

EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA DI SMK NEGERI 1 SAMARINDA

Angelita Br Ginting¹, Yashinta Sari Pratiwi²

angelita.mginting@gmail.com,

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Mulawarman

Abstract

Basically, students face numerous demands, both academic and non-academic. However, vocational high school (SMK) students differ slightly from general high school (SMA) students, as SMK students are expected to master practical skills and competencies relevant to the workforce, in addition to possessing adequate supporting knowledge. Due to the multitude of demands, SMK students, in particular, are prone to experiencing academic stress. Therefore, high academic resilience is required to overcome academic stress, which could otherwise hinder students' ability to adapt to future industry demands. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of group counseling using the WDEP technique in enhancing students' academic resilience. The research was conducted on eleventh-grade students at SMK Negeri 1 Samarinda. This study employed an experimental research design with a one-group pretest-posttest approach, in which a single group served as the experimental group receiving group counseling treatment using the WDEP technique. Purposive sampling was used to select eight students as participants in the group counseling sessions. Data analysis was performed using parametric statistics, specifically the paired sample t-test and N-Gain Score test, with the aid of SPSS 26 software. The results indicated a significant improvement in students' academic resilience levels, with the average score increasing from 96.75 in the pretest to 147.625 in the posttest. Hypothesis testing revealed a significance value of 0.000 (< 0.05), and the N-Gain Score analysis yielded a result of 51.157%, indicating that reality group counseling with the WDEP technique is effective in improving students' academic resilience.

Keywords: *Reality Counseling, WDEP Technique, Academic Resilience*

Abstrak

Pada dasarnya siswa memiliki banyak tuntutan yang diterima baik dalam akademik maupun non-akademik. Namun siswa SMK sedikit berbeda dengan siswa SMA, siswa SMK diharapkan dapat menguasai keterampilan praktik dan kompetensi sesuai bidang yang relevan dengan dunia kerja disamping itu juga tentunya harus memiliki pengetahuan yang mendukung. Dari banyaknya tuntutan yang ada, siswa SMK khususnya sering mudah mengalami stres terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, diperlukan ketahanan akademik yang tinggi untuk mengatasi stres akademik yang memungkinkan dapat menghambat siswa untuk beradaptasi dengan tuntutan di industri dimasa mendatang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan teknik WDEP untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Samarinda. Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian eksperimen dengan menggunakan *desain one group pretest-posttest*. Di mana desain tersebut menggunakan satu kelompok yang akan digunakan sebagai kelompok

eksperimen yang akan diberikan perlakuan dalam bentuk layanan konseling kelompok teknik WDEP. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive Sampling* dengan melibatkan 8 siswa sebagai anggota kelompok eksperimen untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok. Sementara itu, metode untuk menganalisis data menggunakan statistik parametrik uji t sampel berpasangan dan Uji *N-Gain Score* dengan perangkat lunak *SPSS 26*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat resiliensi akademik siswa, di mana rata-rata skor meningkat dari 96,75 pada *pretest* menjadi 147,625 pada *posttest*. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan pada hasil uji *N-Gain Score* diperoleh hasil yang menunjukkan nilai 51,157%, menandakan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP efektif terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa.

Kata Kunci: Konseling Realita, Teknik WDEP, *Resiliensi Akademik*

PENDAHULUAN

Siswa di SMK diharapkan dapat menguasai keterampilan praktis yang relevan dengan dunia kerja, kurangnya resiliensi akademik dapat menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan tuntutan industri. Namun, faktanya masih ada siswa yang cenderung memiliki resiliensi akademik rendah. Siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah sering kali lalai dalam mengumpulkan tugas, tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran, bahkan susah mengikuti peraturan yang ada di sekolah, kesulitan menghadapi tuntutan atau tekanan dalam proses pembelajaran dan kurang mampu beradaptasi dengan kewajiban dalam proses akademik di sekolah (Tarong, 2024). Hal ini akan berdampak pada siswa yang dapat mengakibatkan siswa tidak memiliki tanggung jawab terhadap kewajibannya, prestasi akademik menurun, tidak dapat mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya serta tidak mampu bangkit dari situasi sulit sehingga berdampak pada masa depan mereka kelak di dunia kerja (Hidayatullah at al., 2024).

