelahan (*exhausting*) dan kelemahan (*exhaustion*). Kelelahan maupun kejenuhan dalam belajar yang dialami siswa adalah hal yang paling sering dijumpai dalam permasalahan pembelajaran di sekolah (Agatha & Pamungkas, 2024). Tingkat kejenuhan belajar yang tinggi dapat menghambat kegiatan belajar yang efektif dan pembelajaran siswa sebagai pembelajar (Nopriani et al., 2021). Maslach dan Jackson (1981) dalam (Anshorryyah & Hadinata, 2022) menyebutkan bahwa *burnout* menjadi salah satu emosi negatif yang muncul seiring menjalankan aktivitas akademik.

Salah satu dari layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan sebagai alternatif adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu bentuk bantuan layanan psikologis yang melibatkan siswa dalam diskusi kelompok yang dipandu oleh seorang konselor. Salah satu strategi dalam konseling kelompok yang komprehensif dan menyentuh pada tiga ranah manusia adalah dinamika kelompok, yang mana di dalamnya termuat kognitif, afektif, dan konatif (Mugiarso & Haksasi, 2017). Dalam konteks *academic burnout*, konseling kelompok dapat memberikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar strategi *coping* yang efektif. Menurut Suharnan (Nadhifa et al., 2020) konseling kelompok adalah salah satu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Pelaksanaan konseling kelompok untuk mengurangi *academic burnout* siswa dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan realita.

Menurut Corey (2010;263) dalam (Masrohan & Pratiwi, 2014), Pendekatan realita adalah sebuah pendekatan konseling yang berfokus pada tingkah laku sekarang. Terdapat 3 komponen utama didalam pendekatan realita seperti yang dikatakan Glasser (Febrianto et al., 2019) bahwa konseling Realita memiliki 3 R yaitu *Reality* (Realita), *Responsibility* (tanggung jawab), *Right and Wrong* (benar-salah). Lebih lanjut lagi menurut Glesser (Febrianto et al., 2019) mengajarkan konseli bagaimana memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab merupakan salah satu karakteristik pendekatan realitas. Orang yang bertanggung jawab mampu beradaptasi dan memenuhi kebutuhan mereka sendiri tanpa merugikan orang lain. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Lubis & Hasnida, 2019) konseling kelompok realita juga bertujuan untuk menolong individu untuk bisa mengurus dirinya sendiri serta dapat merumuskan perilaku yang nyata, juga mendorong klien agar dapat mencapai perilaku yang berhasil.

Secara khusus, kejenuhan dalam pembelajaran sering muncul akibat rutinitas yang monoton, beban tugas berlebih, serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar (Purba & Nasution, 2025). Terdapat beberapa kesenjangan yang terjadi di lapangan seperti kurangnya pemahaman tentang *academic burnout*, rintangan dalam implementasi konseling kelompok, perbedaan individual siswa, kurangnya kontinuitas dan tindak lanjut dan pengaruh faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sekolah, tuntutan akademik yang tinggi. Untuk mengatasi kesenjangan ini, penting untuk melakukan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam mengurangi *academic burnout*. Mungkin diperlukan kerjasama yang erat antara pihak sekolah, guru, orang tua, dan konselor untuk memastikan pemahaman yang lebih baik tentang *academic burnout*, dukungan yang memadai, pelatihan bagi konselor, dan tindak lanjut yang konsisten. Selain itu, adaptasi dan penyesuaian program konseling kelompok dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik individu siswa juga penting untuk meningkatkan efektivitas layanan.

Salah satu teori yang relevan dalam konteks ini adalah teori stres dan *coping*. Teori ini menjelaskan bahwa stressor (tekanan) yang dialami siswa dapat memicu respon stres yang berdampak pada kesejahteraan dan kinerja akademik mereka. Dalam hal ini, *academic burnout* dapat dipandang sebagai hasil dari ketidakmampuan siswa untuk mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan siswa strategi *coping* yang adaptif melalui konseling kelompok untuk mengurangi dampak negatif dari *academic burnout*.

