















## Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

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  
Pembimbing : Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd

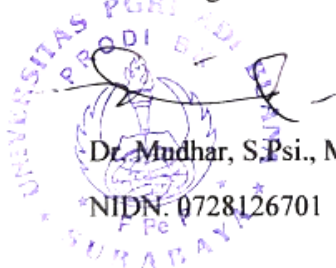
| Tanggal       | Paraf Pembimbing  | Keterangan              |
|---------------|---|-------------------------|
| 03 April 2022 |    | Pengajuan Judul Skripsi |
| 11 April 2022 |    | Penetapan Judul Skripsi |
| 20 April 2022 |    | Pengajuan Bab 1         |
| 15 Mei 2022   |    | Revisi Bab 1            |
| 15 Juni 2022  |   | Pengajuan Bab 2         |
| 21 Juni 2022  |  | Revisi Bab 2            |
| 28 Juli 2022  |  | Pengajuan Bab 3         |
| 13 Juli 2022  |  | Revisi Bab 3            |

| Tanggal                       | Paraf Pembimbing  | Keterangan                                     |
|-------------------------------|---|--|
| 25 Juni 2022                  |  | Pengesahan Bab 1, 2, 3                         |
| 09 Agustus-<br>September 2022 |  | Revisi Bab 1, 2, 3 dan<br>Instrumen Penelitian |
| 25 Desember 2022              |  | Pengajuan Bab 4                                |
| 29 Desember                   |  | Revisi Bab 4                                   |
| 30 Desember 2022              |  | Pengajuan Bab 5                                |
| 01 Januari 2023               |  | Pengesahan Bab 1,2,3,4,<br>dan 5               |

Surabaya, 12 Januari 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Pembimbing












Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0727128905

**Lampiran 2 Format Revisi Skripsi****FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Nurlina Dwi Diharja  
 NIM : 195000052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 Tanggal Ujian Skripsi : 12 Januari 2023  
 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  
 Penguji II : Dr. Jahju Hartanti, M.Psi  
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd

| No | Materi Revisi                      | Penguji I   | Penguji II  | Penguji III   |
|----|------------------------------------|---|---|---|
| 1  | Revisi judul                       |  |  |  |
| 2  | Revisi penguatan<br>latar belakang |  |  |  |
| 3  | Revisi Pembahasan<br>Secara Khusus |  |  |  |

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Penguji I



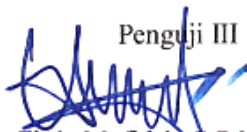
(Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd)  
 NIDN. 0727128905

Penguji II



(Dr. Jahju Hartanti, M.Psi)  
 NIDN. 0014086101

Penguji III



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

### Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



#### FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 8053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 794/Ak.2/FPP/XI/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMAN 22 SURABAYA  
Jl. Balas Klumprik No.22, Balas Klumprik, Kec. Wiyung, Kota SBY, Jawa Timur 60222  
di Kota Surabaya

Dengan hormat,  
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMAN 22 SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Nurlina Dwi Diharja  
NIM : 195000052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi Academic Burnout Pada Peserta Didik SMAN 22 Surabaya Di Masa Pandemi

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 04 November 2022|



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN

### SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 22 SURABAYA

Jalan Balasklumprik, Kec. Wiyung, Telp. 031-7664530 Fax. 031-7667739  
NPSN : 20532233 Email : sman22surabaya@gmail.com  
SURABAYA 60222



#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/2272/101.6.1.22/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 22 Surabaya, menerangkan bahwa :

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| Nama          | : Nurlina Dwi Diharja                 |
| NIM           | : 195000052                           |
| Program Studi | : Bimbingan dan Konseling             |
| Fakultas      | : Pedagogi dan Psikologi              |
| Universitas   | : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya |

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di izinkan untuk melaksanakan Penelitian Tugas Akhir di SMA Negeri 22 Surabaya dengan Judul Penelitian "**Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi Academic Burnout Pada Peserta Didik SMAN 22 Surabaya Di Masa Pandemi**" yang akan dimulai pada tanggal 7 November s.d 7 Desember 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagai perlunya.



### Lampiran 5 Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 22 Surabaya. Penelitian dimulai pada penyusunan proposal hingga penyusunan skripsi, dimana peneliti menggunakan 6 peserta didik sebagai sampel dalam penelitian ini.

| No | Kegiatan                   | 2021 |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|----|----------------------------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|--|
|    |                            | Mar  | Apr | Mei | Jun | Jul | Agst | Sept | Okt | Nov | Des | Jan |  |
| 1. | Tahap persiapan penelitian |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|    | a. Pengajuan judul         |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|    | b. Penyusunan proposal     |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|    | b. Pengajuan Proposal      |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
| 2  | Tahap Pelaksanaan          |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|    | a. Pengambilan data        |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
|    | b. Analisis data           |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |
| 3. | Tahap Penyusunan           |      |     |     |     |     |      |      |     |     |     |     |  |

**Lampiran 6 Pelaksanaan Penelitian**

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN  
DI SMA N 22 SURABAYA**

Nama : Nurlina Dwi Diharja

Nim 195000052

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Layanan Konseling

Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Academic Burnout* Pada Peserta Didik SMA N 22 Surabaya Di Masa Peralihan Pandemi.

| No | Hari/Tanggal                | Tempat            | Waktu              | Kegiatan  |
|----|-----------------------------|-------------------|--------------------|---|
| 1. | Jum-at, 02<br>Desember 2022 | Ruang<br>Kelas    | 08.00=10.00<br>WIB | Pemberaian <i>Pretest academic burnout</i> kepada peserta didik SMA N 22 Surabaya jurusan IPS       |
| 2. | Rabu, 07<br>Desember 2022   | Kantin<br>Sekolah | 13.00-14.00<br>WIB | Pertemuan pertama dengan subjek penelitian yang terindikasi <i>academic burnout</i> kategori tinggi |
| 3. | Senin, 12<br>Desember 2022  | Kantin<br>Sekolah | 13.00-14.00<br>WIB | Sesi konseling kelompok realita pertemuan ke-2  |

|           |                            |                   |                    |   |
|-----------|----------------------------|-------------------|--------------------|---|
| <b>4.</b> | Rabu, 14<br>Desember 2022  | Kantin<br>Sekolah | 13.00-14.00<br>WIB | Sesi konseling<br>kelompok realita<br>pertemuan ke-3      |
| <b>5.</b> | Rabu, 21<br>Desember 2022  | Kantin<br>Sekolah | 13.00-15.00<br>WIB | Sesi konseling<br>kelompok realita<br>pertemuan ke-4      |
| <b>6.</b> | Kamis, 22<br>Desember 2022 | Kantin<br>Sekolah | 09.00-10,00<br>WIB | pemberian <i>Post-test</i><br>kepada subjek<br>penelitian |



**Lampiran 7 Skala Pengukuran Academic Burnout****SKALA PENGUKURAN ACADEMIC BURNOUT****Identitas Diri**

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir/Umur :

Kelas :

No. Absen :

**Petunjuk Pengisian**

1. Skala pengukuran dibawah merupakan pernyataan-pernyataan mengenai academic burnout di sekolah
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda.
3. Berikan jawaban Anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda checklist (√) pada lembar jawaban yang tersedia.
4. Akan ada 4 pilihan jawaban yang tersedia, SANGAT SETUJU , SETUJU, TIDAK SETUJU , SANGAT TIDAK SETUJU.
5. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dan pastikan seluruh jawaban terisi
6. Anda tidak perlu cemas atau malu untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

**~ Selamat Mengerjakan ~**

| No. | Pernyataan   | Jawaban |   |    |     |
|-----|--|---------|---|----|-----|
|     |  | SS      | S | TS | STS |
| 1   | Saya memiliki energi positif setiap kali melakukan proses pembelajaran           |         |   |    |     |
| 2   | Saya merasa mampu mengerjakan semua tuntutan tugas di Sekolah                    |         |   |    |     |
| 3   | Saya merasa beban pelajaran di Sekolah terlalu berat                             |         |   |    |     |
| 4   | Saya selalu bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas di Sekolah               |         |   |    |     |
| 5   | Energi saya terkuras habis saat menyelesaikan tugas-tugas Sekolah                |         |   |    |     |
| 6   | Saya rajin bangun pagi untuk berangkat ke Sekolah                                |         |   |    |     |
| 7   | Saya merasa lelah dan lesu ketika bangun pagi dan harus berangkat ke Sekolah     |         |   |    |     |
| 8   | Saya nyaman berada di Kelas dan antusias dalam setiap kegiatan pembelajaran      |         |   |    |     |
| 9   | Saya lebih sering memilih meninggalkan Kelas sebelum mata pelajaran berakhir     |         |   |    |     |
| 10  | Saya kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dengan materi pembelajaran di Kelas |         |   |    |     |
| 11  | Saya selalu fokus dan memperhatikan materi pembelajaran di Kelas                 |         |   |    |     |
| 12  | Saya pusing karena materi pembelajaran yang rumit dan membingungkan              |         |   |    |     |

| No. | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
|     |   |         |   |    |     |
| 13  | Saya langsung bertanya pada Guru apabila ada materi yang sulit sehingga lebih mudah untuk memahami materinya                              |         |   |    |     |
| 14  | Ketika guru memberi kesempatan untuk bertanya, maka kesempatan itu saya biarkan saja meskipun ada materi pelajaran yang belum saya pahami |         |   |    |     |
| 15  | Saya merasa kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas pembelajaran Sekolah   |         |   |    |     |
| 16  | Saya mudah menyerah jika diberikan banyak tugas-tugas   |         |   |    |     |
| 17  | Saya bisa menyelesaikan semua tugas Sekolah dengan baik dan benar   |         |   |    |     |
| 18  | Saya menjadi kurang tertarik dengan tugas-tugas Sekolah   |         |   |    |     |
| 19  | Saya selalu ingin menyelesaikan tugas yang diberikan dengan maksimal dan memuaskan  |         |   |    |     |
| 20  | Saya banyak mendapatkan pengetahuan baru dari setiap proses pembelajaran  |         |   |    |     |
| 21  | Saya merasa malas dan tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan   |         |   |    |     |
| 22  | Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu  |         |   |    |     |

| No. | Pernyataan   | Jawaban |   |    |     |
|-----|--|---------|---|----|-----|
|     |  | SS      | S | TS | STS |
| 23  | Saya selalu mencatat pokok materi pembelajaran yang penting agar lebih faham                                   |         |   |    |     |
| 24  | Saya sering tidak menghiraukan penjelasan yang diberikan oleh Guru di Kelas                                    |         |   |    |     |
| 25  | Saya selalu meluangkan waktu untuk membaca materi pembelajaran di malam hari agar lebih siap ketika di Sekolah |         |   |    |     |
| 26  | Ketika di Rumah, saya tidak pernah belajar tentang materi pembelajaran apapun                                  |         |   |    |     |
| 27  | Saya lebih memilih bermain dibandingkan dengan belajar di Rumah  |         |   |    |     |
| 28  | Saya percaya bisa berprestasi di Sekolah   |         |   |    |     |
| 29  | Saya ragu apakah bisa berhasil dalam menyelesaikan tugas yang diberikan  |         |   |    |     |
| 30  | Saya merasa kehilangan kepercayaan diri mengenai kemampuan dalam melakukan aktivitas pembelajaran di Sekolah   |         |   |    |     |
| 31  | Saya yakin akan mendapatkan prestasi di Sekolah karena giat belajar  |         |   |    |     |
| 32  | Saya merasa tidak ada hal yang bisa dibanggakan dari diri saya   |         |   |    |     |
| 33  | Saya merasa diri saya sangat berharga dan membanggakan   |         |   |    |     |
| 34  | Saya tidak pernah mengapresiasi diri sendiri   |         |   |    |     |

| No. | Pernyataan  | Jawaban |   |    |     |
|-----|---|---------|---|----|-----|
|     |   | SS      | S | TS | STS |
| 35  | Saya merasa tidak pernah puas dengan diri sendiri                                   |         |   |    |     |
| 36  | Secara keseluruhan, saya sangat puas dengan diri sendiri                            |         |   |    |     |
| 37  | Saya merasa tidak bermanfaat bagi diri sendiri atau orang lain                      |         |   |    |     |
| 38  | Saya sangat menerima diri saya secara apa adanya                                    |         |   |    |     |
| 39  | Saya selalu menyalahkan diri sendiri apabila ada tugas yang mendapatkan nilai jelek |         |   |    |     |
| 40  | Saya dapat berlapang dada dan menerima kekurangan diri sendiri                      |         |   |    |     |
| 41  | Saya merasa selalu gagal dalam mencapai prestasi di Sekolah                         |         |   |    |     |

### Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

| Case Processing Summary |                       |    |       |
|-------------------------|-----------------------|----|-------|
|                         |                       | N  | %     |
| Cases                   | Valid                 | 83 | 100.0 |
|                         | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|                         | Total                 | 83 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .904                   | 42         |

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| X1                    | 95.52                      | 191.862                        | .399                             | .903                             |
| X2                    | 94.70                      | 192.969                        | .168                             | .906                             |
| X03                   | 95.14                      | 191.003                        | .370                             | .903                             |
| X04                   | 94.69                      | 192.754                        | .206                             | .905                             |
| X05                   | 95.23                      | 192.105                        | .287                             | .904                             |
| X06                   | 94.46                      | 189.105                        | .400                             | .902                             |
| X07                   | 95.89                      | 190.122                        | .324                             | .903                             |
| X08                   | 95.00                      | 187.780                        | .392                             | .902                             |
| X09                   | 95.35                      | 188.669                        | .535                             | .901                             |
| X10                   | 95.78                      | 192.587                        | .199                             | .905                             |
| X11                   | 94.76                      | 185.966                        | .517                             | .901                             |
| X12                   | 95.42                      | 192.564                        | .324                             | .903                             |
| X13                   | 94.35                      | 190.523                        | .370                             | .903                             |
| X14                   | 95.37                      | 189.603                        | .418                             | .902                             |
| X15                   | 94.99                      | 191.134                        | .306                             | .903                             |
| X16                   | 95.02                      | 188.195                        | .477                             | .901                             |
| X18                   | 95.04                      | 184.743                        | .491                             | .901                             |
| X19                   | 95.41                      | 190.440                        | .357                             | .903                             |
| X20                   | 95.08                      | 187.200                        | .501                             | .901                             |

| <b>Item-Total Statistics</b> |       |         |      |      |
|------------------------------|-------|---------|------|------|
| X21                          | 95.95 | 191.973 | .316 | .903 |
| X23                          | 95.88 | 190.327 | .438 | .902 |
| X24                          | 95.73 | 188.856 | .413 | .902 |
| X25                          | 95.41 | 187.416 | .497 | .901 |
| X26                          | 95.55 | 190.299 | .402 | .902 |
| X27                          | 95.30 | 192.408 | .210 | .905 |
| X28                          | 94.98 | 188.926 | .487 | .901 |
| X29                          | 95.06 | 190.423 | .323 | .903 |
| X30                          | 95.00 | 184.293 | .551 | .900 |
| X31                          | 95.90 | 191.527 | .303 | .903 |
| X32                          | 94.90 | 187.649 | .435 | .902 |
| X33                          | 94.94 | 184.106 | .631 | .899 |
| X34                          | 95.83 | 188.971 | .426 | .902 |
| X35                          | 95.27 | 177.417 | .645 | .898 |
| X36                          | 95.75 | 186.899 | .464 | .901 |
| X37                          | 95.24 | 185.380 | .490 | .901 |
| X38                          | 94.86 | 183.491 | .487 | .901 |
| X39                          | 95.25 | 187.606 | .370 | .903 |
| X40                          | 95.28 | 177.983 | .665 | .898 |
| X41                          | 95.76 | 187.746 | .371 | .903 |
| X42                          | 94.67 | 188.661 | .356 | .903 |
| X43                          | 95.83 | 190.044 | .337 | .903 |
| X45                          | 95.16 | 186.158 | .475 | .901 |





