Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 9, Nomor 1, Tahun 2023, Hlm. 1 - 8
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v9i1.7976

Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa SMK Farmasi Banjarmasin

Laili Azkia Nurrahmah

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
✉ azkiaanrrhmh@gmail.com

Submitted: 27-08-2022	*Accepted: 28-05-2023*	*Published: 30-06-2023*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of reality group counseling to improve academic hardiness in students. The research method used in this study used the Quasi Experiment method through Nonrandomized Pre-Test Post-Test Control Group Design with a population of 71 students with a sampling technique using purposive sampling which resulted in 8 students having an indication of low academic hardiness. This study used a different T test, namely the paired sample t-test (the average difference of two paired samples) as a data analysis technique and the independent sample t-test (the average difference of two unpaired samples) in the SPSS 21 program. The results of the paired sample t-test obtained a significance of 0.026 <0.05. This means that there is a significant increase in academic hardiness in the experimental class. In the independent sample t-test test, it obtained a significance result of 0.003 <0.05 and the comparison value of the two methods had a difference of 41.25 from the results of the posttest average value of the experimental class of 137.25 and the posttest average value of the control class of 96 From this analysis it can be interpreted that there has been an increase in academic hardiness in class X students of the Banjarmasin Pharmacy Vocational School.

Keywords: *WDEP technique, group counseling, academic hardiness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan *academic hardiness* pada siswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen melalui *Nonrandomized Pre-Test Post-Test Control Group Design* dengan populasi berjumlah 71 siswa dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* yang menghasilkan 8 orang siswa yang memiliki indikasi *academic hardiness* rendah. Penelitian ini menggunakan uji beda T yaitu uji *paired samplet-test (*perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan) sebagai teknik analisis data dan uji *independent sample t-test (*perbedan rata rata dua sampel yang tidak berpasangan) pada program SPSS 21. Adapun hasil uji *paired sample t-test* memperoleh hasil signifikansi sebanyak 0,026 < 0,05. Maknanya terjadi kenaikan *academic hardiness* yang signifikan terhadap kelas eksperimen. Pada uji *independent sample t-test* mendapatkan hasil signifikansi sebanyak 0,003 < 0,05 serta nilai perbandingan kedua metode memiliki selisih sebesar 41,25 dari hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen sebanyak 137,25 dan nilai rata-rata *posttest* kelas kontrol sebesar 96. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan *academic hardiness* pada siswa kelas X SMK Banjarmasin.

Kata Kunci: teknik WDEP, konseling kelompok, academic hardiness

PENDAHULUAN

Pada era ini pendidikan nasional mempunyai tantangan terbesar dan terjadi pada peserta didik. Tantangan yang terjadi berkaitan dengan kenaikan kompetensi peserta didik pada penguasaan teknologi sebagai media pendukung aktivitas sehari-hari dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Revolusi industri keempat atau era 4.0 sedang dibenahi oleh sistem pendidikan Indonesia. Masa perubahan yang cepat, Era Revolusi ditandai dengan perkembangan sistem siber-fisik dan Internet of Things (IoT), yang semuanya terkoneksi dengan kecerdasan buatan (AI) dan big data. Sumber daya manusia (SDM) harus tersedia dalam periode waktu ini untuk menghadapi kesulitan dan perubahan yang ada. Hal ini tentunya menjadi masalah yang signifikan, khususnya bagi sektor pendidikan dalam membangun sumber daya manusia yang unggul (Retnaningsih, 2019).

Menurut Maddi (dalam Zamroni, 2018) tekanan serta tantangan tersebut bisa mendorong timbulnya stres akademik pada peserta didik. Terjadinya stres akut (memiliki potensi distruktif) serta stres kronis (konflik berkelanjutan) mengakibatkan krisis organismik yang menumpuk. Apabila krisis organismik semakin besar dan berlangsung dalam waktu panjang, dapat mengganggu fisik serta kinerja individu, sekaligus muncul gangguan terhadap saluran genetis individu yang rentan pada penyakit tertentu.

