



Keefektifan Konseling Kelompok Realita Dimensi Bernalar Kritis untuk Mengurangi Burnout Belajar Siswa SMP Pasca Pandemi

Hana Wilda Sholihah^{1*}, Adi Atmoko², M. Ramli³

Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia^{1,2,3}

Hanawilda97@gmail.com^{1*}, adi.atmoko.fip@um.ac.id², m.ramli.fip@um.ac.id³

Abstrak: Burnout belajar yang dialami siswa SMP pasca-pandemi menghambat motivasi dan prestasi akademik siswa. Motivasi yang rendah sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi dan kemauan belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis dalam mengurangi burnout belajar siswa SMP. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (Quasi Experimental Design) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas VIII D SMPN 1 Kalitidu, yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala burnout belajar dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat burnout belajar siswa setelah intervensi, dengan nilai $Z = -2.023$ dan signifikansi 0,043 ($p < 0,05$). Konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis efektif mengurangi burnout belajar siswa SMP pasca-pandemi. Penelitian ini membuka peluang pengembangan program konseling serupa di sekolah lain untuk mengatasi burnout belajar sehingga dapat memotivasi belajar siswa.

Kata kunci: Konseling Realita, Burnout belajar, Pasca Pandemi

The Effectiveness of Realistic Group Counseling on the Dimensions of Critical Reasoning to Reduce Post-Pandemic Middle School Students' Learning Burnout

Abstract : Academic burnout experienced by junior high school students post-pandemic hampers student motivation and academic achievement. Low motivation is very influential in increasing student achievement and willingness to learn. This study aims to test the effectiveness of group counseling with a critical reasoning dimension reality approach in reducing learning burnout of junior high school students. This study uses a quasi-experimental design with a quantitative approach. The subjects of the study were 10 students of grade VIII D SMPN 1 Kalitidu, who were divided into two groups: experimental and control. The sampling technique is purposive sampling. Data were collected using a learning burnout scale and analyzed with the Wilcoxon test. The results showed a significant decrease in the learning burnout rate of students after the intervention, with a value of $Z = -2.023$ and a significance of 0.043 ($p < 0.05$). Group counseling with a critical reasoning dimension reality approach is effective in reducing the learning burnout of junior high school students post-pandemic. This research opens up opportunities for the development of similar counseling programs in other schools to overcome learning burnout so that it can motivate student learning.

Keywords: Reality Counseling, Learning Burnout, Post-Pandemic.

1. Pendahuluan

Burnout belajar dapat terjadi apabila siswa mengalami kebosanan dan keletihan karena proses belajar yang dilakukan telah mencapai batas kemampuannya. Sejalan dengan(Helfajrin & Ardi, (2020) burnout adalah kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan suatu pekerjaan yang terus meningkat. Apabila dibiarkan akan dapat berdampak pada

pemahaman, hasil dan prestasi siswa (Rozaqyah, 2021).

Burnout belajar bukanlah fenomena baru dalam dunia pendidikan, tetapi tetap menjadi isu yang mengkhawatirkan hingga saat ini, sedangkan pendapat lain mengemukakan bahwa burnout merupakan Keadaan kelelahan kerja yang dialami oleh perawat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk aspek personal, kondisi keluarga, serta lingkungan tempat kerja (Ramli & Tamsah, 2016). Hal ini terlihat pada siswa SMPN

1 Kalitidu, di mana berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, banyak siswa merasa gagal belajar karena kesulitan memahami materi selama pandemi, sehingga mereka mengalami kesulitan mengikuti materi selanjutnya. Bahkan tidak hanya itu, ada juga siswa yang takut untuk masuk sekolah karena merasa ketinggalan pelajaran dan ada yang merasa kesusahannya untuk berkonsentrasi saat pembelajaran sehingga ditinggal tidur di kelas.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa merasakan jenuh diantaranya (1) lamanya jam belajar setiap harinya (Gusmawati et al., 2020), (2) mata pelajaran yang cukup banyak, (3) cukup berat di terima oleh memori siswa, (4) menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa (Agustina et al., 2019). Hal tersebut dapat menjadi pemicu besar hingga siswa mengalami *burnout* belajar. Diperkuat dengan studi Yulistiorini et al., (2022) bahwa faktor yang dapat memicu *burnout* belajar antara lain terlalu lama waktu untuk belajar dan berkurang waktu istirahat, lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung, tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar, mengerjakan sesuatu karena terpaksa.