## Lampiran 10 Hasil Data Post-test Academic Burnout Peserta Didik

|   |            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Nama Len   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2 | Rosabella  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  |
| 3 | Renita Ga  | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  |
| 4 | Muhamm     | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  |
| 5 | Ridho Fair | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  |
| 6 | Mukhibbu   | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 2  | 2  | 4  | 1  |
| 7 | Muhamm     | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 1  | 2  | 2  |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 2 | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| 3 | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 4 | 1  | 2  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4  |
| 5 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  |
| 6 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  |
| 7 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 3  | 2  |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |            |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|------------|
| 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | JUMLAH | KATEGORI   |
| 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2      | 63 RENDAH  |
| 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2      | 102 SEDANG |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 4  | 1  | 4  | 4      | 97 SEDANG  |
| 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2      | 78 RENDAH  |
| 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3      | 58 RENDAH  |
| 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 3      | 97 SEDANG  |

**Lampiran 11 RPL Pelaksanaan Konseling Kelompok**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING  
KELOMPOK  
TAHUN PELAJARAN 2022/ 2023**

**Komponen Layanan** : Layanan Dasar

**Bidang Layanan** : Belajar

**Topik/ Tema Layanan** : Mereduksi Tingkat *Academic Burnout*  
Peserta Didik

**Kelas/ Semester** : XI Jurusan IPS

**Alokasi Waktu** : 1 x 45 Menit

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           | <b>Tujuan Layanan</b>                   | <p>Tujuan Umum:<br/>Peserta didik dapat <b>mengetahui</b> bagaimana cara mengatasi dan mereduksi tingkat academic burnout yang dihadapi. <b>C1</b></p> <p>Tujuan Khusus:<br/>Peserta didik dapat <b>mengidentifikasi</b> berbagai macam penyebab academic burnout. <b>C2</b></p> <p>Peserta didik dapat <b>menjelaskan</b> bagaimana cara mengatasi academic burnout. <b>C2</b></p> <p>Peserta didik dapat <b>mengklasifikasi</b> berbagai macam perilaku yang menunjukkan sikap academic burnout. <b>C2</b></p> |
|           | <b>Metode, Alat dan Media</b>           | <p>Metode: Sharing, Pendampingan dan Tanya Jawab.<br/>Laptop/HP, Koneksi Internet, Buku dan Alat Tulis.</p>  |
| <b>3.</b> | <b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b> |  |

| Tahap Awal/ Pendahuluan                     |   |
|---|---|
| Pernyataan Tujuan                           | <p>Guru BK atau konselor menyiapkan tempat yang akan dipakai untuk proses konseling kelompok</p> <p>Guru BK atau konselor mempersilahkan para peserta didik untuk memasuki tempat dan duduk secara teratur.</p> <p>Guru BK melakukan absensi sebelum memulai kegiatan dengan memanggil nama para peserta didik</p> <p>Guru BK atau konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam serta menyampaikan tentang tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus.</p> <p>Guru BK atau konselor melakukan ice breaking agar suasana menyenangkan.</p> |
| Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | <p>Guru BK menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling.</p> <p>Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, dan tanggung jawab peserta didik</p>   |
| Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)          | <p>Guru BK memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional, bahwa selama berlangsung peserta didik harus:</p> <p>Aktif dan berani mengemukakan pendapat.</p> <p>Peserta didik diminta untuk menjaga tata tertib dan etika berbicara pada saat kegiatan berlangsung dengan cara diam saat Guru BK berbicara dan mengangkat tangan terlebih dahulu jika ingin mengemukakan pendapat.</p>  |
| Tahap Inti / Kerja                          |   |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
|                      | <p>Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p> | <p>Guru BK memulai membuka sesi konseling dengan melakukan pembinaan hubungan baik dan membangun komitmen dengan semua anggota kelompok.</p> <p>Peserta didik memperhatikan Guru BK saat menjelaskan sistematika proses konseling kelompok dan mengajak peserta didik untuk tanya jawab tentang apa yang disampaikan.</p> <p>Peserta didik menganalisis dan memperhatikan apapun yang diutarakan selama proses konseling berlangsung dan menyampaikan curah pendapat secara langsung dengan mengangkat tangan sebelum berpendapat.</p> |
|                      | <p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling (refleksi)</p>          | <p>Refleksi Identifikasi</p> <p>Guru BK mengidentifikasi respon para peserta didik melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta didik tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan.</p> <p>Refleksi Analisis</p> <p>Guru BK mengajak para peserta didik untuk mengulas kembali kesimpulan apa yang didapat selama proses konseling berlangsung</p> <p>Refleksi Generalisasi</p> <p>Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan manfaat dari kegiatan tersebut berupa pesan dan kesan.</p> |
| <b>Tahap Penutup</b> |  |  |
|                      | <p>Menutup Kegiatan dan Tindak Lanjut</p>  | <p>Guru BK meminta salah satu peserta didik untuk menyampaikan pesan dan</p>   |

|                    |                 |  |
|--------------------|-----------------|--|
|                    |                 | <p>kesan selama mengikuti kegiatan secara langsung.</p> <p>Guru BK merencanakan kegiatan tindak lanjut, dengan mengevaluasi hasil proses konseling</p> <p>Guru BK mengucapkan terima kasih atas partisipasi para peserta didik</p> <p>Guru BK mengakhiri dengan do'a dan ditutup dengan salam</p>  |
| <b>5. Evaluasi</b> |                 |  |
|                    | Evaluasi Proses | <p>Evaluasi yang dilakukan oleh Guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling berupa lembar skala pengukuran, meliputi:</p> <p>Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>Guru BK membangun suasana yang menyenangkan.</p> <p>Guru BK memberikan penguatan pada peserta didik dalam membuat langkah yang akan dilakukan.</p>   |
|                    | Evaluasi Hasil  | <p>Evaluasi setelah melakukan kegiatan mengisi (Angket Kepuasan mengikuti layanan) meliputi :</p> <p>Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman peserta didik dalam layanan</p> <p>Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling yaitu dengan peserta didik mengisi instrumen penilaian dari guru BK</p> <p>Evaluasi hasil dari layanan ini akan dilakukan secara langsung melalui</p> |

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
|  |  | lembar yang sudah disiapkan. |
|--|--|------------------------------|

## Lampiran 12 Verbatim Proses Konseling Kelompok Realita

### FORMAT VERBATIM KONSELING KELOMPOK

#### A. PERTEMUAN KEDUA

Hari : Rabu  
 Tanggal : 07 Desember 2022  
 Tempat Pelaksanaan : Teras Belakang

| Nama                   | Verbatim  | Tahap      |
|------------------------|---|------------|
| Konselor               | <i>“Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat siang teman-teman semua. Bagaimana kabarnya hari ini ?”</i>  | Pembukaan  |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Walaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh<br/>Selamat siang mbak. Allhamdulillah kabar baik mbak.”</i>  |            |
| Konselor               | <i>Baik teman-teman sekalian. Sebelumnya, perkenalkan terlebih dahulu nama saya Nurlina Dwi Diharja disini saya sebagai pemimpin kelompok sekaligus menjadi konselor kelompok yang nantinya akan memimpin jalannya proses kelompok dan memfasilitasi teman teman untuk melakukan kegiatan konseling kelompok dan mencapai tujuan konseling kelompok ini sendiri.”</i> | Perkenalan |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Baik mbak.”</i>   |            |
| Konselor               | <i>“Setelah kita menjadwalkan pertemuan kita lewat WA Group kemarin, akhirnya kita bisa berkumpul hari ini.”</i>  |            |

| Nama                   | Verbatim   | Tahap |
|------------------------|--|-------|
|                        | <p><i>Disini saya sangat berterima kasih kepada teman-teman yang telah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok pada hari ini.”</i></p> <p><i>“Sebelum kita melakukan kegiatan konseling kelompok pada hari ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu yaa,, semoga kegiatan konseling ini dapat berjalan dengan baik dan lancar, Berdoa dimulai..”</i></p> <p><i>Berdoa selesai.</i></p> <p><i>“Baik.. sebelum kita memulai kegiatan konseling kelompok kita pada hari ini. Disini saya ingin bertanya sebelumnya teman teman yang ada disini apakah sudah saling mengenal satu sama lain? Atau belum? “</i></p> |       |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Sudah mbak, sudah sering bertemu juga”</i>   |       |
| Konselor               | <i>“Hehe baik tapi disini saya kan masih agak lupa lupa ingat nih nama masing-masing, boleh perkenalan terlebih dahulu sekali lagi biar makin akrab dengan menyebutkan nama dan tempat tinggal masing-masing Silahkan.”</i>  |       |
| RGA                    | <p><i>“Baik. Terimakasih mbak</i></p> <p><i>Perkenalkan nama saya Renita Gadis Agnesia, asli Surabaya.”</i></p>  |       |



| Nama                   | Verbatim  | Tahap |
|------------------------|---|-------|
| RAP                    | <i>“Perkenalkan nama saya Rosabella Aripiani Prayogo biasa dipanggil Rossabela, tempat tinggal saya di Balas, Surabaya. Terimakasih.”</i>   |       |
| MBDP                   | <i>“Terimakasih mbak, Perkenalkan nama saya Bagas, tempat tinggal saya Perumahan balas dekat sekolah sini.”</i>   |       |
| MMI                    | <i>“Nama saya Maulana, Surabaya”</i>  |       |
| RFA                    | <i>Perkenalkan nama saya Ridho Faisal Arisandi, rumah Surabaya.”</i>  |       |
| MF                     | <i>“Nama saya Mukhibulloh Faizin, dipanggil Faiz , tempat tinggal saya di juga Surabaya. Terimakasih.”</i>  |       |
|                        | <i>“Baik.. Terima Kasihh teman teman semuanya.<br/>Disini saya sendiri Perkenalkan nama saya Nurlina Dwi Diharja kalian bisa memanngil Saya Lina. disini saya dari Gresik. Sehubungan kita berkumpul disini karna kita kemarin sudah mengisi pretest yang saya bagikan minggu lalu, masih ingat kan. Nah disini saya ingin mengajak teman-teman semua untuk bertemu dikarenakan dari hasil pretest kemarin menunjukkan adanya indikasi academic burnout kategori tinggi. Jadi disini kita berkumpul untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok yang nantinya bertujuan untuk mereduksi tingkat academic burnout tersebut. Sampai sini ada yang ingin ditanyakan teman-teman?”</i> |       |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Tidak mbak”</i>   |       |

| Nama                   | Verbatim  | Tahap    |
|------------------------|---|----------|
| Konselor               | <i>“Baik. Sebelumnya disini saya ingin bertanya, apakah teman-teman sudah ada yang pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok semacam ini sebelumnya?”</i>  |          |
| MMI                    | <i>“Saya sudah pernah konseling tapi sendiri mbak, waktu itu sama bu wido guru BK.”</i>   |          |
| MF                     | <i>“Saya belum kalau rame-rame gini mbak”</i>   |          |
| RGA                    | <i>“Sama saya juga pertama kali”</i>  |          |
| MBDP                   | <i>“Saya belum pernah”</i>  |          |
| Konselor               | <i>“Baikk. sepertinya teman teman mayoritas masih baru pertama kali ya. saya jelaskan terlebih dahulu bahwasanya konseling kelompok disini merupakan proses pemberian bantuan kepada seorang individu dengan menggunakan dinamika kelompok. Dimana nanti tujuan dari konseling kelompok ini kita dapat mengatasi permasalahan permasalahan yang ada pada teman teman anggota kelompok disini serta mencapai tujuan bersama dalam proses konseling ini. Apakah teman-teman mengerti sedikit dari ulasan saya tersebut ?”</i> |          |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Mengerti mbak.”</i>   |          |
| Konselor               | <i>“Oke baik jika sudah mengerti. Sebelum lanjut disini saya ingin menetapkan komitmen yang akan kita bangun dalam proses kelompok ini. Disini yang ingin saya tanyakan adalah mengenai ketersediaan teman teman sekalian disini. Apakah teman teman bersedia ikut terlibat dalam proses konseling ini dari awal hingga akhir?”</i>   | Komitmen |

| Nama                   | Verbatim  | Tahap         |
|------------------------|---|---------------|
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Iya, Bersedia mbak.”</i>  |               |
| Konselor               | <i>“Baik jika bersedia. Disini saya Informasikan bahwa kita mensepakati kelompok ini adalah kelompok tertutup. Dimana anggota yang tergabung dalam kelompok ini akan tetap dan tidak akan bertambah dan akan bergabung hingga akhir dan tidak dapat membubarkan diri seenaknya. Begitu ya? Apakah sepakat teman teman sekalian?”</i>                                  |               |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“Sepakat mbak.”</i>  |               |
| Konselor               | <i>“Nah. Untuk agenda yang akan kita buat dalam konseling kelompok ini kesepakatan waktu yang mana nantinya konseling kelompok seperti ini kita laksanakan kurang lebih 6 pertemuan, namun apabila masih dirasa harus bertemu dan melangsungkan konseling seperti ini lagi maka kita akan menjadwalkan ulang pertemuan kita. Seperti itu. Bagaimana teman-teman?”</i> | Agenda        |
| RAP                    | <i>“Baik saya sepakat mbak.</i>   |               |
| MBDP                   | <i>“Waktunya berapa ya mbak”</i>  |               |
| Konselor               | <i>“Untuk waktu setiap pertemuan kurang lebih sekitar 30-45 menit, Bagaimana sepakat ya?”</i>   | Kontrak Waktu |
| Semua Anggota Kelompok | <i>“ Baik mbak, sepakat”</i>  |               |

| Nama                   | Verbatim  | Tahap                |
|------------------------|---|----------------------|
| Konselor               | <p><i>“Oke apabila sepakat semua, selanjutnya untuk aturan mari kita tetapkan beberapa aturan yang harus dipatuhi pada saat proses kelompok ini berlangsung.”</i></p> <p><i>“Adapun yang pertama yakni semua anggota kelompok dilarang membocorkan masalah serta segala proses kelompok yang terjadi pada saat konseling kepada pihak luar yang bukan merupakan anggota kelompok. Karena disini kita menganut asas kerahasiaan yang haru kita jaga dan kita patuhi.</i></p> <p><i>“aturan kedua yang harus ditaati adalah dimana pada saat ingin berpendapat para anggota harus mengangkat tangan terlebih dahulu kemudian menyebutkan nama.”</i></p> <p><i>“Bagaimana teman-teman semua apakah bersedia dan setuju dengan aturan dan norma tersebut ?”</i></p> | Aturan dan Norma     |
| Semua Anggota Kelompok | <p><i>“Bersedia dan sangat setuju mbak.”</i></p>  |                      |
| Konselor               | <p><i>“Baik. kita telah mengenal satu sama lain . kita juga sudah menetapkan komitmen serta agenda dan aturan kita pada proses konseling kelompok ini, maka disini untuk tahap selanjutnya kita akan memasuki tahap dimana teman-teman sekalian boleh dan dipersilahkan untuk mencurahkan dan mengungkapkan perasaan teman-teman mengenai kesulitan, hambatan, ataupun keresahan yang teman-teman alami terkait pembelajaran atau permasalahan</i></p>  | Identifikasi Masalah |