Menurut Zajacova, dkk (dalam Zamroni, 2018) mengatakan jika stres akademik dapat mempengaruhi tingkat prestasi yang dapat dicapai peserta didik. Prestasi akademik merupakan sebuah hasil akhir yang mampu diraih peserta didik dalam proses pendidikan yang dapat dilihat dari penguasaan peserta didik akan pelajaran yang sudah diperoleh. Hasil belajar peserta didik berupa sebuah *output* dalam kualitas pendidikan dan menjadi tujuan dari pendidikan nasional, maka dari itu tenaga pendidik, berharap adanya pencapaian prestasi yang tinggi. Upaya dalam mencapai hasil dan prestasi belajar yang tinggi tentunya terdapat unsur yang berpengaruh terhadap diri peserta didik yang berperan penting sebagai motivasi pendorong bagi siswa untuk dapat meraih prestasi dan hasil akademik yang tinggi serta dapat memenuhi tujuan dan harapan yang diinginkan.

Desmita (2017) *Academic Stressor* bersumber pada rangkaian kegiatan belajar mengajar maupun hal lain yang berhubungan dengan pembelajaran dan mencakup waktu atau lama nya proses pembelajaran, jumlah tugas yang diberikan, tekanan untuk naik kelas, memperoleh nilai ulangan atau ujian, dan memanajemen waktu. Salah satu unsur dalam stresor akademik yaitu unsur lingkungan, keadaan ruang kelas, sarana prasarana serta cara guru mengajar, kurikulum yang di aplikasikan oleh sekolah, dan lain sebagainya.

Academic stressor yang dialami oleh seorang individu dapat diatasi dengan memandang stres yang di alami menjadi lebih positif. Menurut penelitian Azizah & Satwika, seseorang yang memiliki sifat hardiness akan menjadi seseorang yang lebih kuat, tangguh, dan stabil dalam menghadapi situasi stres dalam hidup serta dapat menurunkan risiko mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kebingungan, kekhawatiran, dan kerapuhan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mufidah et al., (2021) bahwa semakin besar *hardiness* seorang individu menyebabkan stres akademik yang dimiliki menurun, begitu juga jika *hardiness* seorang individu menunjukkan tingkat rendah maka stres akademik yang dimiliki siswa meningkat. Penyebab terjadinya hal tersebut adalah adanya kepribadian *hardiness* pada diri siswa maka siswa dapat mengubah situasi yang menegangkan, mengontrol, Merupakan suatu tantangan untuk memiliki komitmen yang baik dan menilai perubahan yang terjadi agar stres akademik yang dialami mahasiswa berkurang.

Academic hardiness menurut Benishek dan Lopez (2001: 335) adalah kemampuan bertahan di sekolah. Seseorang yang memiliki ketahanan akademik berdedikasi pada studi mereka, bersedia mengambil tugas yang sulit, dan merasa memiliki kendali atas kinerja dan hasil mereka.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Azizah & Kardiyem (2020) mereka menyebutkan bahwa rendahnya *hardiness* yang dimiliki menyebabkan seseorang individu tidak mampu menentukkan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai masalah seperti tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Terkait dengan permasalahan tersebut, tepatnya penindakan untuk mengatasi persoalan berkaitan dengan stres akademik dan *academic hardiness* penting dilakukan. Penyelesaian masalah dari pengajar, terlebih dari guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam mengatasi permasalahan rendahnya *academic hardiness*. Salah satu upaya untuk menaikkan *academic hardiness* adalah dengan melakukan konseling kelompok realitas menggunakan teknik WDEP.

