



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

SELF REGULATED LEARNING DAN PERCAYA DIRI SISWA DITINGKATKAN MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Hadi Pranoto¹⁾, Agus Wibowo²⁾, Nurul Atieka³⁾

¹⁾Universitas Muhammdiyah Metro, Lampung, Indonesia
E-mail: hadipranoto21@gmail.com

²⁾Universitas Muhammdiyah Metro, Lampung, Indonesia
E-mail: bowokhoirunnas_khairunnasgcc@rocketmail.com

³⁾ Universitas Muhammdiyah Metro, Lampung, Indonesia
E-mail: n.atieka@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui hasil implementasi layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* dan kepercayaan diri kelas VII.1 SMP Negeri (SMPN) 1 Metro, kelompok layanan bimbingan dapat meningkatkan *self-regulated learning* dan percaya diri kelas VII. 1 Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 1 Metro. Desain penelitian menggunakan penelitian tindakan. Subjek dalam penelitian ini, peneliti mengambil siswa kelas VII.1 SMPN 1 Metro. Dengan sampel 10 siswa dari 30 siswa. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data dengan observasi dan catatan lapangan. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh melalui pelaksanaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* dan percaya diri siswa, Dampak dari perubahan belajar dan kemampuan peserta didik untuk memahami materi pelajaran, (1) Perencanaan, (2) *Self Monitoring*, dan (3) Refleksi Diri / Evaluasi dalam pembelajaran. Melalui layanan bimbingan kelompok yang disediakan oleh konseling, guru dapat meningkatkan pembelajaran mandiri siswa kelas VII.1 SMPN 1 Metro. Ada peningkatan belajar mandiri siswa pada siklus pertama dapat dilihat dari persentase rata-rata adalah 2,7% dan siklus kedua sebesar 75%, yang mengarah ke peningkatan pembelajaran *self-regulated* dan percaya diri sebesar 47,8%.

Kata kunci: *Self-regulated learning*, *Percaya Diri*, *Bimbingan Kelompok*

I. PENDAHULUAN

Self-regulated learning atau pengelolaan diri dalam belajar pada siswa dapat ditingkatkan melalui pelayanan bimbingan dalam bimbingan dan konseling. Ada tiga macam format bimbingan yaitu bimbingan dengan format klasikal, format kelompok, dan format individual. Peneliti mengambil upaya meningkatkan *self-regulated learning* dengan menggunakan format kelompok yaitu dengan layanan bimbingan kelompok.

Zimmerman (2008: 329) mendefinisikan “*self-regulated learning to the degree that they are metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants in their own learning process*”. Ini berarti bahwa dalam mencapai tujuan belajar maka ada suatu proses yang melibatkan aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Self-regulated*

learning yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai proses aktif dan konstruktif dimana siswa dapat menetapkan tujuan belajar, mengimplementasikan strategi, memonitor kemampuan pencapaian tujuan, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku untuk diarahkan dan didorong sesuai tujuan dalam belajar.

Wolters dkk (2003: 5) menyatakan bahwa “*self regulated learning is an active, constructive process whereby learners set goals for their learning and then attempt to monitor, regulate, and control their cognition, motivation and behavior, guided and constrained by their goals and the contextual features in the environment*”. Pengertian tersebut, dapat diartikan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses aktif dan konstruktif di mana peserta didik menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi,

motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-regulated learning*, Zimmerman (2009: 330) memaparkan *self-regulated learning* dari perspektif sosial-kognitif bahwa *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah yaitu individu, perilaku dan lingkungan. Proses regulasi diri merupakan proses internal yang tidak tampak yang terjadi dalam diri. Hasil dari proses regulasi diri selanjutnya diwujudkan dalam bentuk perilaku dan perilaku tersebut diregulasikan untuk mencapai suatu tujuan. Perilaku muncul dalam setting lingkungan, guna mencapai suatu tujuan yang diharapkan maka setting lingkungan diregulasi sedemikian rupa sehingga memungkinkan individu untuk mencapai kinerja yang terbaik. Selama proses regulasi diri perilaku maupun regulasi diri lingkungan, diri mendapatkan balikan untuk dijadikan bahan regulasi diri dimasa mendatang.