| Nama     | Verbatim   | Tahap     |
|----------|--|-----------|
|          | <i>permasalahan academic burnout yang kalian alami, Bisa dimulai dari Konseli RAP dulu boleh?"</i>   |           |
| RAP      | <i>"yang saya rasakan selama pembelajaran itu ya kadang ada semangatnya tapi kadang juga males mbak disatu waktu gitu."</i>  |           |
| RGA      | <i>"Kalo saya itu stress banget misal dikasih tugas yang berlebihan dan gak ada jeda gitu mbak, tiap hari ada tugas jadi stress."</i>  |           |
| MF       | <i>"Saya lebih ke males sekolah mbak. Karena gak kepengen masuk SMA dulu dipaksa sama orangtua."</i>   |           |
| MMI      | <i>"Saya males mbak masuk kelas. Gurunya gak asik jadi saya kadang males mengikuti pelajaranya"</i>  |           |
| MBDP     | <i>"Saya stres itu kalo ada tugas mbak. Guru guru itu kalau memberi tugas harus selesai saat itu juga, kadang juga dikasih waktu tapi gak banyak mbak, terkadang besok langsung harus dikumpulkan gitu"</i>  |           |
| RF       | <i>"Saya sama dengan MBDP mbak. Tugas yang banyak itu yang saya bingung harus mengerjakannya gimana."</i>  |           |
| Konselor | <p><i>Baik,, sudah mengungkapkan semua ini permasalahan tentang pembelajaran. Beragam sekali ya..</i></p> <p><i>Namun disini tetap garis merahnya teman-teman merasa stress merasa tertekan dengan tugas ataupun bahkan males mengikuti pembelajaran di sekolah. Selanjutnya nih disini saya ingin tau apa dari teman-teman ini sudah lama merasakan apa yang tadi sudah diutarakan? Sejak awal masuk sekolah atau</i></p> | Assesment |

| Nama     | Verbatim  | Tahap |
|----------|---|-------|
|          | <i>hanya baru baru ini setelah pandemi ini baru merasa stress berat karena pembelajaran?"</i>   |       |
| RAP      | <i>"Saya semenjak kelas 11 jni mbak"</i>  |       |
| MF       | <i>"Saya ya dari awal masuk mbak. Dari kelas 10 dulu"</i>   |       |
| RGA      | <i>"Saya semenjak kelas 11 mbak, mulai sering dapat tugas jadi makin stress saya"</i>   |       |
| MMI      | <i>"Saya kayanya dari waktu daring dulu mbak. Jadi mulai males"</i>   |       |
| RF       | <i>Sama mbak,</i>   |       |
| Konselor | <p><i>"Ada yang dari kelas 10 sudah males dan merasa stress gitu ya dengan pembelajaran MF, tapi temen-temen yang lain ada yang dari kelas 11 waktu masih awal awal daring dulu.</i></p> <p><i>Baik. Tadi kan sudah bercerita apa aja yang dirasakan sekarang saya ingin fokus pada satu satu dari kalian terlenih dahulu untuk menceritakan lebih detail stressnya itu yang kaya gimana sih? Mungkin bisa kita mulai dari Konseli RGA terlebih dahulu boleh"</i></p> |       |
| RGA      | <i>Baik, jadi saya itu stres belajar kalau semisal tugasnya itu bertambah terus, jadi satu dikerjakan nambah 1 tugas lagi, apalagi tugasnya itu rumit ketambahan gurunya gak enak tambah pusing ngerjainnya.</i>  |       |
| Konselor | <i>Guru gak enak yang kamu maksud itu seperti apa RGA?</i>  |       |

| Nama                   | Verbatim   | Tahap |
|------------------------|--|-------|
| RGA                    | <i>Ya gitu bu, gakpernah jelasin tapi tiba tiba ngasih tugas banyak dan gak ada yang saya pahami satupun karna emang gak pernah dijelasin."</i>  |       |
| Konselor               | <i>Baik, jadi bisa dikatakan bahwa stresnya itu biasa karena tugas yang terlalu banyak dan dari guru yang sering memberikan tugas tanpa menerangkan materi pembelajaran selanjutnya terlebih dahulu, benar begitu?"</i>  |       |
| Semua Anggota Kelompok | <i>"Benar mbak"</i>  |       |
| Konselor               | <i>Baik, selanjutnya silahkan MBDP</i>   |       |
| MBDP                   | <i>Saya sendiri sama dengan RGA mbak, banyak tugas yang gurunya itu gakpernah menjelaskan, jadinya saya males buat ngerjakan. Kalopun tugasnya banyak saya kadang memilih keluar kelas.</i>  |       |
| RAP                    | <i>kalo menurutku pribadi biasanya stres yang tak alami itu karena dari mata pelajarannya itu uda gaenak ketambahan lagi gurunya juga gaenak. nah ganenaknya itu kalo ngejelasin kita tuh jadi ngantuk bgt kenapa guru guru itu gabuat konsep baru ajarin kita, jadi biar kita itu ga bosan belajarnya. jujur aku itu gasuka pelajaran b.indo ketambahan lagi gurunya itu ngebosenin banget mbak jadi stress saya kalo waktunya beliau."</i> |       |
| Konselor               | <i>"Karena gurunya yang kurang update gaya pembelajarannya ya berarti, jadi bikin bosan di kelas. Baik, selanjutnya?"</i>  |       |
| MF                     | <i>Saya seperti yang tadi saya bilang mbak dari awal saya gak suka dan males karena memang saya inginnya masuk SMK tapi</i>  |       |

| Nama     | Verbatim   | Tahap |
|----------|--|-------|
|          | <i>disuruh masuk SMA, Apalagi kalau di SMA jarang ada praktiknya dan kemarin juga lebih sering daring lewat online, udah stress makin males saya mbak mengikuti pelajaran.”</i>  |       |
| Konselor | <i>“Baik, saya sangat mengerti kalau kamu berkeinginan SMK yang jelas pasti lebih banyak praktik dibandingkan dengan teori seperti di SMA, namun waktu daring kemudian ganti luring lagi apakah teman-teman yang lain juga merasakan stress seperti MF?”</i>   |       |
| MMI      | <i>Sangat mbak</i>   |       |
| RGA      | <i>Iya sih mbak, kadang daring kadang luring saya juga jadi bingung sama materi pembelajarannya. Soalnya penjelasannya juga sulit dipahami kalau hanya lewat online apalagi kalau tugas.”</i>  |       |
| Konselor | <i>“Kalau RF bagaimana? Apa yang kamu rasakan bisa diceritakan lagi lebih detail”</i>  |       |
| RF       | <i>Kalau saya kurang lebih sama dengan RGA mbak, saya kurang suka sama guru yang hanya masuk terus kasih tugas, bikin saya pusing.”</i>  |       |
|          | <i>“Baik, sangat beragam sekali ya keluhan kesah tentang pembelajaran ini. Kurang lebih semuanya stress karena tugas berlebihan dan gurunya yang jarang menjelaskan materi seperti itu, lalu disini apakah ada yang karena masalah ini sampai tidak mau bersekolah atau bahkan meninggalkan kelas pada saat pembelajaran berlangsung?”</i> |       |
| MMI      | <i>“Saya ya sering mbak, apalagi waktu pelajarannya Pak Anam, Matermatika</i>  |       |



| Nama                   | Verbatim   | Tahap      |
|------------------------|--|------------|
|                        | <i>sering saya ke kantin karena males mengikuti.</i>   |            |
| MF dan RF              | <i>“Saya juga pernah mbak saya tinggal tidur di belakang.”</i>   |            |
| RGA                    | <i>“Saya kadang Hp an aja sih mbak di kelas.”</i>  |            |
| RAP                    | <i>“Saya sih memperhatikan mbak, tapi bosan aja”</i>   |            |
| Konselor               | <p><i>“Baik, terimakasih banyak teman-teman sudah menceritakan berbagai keluhan-kesah tentang pembelajaran di sekolah itu seperti apa dan se stress apa sih di kelas itu hehe.”</i></p> <p><i>Jadi disini bisa saya simpulkan satu per satu dari RGA bahwasannya stress karena tugas yang berlebihan dan deadline yang cenderung harus selesai pada hari itu juga, Kemudian MF yang males karena berkeinginan masuk SMK yang banyak praktiknya dibandingkan SMA yang kadang teorinya daring jadi lebih sulit dimengerti, MMI yang males kalau mata pelajarannya gaenak kemudian RAP yang mudah jenuh saat banyak tugas dan saat guru monoton dalam memberikan materi. MBDP dan RF yang stres jika diberikan banyak tugas hingga memilih tifar atau bahkan keluar kelas. Bisa dikatakan seperti itu?”</i></p> | Conclution |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Benar mbak</i>  |            |
| Konselor               | <i>“ Baik. Terimakasih banyak teman-teman. Mengingat waktu kita sudah berjalan 45 menit sesuai dengan yang kita sepakati. Maka Saya kira proses konseling pertemuan hari ini dapat kita akhiri sampai disini.</i>  | Penutup    |

| Nama                    | Verbatim   | Tahap |
|-------------------------|--|-------|
|                         | <p><i>Untuk pertemuan selanjutnya akan membahas permasalahan dari teman dan apa yang kalian inginkan kedepannya dari permasalahan yang sudah kita bicarakan pada pertemuan kali ini. Kita jadwalkan pertemuan selanjutnya akan saya kabari secepatnya nanti via WA Group ya teman-teman. Disini saya sebagai konselor ingin mengucapkan banyak banyak terima kasih pada teman teman anggota sekalian. Mohon maaf apabila selama proses konseling saya sebagai konselor ada salah kata dan perbuatan. saya ucapkan terimakasih . Sekian saya akhiri.</i></p> <p><i>Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh.”</i></p> |       |
| Semua Anggota Kelompok. | <p><i>“Waallaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh”</i></p>  |       |

## B. PERTEMUAN KETIGA

Hari : Senin  
 Tanggal : 12 Desember 2022  
 Tempat Pelaksanaan : Kantin Sekolah SMA N 22 Surabaya

| Nama                   | Verbatim  | Tahap     |
|------------------------|---|-----------|
| Konselor               | <p><i>“Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat siang teman-teman semua. Bagaimana kabarnya hari ini ?”</i></p> | Pembukaan |
| Semua Anggota Kelompok | <p><i>“Waalikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh<br/>       Selamat siang mbak. Allhamdulillah kabar baik mbak.”</i></p>    |           |

| <b>Nama</b>                  | <b>Verbatim</b>   | <b>Tahap</b> |
|------------------------------|---|--------------|
| Konselor                     | <i>Kamu kok keliatan gak semangat MMI?<br/>Ada apa?</i>   | Topic Netral |
| MMI                          | <i>Ngantuk mbak</i>   |              |
| Konselor                     | <i>Sama sih saya juga sebenarnya hahaha,<br/>tapi tenang kalo kita sharing dan banyak<br/>cerita disini nanti pasti makin ngantuk<br/>hahaha, bercanda pasti langsung seger<br/>lagi.</i>   |              |
| MF                           | <i>“kayake se makin ngantuk mbak bener”</i>   |              |
| Konselor                     | <i>Hahaha baiklah jadi kemarin sudah kita<br/>jadwalkan pertemuan kita lewat WA Group<br/>ya.. sebelumnya saya sangat berterima<br/>kasih kepada teman-teman yang telah<br/>menyempatkan waktunya untuk mengikuti<br/>kegiatan konseling kelompok pada hari ini.<br/>Sebelum kita melakukan kegiatan<br/>konseling kelompok pada hari ini alangkah<br/>baiknya kita berdoa terlebih dahulu yaa,,<br/>semoga kegiatan konseling ini dapat<br/>berjalan dengan baik dan lancar, Berdoa<br/>dimulai..”<br/>Berdoa selesai.</i> | Berdoa       |
| Semua<br>Anggota<br>Kelompok | <i>Amin</i>   |              |
| Konselor                     | <i>Baik sebelumnya saya mau tanya masih<br/>ingat engga pembahasan kita kemarin?</i>  |              |
| Semua<br>Anggota<br>Kelompok | <i>Masih mbak</i>   |              |
| Konselor                     | <i>Tentang apa coba MBDP kalau masih<br/>ingat</i>  |              |
| MBDP                         | <i>Tentang stress kan mbak</i>  |              |

| Nama                         | Verbatim  | Tahap                             |
|------------------------------|---|-----------------------------------|
| Konselor                     | <i>Kalo MF tentang apa kemarin kita ngobrolnya?</i>   |                                   |
| MF                           | <i>Iya gitu mbak stress belajar</i>   |                                   |
| Konselor                     | <i>Baik, nah jadi disini sebelum kita melanjutkan ke proses konseling, saya ulas kembali untuk mengingatkan bahwasannya mengenai perasaan dan permasalahan yang kemarin kalian utarakan disini merujuk pada kelelahan fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh tuntutan pembelajaran. Nah disini dalam istilah Bimbingan dan Konseling stress yang semacam itu disebut dengan istilah "academic burnout".</i> | Review<br>Pertemuan<br>Sebelumnya |
| Semua<br>Anggota<br>Kelompok | <i>Oh gitu ya mbak</i>  |                                   |
| Konselor                     | <i>Iya begitu, disini apa ada yang sudah pernah dengar istilah itu sebelumnya</i>   |                                   |
| RGA                          | <i>Saya sudah tahu sih mbak kalo academic burnout</i>   |                                   |
| Konselor                     | <i>Oke baik. Kita lanjutkan proses konseling kita. Nah dari permasalahan yang kemarin kalian utarakan disini saya ingin bertanya, apa sih yang sebenarnya kalian inginkan untuk kedepannya dari permasalahan kalian ini? Boleh MMI terlebih dahulu silahkan</i>   | Eksplorasi<br>(Want)              |
| MMI                          | <i>Kalau saya sih ya intinya mau jadi lebih baik mbak</i>   |                                   |
| Konselor                     | <i>Lebih baik yang seperti apa contoh dan spesifiknya MMI?</i>  |                                   |
| MMI                          | <i>Ya dari semangat belajarnya saya ingin lebih betah gitu mbak ada di kelas</i>  | <b>Want (MMI)</b>                 |

| Nama     | Verbatim   | Tahap             |
|----------|--|-------------------|
|          | <i>mengerjakan tugas dan memperhatikan gitu intinya</i>  |                   |
| Konselor | <i>Baik, jadi disini MMI ingin lebih semangat dalam hal mengikuti pembelajaran di sekolah begitu. Selanjutnya silahkan RF</i>  |                   |
| RF       | <i>Kalau saya lebih ke ingin kalo mendapat tugas itu dikerjakan langsung gitu mbak, meskipun kurang paham tapi saya ingin berusaha untuk mengumpulkan tugas tepat waktu, biar gak merah terus nilai saya, malu mbak sama ibu saya hahaha</i>             | <b>Want (RF)</b>  |
| Konselor | <i>Hahaha kalo keterusan merah kan makin malu ya, sama pacar juga malu</i>   |                   |
| RF       | <i>Hehehe itu termasuk mbak</i>  |                   |
| Konselor | <i>Baik, jadi kalau RF disini ingin mengerjakan tugas yang diberikan sesuai deadline dan semangat untuk segera menyelesaikan tuntutan tugas seperti itu ya?</i>  |                   |
| RF       | <i>Bener mbak</i>  |                   |
| Konselor | <i>Baik, selanjutnya silahkan RGA</i>  |                   |
| RGA      | <i>Kalau saya kurang lebih sama seperti RF ya mbak, ingin kalo ada tugas itu gercep terus meskipun belum pernah diajari sama guru itu saya ingin bisa mengerjakan tanpa kebingungan gitu lo mbak jadi enak bisa ngumpulin tepat waktu dan gak stres.</i> | <b>Want (RGA)</b> |
| Konselor | <i>RGA disini berarti kurang lebih sama ya dengan RF yang ingin gercep gitu sama tugasnya dan bisa menyelesaikan segala tuntutan tugas yang diberikan. Baik, selanjutnya silahkan MBDP</i>   |                   |

