

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
REALITA UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT
PESERTA DIDIK SMA N 22 SURABAYA DI MASA
PERALIHAN PANDEMI**

SKRIPSI



**Nurlina Dwi Diharja
NIM 195000052**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2023**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
REALITA UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT
PESERTA DIDIK SMA N 22 SURABAYA DI MASA
PERALIHAN PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Nurlina Dwi Diharja

NIM 195000052

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi : Nurlina Dwi Diharja
NIM 195000052

Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok
Realita Untuk Mereduksi *Academic Burnout*
Peserta Didik Sma N 22 Surabaya Di Masa
Peralihan Pandemi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

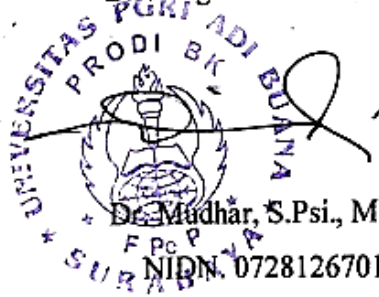
Surabaya, 12 Januari 2023

Mengetahui,

Kaprodi

Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701


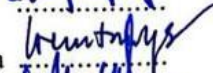

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Maghfirotul Lathifah".

Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Nurlina Dwi Diharja dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Peserta Didik Sma N 22 Surabaya Di Masa Peralihan Pandemi telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Januari 2023

Dewan Penguji:

- | | | |
|--------------------------------------|---------|---|
| 1. Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd | Ketua |  |
| 2. Dr. Jahju Hartanti, M.Psi | Anggota |  |
| 3. Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan

Dekan FPP,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 1967020919920310002

Mengetahui

Ketua Program Studi,


Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Kamis tanggal 12 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Nurlina Dwi Diharja
NIM : 195000052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Peserta Didik Sma N 22 Surabaya Di Masa Peralihan Pandemi

Penguji I



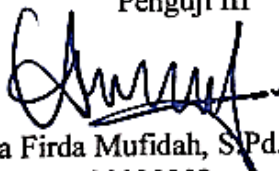
Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0727128905

Penguji II



Dr. Jahju Hartant, M.Psi
NIDN. 0014086101

Penguji III



Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0728029302

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurlina Dwi Diharja

NIM : 195000052

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 12 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Nurlina Dwi Diharja

195000052

HALAMAN MOTTO

“find your true home and share your happiness to others”

-nurlinadwidiharja-

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Peserta Didik Sma N 22 Surabaya Di Masa Peralihan Pandemi.” Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Dan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan berbagai pihak, untuk itu ucapan terima kasih sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta saya, Ayah Sugiono dan Ibu Simpen terima kasih atas dukungan fisik dan dukungan materil, semangat, support serta do’a yang tiada henti untuk saya. Mohon maaf bila selama ini telah membuat ayah dan ibu kecewa. Mudah-mudahan kelak dapat lebih banyak memberikan kebahagiaan dan membuat kalian bangga serta dapat menjunjung derajat serta martabat keluarga, Amin.
2. Kakak saya tersayang Dicky Putri Diharja, terima kasih atas kesediaannya menjadi tempat berbagi cerita dan berkeluh kesah di setiap perjalanan kehidupan saya.
3. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi.
4. Bapak Dr. Mudhar, S.Pi, M.Si., selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling
5. Ibu Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

6. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, terima kasih telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Bapak Muhammad Romli., S.Pd, M.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Menganti Gresik yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
8. Teman-teman peserta didik SMA N 22 Surabaya yang menjadi subjek penelitian saya, terima kasih banyak sudah bersedia berkomitmen dan selalu memberikan support selama saya memberikan *treatment* penelitian
9. Teman seperjuangan satu bimbingan, Elly, Rossa, Puji, Salsa, Riska dan Rino, terima kasih banyak sudah sangat membantu dan sangat menyenangkan hingga hari-hari selalu diiringi gelak tawa sembari tidak lupa gojek seblak gobyos tercinta
10. Temanku Annafi Puspa, yang sudah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini bersama channel youtube Akhmad Rozali yang menuntun perhitungan SPSS saya terima kasih, jangan lupa di subscribe teman-teman
11. Tentunya seseorang yang saya sayangi sepanjang hari yang telah menemani perjuangan saya, sabar dan selalu support apapun yang saya lakukan, terimakasih banyak.

Surabaya, 05 Jnauari 2023

Nurlina Dwi Diharja
NIM 195000052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
HALAMAN MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Variabel Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Pustaka	12
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual	43

D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi, Sampel dan Sampling	46
C. Metode Pengumpulan Data.....	49
D. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Populasi Penelitian	47
Tabel 3.2 Kategorisasi Tingkat <i>Academic Burnout</i>	48
Tabel 3.3 Rubrik Tingkat <i>Academic Burnout</i>	49
Tabel 3.4 Rincian Sampel Penelitian	49
Tabel 3.5 Penilaian Kisi-Kisi <i>Academic Burnout</i>	51
Tabel 3.6 Kisi-Kisi <i>Academic Burnout</i> Peserta Didik Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas	52
Tabel 3.7 Data Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran <i>Academic Burnout</i>	59
Tabel 3.8 Koefisiensi Reabilitas	62
Tabel 3.9 Kisi-Kisi <i>Academic Burnout</i> Peserta Didik Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	62
Tabel 4.1 Hasil Pre-Test skala pengukuran <i>academic burnout</i> peserta didik kelas XI Jurusan IPS SMAN 22 Surabaya	71
Tabel 4.2 Rincian Skor Pretest Responden sebelum mengikuti treatment	76
Tabel 4.3 Rincian Hasil Skor <i>Post-test</i> Subjek Penelitian	77
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test academic burnout</i> peserta didik kelas XI Jurusan IPS SMA N 22 Surabaya	77
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	78
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	79
Tabel 4.7 Hasil Rangkuman <i>Uji Paired Sample T-Test</i>	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	43
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian One Group Pretest -Post-test Design (Suryabrata, 2005).....	46

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik penurunan tingkat academic burnout peserta didik Jurusan IPS SMA N 22 Surabaya.....	78
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Berita Acara Bimbingan Skripsi</i>	100
Lampiran 2 <i>Format Revisi Skripsi</i>	102
Lampiran 3 <i>Surat Izin Penelitian</i>	103
Lampiran 4 <i>Surat Balasan Penelitian</i>	104
Lampiran 5 <i>Jadwal Penelitian</i>	105
Lampiran 6 <i>Pelaksanaan Penelitian</i>	106
Lampiran 7 <i>Skala Pengukuran Academic Burnout</i>	108
Lampiran 8 <i>Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas</i>	113
Lampiran 9 <i>Hasil Pre-test Academic Burnout Peserta Didik</i>	115
Lampiran 10 <i>Hasil Data Post-test Academic Burnout Peserta Didik</i>	116
Lampiran 11 <i>RPL Pelaksanaan Konseling Kelompok</i>	117
Lampiran 12 <i>Verbatim Proses Konseling Kelompok Realita</i>	122
Lampiran 13 <i>Dokumentasi Penelitian</i>	156
Lampiran 14 <i>Buku Panduan</i>	159