Gibson & Mitchell (2011: 52) memberikan pengertian bahwa: Bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi. Bimbingan kelompok juga diorganisasikan untuk mencegah berkembangnya problem. Isinya mencakup informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, dengan tujuan menyediakan kepada siswa informasi akurat yang akan membantu mereka membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang tepat. Oleh karenanya bimbingan kelompok digunakan dalam penelitian ini dapat membantu permasalahan rendahnya regulasi diri dan percaya diri siswa.

Sedangkan menurut Tohirin (2007: 170) menyebutkan bahwa definisi bimbingan kelompok adalah: Suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri

Penelitian Apranadyanti, (2010: 22) dengan judul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang" berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi motivasi berprestasi.

Pranoto, H. (2016) "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara" penelitian tersebut menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didiknya melalui regulasi diri dalam memajemen diri supaya dapat berbicara, mengemukakan pendapat serta dapat

meningkatkan kemampuan dalam komunikasi antar sesama dan lebih bersemangat.

Penelitian yang akan dilaksanakan adalah dengan menggunakan action research yaitu dengan self regulated learning harapannya dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok yang digunakan menggunakan tahapan konvensional yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran/penutup.

Untuk meningkatkan self regulated learning yang dialami oleh siswa diperlukan kerjasama yang baik antara manajemen/supervisi, pembelajaran, dan bimbingan konseling yang merupakan tiga pilar pendidikan. Hubungan ketiga pilar tersebut diatur dalam pedoman kurikulum di sekolah. Guru bimbingan dan konseling hendaknya memiliki kompetensi dasar untuk melaksanakan bimbingan konseling di sekolah.

Pranoto dkk (2020) Bahwa self awareness membuat siswa menjadi lebih percaya diri dan adapat meregulasi diri dalam belajar lebih baik, sejalan dalam penelitian Pranoto dkk (2018) yang menjelaskan konseling lintas budaya dapat membuat kepercayaan diri meningkat dan serf regulasi dalam berkomunikasi baik hal ini di buktikan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan tersebut. Peneliti melakukan pra survey pada tanggal 11-14 Maret 2014 di kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro, diperoleh beberapa permasalahan, meliputi: Terdapat 10 siswa yang tidak mencapai ketuntasan belajar atau mencapai standar yaitu $\geq 75\%$. Siswa yang mengalami masalah *self regulated learning* dan percaya diri diantaranya, peserta didik masih mengalami kesulitan menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian belum berusaha untuk memonitor, belum dapat mengatur dan mengontrol kognisi, belum mengetahui motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya. Kurangnya perhatian guru dalam kegiatan pembelajaran, yaitu jarang melibatkan siswa dalam pertanyaan-pertanyaan yang dapat merangsang siswa untuk menjawab. Kurangnya pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling, seperti; layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, konsultasi dan mediasi.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data tentang permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan *self regulated learning* dan percaya diri yang dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Metro. Peneliti beramsumsi bahwa untuk meningkatkan self regulated learning siswa dapat dilakukan dengan memanfaatkan beberapa layanan bimbingan konseling, seperti: layanan orientasi, layanan informasi, layanan konseling kelompok, serta layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam penelitian ini.

II. METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*), yaitu salah satu pemecahan strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah dengan menggunakan tindakan layanan sehingga desain penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan layanan (PTL).