Selain itu, teknik *WDEP* (*Wants, Direction-Doing, Evaluation, Planning*) juga relevan dalam konteks ini (Mulawarman et al., 2020). Teknik ini memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk membantu siswa mengatasi kelelahan akademik. Melalui identifikasi keinginan siswa terkait tujuan akademik, evaluasi tindakan yang telah dilakukan, evaluasi hasilnya, dan perencanaan langkah-langkah berikutnya, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang upaya mereka dalam mengatasi *academic burnout* (Suriati et al., 2020). Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah yang dialami oleh klien (Sukirno & Rohayati, 2020).

Di SMAN 13 Semarang, tingkat *academic burnout* menjadi perhatian serius karena berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan terdapat 40% siswa kelas X di SMAN 13 Semarang mengalami *academic burnout* dimana siswa tampak tidak bersemangat untuk belajar disekolah, merasa malas dan bosan dengan kegiatan belajar mengajar, bahkan meminta untuk melakukan *ice breaking*. Berdasarkan wawancara dengan siswa, pada kurikulum baru ini banyak materi yang sulit untuk dipahami, kesulitan dalam mengelola waktu, dan menyebabkan siswa merasa putus asa. Tingkat persaingan yang tinggi, beban tugas yang berat, dan harapan yang tinggi dari guru dan orang tua, semuanya berkontribusi pada kelelahan akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang efektif untuk mengatasi *academic burnout* dan meningkatkan kesejahteraan siswa.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak yang meneliti tentang layanan konseling kelompok dan kejenuhan akademik, namun masih minim penelitian mengenai bagaimana konseling kelompok dengan menggunakan teknik *WDEP* dapat menurunkan kejenuhan akademik pada siswa SMAN 13 Semarang. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengisi kekosongan dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis *WDEP* dalam

mengurangi *academic burnout* pada siswa SMAN 13 Semarang. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi siswa dalam mengatasi *academic burnout* dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis dalam pemahaman tentang penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi *academic burnout* pada siswa SMAN 13 Semarang.

METODE

Dalam hal ini peneliti menggunakan rancangan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan jenis *One Group Pre-Test Post-Test Design* yaitu suatu teknik untuk mengetahui suatu efek sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2016). Subjek penelitian dalam desain ini tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga sering disebut sebagai *Single Group Experiment*. Dalam desain ini, observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *Pre-Test* dan observasi yang dilakukan sesudah eksperimen (O2) disebut *Post-Test*. Pertama-tama dilakukan pengukuran *pre-test* terhadap siswa kelas X di SMAN 13 Semarang. Siswa yang terpilih menjadi sampel diberikan *treatment* atau perlakuan pada pelayanan konseling kelompok realita dengan metode *WDEP* dengan jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat ada tidaknya keefektivan penerapan konseling kelompok dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi *academic burnout* siswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 13 Semarang yang berjumlah 119 peserta didik yang terdiri dari kelas X yang berjumlah 4 rombel/kelas. Dengan sampel sebanyak 7 siswa sebagai kelompok eksperimen dengan metode dalam pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel menggunakan pertimbangan tertentu sesuai kriteria/persyaratan yang diinginkan (Sugiyono, 2019). Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah wawancara dan angket/kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