| Nama                   | Verbatim   | Tahap              |
|------------------------|--|--------------------|
| MBDP                   | <i>Kalau saya ingin mengatasi biar gak bosan gitu di kelas mbak, biar gak pengen ke kantin mulu saya.</i>  | <b>Want (MBDP)</b> |
| Konselor               | <i>Biar ga bosan gitu ya, lalu apalagi MBDP apa lagi yang kamu inginkan untuk kedepannya?</i>  |                    |
| MBDP                   | <i>Selain itu ya pengen semangat di mata pelajaran apapun mbak, jadi tiap berangkat sekolah itu seneng gak males malesan.</i>  |                    |
| MF                     | <i>Saya juga gitu mbak, pengen semangat ke sekolah gak males-malesan lag, biar gak dimarahin mulu sama orang tua sayai</i>   | <b>Want (MF)</b>   |
| RAP                    | <i>Kalau saya ingin mengatasi rasa bosan saya sama guru-guru yang monoton jelasin materinya mbak, rasanya ingin saya tinggal aja kalo monoton, nah saya ingin supaya gaada rasa pengen ninggal kelasnya gitu mbak, pengennya semangat sama seperti kalo mata pelajaran yang seru-seru seperti Seni Budaya contohnya.</i> | <b>Want (RAP)</b>  |
| Konselor               | <i>Baik, jadi dapat ditarik garis besar kalo semuanya pasti ingin lebih baik ya daripada sebelumnya, ingin lebih semangat lebih gercep kalo ada tugas, ga bosan dan ga stress-stress lagi. Benar begitu teman-teman?</i>   |                    |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Bener mbak.</i>   |                    |
| Konselor               | <i>Baik, disini kalian sudah mengutarakan mengenai apa yang kalian inginkan, nah dari situ apakah kalian sebenarnya paham mengenai keinginan kalian dan paham</i>  | Pertanyaan terbuka |

| Nama                   | Verbatim  | Tahap                                      |
|------------------------|---|--|
|                        | <i>mengenai permasalahan pembelajaran kalian masing-masing?</i>   |  |
| RGA                    | <i>Paham mbak, karena saya stress jadi saya pengen gitu mbak biar gimana caranya gak tertekan kalo ada tugas.</i>   |  |
| Konselor               | <i>Tanggung jawab sebagai seorang pelajar memang adalah belajar ya teman-teman, dan memang apapun permasalahan yang menghambat semangat belajar dan untuk menurunkan rasa tertekan, rasa academic burnout itu memang perlu adanya perubahan dari kita masing-masing untuk dapat keluar dari masalah dan mewujudkan apa yang kalian inginkan yang telah kalian utarakan tadi.</i>      | Penguatan/<br>Pemberian<br>Dukungan        |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Iya mbak</i>   |  |
| Konselor               | <i>Baik disini kalian sudah mengutarakan bahwasannya paham mengenai permasalahan kalian dan apa yang kalian inginkan, nah sekarang saya ingin menanyakan satu hal pada kalian, dari apa yang sudah menjadi keinginan kalian tadi, coba diceritakan selama ini apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mewujudkan keinginan kalian tersebut, bisa dimulai dari RAP terlebih dahulu.</i> | Eksplorasi<br><b>(Doing and Direction)</b> |
| RAP                    | <i>Saya sih sudah pernah mencoba untuk berusaha menyukai mata pelajaran yang gurunya itu monoton mbak, saya kan kurang suka pas waktu bahasa indonesia, nah saya sudah berusaha di rumah itu membaca buku-buku mata pelajaran bahasa gitu mbak.</i>   | <b>Doing and Direction (RAP)</b>           |

| Nama     | Verbatim  | Tahap                            |
|----------|---|----------------------------------|
| Konselor | <i>Lalu apakah apa yang RAP lakukan ini sudah berjalan dengan lancar dan berhasil membuat RAP merasa lebih baik?</i>  |                                  |
| RAP      | <i>Itu masalahnya mbak, saya tetep aja bosen mbak di kelas dan gak ngerti sama penjelasan gurunya.</i>  |                                  |
| Konselor | <i>Baik, jadi sudah berusaha untuk mengatasi rasa bosannya tapi tetap tidak ada perubahan seperti itu ya?</i>   |                                  |
| RAP      | <i>Iya betul mbak.</i>  |                                  |
| Konselor | <i>Baiklah, selanjutnya RGA apakah sama yang dilakukan dengan RAP?</i>  |                                  |
| RGA      | <i>Kalo saya beda mbak, saya sih lebih ke sudah pernah mencoba buat tiap ada tugas langsung mengerjakan, tapi waktu tugasnya kebanyakan langsung saya tinggal, gitu mbak.</i>                       | <b>Doing and Direction (RGA)</b> |
| RF       | <i>Kalau saya sama mbak, kadang kalo ada tugas langsung sampai rumah saya kerjakan tapi kalau gak ngerti dan soal-soalnya banyak banget biasanya langsung males dan ngerasa pusing sendiri mba.</i> | <b>Doing and Direction (RF)</b>  |
| Konselor | <i>Lalu bagaimana jika seperti itu RF?</i>  |                                  |
| RF       | <i>Saya tinggal mbak, di kelas lupa gak dikerjakan nah biasanya jadi gak ikut ngumpulkan gitu terus mbak.</i>   |                                  |
| Konselor | <i>Baik, jadi sudah pernah mencoba langsung mengerjakan tugas tapi pusing sendiri jadi ditinggal lagi, gitu ya?</i>   |                                  |
| RF       | <i>Betul mbak</i>   |                                  |
| Konselor | <i>MMI sama MBDP bagaimana kalian?</i>  |                                  |
| MMI      | <i>Saya sih ya cuma berusaha diem aja mbak di kelas, tapi itupun kalo udah di tegur</i>   | <b>Doing and Direction (MMI)</b> |



| Nama                   | Verbatim  | Tahap                             |
|------------------------|---|-----------------------------------|
|                        | <i>guru, kalo tidak dan pelajarannya membosankan saya keluar kelas.</i>   |                                   |
| MBDP                   | <i>Kalau saya pernah mencoba berusaha betah di kelas dengan duduk paling depan mbak, supaya makin paham pembelajaran, namun karena ngerasa kok sama aja, jadi saya ke belakang lagi.</i>  | <b>Doing and Direction (MBDP)</b> |
| Konselor               | <i>Baik, apa hanya itu saja yang sudah bernah dilakukan atau ada yang lain teman-teman?</i>   |                                   |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Sudah sih mbak.</i>  |                                   |
| Konselor               | <i>Baiklah, lalu apakah menurut kalian tentang usaha yang sudah kalian lakukan tadi sudah menunjang stress dan academic burnout kalian bisa hilang atau teratasi? atau seperti apa bisa diceritakan.</i>  |                                   |
| RAP                    | <i>Seperti yang saya bilang sih mbak. ujung-ujungnya tuh bosen-bosen lagi aja.</i>  |                                   |
| RGA                    | <i>Saya juga sama aja mbak</i>  |                                   |
| MMI                    | <i>Iya mbak, malah kayaknya gak berubah sama sekali</i>   |                                   |
| MBDP                   | <i>Sama mbak</i>  |                                   |
| Konselor               | <i>Oke baiklah kalau begitu, disini sudah kalian utarakan apa yang menjadi keinginan kalian dan pernah melakukan usaha-usaha apa untuk mewujudkannya, meskipun hasilnya masih sama dan tidak ada perubahan, namun apa yang kalian semua tadi utarakan sangatlah hebat, sudah sangat baik kalian bisa dengan sendirinya mencoba hal-hal yang berkemungkinan untuk membuat diri</i> |                                   |

| Nama                   | Verbatim   | Tahap   |
|------------------------|--|---------|
|                        | <i>kalian sendiri jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya.</i>   |         |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Iya mbak</i>  |         |
| Konselor               | <i>Oke karena disini keterbatasan waktu yang kita miliki, mungkin bisa kita akhiri sampai disini proses konseling kita pada hari ini. Terimakasih banyak sudah meluangkan waktu untuk kembali bertemu, Kita jadwalkan pertemuan selanjutnya akan saya kabari secepatnya nanti via WA Group ya teman-teman. Disini saya sebagai konselor ingin mengucapkan banyak banyak terima kasih pada teman teman anggota sekalian. Mohon maaf apabila selama proses konseling saya sebagai konselor ada salah kata dan perbuatan. saya ucapkan terimakasih . Sekian saya akhiri. Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh.”</i> | Penutup |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Waallaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh</i>   |         |

### C. PERTEMUAN KEEMPAT

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Desember 2022

Tempat Pelaksanaan : Kantin Sekolah SMA N 22 Surabaya

| Nama                    | Verbatim  | Tahap        |
|-------------------------|---|--------------|
| Konselor                | <i>Assalamualaikum Wrarahmatullahi wabarakatuh, selamat siang teman-teman.</i>  | Pembukaan    |
| Semua Anggota Konseling | <i>Walaikumsalam mbak, selamat siang.</i>   |              |
| konselor                | <i>Gimana kabarnya teman-teman? Sehat ya?</i>   | Topic Netral |
| MMI                     | <i>Alhamdulillah mbak sehat</i>   |              |
| RAP                     | <i>Apanya ini mbak? Jiwa nya apa raganyaapa hatinya? Hahahahaha</i>   |              |
| MBDP                    | <i>Hahahahaha RAP ini hatinya sakit kayake mbak</i>   |              |
| Konselor                | <i>Hahahahaha kenapa RAP ini, sakit kenapa ini? Siapa siapa yang bikin sakit? Wahahahaha</i>  |              |
| RAP                     | <i>Hahahaha enggak kok mbak aman aman</i>   |              |
| RGA                     | <i>Beneran ta RAP? Aman ta?</i>   |              |
| RAP                     | <i>Aman aman wahahah jangan khawatir</i>  |              |
| Konselor                | <i>Alhamdulillah ya kalau aman semuanya, jiwa nya raganya hatinya juga dijaga biar tetap aman terus hahahaha</i>  |              |
| Semua Anggota Konseling | <i>Hahahahaha iya mbak bener banget</i>   |              |
| Konselor                | <i>Okee baik.... Kemarin kita sudah menjadwalkan pertemuan hari ini lewat wa grup, sebelumnya terima kasih banyak ya temen-temen udah meluangkan waktunya untuk bisa hadir disini bareng saya. Oke, sebelum lanjut kita awali kegiatan konseling kita dengan doa ya temen-temen. Tapi saya ingin salah satu dari kalian yang mimpin doa. Mmi bisa</i> |              |

| Nama     | Verbatim  | Tahap |
|----------|---|-------|
|          | <i>ya? Bisa doooooong hahahahaha.<br/>Silahkan dipimpin.</i>  |       |
| MMI      | <i>Hehehehe bisa kok mbak bisa. Teman-teman sebelum kita memulai konseling mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai. Berdoa selesai</i>   |       |
| Konselor | <i>Oke baik... Terima kasih mmi sudah memimpin doa kita bersama. Nah, temen-temen pertemuan kemarin kan kalian sudah menceritakan apa saja usaha yang sudah kalian coba untuk mengurangi akademik burnout yang kalian alami tetapi kalian merasa belum berhasil dari apa yang sudah kalian coba. Nah sekarang mmi, dari apa yang sudah kamu lakukan kan berusaha dikelas, memperhatikan pembelajaran tapi tetep aja masih bosan di kelas dan lebih memilih meninggalkan kelas, nah dari itu apa saja sih yang membuat usaha kamu itu tidak bisa berjalan, atau bisa dibilang penghambat lah ya dari usaha kamu itu?</i> |       |
| MMI      | <i>Pembelajarannya itu kayak bosan gitu lho mbak, gaada sesuatu yang bikin semangat gitu. Kayak yaudah gitu gitu aja</i>  |       |
| Konselor | <i>Penghambat nya apa? Apa ada temen yang ngajak keluar kelas apa gimana?</i>   |       |

| Nama     | Verbatim  | Tahap |
|----------|---|-------|
| MMI      | <i>Kayaknya lebih ke gurunya sih mbak, gurunya ngebosenin gitu mbak</i>   |       |
| Konselor | <i>Jadi yang bikin usaha kamu untuk berusaha memperhatikan di kelas itu ya gurunya ya? Penghambatnya itu?</i>   |       |
| MMI      | <i>Iya mbak itu.</i>  |       |
| Konselor | <i>Oke oke, kalau dari MMI penghambatnya ya lebih ke kurangnya inovasi dari gurunya ya buat ngebangun suasananya biar nggak ngebosenin.</i>   |       |
| MMI      | <i>Iya mbak</i>   |       |
| Konselor | <i>Oke MMI terima kasih. Kalau RGA gimana? Kemarin kan uasahnya sepulang sekolah pengen langsung mengerjakan gitu ya? Nah, itu apa yang membuat usaha itu tidk berhasil? Penghambatnya apa?</i>   |       |
| RGA      | <i>Hambatannya ya itu mbak kalo bisa ngerjannya ya gampang gitu kalau mau langsung mengerjakan. Tapi kalau aku sampe rumah terus pengen langsung mengerjakan dan saat itu lupa caranya apa lupa gitu udah gaada mood buat mengerjakan mbak.</i> |       |
| Konselor | <i>Oke, jadi yang bikin usaha kamu gak berhasil ya itu ya? Tapi sempat berhasil apa gimana?</i>   |       |
| RGA      | <i>Ya berhasil mbak kalau pas sampe rumah pulang pas ngerjain bisa ya itu berhasil hahahaha</i>   |       |
| Konselor | <i>Oke oke, kalau kamu hambatannya itu ya, RGA</i>  |       |
| RGA      | <i>Iya mbak</i>   |       |

| Nama     | Verbatim  | Tahap |
|----------|---|-------|
| Konselor | <i>Sekarang MF gimana? Apa yang jadi hambatan saat kamu ingin menerapkan usaha kamu itu?</i>  |       |
| MF       | <i>Lebih mencoba menerima sih mbak, kayak yaudah gapapa dijalanin aja nanti pasti bisa, tapi pas kalau pelajarannya gaenak, atau ada yg bikin gaseneng itu mbak yang bikin kyk "ealahhhh" gitu lho mbak. Tapi ya gabisa ngapa ngapain lagi hahahha</i>  |       |
| Konselor | <i>Jadi pas ada momen momen yang bikin kamu keinget kalo kamu itu sebenarnya gak ingin sekolah disini ya? Itu yang bikin down dan ga semangat sekolah lagi? Gitu ya?</i>  |       |
| MF       | <i>Iya mbak gitu.</i>   |       |
| Konselor | <i>Oke itu hambatan dari MF ya, Kalau dari RAP gimana? Apa hambatannya?</i>   |       |
| RAP      | <i>Kalau saya sih ya karena monoton gurunya itu mbak, jadi bikin saya gak mood di kelas.</i>  |       |
| Konselor | <i>Baik, jadi disini RAP merasa karena gurunya kurang disukai gaya belajarnya jadi gak mood gitu ya.</i>  |       |
| RAP      | <i>Iya mbak,</i>  |       |
| Konselor | <i>Oke baiklah teman-teman terimakasih, hari ini karena disini keterbatasan waktu yang kita miliki, mungkin bisa kita akhiri sampai disini proses konseling kita pada hari ini. Terimakasih banyak sudah meluangkan waktu untuk kembali bertemu, Kita jadwalkan pertemuan selanjutnya akan saya kabari secepatnya</i> |       |

| Nama                    | Verbatim   | Tahap |
|-------------------------|--|-------|
|                         | <p><i>nanti via WA Group ya teman-teman. Disini saya sebagai konselor ingin mengucapkan banyak banyak terima kasih pada teman teman anggota sekalian. Mohon maaf apabila selama proses konseling saya sebagai konselor ada salah kata dan perbuatan. saya ucapkan terimakasih .<br/>Sekian saya akhiri.<br/>Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh."</i></p> |       |
| Semua Anggota Konseling | <p><i>Waallaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh</i></p>  |       |