Perhatian yang kurang terhadap *burnout* belajar akan mengakibatkan permasalahan (Aza et al., 2019), hal tersebut maka peneliti akan memberika layanan kepada siswa SMPN 1 Kalitidu yang mengalami *burnout* belajar. Salah satu layanan yang dapat mengatasi *burnout* belajar adalah menggunakan konseling kelompok. Studi dari (Wibawa et al., 2023) menyatakan bahwa Pelaksanaan layanan konseling kelompok terbukti dapat mengurangi tingkat *burnout* akademik.

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Fitri & Marjohan, 2017) dan menurut Wingkel (2014) menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa konseli sekaligus dalam kelompok kecil.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa teori dan pendekatan konseling pada penerapannya, suatu teori konseling merupakan kerangka acuan berpikir apa yang terjadi selama proses konseling, perubahan tentang bagaimana yang dituju, mengapa perubahan itu dapat terjadi, dan apa unsur-unsur yang memegang peranan pokok (Rianti, 2018). Sementara suatu pendekatan

konseling mencakup segi penerapan praktis dan konseling tertentu (Winkel, 2021).

Beberapa teori dan pendekatan konseling dianggap mempunyai relevansi bagi pelaksanaan konseling di institusi pendidikan. Menurut McLeod dalam (Habsy, 2022), terdapat beberapa keberagaman dalam teori dan pendekatan konseling karena adanya perkembangan dari teori-teori pendekatan. Terdapat tiga pendekatan besar dalam konseling yaitu: psikodinamik, kognitif-behavioral dan humanistik yang mempresentasikan cara yang sangat berbeda dalam memandang manusia, masalah emosional dan tingkah laku siswa (Setiawan, 2019). Pendekatan psikodinamik yang sebagian besar berbasis pada *insight*, ketidak sadaran, dan rekonstruksi kepribadian, yang diwakili teori psikoanalisis (Novianty & Retnowati, 2016). Pendekatan yang berorientasi pada behavioral kognitif meliputi teori tingkah laku (*behavioral theory*), *rational emotive behavior therapy (REBT)*, dan konseling realitas (*reality*) (Aiwani et al., 2023). Sementara pendekatan humanistik yang terdiri dari pendekatan yang berpusat pada manusia (*personcentered therapy*) (Urbayaturun, 2023).

Konseling realitas menekankan bahwa setiap individu memiliki kebebasan, dapat membuat pilihan, dan harus bertanggung jawab pada setiap pilihan yang dibuat oleh peserta didik (Novalina, 2015). Konseling ini juga menekankan bahwa individu bukanlah korban dari masa lalu atau masa saat ini. Semuanya adalah tergantung pada pilihan individu itu sendiri, apakah mau menempatkan dirinya sebagai korban lingkungan atau tidak. Setiap orang memiliki kontrol terhadap dirinya sehingga secara umum, konseling ini akan menyediakan lingkungan yang dapat membantu konseli untuk mengevaluasi perilakunya saat ini, meliputi apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan, dan respon fisiologis yang menyertai. Jika perilakunya saat ini tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya diinginkan, maka konseli akan dituntut untuk mencari cara agar dapat mengubah perilakunya (Corey, 2010). Maka demikian, diharapkan konseling realita efektif untuk mengatasi *burnout* belajar.