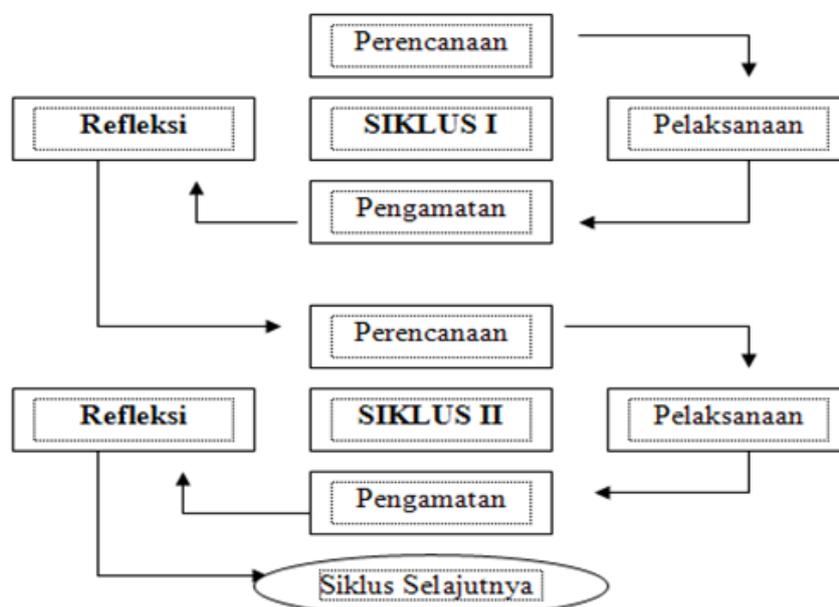
Menurut Aqib (2007: 87) penelitian tindakan adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya. Dilakukannya PTL adalah dalam rangka guru bersedia untuk mengintrospeksi, bercermin, merefleksikan atau mengevaluasi dirinya sendiri sehingga kemampuannya sebagai guru diharapkan cukup profesional.

Fakta yang dimaksud dari penelitian ini adalah adanya manfaat penguasaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* dan percaya diri siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro. Digunakan metode penelitian tindakan layanan, dalam prakteknya penelitian tindakan menggabungkan tindakan bermakna dengan prosedur penelitian. Ini adalah suatu upaya pemecahan masalah sekaligus mencari dukungan ilmiahnya. Pihak yang terlibat (guru, instruktur, peneliti, atau kepala sekolah) mencoba dengan sadar merumuskan suatu tindakan atau intervensi yang diperhitungkan dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dan kemudian secara cermat mengamati pelaksanaannya untuk memahami tingkat keberhasilannya. Maka dapat diharapkan data yang

didapat lebih lengkap, mendalam, kredibel dan bermakna, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai.

Lokasi Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Metro. Subyek penelitian tindakan layanan ini adalah siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro, dari 30 siswa terdapat 10 siswa yang memiliki rendahnya *self regulated learning* dan percaya diri. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* dan percaya diri siswa.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*). Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian tindakan layanan yang diharapkan dalam penelitian ini mengikuti Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kegiatan-kegiatan yang berbentuk siklus yang mengacu pada model yang ditemukan oleh beberapa ahli. Menurut Arikunto (2011: 234) secara garis besar terdapat empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan/melakukan tindakan, pengamatan dan refleksi adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Model Tindakan Layanan (Arikunto, 2011: 235)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian terkait bimbingan kelompok meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan percaya diri siswa di tampilkan dalam bentuk table 1 di bawah ini pembahasan antar siklus:

TABEL I.
 RATA-RATA SELF REGULATED LEARNING DAN PERCAYA DIRI
 PESERTA DIDIK PADA KEGIATAN SIKLUS I DAN SIKLUS II

No	Aktivitas Yang Diamati	Target	Siklus I		Rata-rata	Siklus II		Rata-rata
			I	II		I	II	
1.	Peserta didik dapat merencanakan diri dalam belajar (Planning)	75%	20%	50%	45%	70%	80%	75%
2.	Peserta didik memiliki Self monitoring dalam belajar	75%	20%	50%	30%	60%	80%	75%
3.	Peserta didik dapat mengevaluasi dirinya dalam belajar (Self Evaluation/Reflection)	75%	10%	30%	20%	60%	90%	75%
Jumlah					82%			225%
Rata-rata					27,2%			75%

Sumber : Dari Hasil Pengamatan Siklus I Sampai Siklus II

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hubungan sosial peserta didik setiap pertemuan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada tabel dari siklus I sampai siklus II terjadi peningkatan pada setiap aspek.