#### D. PERTEMUAN KELIMA

Hari : Rabu

Tanggal : 21 Desember 2022

Tempat Pelaksanaan : Kantin Sekolah SMA N 22 Surabaya

| Nama                   | Verbatim  | Tahap        |
|------------------------|---|--------------|
| Konselor               | <p><i>"Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat siang teman-teman semua. Bagaimana kabarnya hari ini ?"</i></p> | Pembukaan    |
| Semua Anggota Kelompok | <p><i>"Waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh<br/>Selamat siang mbak. Allhamdulillah kabar baik mbak."</i></p>          |              |
| MBDP                   | <p><i>Baik banget mbak allhamdulillah,</i></p>  | Topic Netral |
| MF                     | <p><i>Kalo saya sih agak ngantuk mbak</i></p>   |              |
| Konselor               | <p><i>Ngantuk mulu kamu ini hahaha</i></p>  |              |
| MF                     | <p><i>Dikitt tok kok mbak</i></p>   |              |

| Nama                   | Verbatim   | Tahap                       |
|------------------------|--|-----------------------------|
| Konselor               | <p><i>Hahaha baiklah jadi kemarin sudah kita jadwalkan pertemuan kita lewat WA Group ya.. sebelumnya saya sangat berterima kasih kepada teman-teman yang telah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok pada hari ini. Sebelum kita melakukan kegiatan konseling kelompok pada hari ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu yaa,, semoga kegiatan konseling ini dapat berjalan dengan baik dan lancar, Berdoa dimulai..”</i></p> <p><i>Berdoa selesai.</i></p> | Berdoa                      |
| Semua Anggota Kelompok | <p><i>Amin</i></p>   |                             |
| Konselor               | <p><i>Baik sebelumnya saya mau tanya masih ingat engga pembahasan kita kemarin?</i></p>  |                             |
| Semua Anggota Kelompok | <p><i>Masih mbak</i></p>   |                             |
| Konselor               | <p><i>Tentang apa kalau masih ingat teman-teman?</i></p>   |                             |
| RAP                    | <p><i>Tentang apa yang sudah kita lakukan untuk menyelesaikan masalah mbak</i></p>   |                             |
| Konselor               | <p><i>Bener banget, kemarin kita sudah membahasa mengenai bagaimana permasalahan yang kalian alami dan apa yang sudah kalian lakukan dalam mewujudkan keinginan kalian. Berikutnya kita disini nantinya akan merujuk pada mencari solusi untuk dapat merealisasikan apa yang sudah menjadi keinginan kalian tersebut</i></p>   | Review Pertemuan Sebelumnya |



| Nama                   | Verbatim  | Tahap  |
|------------------------|---|--|
|                        | <i>dengan berbagai macam cara dan strategi yang akan saya berikan. Sebelumnya disini ada yang berkeberatan jika kita melaksanakan proses konseling kali ini mungkin akan sedikit lebih lama dibandingkan sebelumnya?</i>  |  |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Tidak mbak, setuju saja.</i>   |  |
| Konselor               | <i>Oke kita lanjutkan proses konseling kita hari ini, disini kemarin kalian sudah mengutarakan mengenai usaha-usaha yang ingin kalian lakukan untuk merealisasikan keinginan kalian kedepannya. Untuk itu disini perlu kita lanjutkan untuk merumuskan langkah dan planning kalian kedepannya untuk merealisasikan tujuan kalian. Nah menurut MMI apa yang akan kamu lakukan untuk merealisasikan tujuan kamu kedepannya?</i> | Planning<br>(Langkah Kecil<br>Kedepan)             |
| MMI                    | <i>Apa ya mbak, saya juga masih bingung untuk kedepannya saya harus seperti apa?</i>  |  |
| Konselor               | <i>Baik, kemarin usaha apa yang sudah kamu lakukan MMI?</i>   |  |
| MMI                    | <i>Saya sih sudah berusaha untuk memperhatikan pembelajaran yang diberikan oleh guru saat di kelas mbak.</i>  |  |
| Konselor               | <i>Apa yang membuat kamu tidak yakin bahwasannya hal itu tidak menumbuhkan semangat kamu dan tetap membuat kamu stress dan bosan di kelas?</i>  | Penerapan<br>Teknik<br>Restrukturisasi<br>Kognitif |

| Nama     | Verbatim  | Tahap                 |
|----------|---|-----------------------|
| MMI      | <i>Ya banyak sih mbak, karena gurunya gaenak terus juga karena saya biasanya lebih sering ngobrol sama teman sebangku saya, jadi gak fokus terus gurunya lama sekali jadi bosan.</i>                                    |                       |
| Konselor | <i>Jadi kamu disini menganggap hal yang kamu lakukan sia-sia dan tidak menumbuhkan semangat kamu benar begitu?</i>  |                       |
| MMI      | <i>Iya mbak.</i>  |                       |
| Konselor | <i>Bagaimana jika ketika kamu bena-benar fokus kamu bisa menyerap materi pembelajaran walaupun lama?</i>  |                       |
| MMI      | <i>Iya juga sih mbak</i>  |                       |
| Konselor | <i>Nah, Bagaimana jika kamu disini berusaha untuk disela-sela pembelajaran tidak ngobrol sama temanmu apakah kamu tetap bosan dan gak fokus?</i>  |                       |
| MMI      | <i>Kayaknya sih engga mbak</i>  |                       |
| Konselor | <i>Sekarang kamu bisa menyimpulkan apa yang sebenarnya bisa kamu lakukan atau apa yang kamu pikirkan itu sebenarnya bisa loh kamu buat menjadi motivasi dan pengaruh positif apabila kamu berfikirnya juga positif.</i> |                       |
| MMI      | <i>Jadi saya harus yakin kalau apa yang saya usahakan berhasil ya mbak?</i>   |                       |
| Konselor | <i>Benar sekali, kamu bisa menceritakan bagaimana dan apa yang harus kamu lakukan kedepannya MMI?</i>   |                       |
| MMI      | <i>Saya berusaha untuk memperhatikan dan saya gak kebanyakan ngobrol sama temen, dengan begitu saya akan lebih</i>  | <b>Planning (MMI)</b> |

| Nama     | Verbatim  | Tahap |
|----------|---|-------|
|          | <i>fokus mbak dan dapat mengatasi rasa bosan saya di kelas.</i>   |       |
| Konselor | <i>Baik, untuk merealisasikan hal tersebut berhasil disini saya ingin memberikan sedikit tugas rumah untuk kamu MMI, dimana tugas rumah ini adalah untuk menunjang langkah kecil kamu kedepannya.</i>   |       |
| MMI      | <i>Tugas rumah yang bagaimana mbak?</i>   |       |
| Konselor | <i>Jadi nanti kamu mulai besok ketika berada di kelas bisa memulai pindah tempat duduk di barisan paling depan dengan teman yang berbeda dengan yang biasanya sering mengajak kamu ngobrol. Nah tugas yang kedua setiap mata pelajaran yang dijelaskan kamu bisa membuat rangkuman dari setiap materi yang dijelaskan minimal satu paragraf saja.</i> |       |
| MMI      | <i>Jadi, duduk di depan ya mbak sama merangkum.</i>   |       |
| Konselor | <i>Benar, jadi nantinya bisa menunjang langkah kecil kamu untuk mencapai tujuan kamu.</i>   |       |
| MMI      | <i>Baik mbak, saya paham.</i>   |       |
| Konselor | <i>Apakah kamu setuju dengan hal tersebut MMI?</i>  |       |
| MMI      | <i>Setuju mbak.</i>   |       |
| Konselor | <i>Baik, sekarang selanjutnya silahkan RGA untuk menjelaskan apa sih rencana dan langkah kedepannya yang ingin kamu ambil untuk merealisasikan tujuan kamu?</i>   |       |

| Nama     | Verbatim   | Tahap                 |
|----------|--|-----------------------|
| RGA      | <i>Kalau saya sih ingin tiap ada tugas langsung mengerjakan mbak.</i>  |                       |
| Konselor | <i>Langkah kongkrit yang spesifik gitu menurut kamu seperti apa RGA</i>  |                       |
| RGA      | <i>Apa ya mbak?</i>  |                       |
| Konselor | <i>Kamu setiap pulang sekolah biasanya ngapain?</i>  |                       |
| RGA      | <i>Hpan, tiktokan rebahan gitu-gitu aja sih mbak.</i>  |                       |
| Konselor | <i>Setiap habis magrib kamu punya waktu untuk rebahan itu berapa jam RGA?</i>  |                       |
| RGA      | <i>Sampai ketiduran sih mbak biasanya</i>  |                       |
| Konselor | <i>Bagaimana kalau kamu membuat jadwal 2-3 jam sehabis magrib untuk mengerjakan dan review materi pembelajaran yang pagi tadi kamu dapatkan?</i> |                       |
| RGA      | <i>Bisa sih mbak, dengan begitu saya juga jadi terjadwal</i>   |                       |
| Konselor | <i>Jadi, apa yang ingin kamu lakukan kedepannya RGA?</i>   |                       |
| RGA      | <i>Saya bisa mejadwalkan 2-3 jam sehabis magrib untuk tugas dan review materi mbak.</i>  | <b>Planning (RGA)</b> |
| Konselor | <i>Bagaimana kalau setiap kamu melakukaannya kamu tulis di buku kamu pada 2-3 jam itu ngapain aja, jadi seperti rangkuman diary gitu.</i>        |                       |
| RGA      | <i>Lebih ke kaya note harian gitu ya mbak.</i>   |                       |
| Konseli  | <i>Benar, bagaimana RGA?</i>   |                       |
| RGA      | <i>Baik mbak akan saya lakukan mulai besok mbak.</i>   |                       |
| Konseli  | <i>Dengan begitu nantinya diharapkan bisa menunjang apa yang menjadi</i>   |                       |

| Nama     | Verbatim  | Tahap                  |
|----------|---|------------------------|
|          | <i>tujuan kamu RGA, Selanjutnya silahkan MBDP?</i>  |                        |
| MBDP     | <i>Saya sih juga bermasalah di tugas mbak, jadi sepertinya saya perlu jadwal seperti RGA mbak.</i>  | <b>Planning (MBDP)</b> |
| Konselor | <i>Baik berarti disini kamu ingin menjadwalkan agar bisa terordinir ya tugas-tugas dan materi pembelajarannya.</i>  |                        |
| MBDP     | <i>Iya mbak.</i>  |                        |
| Konselor | <i>Bisa kamu lakukan kapan hal tersebut MBDP</i>  |                        |
| MBDP     | <i>Mulai besok mbak</i>   |                        |
| Konselor | <i>Kamu yakin kamu bisa merealisasikan hal tersebut untuk mewujudkan tujuan kamu?</i>   |                        |
| MBDP     | <i>Yakin mbak, karena dengan begitu tugas saya jadi tidak terbengkalai lagi setiap harinya.</i>   |                        |
| Konselor | <i>Bagus sekali, saya apresiasi sekali keyakinan kamu dan langkah yang kamu ambil sudah sangat bagus. Semoga nantinya kamu bisa merealisasikan dengan tujuan yang baik. Selanjutnta silahkan MF</i> |                        |
| MF       | <i>Saya juga bingung mbak</i>   |                        |
| Konselor | <i>Kamu berfikiran bahwa sekolah itu males karena apa MF?</i>   |                        |
| MF       | <i>Karena ya saya sih pengennya SMK mbak terus SMA itu kayak saya males aja.</i>  |                        |
| Konselor | <i>Kamu pernah tidak memikirkan prospek pekerjaan jika di SMA itu seperti apa MF?</i>   |                        |

| Nama     | Verbatim   | Tahap                 |
|----------|--|-----------------------|
| MF       | <i>Tidak si mbak</i>   |                       |
| Konselor | <i>Nah, jadi banyak sekali prospek kerja yang dari lulusan SMA MF, dimana nantinya SMA dan SMK itu sebenarnya tergantung individunya seperti apa. Jika memikirkan masa depan dengan matang dan semangat tidak peduli itu SMA maupun SMK tetap akan berhasil apabila kita fokus dan semangat.</i> |                       |
| MF       | <i>Begitu ya mbak, jadi saya harus mencari prospek masa depan saya apabila saya lulusan SMA ya mbak.</i>   |                       |
| Konselor | <i>Benar sekali, jadi kamu bisa mengambil langkah kedepan maunya seperti apa jika kamu sudah menyadari bahwa banyak kok masa depan cerah dengan banyak jalan, termasuk lewat sekolah SMA</i>   |                       |
| MF       | <i>Baik mbak, benar juga apa yang dikatakan mbak lina.</i>   |                       |
| Konselor | <i>Baik, selanjutnya bagaimana RAP dan RF?</i>   |                       |
| RF       | <i>Saya lebih ingin mendengarkan di depan mbak dan membuat jadwal seperti MBDP untuk menyelesaikan tugas saya.</i>   | <b>Planning (RF)</b>  |
| Konselor | <i>Baik, jadi untuk kedepannya RF bisa duduk di depan dan mendengarkan, bagaimana jika ditambah dengan notes rangkuman materi pada saat duduk di depan RF?</i>   |                       |
| RF       | <i>Bisa mbak, agar saya juga selalu ingat materinya.</i>   |                       |
| RAP      | <i>Saya ingin membuat jadwal dan mencari metode pembelajaran baru di youtube</i>   | <b>Planning (RAP)</b> |

| Nama                   | Verbatim  | Tahap   |
|------------------------|---|---------|
|                        | <i>mbak, seperti yang mbak lina bilang kalau banyak cara pembelajaran baru.</i>   |         |
| Konselor               | <i>Nah, betul sekali RAP, banyak metode pembelajaran baru yang membuat kamu tidak bosan di kelas seperti metode mind map, audio visual dan lain lain, kamu bisa mulai menerapkan hal tersebut di setiap pembelajaran di kelas.</i>  |         |
| RAP                    | <i>Benar mbak, dengan begitu saya bisa menemukan hal baru juga.</i>   |         |
| Konselor               | <i>Oke baiklah kalau begitu teman-teman, disini sudah kalian temukan langkah kecil kedepan dan usaha untuk merealisasikan tujuan kalian. Disini sudah sangat bagus dan luar biasa apa yang sudah kalian utaraka, saya sangat berharap hal tersebut bisa menjadikan pribadi kalian lebih baik dan mencapai tujuan-tujuan baik kalian bisa tercapai, nantinya kita bisa monitoring perkembangan di pertemuan selanjutnya.</i> |         |
| Semua Anggota Kelompok | <i>Baik mbak</i>  |         |
| Konselor               | <i>Terimakasih teman-teman, Baiklah disini karena keterbatasan waktu yang kita miliki, mungkin bisa kita akhiri sampai disini proses konseling kita pada hari ini. Terimakasih banyak sudah meluangkan waktu untuk kembali bertemu, Kita jadwalkan pertemuan selanjutnya akan saya kabari secepatnya nanti via WA Group ya teman-teman. Disini saya sebagai</i>   | Penutup |

| Nama                          | Verbatim  | Tahap |
|-------------------------------|---|-------|
|                               | <p><i>konselor ingin mengucapkan banyak banyak terima kasih pada teman teman anggota sekalian. Mohon maaf apabila selama proses konseling saya sebagai konselor ada salah kata dan perbuatan. saya ucapkan terimakasih .<br/>Sekian saya akhiri.<br/>Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh.”</i></p> |       |
| <p>Semua Anggota Kelompok</p> | <p><i>Waallaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh</i></p>   |       |



**Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian**

Pertemuan ke-1 (*Pre-test*)



Pertemuan ke-2 (*Sesi Konseling Kelompok Pertemuan 1*)



*Pertemuan ke-3 (Sesi Konseling Kelompok Pertemuan 2)*



*Pertemuan ke-4 (Sesi Konseling Kelompok Pertemuan 3)*



Pertemuan ke-5 (Sesi Konseling Kelompok Pertemuan )



Pertemuan ke-6 (Pemberian Post-test)

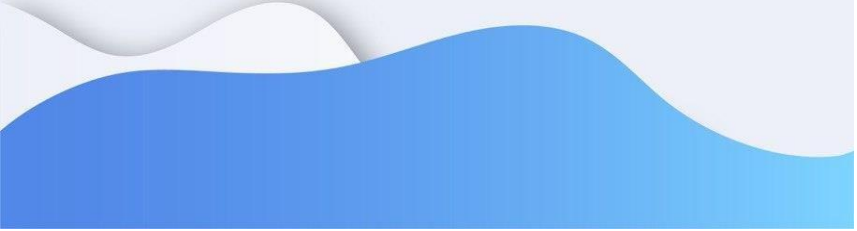


Lampiran 14 *Buku Panduan*



**Panduan Pemberian Layanan  
Konseling Kelompok Realita Untuk  
Mereduksi *Academic Burnout***

Oleh Nurlina Dwi Diharja  
19500052



## KATA PENGANTAR

Panduan pemberian layanan konseling kelompok realita ini merupakan bahan yang dapat digunakan guru BK/Konselor di SMA dalam melaksanakan proses konseling kelompok sebagai strategi dalam mereduksi tingkat *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik.