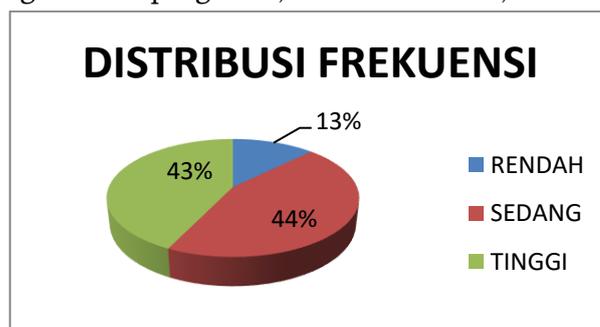
Di SMAN 13 Semarang memang belum pernah dilakukannya layanan konseling kelompok dikarenakan adanya keterbatasan guru BK/konselor sekolah disana dan tidak adanya waktu tertentu yang dikhususkan untuk guru BK memasuki kelas. Sehingga pelaksanaan layanan BK yang dilaksanakan selama ini sebatas mendisiplinkan siswa dan tidak melakukan layanan BK seperti layanan klasikal, konseling kelompok, bimbingan kelompok dan lain sebagainya. Sehingga diharapkan pelaksanaan dari pelayanan konseling kelompok pendekatan realita menggunakan metode *WDEP* ini dapat menjadi awalan yang baik bagi pelaksanaan layanan-layanan BK di kemudian hari.

Terdapat empat kelas yang menjadi populasi pada penelitian ini yaitu kelas XE1, XE4, XE5, dan XE8 berdasarkan rekomendasi guru BK dikarenakan kelas-kelas tersebut merupakan kelas yang cukup pasif dengan siswanya yang tampak tak bersemangat dalam KBM, terlihat seperti merasa bosan, tidak sedikit yang tidur dikelas dan mereka cukup

antusias ketika guru mata pelajaran tidak dapat masuk untuk mengajar kelas. Sehingga dalam peninjauan lanjutan didapatkan hasil yang menyatakan memang benar adanya kondisi sesuai dengan penuturan guru BK.

Setelah dilaksanakannya penelitian di lapangan, hasil data pada subjek sampel penelitian menunjukkan bahwa diketahui terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara data *pretest* dan data *posttest* pada anggota kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita teknik *WDEP*.

Terdapat 43% siswa di kelas X mengalami *academic burnout* yang tinggi. Mereka mengakui kelelahan karena banyaknya tekanan – tekanan dari luar lingkungan sekolah, belum lagi banyaknya tugas dari guru mata pelajaran yang berbeda, waktu belajar disekolah yang relatif lama, adanya kegiatan ekstrakurikuler hingga menjelang petang, adanya proyek kegiatan P5 yang tentunya menguras waktu energi dan materi, adanya guru yang mereka anggap *killer* dan tidak ada toleransi untuk hal apapun, seta perbedaan materi pada kurikulum baru. Sehingga tidak sedikit siswa yang sulit untuk fokus & konsentrasi dan sulit memahami materi di kurikulum baru ini. Tapi meski begitu ada beberapa dari para siswa tersebut yang sudah memiliki cara untuk mengantisipasinya dengan bermain bersama hewan peliharaannya sebagai teman penghibur, membaca komik, atau bahkan dengan *hiking*.



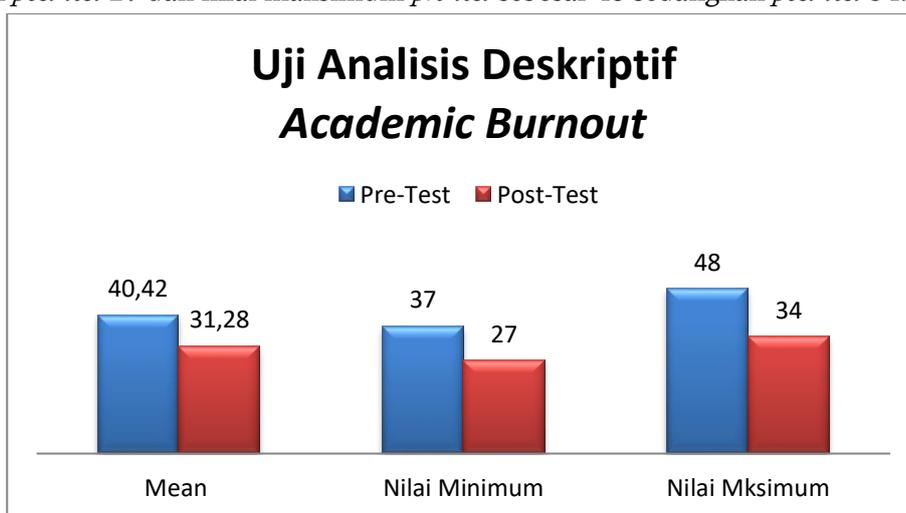
Pada awal *treatment* yang diberikan kepada anggota kelompok eksperimen diawali dengan menyambut kedatangan anggota kelompok dengan sapaan hangat guna membangun rasa aman dan nyaman kepada peneliti. Kemudian mulai memperkenalkan diri baik peneliti sebagai pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok agar terjalin rasa percaya antara anggota dan pemimpin kelompok sehingga dapat bercerita secara terbuka kemudian menjelaskan maksud dan tujuan dari diadakannya kegiatan layanan ini.