Konseling realitas membantu klien menghadapi realitas dan mencapai kebutuhan esensial tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain dengan berfokus pada perilaku saat ini. Realitas atau realitas itu dapat berupa realitas moral, sosial, atau praktis. Teknik WDEP, di sisi lain, bertujuan untuk menyadarkan konseli akan perilaku yang mereka lakukan. Ketika klien mengubah perilakunya seumur hidup, siklus itu diulangi berulang kali dalam terapi. Untuk terus bekerja dalam jangka panjang, perlu untuk terus menilai perkembangan klien (Saraswati, 2020).

Zamroni (2018) melakukan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengkaji efektivitas dari layanan konseling kelompok realitas dalam peningkatan *academic hardiness*. Kesimpulan yang dapat diambil adalah adanya efektivitas pada layanan konseling kelompok realitas terhadap peningkatan *academic hardiness* peserta didik. Bersumber pada kajian tersebut, *academic hardiness* perlu untuk ditingkatkan serta dilakukan pengembangan yang berkelanjutan sehingga masing-masing pihak dapat mengatasi tekanan, tuntutan, serta tantangan yang ada di setiap fase perubahan khususnya saat menghadapi tuntutan akademik. Maka dari itu diperlukan pemberian layanan bimbingan dan konseling khususnya pada peserta didik kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin.

METODE

Kajian ini dilakukan dengan pendekatan metode kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *quasi expermental design.* Peserta sampel dikelompokkan dan dikategorikan di dalam 2 grup eksperimen dan kontrol serta dijalankan secara tidak random atau acak, atau dikenal dengan istilah *nonrandomized pre-test post-test control group design.*

Variabel yang diteliti yaitu Konseling Kelompok Realitas menggunakan Teknik WDEP (X) untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* (Y) dan digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Gambaran Penelitian
(Sumber: Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. N., 2009)

Penelitian ini memiliki hipotesis (Ha) bahwa konseling grup realitas meggunakan teknik WDEP efektif untuk menaikkan *academic hardiness* siswa Kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin. Sedangkan Hipotesis (Ho) bahwa tidak ada efektivitas konseling kelompok realitas menggunakan teknik WDEP terhadap peningkatan *academic hardiness* siswa Kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin. Uji-t sampel dependen (juga dikenal sebagai Uji-t Sampel Berpasangan) dan uji-t sampel independen keduanya digunakan oleh peneliti untuk menguji hipotesis ini. Analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) Windows versi 21.

Delapan siswa kelas X SMK Banjarmasin yang memiliki prestasi akademik buruk dijadikan sebagai sampel. Purposive sampling digunakan dalam proses pengambilan sampel.

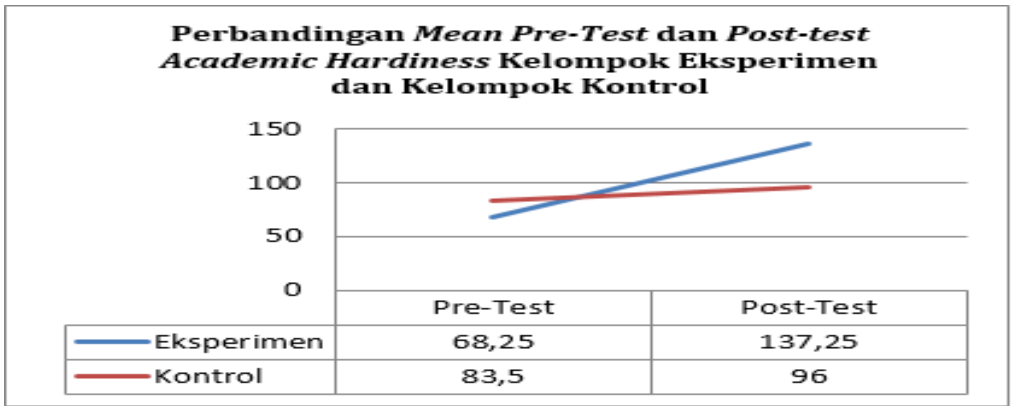
Dengan menggunakan Google form, data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner skala Likert sebagai skala pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan melalui pembagian angket kepada seluruh siswa kelas X Farmasi SMK Banjarmasin, dan dari hasil pengukuran tingkat *Academic Hardiness* pada siswa kelas X Farmasi menunjukkan bahwa 1 siswa dengan klasifikasi Sangat Rendah sedangkan dengan klasifikasi Rendah berjumlah 7 siswa, selanjutnya 29 peserta didik dalam klasifikasi Sedang , kemudian 33 siswa masuk klasifikasi Tinggi .