Pembelajaran saat ini mengacu pada pelaksanaan kurikulum merdeka dengan adanya pengembangan karakter dari kurikulum sebelumnya dengan mengedepankan pendidikan karakter melalui Profil Pelajar Pancasila (Rosmana et al., 2022). Menurut (Udin & Nawawi, 2023), pembentukan karakter pada siswa di sekolah memiliki signifikansi yang sangat penting dalam mencapai dan mewujudkan Profil Pelajar Pancasila sebagaimana yang

diamanatkan dalam Kurikulum Merdeka. Enam ciri utama yang dimiliki kurikulum merdeka yaitu bertaqwa dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, gotong royong, berkebhinekaan global, mandiri, berpikir kritis dan kreativitas (Kemendikbud Ristek, 2021). Dalam konteks konseling realita, dimensi bernalar kritis memainkan peran penting dalam memfasilitasi proses pemahaman dan evaluasi terhadap perilaku serta pilihan individu (Rahmaniah et al., 2023). Proses bernalar kritis melibatkan kemampuan individu untuk mengobservasi, menganalisis, mengevaluasi, dan menyimpulkan secara objektif terhadap situasi yang dihadapi (Lismaya, 2019).

Dengan demikian, integrasi dimensi bernalar kritis dalam konseling realita memungkinkan individu untuk mengambil kontrol atas kehidupan mereka, mengevaluasi dan memperbaiki perilaku yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka, serta menciptakan perubahan yang positif dalam mengatasi burnout belajar dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

Berdasarkan paparan di atas, Maka peneliti ingin menarik judul “Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Dimensi Bernalar Kritis Untuk Mengurangi *Burnout* Belajar Pada Siswa SMP Pasca Pandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi berpikir kritis untuk mengatasi *burnout* belajar pada siswa SMP pasca Pandemi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Quasi Experimental Design*. Bentuk *Quasi Experimental Design* menurut Sugiyono (2017) dibagi menjadi dua yakni *time Series Design* dan *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Adapun rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group Design* sebagai berikut.

E	O1	X	O2
K	O1	-	O2

Keterangan:

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O¹ : *Pretest* (sebelum diberi perlakuan konseling kelompok realita)

O² : *Posttest* (sesudah diberi perlakuan konseling kelompok realita)

X : *Treatment* (perlakuan)

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen akan diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok realita. Pada kelompok kontrol akan diberi perlakuan menggunakan konseling kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Kalitidu dan yang menjadi sampel adalah sebagian anggota populasi target.

Subjek penelitian ini 5 siswa untuk kelompok eksperimen dan 5 siswa untuk kelompok kontrol dari kelas VIII D yang jumlahnya 29 siswa di SMPN 1 Kalitidu yang mengalami burnout belajar tinggi. Penentuan subjek penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala burnout belajar dan hasilnya kemudian diuji dengan uji- Wilcoxon.

3. Hasil dan Pembahasan

Pendekatan konseling kelompok realita dimensi berpikir kritis untuk mengurangi *burnout academic* siswa dilakukan di SMP N 1 Kalitidu. Subjek penelitian ditetapkan di kelas VIII D berdasarkan inventori *pretest* yang sebelumnya telah dilakukan. Sebelum dilaksanakan *treatment* peneliti melakukan *pretest*. *Pretest* diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengetahui siswa yang masuk dalam kategori *burnout* belajar tinggi. Hasil skor *pretest* dari 29 siswa menunjukkan ada 10 siswa memiliki katagori *burnout* tinggi. Berikut hasilnya.

Tabel 1 skor pretest keseluruhan siswa

No	Skor	No	Skor	No	Skor
1	83	11	86	21	112
2	110	12	92	22	94
3	108	13	117	23	102
4	85	14	107	24	114
5	72	15	124	25	128
6	114	16	91	26	120
7	86	17	137	27	115
8	104	18	109	28	118
9	124	19	118	29	99
10	93	20	67		

Selanjutnya dilaksanakan *treatment* sesuai dengan tahap- tahap panduan pelaksanaan konseling kelompok realita dimensi berpikir kritis yang telah dirancang sebelumnya.

Hasil pemberian angket *pretest* tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni 5 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 5 siswa menjadi kelompok kontrol yang memiliki *burnout* belajar

tinggi. Kesepuluh siswa tersebut dapat dijelaskan pada tabel 2 dan tabel 3:

Tabel Preetest 2 Kegiatan, Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian Kelompok Eksperimen.