Permasalahan – permasalahan tersebut nampaknya juga terjadi di SMK Negeri 1 Samarinda, dimana dalam observasi yang peneliti lakukan selama kegiatan KKN-PLP menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan terkait resiliensi dirinya dalam bidang akademik. Adapun diantaranya permasalahan siswa tersebut dapat terlihat semenjak kelas XI, seperti siswa yang mudah pesimis ketika dihadapkan pada tugas sulit cenderung menyerah sebelum mencoba, yang mengindikasikan rendahnya tingkat ketekunan. Selain itu, ketidakmauan siswa untuk belajar menggunakan alat praktik di *Teaching Factory* (TEFA) perkantoran sekolah mencerminkan kurangnya usaha untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada. Di sisi lain, dimensi *reflecting and adaptive help*

seeking juga terlihat dari perilaku siswa yang tidak dapat menerima masukan dari teman sebaya. Ketidakmampuan ini membuat mereka tertutup terhadap saran yang dapat membantu mereka berkembang. Selain itu, siswa yang tidak dapat bekerja sama dalam tim menunjukkan kurangnya keterampilan kolaboratif dan kesulitan dalam mencari dukungan dari rekan-rekan mereka. Rendahnya disiplin terkait kehadiran di dalam kelas juga menunjukkan kurangnya kesadaran akan pentingnya partisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Permasalahan ini terlihat semakin kompleks dengan respon emosional negatif yang dialami siswa. Kesulitan dalam berbaaur dengan teman sekelas menciptakan perasaan terasing, yang dapat meningkatkan kecemasan sosial, Kebiasaan terlambat datang ke sekolah dan membolos di mata pelajaran tertentu menunjukkan penghindaran terhadap situasi yang dianggap menantang, mencerminkan perasaan negatif terhadap lingkungan belajar. Keseluruhan permasalahan ini mencerminkan tantangan signifikan dalam pengembangan resiliensi akademik siswa di SMK Negeri 1 Samarinda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi yang dapat membantu meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan di dunia kerja.

Membangun ketahanan pada siswa memerlukan pendekatan yang mendukung pengembangan sikap positif, keterampilan sosial, dan disiplin. Perlunya kolaborasi dan kerjasama antar seluruh *stakeholder* yang ada disekolah dalam membimbing dan mengarahkan siswa kelas XI agar dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan dan dapat beradaptasi dengan tekanan akademik yang diberikan. Upaya untuk membantu siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah di perlukan dengan layanan konseling kelompok (Ainiah, 2018). Selain itu, Kunarto (2014) juga mengatakan bahwa konseling kelompok sebagai bentuk bantuan kepada individu dalam satu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan dalam pemberian kemudahan untuk perkembangan dan pertumbuhan. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan realita. Menurut Corey (2009) pendekatan realita salah satu pendekatan konseling yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling realita teknik WDEP mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa seperti penelitian yang dilakukan Afifah, Purwati, dan Putro (2022) dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP terhadap Peningkatan Resiliensi Akademik Siswa. Begitupun

dengan penelitian yang dilakukan Hidayatullah, A. S., Pandang, A., dan Harum, A. (2023) bahwa penerapan konseling realita dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X SMK Negeri 1 Barru. Berdasarkan uraian fenomena dan kerangka konseptual pada paragraf sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling realitas efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di SMK Negeri 1 Samarinda. Konseling realitas pada penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam peningkatan resiliensi akademik siswa, khususnya di pendidikan menengah kejuruan. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling realitas efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di SMK Negeri 1 Samarinda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest Design* dimana desain ini merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja dan peneliti memberikan *treatment* atau perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMK SMK Negeri 1 Samarinda dengan Jumlah 406 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 8 siswa yang terindikasi memiliki tingkat resiliensi rendah.



O1XO2

Gambar 1. Desain *One Group Pretest-Posttest Desain*

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini merupakan instrumen yang telah diuji kevalidan dan reabilitasnya yang selanjutnya dilakukan penilaian menggunakan skala likert. Hasil uji validitas terdapat 49 pernyataan yang *valid* dari 60 pernyataan dengan reabilitas $0,092 > 0,349$. Selanjutnya data hasil penelitian akan diolah dengan cara statistik deskriptif dan diuji hipotesis menggunakan *uji T*, jika data yang didapat tidak normal maka akan digunakan *uji Wilcoxon* dengan bantuan *SPPS versi 26*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan data yang diperoleh peneliti, baik dari hasil pretest yang dilaksanakan sebelum pemberian layanan konseling kelompok, maupun dari hasil posttest yang dilakukan setelah layanan tersebut diberikan.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