Konseli yang menjadi sampel pada penelitian merupakan peserta didik kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin yang hasil kuesioner *academic hardiness* termasuk pada klasifikasi rendah. Kefektifan konseling kelompok realitas melalui teknik WDEP untuk peningkatan *academic hardiness* peserta kelas X Farmasi SMK Banjarmasin ditandai dengan meningkatnya skor *post-test* pada kelompok yang diberikan *treatment*. Jumlah skor nilai anggota kelompok eksperimen pada saat belum diberikan *treatment* atau dilakukannya *pre-test* masuk pada klasifikasi rendah, kemudian pada saat sudah mengikuti layanan konseling kelompok realitas melalui teknik WDEP diberikannya *post test*, total dari nilai skor siswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan secara signifikan yang ditunjukkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* dengan gain score 276 pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol berjumlah 50, hal ini menandakan terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang membuktikan bahwa teknik WDEP tepat dalam upaya peningkatan *academic hardiness* pada peserta didik. Hasil perhitungan perbedaan *pre-test* dengan *post-test* bisa ditinjau pada grafik di bawah:



Gambar 1. Grafik Perbandingan *Mean Pre-Test* dan *Post-test*
(Sumber: gambar diolah, 2023)

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Sampel T*

		Paired Differences					T	df	Sig. (*2-tailed*)
		Mean	Std. Deviasi	Std. *Error Mean*	95% Taraf Kepercayaan Perbedaan *Lower*	*Upper*			
Pair 1	Pre - Post Test	-69.000	33.536	16.768	-122.363	-15.637	-4.115	3	**0.026**

Peningkatan pada tabel dilihat berdasar pada hasil uji *paired sample t test* dengan SPSS versi 21 diperoleh data bahwa **Pair 1** didapat poin Sig. (2-tailed) sejumlah 0,026 < 0,05 maka bisa diambil kesimpulan bahwa ditemukan beda rata-rata *academic hardiness* untuk *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen.

Untuk lebih melihat keefektifan konseling realitas pengujian melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *for Windows* versi 21, dengan uji *independent sample t test* diperoleh hasil bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 < 0,05. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi beda rata-rata hasil *post-test* kelompok yang diberikan *treatment* dengan yang tidak diberikan *treatment.* Yang artinya konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP yang diberikan kepada siswa kelas X Farmasi SMK Banjarmasin efektif untuk meningkatkan *academic hardiness.* Peningkatan *academic hardiness* pada kelompok eksperimen telihat pada perubahan yang terjadi pada konseli dalam aspek *academic hardiness* yaitu *commitment, control, challange*.

Tabel 2. Hasil Uji *Independent Sampel T*

		Levene's Test for Equality of Variances		*t-test for Equality of Means*						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (*2-tailed*)	Beda Rerata	Beda Std. Error	95% Taraf Kepercayaan Perbedaan	
									Lower	Upper
Academic Hardiness	*Equal variances assumed*	0.442	0.531	-4.957	6	**0.003**	-69.000	13.921	-103.06	-34.937
	Equal variances not assumed			-4.957	5.46	**0.003**	-69.000	13.921	-103.89	-34.111

(Sumber: Hasil SPSS, 2023)

Pembahasan

Dalam Arsyad (2021), komitmen didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk memberikan segalanya pada aktivitas apa pun yang mereka lakukan. Kontrol menyiratkan bahwa seseorang dapat secara total memengaruhi aktivitas yang dilakukannya dengan mengerahkan kontrol atas setiap peristiwa yang terjadi. Serta tantangan, menggambarkan bahwa ia mampu memandang positif situasi berat yang dialami menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi.