No	kegiatan	Waktu	Tempat
1	Pretest	25 Mei 2024	Di kelas
2	Pertemuan pertama	28 Mei 2024	Gazebo
3	Pertemuan kedua	4 Juni 2024	Gazebo
4	Pertemuan ketiga	8 Juni 2024	Gazebo
5	Pertemuan keempat	11 Juni 2024	Gazebo
7	Posttest	15 Juni 2024	Gazebo

Tabel 3 Perbedaan Data Pre-test dan Post-Test tingkat burnout belajar kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Preetest	Skor Postest	Beda
1	AZM	93	50	43
2	MF	96	67	29
3	LL	95	72	23
4	RS	94	54	40
5	VAL	101	63	38

Tabel 3 menunjukkan perbedaan skor pre-test dan post-test tingkat burnout pada kelompok eksperimen. Kolom "Beda" menunjukkan penurunan skor pada post-test, yang mengindikasikan adanya perbaikan tingkat burnout setelah perlakuan.

Tabel 4 Perbedaan Data Pre-test dan Post-Test tingkat burnout belajar kelompok Kontrol

No	Nama	Skor Preetes	Skor Postest	Beda
1	WH	91	85	6
2	MRA	90	90	0
3	ARF	95	80	15
4	AN	89	89	0
5	AF	91	79	12

Tabel 4 menunjukkan perbandingan skor pre-test dan post-test tingkat burnout pada kelompok kontrol. Kolom "Beda" menunjukkan perubahan skor, yang cenderung lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen, dengan beberapa peserta tidak mengalami perubahan sama sekali (skor pre-test dan post-test sama). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat

burnout belajar pada kelompok kontrol relatif stabil.

Dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami perubahan yang lebih baik setelah dilaksanakan *treatment* konseling kelompok realita. Kelima subjek penelitian memiliki tujuan untuk mengurangi burnout belajar, masing-masing subjek penelitian menyadari bahwa perilaku yang dilakukan membawa dampak negative terhadap prestasi belajarnya maupun penggunaan waktu belajarnya. Selama mengikuti *treatment* kelima subjek penelitian menunjukkan perubahan perilakunya dan menunjukkan peningkatan lebih baik.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : (1) H1 : konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa smp pasca pandemic, (2) H0 : konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis tidak efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa smp pasca pandemic. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Hasil uji *Wilcoxon* dipaparkan sebagai berikut.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PreKon - PreEks	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		
PostKon - PostEks	Negative Ranks	3 ^d	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	2 ^f		
	Total	5		

Test Statistics^a

	PreKon - PreEks	PostKon - PostEks
Z	-2.023 ^b	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.109

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diketahui nilai (Z) -2.032 pada derajat signifikan 0,043. Dasar pengambilan keputusan adalah jika probabilitas dibawah 0.05 maka H₀ ditolak. Hasil

uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai derajat signifikan 0,043 dan lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa smp pasca pandemic.

Burnout belajar adalah kondisi dimana seseorang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab dan tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik sehingga peneliti memilih konseling realita untuk mengatasi *burnout* belajar.

Menurut Glasser (dalam Corey:2010) mengemukakan bahwa konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, konseling ini berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhankebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun individu lain.

Desain proses pendekatan konseling realita yang akan dilaksanakan secara konseling kelompok yaitu dengan memusatkan perhatian pada perbuatan atau tindakan sekarang dan pikiran yang menjadi dasar perbuatan, bukan pada pengalaman, pemahaman dan perasaan masa lalu melainkan untuk dapat lebih bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya dalam hal ini tugas akademik siswa. meskipun digunakan dengan berbagai macam kelompok, model dasar sama yang diterapkan dalam konseling realita.

Peneliti memberikan konsep bernalar kritis dalam penelitian ini terkait dengan adanya tuntutan pengembangan karakteristik tersebut dalam kurikulum merdeka dengan memasukan pada teknik reframing yang akan diberikan pada tahapan evaluation pada konseling kenyataan terhadap *burnout* akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realita dengan dimensi berpikir kritis terbukti efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa SMP N 1 Kalitidu. Penggunaan waktu yang relative singkat dalam proses konseling telah terbukti memberikan efek perubahan sehingga burout belajar siswa dapat menurun, sehingga dapat dijadikan sebagai alternative pilihan layanan konseling pada siswa SMPN 1 Kalitidu.