Selanjutnya, mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk memamparkan persoalan yang dialami di sekolah, pemimpin kelompok hanya bertugas sebagai pendengar yang baik. Meskipun pendekatan yang digunakan berfokus pada masa depan, bukan berarti pendekatan ini menganggap bahwa masa lalu tidaklah penting. Penting bagi pemimpin kelompok/konselor untuk menegetahui sebab yang melatar-belakangi masalahnya. Dalam proses ini, pemimpin kelompok memeberikan informasi dan penjelasan yang meluruskan perasaan dan pikiran anggota kelompok (konseli). Selain itu, pemimpin kelompok dapat memberikan apresiasi pada anggota kelompok apabila sesuatu hal yang positif pada diri anggota kelompok serta memberikan dorongan supaya anggota kleompok terus mempertahankan hal positifnya.

Pada tahap selanjutnya, pemimpin kelompok melakukan identifikasi masalah, menentukan dugaan atau hipotesis, dan mencatat hal-hal yang melatar-belakangi permasalahan anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok bersama dengan anggota

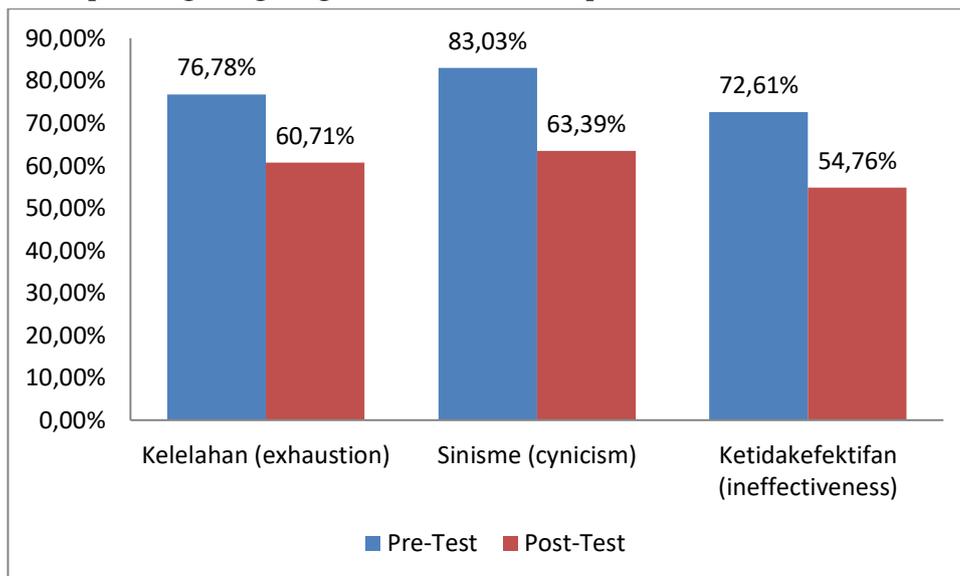
kelompok merencanakan tujuan apa yang akan dicapai bersama. Kemudian masuk pada tahap *treatment* yang mana pemimpin kelompok mulai memberikan tindakan terhadap permasalahan anggota kelompok. Seperti yang disebutkan oleh (Wubbolding, 2017) pada tahap ini lah pendekatan realita teknik *WDEP* mulai digunakan. Yang pertama *W (want)*, pemimpin kelompok mulai berusaha mengeksplorasi apa yang di inginkan oleh anggota kelompok secara spesifik yang membuatnya terasa terganggu. Kemudian *D (doing)*, pemimpin kelompok berusaha membantu anggota kelompok untuk menjelaskan apa saja hal – hal atau usaha atau perilaku yang telah setiap anggota kelompok lakukan demi tercapainya keinginan dari anggota kelompok tersebut. Selanjutnya *E (evaluation)*, setelah mengetahui keinginan dan harapan serta tindakan yang tengah dilaksanakan oleh anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menganalisis apakah usaha yang telah dijelaskan tadi sudah dilaksanakan dengan baik, ataukah sudah dilaukan secara rutin atau masih kadang-kadang, sudahkan tepat atau perlu diubah, dan sudahkah efektif untuk mencapai keinginan dan harapan anggota kelompok (konseli), dan