Peningkatan pada penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil pada penelitian Arsyad & Sulistiyana (2021) yang menjelaskan bahwasannya sikap tangguh pada bidang akademik atau *academic hardiness* identik dengan karakter individu yang mampu membedakan siswa yang mendatangkan tugas dengan tantangan untuk tujuan akademis yang berasal dari orang lain dengan kesediaan untuk mengatasi segala jenis tantangan.

Ketangguhan pada peserta didik yang tejadi, mampu mendukung adanya perubahan tekanan demi perkembangan yang terjadi pada kriteria kinerja yang didorong oleh kreativitas, kebaikan, penjagaan peningkatan serta dipenuhinya kondisi fisik serta mental. Menurut Arsyad (2015) mengatakan *hardiness* pada akademik merupakan unsur dari dalam yang berpengaruh pada prestasi akademik. Individu yang nemiliki *hardiness* yang tinggi berusaha untuk menjadikan aktivitas yang dijalankannya menghasilkan sesuatu yang lebih positif dan bemanfaat.

WDEP adalah teknik konseling yang ada didalam konseling realitas. Konseling realitas memiliki teknik WDEP yang berupa akronim *Want, Doing, Evaluation*, dan *Planning. Want*, menanyakan tentang *apa yang diinginkan* dari konseli disini mengeksplor apa yang konseli rasakan. *Doing*, membahas apa yang sudah konseli lakukan untuk mencapai keinginan konseli pencapaian yang akan dilakukan. *Evaluation*, mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan oleh konseli tahap ini seluruh konseli mengevalusi apa yang sudah dilakukan di kertas kegiuatan yang ditulis oleh konseli sendiri, konseli mengatakan bahwa mengevaluasi seperti masih belum terbiasa menjalani kegiatan yang ditulis di tahap *Doing* mereka semua ingin membiasakan biar tercapainya keterbiasaan dalam perilaku bertanggung jawab. *Planning*, ini adalah tahap lanjut dari hasil evaluasi, jika kegiatan konseli tidak efektif untuk mencapai keinginannya (Makaria, 2017)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aprilia dalam Zwagery & Leza (2021) yang meneliti hubungan *hardiness* dengan stress akademik, Sifat tahan banting, menurut penelitian, akan membuat orang lebih kuat, lebih tangguh, dan lebih mantap. Mereka yang optimis dalam pendekatan mereka terhadap manajemen stres akan mengurangi dampak buruknya. Orang dengan tingkat ketangguhan yang tinggi sering merespons secara positif situasi yang menantang. Dalam hal keterlibatan siswa, ketika anak-anak berpartisipasi secara aktif dan produktif di sekolah, mereka lebih mungkin termotivasi untuk belajar dan memiliki keterampilan koping adaptif yang tinggi, yang membantu mereka mengelola stres secara aktif saat stres itu muncul.

Menurut Maddi dan Kobasa (dalam Arsyad & Sulistiyana, 2021), individu yang mempuyai ketangguhan akan membangun makna dalam hidup mereka dengan mengatakan bahwa (a) semua yang dilakukan merupakan bentuk dari sebuah keputusan, (b) keputusan selalu melibatkan dorongan menuju masa depan, dan (c) pemilihan masa depan memperluas makna, sedangkan memilih berkontraksi dengan masa sebelumnya. Meskipun bermakna positif dan berpeluang, memlih masa depan menimbulkan kecemasan atas ketidakpastian pada hal-hal yang belum pernah dialami. Untuk menerima kecemasan dan mendorong maju dengan memilih masa depan tetap dibutuhkan keberanian yang termanisfestasi dari teori eksistensialis. Mensubtitusikan keberanian dengan *hardiness* mengedapankan presisi untuk merumuskan eksistensial dengan menekankan tiga kepercayaan yang saling terkait mengenai interaksi seseorang dengan dunia: Komitmen, kontrol, dan tantangan.