Panduan ini terdiri dari lima bagian. Bagian pertama: pendahuluan, bagian kedua: perlengkapan pemberian layanan konseling kelompok realita, bagian ketiga: petunjuk pemberian layanan konseling kelompok realita, bagian keempat: prosedur pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok realita dan bagian kelima: penutup.

Penulis berharap panduan pemberian layanan konseling kelompok realita ini dapat menjadi sarana bagi guru BK/Konselor SMA untuk membantu mereduksi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh para peserta didik.

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL  |     |
| KATA PENGANTAR.....  | 159 |
| DAFTAR ISI .....   | 162 |
| BAB 1 PENDAHULUAN.....   | 164 |
| A. Latar Belakang.....   | 164 |
| B. Tujuan Penyusunan Panduan Konseling Kelompok Realita.....                                 | 167 |
| C. Sasaran Pemakai .....   | 167 |
| BAB II SPESIFIKASI PRODUK.....   | 168 |
| A. Pengertian.....   | 168 |
| B. Tujuan Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita.....  | 170 |
| C. Kegunaan Konseling Kelompok Realita.....  | 170 |
| D. Perlengkapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok Realita.....                            | 171 |
| BAB III PETUNJUK PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK REALITA.....                                 | 172 |
| A. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif ..... | 172 |
| BAB IV LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT .....     | 186 |
| A. Pertemuan 1 (Tahap Awal/ <i>Beginning a Group</i> ).....                                  | 186 |
| B. Pertemuan 2-3 (Tahap Kerja/ <i>Performing Stage</i> ) .....                               | 187 |
| C. Pertemuan 4-5 ( Tahap Kerja/ <i>Performing Stage</i> ).....                               | 188 |
| D. Pertemuan 6 ( Tahap Akhir/ <i>Termination Stage</i> ).....                                | 189 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| E. Evaluasi .....   | 163 |
| BAB V PENUTUP ..... | 190 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 201 |
|                     | 202 |



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Sistem pembelajaran yang berubah merupakan dampak dari masa peralihan pandemi Covid-19. Proses pembelajaran yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka berubah menjadi sistem *online* kemudian pada masa transisi sistem pembelajaran kembali dilaksanakan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Kondisi ini membuat banyak peserta didik yang mulai nyaman dengan pembelajaran daring harus menghadapi situasi baru lagi dalam pembelajaran. Sistem pembelajaran yang berubah di masa peralihan ini menyebabkan banyak peserta didik mengalami penurunan produktivitas dan kehilangan semangat belajar. Penurunan produktivitas dan kehilangan semangat belajar yang terjadi pada peserta didik biasa disebut dengan istilah "*academic burnout*". Menurut (Putrikita & Sari, 2020) *academic burnout* adalah perasaan tertekan yang terjadi pada individu dikarenakan masalah yang berkaitan dengan akademik, seperti terlalu banyak tugas, kondisi dan situasi pembelajaran, persaingan antar peserta didik, tekanan untuk berprestasi, berbagai ujian, dan hubungan bermasalah dengan guru atau peserta didik lain. Dampak dari *academic burnout* ini dapat menyebabkan komitmen yang lebih rendah, *turn over* yang lebih tinggi, menurunnya ketidakhadiran, produktivitas berkurang, dan semangat motivasi belajar yang rendah, oleh karena itu stres dikarenakan permasalahan akademik ini dianggap mendesak dan mengancam.

*Academic burnout* yang tidak terkontrol dan berkepanjangan dapat berakibat fatal bagi para peserta didik seperti, hilangnya motivasi belajar dan menurunnya prestasi

belajar. *Academic burnout* juga berdampak pada meningkatnya ketidakhadiran, rendahnya motivasi untuk melakukan pembelajaran bahkan mempengaruhi prestasi akademik sehingga meningkatkan resiko putus sekolah. Kondisi peralihan ini menjadi salah satu faktor terjadinya *academic burnout* pada para peserta didik, selain itu faktor terjadinya *academic burnout* juga disebabkan oleh faktor internal diri sendiri seperti kehilangan motivasi belajar dan rendah diri akibat kurangnya komunikasi pada saat pembelajaran daring. Senada dengan hal tersebut (Lin & Yang, 2022) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu faktor eksternal dan internal, dimana faktor eksternal yang mempengaruhi hal tersebut dapat disebabkan oleh lingkungan sekolah termasuk tekanan belajar, lingkungan mengajar, hubungan interpersonal, dan faktor keluarga seperti gaya pengasuhan, dukungan orang tua, dan status sosial ekonomi keluarga. Selain faktor eksternal, adapun faktor internal, seperti kepribadian dan beban belajar. Beban belajar yang berlebihan bisa meliputi kelas padat, banyaknya tugas, latihan rutin, dan latihan rutin lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu.

*Academic burnout* yang terjadi pada peserta didik apabila dibiarkan berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat memunculkan dampak yang sangat fatal bagi perkembangan akademik. *Academic burnout* dapat melanda peserta didik apabila telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum peserta didik tertentu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Seorang peserta didik yang mengalami *academic burnout* merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Peserta didik yang mengalami *academic*

*burnout* biasanya menunjukkan gejala seperti kurangnya partisipasi dalam kegiatan kelas, ketidakmampuan untuk mempertahankan kehadiran yang stabil di kelas dan pembelajaran, dan kurangnya minat terhadap pelajaran. Individu yang menderita *academic burnout* merasa lelah, tidak tertarik, dan tidak efektif. *Academic burnout* dapat mengganggu antusiasme peserta didik untuk mengejar pembelajaran dan mungkin berdampak negatif pada kinerja akademik dan prestasi akademik.

Berdasarkan urgensi permasalahan *academic burnout* yang terjadi pada para peserta didik maka diperlukan adanya pemberian layanan konseling kelompok realita sebagai upaya untuk mereduksi tingkat *academic burnout* yang terjadi pada para peserta didik. Konseling kelompok realita merupakan layanan yang berfokus pada kondisi dan situasi peserta didik yang terjadi saat ini, dimana konselor berfungsi sebagai guru serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Konseling realita menumbuhkan tanggung jawab (*responsibility*) dan kesadaran pada individu. Pemberian layanan konseling kelompok realita membantu konseli untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menyiapkan diri sebelum menghadapi pembelajaran dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan mengeksplorasi dan menilai perilaku konseli khususnya perilaku yang kurang bertanggung jawab yang mengakibatkan stress yang berlebihan dalam bidang akademik. Setelah mengetahui dan menilai perilakunya, konseli bersama dengan guru BK membuat perencanaan untuk perilaku kedepannya yang lebih bertanggung jawab, dimana terdapat komitmen antara konselor dengan konseli. Komitmen tersebut konseli dituntut

untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya. Hal itu tentunya akan membantu konseli dalam mereduksi *academic burnout* dengan menekankan pada tanggung jawab konseli sebagai peserta didik.

## **B. Tujuan Penyusunan Panduan Konseling Kelompok Realita**

Adapun tujuan umum dan khusus disusunnya panduan konseling kelompok realita untuk mereduksi *academic burnout* para peserta didik dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Tujuan Umum

Guru Bk/Konselor dapat memberikan layanan konseling kelompok realita untuk membantu mereduksi tingkat *academic burnout* yang dirasakan para peserta didik.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus panduan konseling kelompok realita adalah agar Guru BK/Konselor dapat:

- a. Menjelaskan tujuan pemberian layanan konseling kelompok realita
- b. Mengaplikasikan tahapan dan langkah-langkah dalam pemberian layanan konseling kelompok realita

## **C. Sasaran Pemakai**

Layanan konseling kelompok realita ini diberikan kepada peserta didik SMA yang mempunyai tingkat *academic burnout* tinggi. (Harlinawati, 2016)

## BAB II

### SPEKIFIKASI PRODUK

#### A. Pengertian

Konseling kelompok menurut (Corey, 2012) adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut. Lebih jelasnya, konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut. Dalam praktiknya, komunikasi yang terjalin dalam sebuah kelompok, melibatkan pemikiran dan perasaan dalam pelaksanaannya. Mereka memiliki fokus dan tujuan yang mungkin sejalan dan setiap anggota kelompok bebas berpendapat. Setiap anggota kelompok bisa menjadi konselor bagi anggota kelompok yang lain. hal ini sangat membantu terbentuknya jiwa saling membantu dengan memperhatikan perbedaan karakteristik masing-masing anggota dan permasalahan yang dialami. Melalui dinamika kelompok yang dibangun dalam konseling kelompok ini, setiap anggota bisa mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya serta membantu permasalahan yang dialami oleh anggota lainnya.

*Reality Therapy* (terapi realita) adalah sebuah pendekatan yang awalnya dikembangkan pada 1950-an dan 1960-an oleh William Glasser, seorang psikiater berbasis California. Terapi realitas ini didasarkan pada asumsi bahwa orang berusaha untuk mengendalikan kehidupan mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka. Seperti analisis transaksional, terapi perilaku kognitif, terapi perilaku emotif rasional, dan terapi singkat terfokus pada solusi, terapi realitas

aktif, direktif, terstruktur, psikoeducasional, dan berfokus pada melakukan dan rencana tindakan, sikap, perasaan, wawasan, transferensi, motivasi masa lalu, atau motivasi bawah sadar tidak ditekankan. Terapi realita tidak terpaku pada kejadian di masa lalu, akan tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas atau kenyataan yang ada, oleh karena itu inti dari terapi realitas ini adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Pendekatan realitas berpatokan pada ide sentral bahwa para individu bertanggung jawab atas tingkah laku mereka masing-masing (Corey, 2012).

Adapun fokus terapi realita ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu, dimana yang dimaksudkan dengan istilah *reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. penyimpangan/ ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Kondisi bermental sehat adalah dimana ketika individu menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku. Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima

konsekuensi dari tingkah lakunya (Corey, 2015). Gambar dari pemberian layanan konseling kelompok realita pada para peserta didik dapat dilihat sebagai berikut.

## **B. Tujuan Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam pemberian layanan konseling kelompok realita adalah untuk membantu individu menemukan atau menjumpai kebutuhan psikologi mereka yaitu *belonging* (rasa memiliki), *power* (kekuasaan), *freedom* (kebebasan), dan *fun* (kesenangan) atas rasa tanggung jawab dan kepuasan dari setiap individu.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pemberian layanan konseling kelompok realita adalah sebagai berikut.

- a. Membantu anggota kelompok ke arah belajar berperilaku realistis dan bertanggung jawab, lebih lanjut adalah mengembangkan identitas sukses
- b. Membantu anggota untuk dapat membuat keputusan nilai (*making value judgment*) tentang perilaku mereka dan dalam memutuskan rencanatindakan yang lebih efektif dan bertanggung jawab untuk tujuan yang ingin dicapainya
- c. Mengembangkan pedoman hidup (*way of life*) yang memungkinkan untuk berhasil dalam hampir semua usahanya.

## **C. Kegunaan Konseling Kelompok Realita**

Layanan konseling kelompok realita dapat digunakan sebagai pemberian layanan dasar dalam bidang bimbingan belajar dengan menggunakan tahapan konseling kelompok realita WDEP. *Wants* = ingin, *Doing and Direction* = arah dan melakukan, *Evaluation* = evaluasi, dan *Planning* =

perencanaan untuk dapat mereduksi tingkat *academic burnout* yang terjadi pada para peserta didik.

#### **D. Perlengkapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok Realita**

Pada butir ini dijelaskan mengenai masing-masing fungsi perlengkapan yang dibutuhkan dalam pemberian layanan konseling kelompok realita seperti: 1) Ruangan yang luas sebagai tempat berlangsungnya proses konseling kelompok; 2) Meja dan Kursi untuk Guru BK/Konselor serta para anggota kelompok; 3) Buku dan alat tulis untuk perlengkapan; 4) Layar LCD Proyektor; 5) Komputer yang terhubung jaringan internet.



### BAB III

## PETUNJUK PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK REALITA

### A. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tahapan konseling kelompok realita pada dasarnya sama dengan tahapan konseling kelompok pada umumnya seperti tahap awal (*Beginning a Group*), tahap transisi (*Trantition Stage*), Tahap kerja (*Performing Stage*), serta tahap Pengakhiran. Selama tahap awal kelompok terapi realitas, fungsi pemimpin utama mencakup pengembangan atmosfer psikologis yang aman, mendiskusikan informed consent, dan mengeksplorasi peraturan dan batasan. Ketika sebuah kelompok sedang dalam masa transisi, pemimpin harus bersiap menghadapi kecemasan, konflik, kontrol, dan perlawanan secara efektif. Pada tahap kerja, peran pemimpin mencakup umpan balik yang mendorong antara anggota, membantu anggota untuk mengevaluasi tingkat komitmen mereka, membantu anggota dalam membingkai ulang kegagalan, mendorong pengembangan rencana tindakan, dan mengajari anggota bagaimana menghadapi tanpa kritik. Seperti yang terjadi pada tahap akhir dari setiap kelompok, fungsi penting dari pemimpin kelompok terapi realitas berpusat pada masalah konsolidasi dan penghentian, seperti berurusan dengan perasaan dan pemikiran tentang akhir dari kelompok, menyelesaikan bisnis yang tidak sempurna, dan membawa pembelajaran lebih lanjut.

Prosedur dalam pelaksanaan dan penerapannya konseling kelompok realitas mengacu pada metode pendekatan WDEP untuk dapat diaplikasikan pada proses konseling kelompok realitas. Setiap huruf mengacu pada

sekelompok strategi *Wants* = ingin, *Doing and Direction*= arah dan melakukan, *Evaluation* = evaluasi, dan *Planning* = perencanaan, oleh karena itu fokus utama konseling kelompok realitas adalah melihat tingkah laku sekarang bukan pada perasaan dan sikap, menekankan kesadaran akan tingkah laku sekarang, tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap, tetapi perubahan sikap untuk mengikuti perubahan perilaku bukan berfokus pada masa lampau, karena masa lampau tidak dapat dirubah sehingga yang dirubah adalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Berikut merupakan uraian mengenai tahapan pelaksanaan konseling kelompok realita.