A. Peserta didik dapat merencanakan diri dalam belajar (Planning)

Pada aspek ini yaitu lebih dapat merencanakan diri dalam belajar (*planning*) siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan. Pada siklus II rata-rata berkaitan dengan aspek ini meningkat dengan rata-rata 75%. Pada pertemuan I sebesar 70% dan pada pertemuan ke II menjadi sebesar 80%. Peningkatan ini disebabkan peserta didik lebih memperhatikan dan serius dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, sehingga peserta didik dapat lebih baik dalam menerima materi layanan yang disajikan atau berikan oleh peneliti itu sendiri. Setelah mengikuti beberapa pertemuan peserta didik menjadi lebih memahami bagaimana untuk dapat merencanakan dalam belajarnya/*learning by plan*.

Peneliti menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dari siklus I sampai siklus ke II pada aspek ini peningkatan dari 45% menjadi 75%, peningkatan tersebut sebesar 30%. Karena rata-rata pada aspek ini pada siklus II telah memenuhi kriteria keberhasilan yaitu 75% maka aspek ini telah memenuhi target.

B. Peserta didik memiliki Self Monitoring dalam belajar

Pada aspek ini yaitu dapat memiliki *Self Monitoring* dalam belajar dalam kegiatan kelompok terus mengalami peningkatan dari siklus I sampai pada siklus II. Pada siklus

I yaitu 30% pada siklus II pada aspek ini rata-rata meningkat dengan rata-rata sebesar 75%. Pada pertemuan I sebesar 60% dan pada pertemuan ke II sebesar 80%. Penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dengan layanan bimbingan kelompok pada aspek ini mengalami peningkatan dari 30% menjadi 75%, peningkatan tersebut sebesar 45%. Karena rata-rata pada aspek ini pada siklus II memenuhi kriteria yang ditentukan yaitu 75% maka telah memenuhi target dan kepercayaan diri siswa meningkat.

C. Peserta didik dapat mengevaluasi dirinya dalam belajar (Self Evaluation/Reflection)

Dengan usaha yang dilakukan terlihat pada aspek ini yaitu dapat mengevaluasi dirinya dalam belajar (*self evaluation/reflection*) dengan baik mengungkapkan pendapat sesuai apa yang dirasakan terus mengalami peningkatan dari siklus I sampai pada siklus II. Pada siklus I yaitu 20% pada siklus II meningkat dengan rata-rata sebesar 75%. Pada pertemuan I sebesar 60% dan pada pertemuan ke II sebesar 90%. Penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dengan layanan bimbingan kelompok pada aspek ini mengalami peningkatan dari 20% menjadi 75%, peningkatan tersebut sebesar 55%. Karena rata-rata pada aspek ini pada siklus II memenuhi kriteria yang ditentukan yaitu 75% maka telah memenuhi target dan sesuai target kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Efektivitas *Self Regulated Learning* dan Percaya Diri Siswa Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dalam pengentasan masalah *self regulated learning* dan

Percaya Diri melalui layanan bimbingan kelompok dapat berhasil secara efektif, hal ini terlihat dari peningkatan dalam setiap aspeknya dalam setiap Siklus 1 dan Siklus 2 terdapat peningkatan berikut ini adalah data efektifitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan masalah *self regulated learning* dan percaya diri pada pelaksanaan siklus I dilihat dari rata-rata presentase yaitu sebesar 27,2% dan pada siklus II sebesar 75%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 47,8% dan maka telah memenuhi target. Presentase yaitu 75% adalah kriteria yang digunakan oleh peneliti, senada dengan apa yang sudah ditetapkan oleh pemerintah No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yaitu sebesar 75%. Hasil penelitian ini yaitu dalam pengentasan masalah *self regulated learning* dan percaya diri melalui layanan bimbingan kelompok dapat berhasil secara efektif karena senada dengan tujuan bimbingan kelompok yaitu menurut Wibowo (2010: 18), menyatakan tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok pengembangan pribadi, pembahasan topik-topik atau masalah secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik atau masalah yang dibahas.