yang terakhir ialah *P (planning)*, pemimpin kelompok sekali lagi mengajak anggota kelompok untuk membuat rencana perilaku baru dengan memberikan pertanyaan ajaib sehingga anggota kelompok mampu merumuskan perilaku baru apa yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan akademik yang dialami, tentunya dengan disertai tanggung jawab dan komitmen untuk terus konsisten menjalankannya sesuai waktu yang telah disepakati. Kemudian tahap terakhir dari konseling kelompok ini adalah *follow up* di mana pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengkonsep tindakan lanjutan untuk perilaku anggota kelompok yang belum berubah setelah waktu yang disepakati sebelumnya pada sesi *planning* yaitu satu minggu dalam tiga kali pertemuan.

Pada analisis deskriptif, rata-rata yang dimiliki nilai *pre-test* dan nilai *post-test* mengalami perbedaan yang cukup signifikan. Rata-rata pada *pre-test* sebesar 40,42 dan rata-rata pada nilai *post-test* sebesar 31,28. Selain itu nilai nimum dan maksimum anggota kelompok eksperimen juga mengalami penurunan. Nilai minimum yang dimiliki *pre-test* sebesar 37 sedangkan *post-test* 27 dan nilai maksimum *pre-test* sebesar 48 sedangkan *post-test* 34.



Penurunan yang signifikan juga dapat dibuktikan melalui hasil presentase dari masing-masing item kuesioner per indikator yang mengalami penurunan seperti pada indikator kelelahan baik fisik, mental dan emosional ketika sebelum diberikan *treatment* sebesar 76,78%

sedangkan setelah diberikan *treatment* menjadi 60,71% , maka berarti *academic burnout* mereka pada indikator ini mengalami penurunan. Kemudian pada indikator sinisme didapat hasil 83,03% sebelum dilakukannya *treatment* dan hasil sebesar 63,39% setelah dilakukannya *treatment*, berarti pada indikator ini juga bisa dikatakan bahwa *academic burnout* mereka mengalami penurunan. Kemudian yang terakhir pada indikator ketidakefektifan yang didapat hasil 72,61% sebelum dilakukan *treatment* dan 54,76% setelah dilakukannya *treatment*, dan ini juga berarti bahwa tingkat *academic burnout* mereka pada indikator ini juga mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* mampu mengurangi tingkat *academic burnout* pada siswa.