### **1. Tahap Awal (*Beginning a Group*)**

Pada tahap permulaan ini konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pada pertemuan awal adalah penting bagi konselor untuk membentuk kelompok dan menjelaskan tujuan konseling kelompok dengan istilah yang mudah dipahami oleh siswa yang ada di dalam kelompok. Tahap permulaan juga sering disebut tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok dan tahap penggalan ide dan perasaan. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Pada tahap ini konselor harus berperan aktif, artinya konselor perlu melakukan : 1) penjelasan tentang tujuan kegiatan, 2) penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, 3) pertumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, 4) pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok. Setelah pembentukan kelompok kemudian

dimulai dengan pertemuan pertama yang disebut peran serta. Disini konselor kelompok perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Perkenalan, Konselor memperkenalkan dirinya dan tiap-tiap anggota kelompok. Jika masing-masing anggota kelompok sudah saling mengenal maka yang dilakukan oleh konselor adalah meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok.
- b. Pelibatan diri, Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dan menjelaskan cara-cara yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan itu. Konselor menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain. Konselor juga harus dapat merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan dan juga membangkitkan minat-minat dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan.
- c. Agenda, Setelah anggota saling mengenal dan melibatkan diri ke dalam kehidupan kelompok, konselor membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok. Agenda dapat dibagi menjadi dua yaitu agenda jangka pendek dan agenda jangka panjang.
- d. Norma kelompok, Norma kelompok yang perlu ditekankan disini adalah kerahasiaan. Konselor perlu menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Mereka harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam konseling kelompok merupakan rahasia mereka bersama sebagai kelompok. Apa yang terjadi di dalam

kelompok dilarang dibicarakan di luar kelompok dengan orang lain. Selain itu juga perlu ditingkatkan tentang kehadiran dan absensi. Hal lain yang perlu dibina adalah suasana positif dalam kelompok dan perlu dikemukakan aturan main dalam memberikan umpan balik.

- e. Penggalan ide dan perasaan, Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul perlu ditampung dan juga perasaan-perasaan yang masih menggajal perlu diungkapkan sebelum dilanjutkan pada tahap berikutnya.

## 2. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja. Tahap ini merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Masa transisi ditandai dengan adanya tahapan *storming* dan *norming*. Pada tahap transisi akan terjadi masa badai/ periode pancaroba/ kacau yaitu masa terjadinya konflik dalam kelompok, yang mana adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling. Kekhawatiran ini biasanya berkaitan dengan rasa takut akan kehilangan kontrol, salah pengertian, terlihat bodoh, atau ditolak. Beberapa anggota menghindari resiko dengan bersikap diam. Sementara anggota lain yang ingin mendapat posisi dalam kelompok bersifat lebih terbuka dan mempengaruhi anggota kelompok yang lain. Oleh karena itu, tahap ini bertujuan membebaskan anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin

mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

### 3. Tahap Kegiatan (*Performing Stage*)

Tahap kegiatan sering disebut sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan dan tahap pertengahan yang merupakan inti kegiatan konseling kelompok sehingga memerlukan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan konseling kelompok. Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok. Dimana para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Pada tahap ini, hubungan antar anggota sudah mulai ada kemajuan, sudah terjalin rasa saling percaya antar sesama anggota kelompok, rasa empati, saling mengikat dan berkembang lebih dekat secara emosional, dan kelompok tersebut akan menjadi kompak (kohesif). Penekanan utama pada tahap ini adalah produktifitas, baik hasilnya dapat dilihat langsung maupun tidak langsung. Anggota kelompok memfokuskan pada meningkatkan diri mereka sendiri dan/atau dalam mencapai tujuan individu atau kelompok yang spesifik. Para anggota kelompok pada tahap ini belajar hal-hal baru, melakukan diskusi tentang berbagai topik atau melakukan diskusi tentang berbagai topik atau melakukan saling berbagi rasa dan pengalaman. Tahap ini dikatakan berhasil bila semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis dan

dapat direalisasikan. Pada tahap ini pula prosedur konseling kelompok realita WDEP diterapkan. Setiap huruf mengacu pada sekelompok strategi *Wants* = ingin, *Doing and Direction*= arah dan melakukan, *Evaluation* = evaluasi, dan *Planning* = perencanaan, oleh karena itu fokus utama konseling kelompok realitas adalah melihat tingkah laku sekarang bukan pada perasaan dan sikap, menekankan kesadaran akan tingkah laku sekarang, tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap, tetapi perubahan sikap untuk mengikuti perubahan perilaku bukan berfokus pada masa lampau, karena masa lampau tidak dapat dirubah sehingga yang dirubah adalah saat sekarang dan masa yang akan datang.

(W) *Want*: Terapis realitas membantu konseli dalam menemukan keinginan, kebutuhan, persepsi, harapan, dan impian mereka. Dalam sebuah kelompok, anggota mengeksplorasi apa yang mereka inginkan, apa yang mereka miliki, dan apa yang tidak mereka dapatkan. Sepanjang prosesnya, fokusnya adalah membuat anggota membuat evaluasi diri untuk menentukan arah perilaku mereka. Penilaian ini memberikan dasar untuk membuat perubahan spesifik yang akan memungkinkan anggota mengurangi frustrasi mereka.

(D) *Direction and Doing*: Setelah anggota mengeksplorasi kualitas dunia mereka (keinginan) dan kebutuhan, mereka diminta untuk melihat perilaku mereka saat ini untuk menentukan apakah yang mereka lakukan adalah mendapatkan apa yang mereka inginkan. Terapis kelompok membantu anggota dalam menggambarkan secara rinci perilaku total mereka (melakukan, berpikir, merasakan, dan fisiologi). Kesadaran dan wawasan diri Pemimpin mendorong diskusi tentang perilaku masa lalu hanya jika kejadian ini

dapat dengan mudah terkait dengan situasi sekarang atau untuk membantu mereka merencanakan esok yang lebih baik, meskipun masalah bisa terjadi di masa lalu, semuanya terjadi di masa sekarang, oleh karena itu masalah harus dipecahkan baik di masa sekarang maupun melalui rencana masa depan. Ketika masalah dipecahkan, ini adalah hasil dari konseli yang belajar mengubah cara berpikir mereka dan memilih cara bertindak yang lebih baik daripada saat mereka mulai melakukan terapi. Bagian dari eksplorasi ini melibatkan diskusi tentang *self-talk* internal yang sering dikaitkan dengan pilihan yang telah dibuat seseorang

Pemimpin kelompok atau konselor menghubungkan perasaan anggota atau gejala fisik dengan tindakan dan pikiran bersamaan mereka, yang dengannya mereka memiliki kontrol langsung lebih banyak. Meskipun konselor dapat mendorong anggota untuk mendiskusikan perasaan, fokusnya jelas akan mendorong mereka untuk mengidentifikasi tindakan yang menyertai atau mendukung perasaan tersebut. Tujuan penekanan pada perilaku saat ini adalah untuk membantu anggota kelompok memahami tanggung jawab mereka atas perasaan mereka sendiri. Sebagai cara untuk mendorong konseli untuk melihat apa yang sebenarnya mereka lakukan untuk berkontribusi pada perasaan mereka, pertanyaan-pertanyaan ini mungkin diajukan: “Apa yang kamu lakukan sekarang?” “Apa yang sebenarnya Anda lakukan minggu lalu ini?” “Apa yang ingin Anda lakukan secara berbeda minggu terakhir ini?”.

(E) *Evaluation*: Tugas pemimpin kelompok untuk membantu anggota dalam mengeksplorasi perilaku total mereka. Pemimpin menghadapi anggota dengan konsekuensi perilaku mereka dan membuat mereka

menilai kualitas tindakan mereka. Anggota tidak akan mengubah perilaku mereka atau membuat pilihan yang lebih baik sampai mereka mengevaluasi perilaku mereka sendiri dan membuat keputusan bahwa tindakan mereka saat ini tidak membantu. Evaluasi diri adalah landasan dari prosedur terapi realitas. Pada tahap ini pemimpin kelompok melakukan penilaian dengan tidak menghakimi tentang perilaku anggota dan tidak memikul tanggung jawab individu dalam membuat penilaian nilai ini. Sebagai gantinya, mereka paling baik melayani anggotanya saat mereka menantang mereka untuk berhenti, melihat, dan mendengarkan. Konselor dapat merangsang konseli dengan mempertanyakan diri sendiri, maka anggota akan lebih cenderung untuk mulai melakukan perubahan. Kemudian konselor meminta anggota untuk mengevaluasi setiap komponen dari total perilaku mereka adalah tugas utama dalam terapi realitas. Pemimpin kelompok yang terampil mengarahkan dan menginstruksikan anggota untuk membantu mereka belajar bagaimana mengevaluasi perilaku mereka sendiri. Anggota mungkin ditanya pertanyaan seperti ini: "Apa yang Anda lakukan membantu atau menyakiti Anda?" "Apakah perilaku Anda saat ini memuaskan atau tidak memuaskan Anda?" "Sampai sejauh mana apa yang Anda lakukan meningkatkan hubungan Anda?".

(P) *Planning*: Merencanakan perilaku bertanggung jawab merupakan bagian penting dari proses kelompok terapi realitas. Dalam konteks kelompok, anggota belajar bagaimana merencanakan secara realistis dan bertanggung jawab melalui kontak dengan anggota dan pemimpin lainnya. Para anggota didorong untuk bereksperimen dengan perilaku baru, untuk mencoba berbagai cara untuk mencapai tujuan mereka, dan untuk



melaksanakan sebuah program tindakan. Tujuan rencananya adalah mengatur pengalaman sukses. Begitu sebuah rencana berjalan, perasaan harga diri akan meningkat. Sudah jelas bahwa rencana yang bermanfaat sederhana pada awalnya dan tentukan apa yang harus dilakukan, kapan hal itu akan dilakukan, dan seberapa sering. Singkatnya, rencana dimaksudkan untuk mendorong konseli menerjemahkan percakapan dan niat mereka ke dalam tindakan. Rencana yang memenuhi kebutuhan dan kebutuhan sangat penting dalam konseling kelompok yang efektif. Proses menciptakan dan melaksanakan rencana memungkinkan orang untuk mendapatkan kontrol yang efektif atas kehidupan mereka. Karakteristik rencana yang baik sebagai sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, segera, diterapkan secara konsisten, dikendalikan oleh perencana, dan berkomitmen untuk melakukannya.

menggambarkan karakteristik perencanaan yang efektif:

1. Rencana bagus sederhana dan mudah dimengerti, dapat dilakukan secara realistis, positif dan bukan negatif, bergantung pada perencana, spesifik, segera, dan berulang-ulang.
2. Perencanaan yang efektif melibatkan aktivitas yang berpusat pada proses. Misalnya, para anggota mungkin mengatakan bahwa mereka dapat melakukan hal-hal berikut: jogging 30 menit sehari, curahkan 2 jam seminggu untuk kerja sukarela, atau berliburlah yang mereka inginkan.
3. Dalam kelompok, rencananya dapat dibawa ke sini dan sekarang dengan mempraktikkan cara baru untuk berhubungan dengan seseorang, dengan mengatakan "tidak," atau dengan melakukan perilaku asertif. Sebelum anggota melaksanakan sebuah rencana, sebaiknya evaluasi rencana tersebut di dalam kelompok dan dapatkan umpan balik dari anggota dan pemimpin

lainnya. Setelah rencana tersebut dilakukan dalam kehidupan nyata, perlu dievaluasi lagi. Anggota dapat kembali ke kelompok dan membicarakan sejauh mana rencana mereka berhasil. Dengan masukan dari kelompok tersebut, mereka dapat mengetahui apa rencana yang mungkin kurang, bagaimana hal itu perlu lebih spesifik, atau bagaimana hal itu mungkin perlu dimodifikasi dengan cara lain. 5. Agar anggota berkomitmen pada rencana mereka, berguna bagi mereka untuk memperbaikinya dengan menuliskannya. Baik pemimpin kelompok maupun anggota lainnya dapat membantu dengan memberikan penguatan untuk rencana yang efektif (Wubbolding, 2017).

Pada tahap ini koselor menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk dapat diimplementasikan pada konseli. Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir

yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori *Cognitive Behaviour* yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah di mana peran konselor dalam teknik ini adalah membantu konseli mencari pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi tertentu. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); (2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Tujuan dari pemberian Teknik Restrukturisasi kognitif yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir konseli menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah konseli memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku yang menyimpang untuk dapat membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Prosedur implementasi teknik restrukturisasi kognitif menurut (Fatimah et al., 2021) terdapat enam bagian utama sebagai berikut. a) Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. b) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. c) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought= ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement= cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self instruction= csi*). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif. d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran

oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e) Pengenalan dan latihan penguatan positif Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut. Tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

#### **4. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)**

Kegiatan suatu kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kerja, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan. Penghentian terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok, yaitu pada akhir masing-masing sesi, dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Menurut (Corey, 2015) tahap terminasi atau pengakhiran sama pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Selama pembentukan awal pada sebuah kelompok, anggota datang untuk saling mengenali satu sama lain dengan baik. Selama masa penghentian, para anggota kelompok memahami diri mereka sendiri pada tingkat yang lebih mendalam. Penghentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas

arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan konselor disini ialah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok dan oleh kelompok, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

## BAB IV

### LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT

#### A. Pertemuan 1 (Tahap Awal/ *Beginning a Group*)

**Waktu** : 1 x 45 menit.

**Tujuan:**

1. Menjalin hubungan baik antara konselor dan para peserta didik
2. Peserta didik memahami tujuan dari dibentuknya kelompok serta tujuan dari konseling kelompok itu sendiri
3. Peserta didik memahami norma dalam kelompok
4. Peserta didik bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir

**Topik** : Pembentukan Kelompok.

**Langkah-langkah Konseling Kelompok:**

1. Konselor menyambut hangat konseli dengan bersalaman dan mengucapkan terimakasih atas kedatangannya
2. Konselor menginstruksikan anggota kelompok berdiri membentuk lingkaran, dan mempersilahkan duduk, serta menanyakan kabar.
3. Konselor mengucapkan salam pembuka, perkenalan dan pembinaan hubungan baik serta meminta satu dari anggota kelompok untuk memimpin doa demi kelancaran kegiatan konseling kelompok.
4. Konselor memberikan ice breaking kepada konseli agar membuat suasana lebih akrab dan nyaman
5. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan
6. Konselor menjelaskan aturan-aturan dan norma dalam konseling kelompok yaitu meminta komitmen bersama agar anggota kelompok sukarela dalam menyampaikan pendapat, berkata jujur, aktif, berkata apa adanya tanpa ada yang ditutup-tutupi dan dapat

menjaga kerahasiaan yang mungkin akan muncul atau yang mungkin akan dialami oleh konseli selama kegiatan berlangsung

7. Konselor memberikan informasi tentang langkah-langkah kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan selanjutnya
8. Konselor menawarkan kesepakatan waktu pelaksanaan konseling kelompok kepada konseli
9. Konselor menanyakan kembali apakah ada yang masih belum dimengerti konseli dan menjelaskan apa yang belum dipahami konseli
10. Konselor mulai membagikan lembar skala pengukuran academic burnout dan meminta para peserta didik untuk mengisi skala pengukuran
11. Konselor mengakhiri pertemuan pertama dengan para peserta didik

**Evaluasi** : Skala pengukuran academic burnout untuk mengetahui tingkat academic burnout yang terjadi pada para peserta didik sebelum proses konseling kelompok dilaksanakan.