Taufik dkk (2013) Pada kelompok usia remaja awal, stres akademik merupakan stresor yang paling banyak terjadi. Stres di kelas dan praktik belajar siswa terkait manajemen waktu merupakan dua sumber stres akademik. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran serta ketidaksiapan peserta didik atau bentuk ketegangan saat menghadapi ulangan dan ujian di sekolah.

Menurut Khumaerah, dkk., (2015) konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP merupakan konseling yang berfokus pada perilaku saat ini dalam wujud layanan konseling dengan memberi tanggung jawab kepada konseli yang didasarkan pada untuk bertanggung jawab pada pilihannya. Rekoneksi dan/atau pengembangan koneksi dan hubungan baru adalah dua tujuan utama terapi realitas. Cukup sering, penolong (konselor, guru, dll.) menjalin hubungan dengan orang tersebut terlebih dahulu, menggunakan hubungan itu sebagai contoh bagaimana orang yang terputus mungkin mulai menjalin hubungan dengan orang yang mereka butuhkan (Rahman, dkk., 2022).

PENUTUP

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut, pada saat sebelum diberi *treatment* melalui konseling realitas dengan teknik WDEP pada konseling kelompok, skor persentase rata-rata *academic hardiness* pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin

masuk dalam klasifikasi rendah. Akan tetapi saat setelah diberi *treatment* dengan konseling realitas menggunakan teknik WDEP pada konseling kelompok, nilai skor persentase rata-rata *academic hardiness* pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin masuk pada klasifikasi tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling realitas menggunakan teknik WDEP pada layanan konseling kelompok efektif dalam peningkatan *academic hardiness* pada siswa kelas X Farmasi di SMK Banjarmasin.

REFERENSI

Arsyad, M & Martini,W. (2015). *Validasi modul Pelatihan Ketangguhan Untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Atlet Kelas Khusus Olahraga*. (Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta) Diakses dari:: http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/83227

Arsyad, M. (2021). Gambaran Academic Hardiness Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Periode 2019-2020. *Journal of Psychological Perspective*, *3*(2), 63–66. DOI: https://doi.org/10.47679/jopp.321182021

Arsyad, M., & Sulistiyana. (2021). Pelatihan Hardiness Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Tangguh (Hardiness) dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, *7*(1). DOI: https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v7i1.5348

Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi: Characters*, *8*(1), 212–223.

Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, *9*(1), 119–132. DOI: https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik cetakan ke-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Khumaerah, Nasratul. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 125-132. Dari https://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160–168. DOI: https://doi.org/10.1080/17439760600619609

Makaria, E. C. (2017). *Bahan Perlakuan Konseling Realita dengan Menulis Ekspresif*. Malang

Mufidah, N. L. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. (Skripsi, Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diakses dari: http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95832

Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTSN 6 Padang. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *8*(1), 148. DOI: https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6794

Retnaningsih, D. (2019). Tantangan dan Strategi Guru di Era Revolusi Industri 4.0 dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional: Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0*. Diakses dari: https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/snpep2019/article/view/5624

Sarawati, B. S. (2020). *Efektifitas Konseling Kelompok Realitas WDEP Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik. (*Skripsi, FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang). Diakses dari: http://eprintslib.ummgl.ac.id/1632/

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.

Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights

Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *1*(2), 143–150. Diakses dari: http://jurnal.konselingindonesia.com

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*. 46(6): 677-706. DOI: https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z

Zamroni. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Siswa. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Pendidikan*, 3(1) Diakses dari: http://journal2.um.ac.id/index.php/jktpk/article/view/4431/2940

Zwagery, R. V., & Leza, N. M. (2021). Hubungan Hardiness dengan Student Engagement pada Siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(2), 22–27. Diakses dari: https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/134.