No.	Nama	Pretest	kategori	posttest	kategori	Peningkatan
1.	A	92	Rendah	142	Tinggi	50
2.	B	89	Rendah	150	Tinggi	61
3.	C	101	Rendah	144	Tinggi	43
4.	D	98	Rendah	143	Tinggi	45
5.	E	99	Rendah	154	Tinggi	55
6.	F	94	Rendah	149	Tinggi	55
7.	G	104	Rendah	148	Tinggi	44
8.	H	97	Rendah	151	Tinggi	54
Jumlah		774	Rendah	1.181	Tinggi	407
Rata-rata		96,75	Rendah	147,625	Tinggi	50,875

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel, dapat disimpulkan bahwa hasil pretest resiliensi akademik sebelum diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik WDEP berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 96,75, dan setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik WDEP sebanyak 4 kali treatment lalu dilanjutkan dengan diadakan posttest, resiliensi akademik siswa meningkat menjadi nilai rata-rata 147,625 sehingga terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata 50,875.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel yang digunakan memiliki distribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.145	8	.200*	.987	8	.988
Post_test	.179	8	.200*	.944	8	.647

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel output *SPSS* di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,988 dan 0,647 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam penggunaan *uji independent sample t test* sudah terpenuhi.

3. Uji Paired Sample T Test

Tabel 3. Uji Paired Sample T Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest- Posttest	-50.875	6.446	2.279	-56.264	-45.486	-22.323	7	.000

Hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 22,323 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Samarinda.

4. Uji N-Gain Score

Tabel 4. Uji N-Gain Score

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	8	.45	.57	.5116	.04883
Ngain_Persen	8	45.26	57.01	51.1577	4.88252
Valid N (listwise)	8				

Hasil tabel uji *N-Gain Score* diatas, diperoleh hasil sebesar 51,157% maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling realita teknik WDEP efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMK Negeri 1.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pada resiliensi akademik siswa sesudah diberikan perlakuan atau treatment. Pelaksanaan konseling realita terbukti efektif dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa yang rendah, dan peningkatannya juga cenderung signifikan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Afifah, Purwati, dan Putro (2022) dengan judul *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP terhadap Peningkatan Resiliensi Akademik Siswa*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa konseling realita berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Penelitian lain yang juga menunjukkan bahwa konseling realita teknik WDEP efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa yakni yang dilakukan oleh Hidayatullah, Pandang dan Harum (2024) dengan judul *Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment konseling realita teknik WDEP mengalami perubahan, hal ini di buktikan dengan kelompok eksperimen yang pada saat diberikan pretest 8 siswa berada pada kategori rendah dengan nilai interval 62-88, namun setelah mendapatkan treatment resiliensi akademik 8 siswa mengalami peningkatan dengan nilai interval 89-115. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita dengan teknik WDEP tidak hanya efektif dalam meningkatkan resiliensi diri siswa, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik mereka.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ainiah dan Khusumadewi (2018) berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (Self Resilience) Siswa”. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling realita teknik WDEP efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa di SMA Negeri 1 Gendangan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikansi pada tingkat resiliensi diri siswa di SMA Negeri 1 Gendangan setelah diberikan treatment berubah konseling realita teknik WDEP. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode konseling realita dengan teknik WDEP ini dapat membantu siswa meningkatkan resiliensi diri yang

dimiliki siswa sehingga membantu siswa mampu untuk memenuhi tantangan akademik yang diberikan di sekolah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rachman, Sinring dan Harum (2023) yang berjudul Penerapan Konseling Realita dengan Prosedur WDEP untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Muhammadiyah 12 Makassar. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling realita dengan prosedur WDEP efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Hal ini di buktikan dari hasil pretest dan posttest dimana skor prokrastinasi akademik siswa di kelompok eksperimen menurun dari rata-rata 93,5 yang berada di kategori sangat tinggi dan pada pretest menjadi 59,2 dikategori rendah pada posttest. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP tidak hanya efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik, tetapi juga dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Samarinda. Peningkatan yang signifikan pada resiliensi akademik menunjukkan bahwa siswa mampu mengubah pola pikir dan kebiasaan mereka menjadi lebih produktif, sehingga meningkatkan kualitas akademik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, konseling kelompok realita teknik WDEP dapat diterapkan untuk membantu siswa meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Tujuan dari implementasi layanan konseling realita dengan teknik WDEP ini adalah agar resiliensi akademik siswa dapat meningkat. Melalui teknik ini siswa diajak untuk dapat memahami keinginan (*wants*) mereka, mengidentifikasi apa saja perilaku/tindakan yang dilakukan (*Doing*), mengevaluasi apakah tindakan tersebut efektif (*Evaluation*), dan merencanakan tindakan yang lebih produktif (*planning*) guna mencapai tujuan akademik. Dengan demikian siswa dapat membangun kesadaran akan pentingnya merubah perilaku, serta termotivasi untuk menerapkan rencana yang efektif demi meningkatkan resiliensi akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan ini, dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa di SMK Negeri 1 Samarinda. Analisis pengamatan terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dilakukan sebelum dan sesudah pemberian treatment. Pada hasil data pretest dan posttest yang dilakukan, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada resiliensi akademik siswa. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah pemberian treatment. Rata-rata skor resiliensi akademik siswa sebelum pemberian treatment adalah 96,750 dan skor setelah di berikan treatment meningkat menjadi 147,625. Terdapat selisih rata-rata sebesar 50,87 antara

pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan terhadap resiliensi akademik siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Samarinda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi pada tingkat resiliensi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment menggunakan konseling realita dengan teknik WDEP.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait efektivitas pelaksanaan konseling realita dengan teknik WDEP untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMK Negeri 1 Samarinda, maka peneliti menyimpulkan tentunya dapat diterapkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling disekolah untuk dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa yang dilakukan dengan 6 pertemuan, yang diawali dengan pertemuan pretest, kemudian pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP sebanyak 4 pertemuan, lalu diakhiri dengan pertemuan posttest dengan follow up. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling realita dengan teknik WDEP efektif signifikan dan dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di sekolah.

REFERENSI

- Adhiputra, A. A. N. (2015). Konseling Kelompok: Perspektif teori dan aplikasi. *Jurnal bimbingan dan Konseling*, 170.
- Ahmad, N. (2016). *Pengembangan Instrumen untuk Mengukur Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, 1(1), 337–344. <http://prosiding.fkip.unila.ac.id/index.php/snpmpipa/article/view/1234>
- Age, A. A. (2017). *Efektifitas konseling realita untuk perubahan konsep diri siswa broken home* (Skripsi). Universitas Negeri Malang.
- As Syifa Hidayatullah, A. P. (2024). Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan. *Pinisi Journal of Education*, 4(4), 152–165. <https://doi.org/10.21009/pinjoe.v4i4.152-165>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491–498.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Febrianto, B., & Kusuma, T. (2019). Efektivitas konseling kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan. *JIPT*, 7, 132–145.
- Fiah, R. E., & Anggralisa, F. (2015). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016. *KONSELI: Jurnal*

- Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 43–56.
<http://journal.unila.ac.id/index.php/konseli/article/view/4977>
- Habsyah, N. Y., Masrukoyah, E., & Wasmana, W. (2018). Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik Melalui Peningkatan Kualitas Hubungan Guru dengan Siswa. *Jurnal Fokus*, 1(2), 44–51.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis* (1st ed.). Kencana.
- Karo, M. S., & Mestiana, B. (2020). Pengaruh Konseling Realita Terhadap Adaptation dan Responsibility Mahasiswa STikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3, 9.
- Kurniati, A. S., & Astiwi, S. (2022). Efektivitas konseling kelompok realitas teknik WEDP untuk Meningkatkan Tanggung jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6, 1938–1946.
- Lumongga, N. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Kencana.
- Masril, M. (2017). Integrasi dan Inter koneksi Konseling Realitas Dan Islam Dalam Peningkatan Regulasi-Diri. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 489–508.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Puspitasari, D. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WEDP untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas VIII-A SMP NEGERI 1 Wonoayu. *The Journal of Universitas Negeri Surabaya*, 491–498.
- Riduwan, B. (2015). *Metode dan teknik menyusun proposal penelitian* (6th ed.). Alfabeta, CV.
- Romiaty, d. (2023). *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior, dan Realita*. Sleman: Deepublish digital (CV Budi Utama).
- Sari, L. (2023). *Membangun Resiliensi: Cara Mengatasi Rintangan dan Meningkatkan kesehatan Mental*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Siregar, S. W. (2018). *Konsep Dasar Konseling Kelompok*. HIKMAH, 12(1), 78–97.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (25 ed.). Bandung: Alfabeta, CV.
- Supriyadi, M. K. (2022). Intervensi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8, 16–25.
- Susanti, R. (2016). Efektifitas konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 88–93.
- Tarong, U. S., Geradus, U., Korohama, K. E. P., & Apriliana, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(1).
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/fokus-konseling/article/view/21033>
- Yunasih, U. (2020). *Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Multimedia 1 di SMK Negeri 1 Salatiga Tahun Ajaran 2020/2021 (Skripsi)*. Universitas Kristen Satya Wacana.
<http://repository.uksw.edu/handle/123456789/17234>