Selaras dengan Wibowo (2015:117) bahwa perkembangan individu dalam pelaksanaan bimbingan maupun konseling kelompok berkembang dengan kegiatan yang sudah dilaksanakan dan terjadi perubahan perkembangan dari tiap anggota individu masing-masing.

Menurut Tohirin (2007: 172) bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khususnya yaitu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi lebih baik verbal maupun nonverbal para siswa.

Secara lebih rinci Prayitno (2012: 150) mengategorikan tujuan layanan bimbingan kelompok menjadi 2, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

- Tujuan umum: Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok.
- Tujuan khusus: membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual yang menjadi perhatian semua anggota kelompok. Dengan terciptanya dinamika yang intensif, maka dari pembahasan topik-topik itu akan dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Selain itu, kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal juga ditingkatkan.

Berdasarkan deskripsi tersebut maka tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum yaitu melatih ketrampilan bersosialisasi, berkomunikasi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khususnya yaitu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Wawasan yang diberikan berkaitan dengan kemampuan *self-regulated learning*.

IV. KESIMPULAN

Setelah melakukan semua tahapan penelitian dari pengumpulan data, analisis, pemaparan data sampai pembahasan terhadap semua temuan penelitian maka dapat disimpulkan : Hasil yang diperoleh melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* dan percaya diri siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro adalah terlihat dari perubahan belajar dan kemampuan peserta didik dalam peserta didik dapat merencanakan diri dalam belajar (*planning*), peserta didik memiliki *self monitoring* dalam belajar, peserta didik dapat mengevaluasi dirinya dalam belajar (*self evaluation/reflection*).

Melalui layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan *self regulated learning* peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro. Terdapat peningkatan *self regulated learning* dan percaya diri peserta didik pada siklus I dilihat dari rata-rata presentase yaitu sebesar 27,2% dan pada siklus II sebesar 75%, sehingga terjadi peningkatan dalam *self regulated learning* dan percaya diri sebesar 47,8%. Respon siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro terhadap layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* dan percaya diri sangat positif, hal itu ditunjukkan dengan partisipasi peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok, motivasi peserta didik dan antusiasme dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok serta peserta didik terlihat aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Apranadyanti, N. (2010). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang*. Available at Eprints.undip.ac.id/10962/1/INTISARI.pdf.
- Aqib, Z. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2011). *Penilaian dan Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Aditya Media.
- Gibson, R. L. & Marianne, H. M. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Montalvo, F. T. & Maria C. G. T. (2004). *Self-regulated learning: Current and Future Direction. Journal of research in Educational Psychology*. 2(1), 1-34. ISSN: 1969-2095. Available at <http://www.investigationspsicodagoga.org/revista/articulos/3/english/art-3-27.pdf>. {accessed
- Pranoto, H. (2016). *Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara*

- Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100-111.
- Pranoto, H. & Wibowo, A. (2018). Identifikasi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) Pili Pesenggiri dan Perannya dalam Pelayanan Konseling Lintas Budaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2).
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. (2020). Layanan Informasi Melalui Youtube Counsfit Untuk Memberikan Self Awareness Tentang Bahaya Covid-19. Available at repository.ummetro.ac.id
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, M. E. (2010). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Wibowo, M. E. (2015). *BK Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wolters, C. A., Printich, P. R., & Karabenik, S. A. (2003). *Assesing Academic Self-regulated learning*. Paper prepared for the Conference on Indicator of potive Developnemt: Definition, Measures, and Prospective Validity, National Institute of Health, March 2003. Available at http://www.childtrends.org/files/childtrends2003_03_12_pdconfwvk.pdf.
- Zimmerman, B. J. (2009). A Social Cognitive View of Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 1-23.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation And Motivation: Historical Background, Methodological Developments, And Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), pp. 166-183.