Selain melihat pada penurunan di setiap indikator, penurunan *academic burnout* juga dapat dilihat dari hasil uji *Paired Sample T-Test*, hasil rekapitulasi penelitian penunjukan bahwa penerapan konseling kelompok realita dengan teknik *WDEP* cukup efektif untuk menurunkan tingkat *academic burnout* siswa kelas X SMAN 13 Semarang. Hal ini dapat dilihat dari pemaparan hasil uji *Paired Sample T-Test* nilai *sig.(2-tailed)* $0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	9.00000	4.00000	1.51186	5.30062	12.69938	5.953	6	.001

Dengan penjelasan diatas, demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* dapat mengurangi *academic burnout* pada siswa kelas X SMAN 13 Semarang sehingga Hipotesis Alternative (H_a) diterima.

SIMPULAN

Tingkat *academic burnout* pada siswa yang dijadikan anggota kelompok eksperimen sebagai sampel di SMAN 13 Semarang, dapat dikatakan sebelum diberikan layanan tergolong dalam kategori tinggi, dilihat dari hasil skor *pre-test* kuesioner *academic burnout* terdapat lebih dari 40% siswa kelas X memiliki *academic burnout* yang tinggi. Setelah diberikan *treatment* penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* didapatkan tingkat *academic burnout* mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan pada skor hasil *post-test*, yaitu anggota kelompok dengan kode siswa XE4.11 mengalami penurunan dari 38 menjadi 31, anggota kelompok dengan kode siswa XE4.30 mengalami penurunan dari 48 menjadi 31, anggota kelompok dengan kode siswa XE1.5 mengalami penurunan dari 41 menjadi 34, anggota kelompok dengan kode siswa XE1.19 mengalami penurunan dari 39 menjadi 33, anggota kelompok dengan kode siswa XE1.7 mengalami penurunan dari 37 menjadi 27, anggota kelompok dengan kode siswa XE8.12 mengalami penurunan dari 38 menjadi 33, dan anggota kelompok dengan kode siswa XE8.22 mengalami penurunan dari 42 menjadi 30. Hasil yang diperoleh dari layanan tersebut data dibuktikan dengan uji *paired sample t-test* yang dimana ditemukan penurunan dari *pre-test* dan *post-test* pada anggota kelompok eksperimen sebagai subjek penelitian. Berdasarkan penjelasan di atas dan menjawab rumusan masalah pada penelitian ini, maka dengan paparan hasil data yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan yaitu penerapan konseling kelompok realita teknik *WDEP* dapat menurunkan *academic burnout* pada siswa kelas X SMAN 13 Semarang sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Jurnal Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, 15(2), 133–143.
- Anshorryyah, F., & Hadinata, E. O. (2022). Hubungan Academic Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 270–279.
- Febrianto, B., Ambarini, T. K., Psikologi, F., & Surabaya, U. A. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan*. 07(01), 2540–8291.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2019). *Konseling Kelompok* (Edisi 1). Prenadamedia Group.
- Masrohan, A., & Pratiwi, T. I. (2014). *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untukmeningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi The Implementation Of Reality Group Counseling Wdep Technique To Improv*.
- Mugiarso, H., & Haksasi, B. S. (2017). Muatan Pendidikan Karakter Berbasis Experiential Learning Dalam Konseling Kelompok. ... *Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 24(2), 29–35.
- Mulawarman, Arifudin, I., & Rahmawati, A. I. N. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita : Pilihan Dan Tanggung Jawab* (Edisi Pert). Kencana.

- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/10.21009/Pip.341.6>
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 10–19. <https://doi.org/10.33369/Triadik.V20i1.16465>
- Purba, S. A. B., & Nasution, F. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping Dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa Di SMP. *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 7(1), 12–24.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Edisi Ke-1). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Tindakan)* (A. Nuryanto (Ed.)). Alfabeta.
- Sukirno, A., & Rohayati. (2020). Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa Aktifis Pramuka. *Jurnal Al-Shifa*, 1(2), 111–117.
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). Teori Dan Teknik Bimbingan Konseling. Penerbit CV. Latinulu.
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy And Self-Evaluation: The Key To Client Change*. American Counseling Association.