### **B. Pertemuan 2-3 (Tahap Kerja/ *Performing Stage*)**

**Waktu** : 1 x 45 menit.

**Tujuan** :

1. Konselor membantu untuk mereduksi tingkat *academic burnout* yang terjadi pada para peserta didik
2. Para peserta didik diberi kesempatan untuk mengungkapkan ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan *academic burnout*
3. Para peserta didik dilatih untuk menyatakan ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasannya, serta memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan masalah yang dibahas

**Topik** : Mereduksi tingkat *academic burnout*

**Langkah-langkah Konseling Kelompok:**



1. Konselor membuka kegiatan dengan membaca doa dan ice breaking
2. Konselor mulai memberi kesempatan pada peserta didik/ anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman mereka mengenai academic burnout
3. Konselor membahas berbagai masalah pembelajaran yang dialami oleh anggota kelompok
4. Meminta setiap anggota untuk mengungkapkan ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya, atau kasus tertentu
5. Konselor mulai memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas dan dijadikan titik fokus pada proses konseling kelompok dengan disertai alasan dan sesuai dengan persetujuan para anggota.
6. Konselor menetapkan strategi dan prosedur konseling realita WDEP untuk mereduksi tingkat academic burnout yang dialami anggota kelompok
7. Konselor membantu konseli dalam menemukan kebutuhan, persepsi, harapan, dan impian mereka dan mengeksplorasi apa yang diinginkan konseli (*want*)
8. Konselor meminta konseli melihat perilaku mereka saat ini untuk menentukan apakah yang mereka lakukan dapat mencapai apa yang konseli inginkan
9. Konselor mulai merangkum isi dari proses konseling pertemuan ke 3-4 sebelum menutup kegiatan
10. Konselor menutup pertemuan konseling serta menjadwalkan pertemuan selanjutnya

**Evaluasi** : Observasi selama kegiatan berlangsung

### C. Pertemuan 4-5 ( Tahap Kerja/ *Performing Stage*)

**Waktu** : 1 x 45 Menit

**Tujuan** :

1. Konselor membantu mereduksi tingkat *academic burnout* yang terjadi pada para peserta didik.

**Topik** : Mereduksi *academic burnout*

**Langkah-Langkah Konseling Kelompok:**

1. Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam serta ice breaking
2. Konselor mengulas kembali pertemuan sebelumnya
3. Konselor mulai melanjutkan untuk mengarahkan dan menginstruksikan para anggota untuk membantu mereka belajar bagaimana mengevaluasi perilaku mereka sendiri.
4. Konselor membantu para anggota untuk bereksperimen dengan perilaku baru, untuk mencoba berbagai cara untuk mencapai tujuan mereka, dan untuk melaksanakan sebuah program tindakan
5. Konselor mengimplementasikan teknik Restrukturisasi Kognitif untuk mereduksi tingkat *academic burnout*

**Evaluasi** : Observasi pada saat proses konseling berlangsung

**D. Pertemuan 6 ( Tahap Akhir/ Termination Stage)**

**Waktu** : 1 x 45 Menit

**Tujuan** :

1. Para peserta didik mampu menyimpulkan manfaat dari seluruh rangkaian konseling kelompok.

**Topik** : Mengakhiri kegiatan konseling kelompok

**Langkah-Langkah Konseling Kelompok:**

1. Konselor membuka kegiatan pada sesi terakhir
2. Menfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari

3. Konselor meminta para anggota kelompok untuk mengisi lembar skala pengukuran (*post-test*)
4. Konselor mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri
5. Ucapan terimakasih oleh konselor kepada seluruh anggota kelompok
6. Do'a penutup dan saling bersalaman

**Evaluasi** : Skala pengukuran *academic burnout* setelah proses konseling kelompok realita dilaksanakan

## E. Evaluasi

### 1. Evaluasi Program

Dalam evaluasi program, guru BK/Konselor mengukur keberhasilan dari keterlaksanaan proses pemberian layanan konseling kelompok realita. Jika semua langkah-langkah proses konseling kelompok telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa program pemberian layanan konseling kelompok realita berhasil dilaksanakan dengan baik.

Penilaian keberhasilan program ini dapat diukur menggunakan pedoman observasi dengan mencari persentase dari hasil bagi skor hasil observasi dengan skor maksimal. Rumus yang dipakai untuk mencari persentase adalah

$$\frac{\text{skor hasil observasi}}{\text{skor maksimal}} \times 100\% \text{ (Sudjana, 2011).}$$

Terdapat tiga kriteria untuk interpretasi hasil penilaian, yaitu:

- a. Rentang 0%-33%: Kurang Baik.
- b. Rentang 34%-67%: Baik.
- c. Rentang 68%-100%: Sangat Baik.

Berikut adalah rubrik ketercapaian proses layanan konseling kelompok realita yang diukur melalui observasi.

Guru BK dapat mengaplikasikan tahapan dan prosedur konseling kelompok realita

---

%

Pencapaian

|        |  |
|--------|--|
| 0-33   | Guru BK tidak mampu mengaplikasikan tahapan dan prosedur konseling kelompok realita (kriteria tidak baik).   |
| 34-67  | Guru BK kurang mampu mengaplikasikan tahapan dan prosedur konseling kelompok realita (kriteria kurang baik). |
| 68-100 | Guru BK mampu mengaplikasikan tahapan dan prosedur konseling kelompok realita (kriteria baik).               |

## 2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil merupakan penilaian untuk mengetahui keberhasilan pemberian layanan konseling kelompok realita untuk mereduksi *academic burnout*, mulai dari tahap pertama sampai tahap ketiga. Evaluasi hasil ini dapat diukur dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* siswa menggunakan skala pengukuran tingkat *academic burnout*.

Penilaian melalui hasil *pretest* dan *posttest* siswa diperoleh dengan menghitung selisih antara hasil *posttest* dan *pretest* siswa ( $\text{gainscore} = \text{hasil posttest} - \text{hasil pretest}$ ) baik per aspek/per topik maupun keseluruhan. Berikut adalah tiga kriteria untuk interpretasi hasil penilaian tingkat *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik yang dihitung secara keseluruhan.

$$\text{Skor Max} = 41 \times 4 = 164$$

$$\text{Skor Min} = 41 \times 1 = 41$$

$$\text{Rentang} = 164 - 41 = 123$$

$$\text{Mean} = (164 + 41) : 2 = 102,5$$

$$\text{SD} = 123 : 6$$

$$= 20,5$$

$$X < 20,5$$

### Kategorisasi

| Rendah                       | Sedang  | Tinggi                       |
|------------------------------|---|------------------------------|
| $X < M - 1(\text{SD})$       | $M - 1(\text{SD}) < X < M + 1(\text{SD})$             | $M + 1(\text{SD}) < X$       |
| $X < 102,5 - (1 \cdot 20,5)$ | $102,5 - (1 \cdot 20,5) < X < 102,5 + (1 \cdot 20,5)$ | $102,5 + (1 \cdot 20,5) < X$ |
| $X < 102,5 - (20,5)$         | $102,5 + (1 \cdot 20,5)$                              | $102,5 + (20,5)$             |
| $X < 82$                     | $= 82 < x < 123$                                      | $= 123 < X$                  |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rubrik tingkat *academic burnout* peserta didik yang dilihat secara keseluruhan

**Siswa memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi (diwakili oleh semua butir pada Skala Pengukuran *Academic Burnout*)**

| <b>Gain</b> | <b>Pencapaian</b>  |
|-------------|--|
| 41 - 82     | Peserta didik mempunyai tingkat <i>academic burnout</i> rendah |
| 83 - 123    | Peserta didik mempunyai tingkat <i>academic burnout</i> sedang |
| 124 - 164   | Peserta didik mempunyai tingkat <i>academic burnout</i> tinggi |

### 3. Instrumen Evaluasi

#### Refleksi Peserta Didik

| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan</b>   | <b>Jawaban</b> |
|------------|---|----------------|
| 1.         | Bagaimana tanggapan anda mengenai pemberia layanan konseling kelompok realita?              |                |
| 2.         | Bagaimana perasaan anda sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling kelompok realita? |                |
| 3.         | Apa rencana anda kedepan setelah melaksanakan proses konseling kelompok realita tersebut?   |                |



|                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7.                | Penguatan yang diberikan konselor untuk siswa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Catatan tambahan: |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## SKALA PENGUKURAN ACADEMIC BURNOUT

### Identitas Diri

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir/Umur :

Kelas :

No. Absen :

### Petunjuk Pengisian

7. Skala pengukuran dibawah merupakan pernyataan-pernyataan mengenai kemampuan komunikasi interpersonal
8. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda.
9. Berikan jawaban Anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda checklist (√) pada lembar jawaban yang tersedia.
10. Akan ada 4 pilihan jawaban yang tersedia, SANGAT SETUJU , SETUJU, TIDAK SETUJU , SANGAT TIDAK SETUJU.
11. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dan pastikan seluruh jawaban terisi
12. Anda tidak perlu cemas atau malu untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

~ Selamat Mengerjakan ~



| No. | Pernyataan   | Jawaban |   |    |     |
|-----|--|---------|---|----|-----|
|     |  | SS      | S | TS | STS |
| 1.  | Saya memiliki energi positif setiap kali melakukan proses pembelajaran       |         |   |    |     |
| 2.  | Saya merasa mampu mengerjakan semua tuntutan tugas di Sekolah                |         |   |    |     |
| 3.  | Saya merasa beban pelajaran di Sekolah terlalu berat                         |         |   |    |     |
| 4.  | Saya selalu bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas di Sekolah           |         |   |    |     |
| 5.  | Energi saya terkuras habis saat menyelesaikan tugas-tugas Sekolah            |         |   |    |     |
| 6.  | Saya rajin bangun pagi untuk berangkat ke Sekolah                            |         |   |    |     |
| 7.  | Saya merasa lelah dan lesu ketika bangun pagi dan harus berangkat ke Sekolah |         |   |    |     |
| 8.  | Saya nyaman berada di Kelas dan antusias dalam setiap kegiatan pembelajaran  |         |   |    |     |
| 9.  | Saya lebih sering memilih meninggalkan Kelas sebelum mata pelajaran berakhir |         |   |    |     |
| 10. | Saya kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa dengar                          |         |   |    |     |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
|     | materi pembelajaran di Kelas  |  |  |  |  |
| 11. | Saya selalu fokus dan memperhatikan materi pembelajaran di Kelas  |  |  |  |  |
| 12. | Saya pusing karena materi pembelajaran yang rumit dan membingungkan   |  |  |  |  |
| 13. | Saya langsung bertanya pada Guru apabila ada materi yang sulit sehingga lebih mudah untuk memahami materinya                              |  |  |  |  |
| 14. | Ketika guru memberi kesempatan untuk bertanya, maka kesempatan itu saya biarkan saja meskipun ada materi pelajaran yang belum saya pahami |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas pembelajaran Sekolah   |  |  |  |  |
| 16. | Saya mudah menyerah jika diberikan banyak tugas-tugas   |  |  |  |  |
| 17. | Saya bisa menyelesaikan semua tugas Sekolah dengan baik dan benar   |  |  |  |  |
| 18. | Saya menjadi kurang tertarik dengan tugas-tugas Sekolah   |  |  |  |  |
| 19. | Saya selalu ingin menyelesaikan tugas yang diberikan dengan maksimal dan memuaskan  |  |  |  |  |
| 20. | Saya banyak mendapatkan pengetahuan baru dari setiap proses pembelajaran  |  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 21. | Saya merasa malas dan tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan  |  |  |  |  |
| 22. | Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu   |  |  |  |  |
| 23. | Saya selalu mencatat pokok materi pembelajaran yang penting agar lebih faham                                   |  |  |  |  |
| 24. | Saya sering tidak menghiraukan penjelasan yang diberikan oleh Guru di Kelas                                    |  |  |  |  |
| 25. | Saya selalu meluangkan waktu untuk membaca materi pembelajaran di malam hari agar lebih siap ketika di Sekolah |  |  |  |  |
| 26. | Ketika di Rumah, saya tidak pernah belajar tentang materi pembelajaran apapun                                  |  |  |  |  |
| 27. | Saya lebih memilih bermain dibandingkan dengan belajar di Rumah  |  |  |  |  |
| 28. | Saya percaya bisa berprestasi di Sekolah   |  |  |  |  |
| 29. | Saya ragu apakah bisa berhasil dalam menyelesaikan tugas yang diberikan  |  |  |  |  |
| 30. | Saya merasa kehilangan kepercayaan diri mengenai kemampuan dalam melakukan aktivitas pembelajaran di Sekolah   |  |  |  |  |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 31. | Saya yakin akan mendapatkan prestasi di Sekolah karena giat belajar                 |  |  |  |  |
| 32. | Saya merasa tidak ada hal yang bisa dibanggakan dari diri saya                      |  |  |  |  |
| 33. | Saya merasa diri saya sangat berharga dan membanggakan                              |  |  |  |  |
| 34. | Saya tidak pernah mengapresiasi diri sendiri  |  |  |  |  |
| 35. | Saya merasa tidak pernah puas dengan diri sendiri                                   |  |  |  |  |
| 36. | Secara keseluruhan, saya sangat puas dengan diri sendiri                            |  |  |  |  |
| 37. | Saya merasa tidak bermanfaat bagi diri sendiri atau orang lain                      |  |  |  |  |
| 38. | Saya sangat menerima diri saya secara apa adanya                                    |  |  |  |  |
| 39. | Saya selalu menyalahkan diri sendiri apabila ada tugas yang mendapatkan nilai jelek |  |  |  |  |
| 40. | Saya dapat berlapang dada dan menerima kekurangan diri sendiri                      |  |  |  |  |
| 41. | Saya merasa selalu gagal dalam mencapai prestasi di Sekolah                         |  |  |  |  |

### Penskoran Pernyataan

| Variabel | Pernyataan        | Jawaban       |        |              |                     |
|----------|-------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
|          |                   | Sangat setuju | Setuju | Tidak setuju | Sangat tidak setuju |
|          | <i>Favourable</i> | 4             | 3      | 2            | 1                   |

|                             |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| <i>Academic<br/>burnout</i> | 3, 5, 7, 9, 10, 12,<br>15, 16, 18, 21, 24,<br>26, 27, 29, 30, 32,<br>34, 35, 37, 39, 41                       |   |   |   |   |
|                             | <i>Unfavourable</i><br><br>1, 2, 4, 6, 8, 11,<br>13, 14, 17, 19, 20,<br>22, 23, 25, 28, 31,<br>33, 36, 38, 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## BAB V

### PENUTUP

Harapan penulis dari adanya pemberian layanan konseling kelompok realita adalah agar layanan ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media BK untuk menunjang kualitas proses pelaksanaan bimbingan. *Academic burnout* dapat terjadi pada siapa saja tanpa terkecuali.

Dampak yang ditimbulkan dari *academic burnout* ini juga berbagai macam mulai dari dampak fisik, psikologi serta dapat berakibat fatal apabila tidak segera diberikan pertolongan, oleh karena itu pemberian layanan konseling kelompok realita ini diharapkan menjadi strategi baru dalam membantu mereduksi tingkan *academic burnout* yang terjadi pada individu.

Dengan disusunnya panduan pemberian layanan konseling kelompok realita diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan khususnya bimbingan dan konseling, dapat dikatakan demikian karena dengan adanya panduan pemberian layanan konseling kelompok realita ini akan lebih mempermudah guru BK dalam memberikan layanan dan strategi yang cocok untuk mereduksi tingkat *academic burnout*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*.
- Fatihah, D., Zen, E. F., & Lasan, B. B. (2021). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(6), 465–475. <https://doi.org/10.17977/um065v1i62021p465-475>
- Harlinawati, F. D. W. I. (2016). *Wdep Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2015 / 2016*. 4–11.
- Lin, F., & Yang, K. (2022). The External and Internal Factors of Academic Burnout. *Proceedings of the 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)*, 615(Ichess), 1815–1821. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.307>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group Counseling to Reduce Academic Stress in Senior High School Students. *Konselor*, 9(4). <https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy and Self-Evaluation: The Key to Client Change*.