Keefektifan konseling realita dimensi berpikir kritis dapat dijadikan dasar untuk memperluas penggunaannya dalam menangani permasalahan terkait *burnout* belajar siswa. Hal tersebut dapat menimbulkan sebuah implikasi yang berdampak positif pada diri siswa, diantaranya sebagai alternative dalam mengurangi *burnout* belajar. Kedua, hasil penelitian ini dapat menunjukkan adanya perbedaan skor *burnout* belajar diantara kedua kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, sehingga konseling realita dengan dimensi berpikir kritis merupakan pendekatan yang tepat dan efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil analisis data dan pembahasana penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk mengurangi *burnout* belajar siswa SMP N 1 Kalitidu. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil dari pretest dan postes yang kemudian di uji dengan uji-wilcoxon diketahui nilai (Z) -2.032 pada derajat signifikan 0,043 maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian, terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan antara lain : bagi konselor (1) konselor dapat memakai konseling realita untuk mengurangi *burnout* belajar. (2) konselor bisa mencari pendekatan yang cocok untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami siswa.

Daftar Pustaka

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
<https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/7153>
- Aiwani, A., Nate, M. P., Hasanah, B. U., Munir, A. F., Fahira, I. C., & Kaesti, M. R. E. (2023). Implementasi Konseling REBT dalam Rangka Mengarahkan Meaning Of Life Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).
<https://ejournal.undana.ac.id/JBKF/article/view/10638>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA [PhD Thesis, State University of Malang].

- <https://pdfs.semanticscholar.org/c8f3/dede63163b0cf5d0b10ac68300d6dabd46a6.pdf>
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19–24.
- Gusmawati, L., Aisyah, S., & Habibah, S. U. (2020). Upaya peningkatan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar. *PENSA*, 2(1), 36–42.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). <https://www.academia.edu/download/100013518/194.pdf>
- Kemendikbud Ristek. (2021). Profil Pelajar Pancasila. ditpsd.kemdikbud.go.id. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/118.99.127.250/hal/profil-pelajar-pancasila>
- Lismaya, L. (2019). *Berpikir Kritis & PBL: (Problem Based Learning)*. Media Sahabat Cendekia.
- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 99–104.
- Novianty, A., & Retnowati, S. (2016). Intervensi psikologi di layanan kesehatan primer. *Buletin Psikologi*, 24(1), 49–63.
- Rahmaniah, N., Oktaviani, A. M., Arifin, F., Maulana, G., Triana, H., Serepinah, M., Abustang, P. B., Manurung, A. S., Wafiqni, N., & Wijaya, S. (2023). Berpikir Kritis dan Kreatif: Teori dan Implementasi Praktis dalam Pembelajaran.
- Ramli, H., & Tamsah, H. (2016). Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja (Burnout) Dengan Kinerja Perawat Wanita di RSUD I Lagaligo Kabupaten Luwu Timur. *Jurnal Mirai Management*, 1(1), 119–135.
- Rianti, W. (2018). Pemahaman Pendekatan Konseling Mahasiswa BK FIP Universitas Negeri Islam Sebagai Calon Konselor. *Jurnal Basicedu*, 2(2), 39–44.
- Rosmana, P. S., Iskandar, S., Fauziah, H., Azzifah, N., & Khamelia, W. (2022). Kebebasan dalam kurikulum prototype. *As-Sabiqun*, 4(1), 115–131.
- Setiawan, M. A. (2019). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House Of Serenity Bandar Lampung [PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/7180/1/SKRIPSI%20M.%20ADE%20SETIAWAN.pdf>
- Udin, J., & Nawawi, E. (2023). Penghayatan Nilai Pancasila Dalam Menguatkan Karakter Dan Identitas Manusia Indonesia Di SMA Negeri 2 Palembang. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(02), 150–161.
- Urbayatun, S. (2023). Kajian Kebenaran Filosofis Teori Psikologi Humanistik Menurut Rogers. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(02). <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/582>
- Wibawa, B. A., Mahmudi, I., & Dewi, N. K. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Akademik Peserta Didik SMA. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 2(2), 950–957. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/4695/0>
- Winkel, W. S. (2021). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan.
- Yulistiorini, C. E., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 10–15. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3139>