

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Yori Firmansyah¹, Masril², Wahidah Fitriani³, Ardimen⁴, Irman⁵

¹ Guru BK SMPN 2 X Koto Diatas Kab. Solok, ^{2,3,4,5} Pascasarjana UIN Mahmud Yunus

Email : yorifirmans15@gmail.com

Abstrak

Tujuan penulisan ini untuk mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas. Karena kondisi siswa di daerah tempat SMP ini berdiri mempunyai latar belakang yang heterogen sehingga perlunya konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas. Agar siswa memiliki kedisiplinan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan one group pretest and posttest design. Dalam penelitian ini penulis memberikan treatment konseling kelompok berbasis regulasi diri kepada 10 orang siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan treatment konseling kelompok berbasis regulasi diri dengan Hasil paired t test menunjukkan bahwa $t_o(6,275) > t_t(1,833)$ pada alpha 0,05 dan df 9 dan nilai n-gain tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah mendapatkan konseling kelompok berbasis regulasi diri yaitu 0,43 atau 43% berada pada kategori sedang. Hal ini memberikan bukti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok berbasis regulasi diri. Bukti statistik ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini, yaitu H_o ditolak dan H_a diterima. Artinya konseling kelompok berbasis regulasi diri berpengaruh meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Regulasi Diri, Kedisiplinan Belajar*

Abstract

The purpose of this writing is to determine the effect of self-regulation-based group counseling services in improving student learning discipline at SMP Negeri 1 X Koto above. Due to the condition of the students in the area where this SMP is located, they have heterogeneous backgrounds, so there is a need for group counseling based on self-regulation in improving student learning discipline at SMP Negeri 1 X Koto Diatas. So that students have the discipline to learn. This study aims to see the effect of self-regulation-based group counseling in improving student learning discipline at SMP Negeri 1 X Koto Diatas. This study used an experimental research type, with a one group pretest and posttest design. In this study the authors provided group counseling treatment based on self-regulation to 10 students at SMP Negeri 1 X Koto Diatas. The results showed that there was an increase in the level of student learning discipline after being given self-regulation-based group counseling treatment. students after receiving group counseling based on self-regulation, namely 0.43 or 43% were in the medium category. This provides evidence that there are significant differences in the level of student learning discipline after receiving self-regulation-based group counseling interventions. This statistical evidence supports the hypothesis in this study, namely H_o is rejected and H_a is accepted. This means that group counseling based on self-regulation has an effect on increasing student learning discipline.

Keywords: *Konseling Kelompok, Regulasi Diri, Kedisiplinan Belajar.*

PENDAHULUAN

Disiplin adalah ketaatan dan kepatuhan “terhadap nilai-nilai yang” diterima untuk melakukan pekerjaan tertentu yang merupakan tugas mereka. Menurut Mulyasa dalam (Sona & Yanti, 2020) menyatakan bahwa disiplin adalah keadaan sistematis, ketika individu yang bergabung dengan suatu sistem dengan senang hati tunduk pada peraturan saat ini. Dalam proses pembelajaran, penting untuk memiliki kedisiplinan. Seperti yang diindikasikan oleh Daryanto dalam (Komariyah & Lathifah Nuryanto, 2020) ada 2 makna belajar, yaitu pembelajaran adalah

suatu proses interaksi untuk memperoleh pengetahuan dalam informasi, kemampuan, kecenderungan dan perilaku, pembelajaran adalah kewenangan memperoleh informasi atau kemampuan dan bimbingan.

Dengan memperhatikan saran yang diberikan oleh para ahli di atas, maka dapat ditegaskan bahwa disiplin belajar adalah tingkah laku, sikap, kegiatan, dan kecenderungan yang menunjukkan ketaatan pada peraturan yang berlaku di rumah, di sekolah, atau kedua-duanya. sekelompok siswa yang bekerja sama untuk membawa perubahan positif dalam pendidikan.

Siswa akan mengambil tindakan untuk melihat bagaimana mereka belajar dan bekerja secara mandiri dalam kegiatan pembelajaran yang berkelanjutan. Setiap orang harus dapat mengelola dan mengendalikan dirinya sendiri, karena hal-hal inilah yang akan menentukan pencapaiannya dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi dan variabel yang mempengaruhi proses pembelajaran menentukan keberhasilan interaksi pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang baik dapat membantu siswa memahami topik pendidikan yang diajarkan dan dikomunikasikan oleh pendidik.

Siswa akan mendemonstrasikan bagaimana mereka belajar dan bekerja secara mandiri melalui pembelajaran berkelanjutan. Karena faktor-faktor tersebut akan menentukan keberhasilan seseorang dalam hidup, maka setiap orang perlu dapat mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Kondisi dan variabel yang mempengaruhi proses pembelajaran menentukan keberhasilan interaksi pembelajaran. Model yang dapat mempermudah siswa dalam memahami mata pelajaran yang diajarkan dan dikomunikasikan oleh pendidik disebut sebagai model pembelajaran yang tepat. Pengaturan diri, atau penyatuan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan pembelajaran, merupakan tujuan dari model pembelajaran ini, terutama ketika timbul kesulitan belajar.

Regulasi diri (self regulation) adalah kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan. (Konseling et al., 2011) menyatakan regulasi diri (self regulation) merupakan mental secara kompleks, meliputi pikiran, perasaan, keinginan, tindakan yang satu sama lain saling menguatkan. Menurut Pintrich dalam (Yasdar & Mulyadi, 2018) Siswa belajar pengaturan diri dengan mengendalikan perilakunya, memotivasi diri sendiri, dan memanfaatkan kemampuan kognitifnya untuk melakukan tindakan guna mencapai tujuan tertentu. Pedoman mandiri adalah kombinasi dari keterampilan belajar skolastik dan kehati-hatian dalam membuat pendidikan menjadi lebih mudah, sehingga siswa sangat bersemangat (Glynn et al., 2005)."

Dari uraian di atas jelas bahwa pengaturan diri merupakan perpaduan antara pikiran, perasaan, keinginan, tindakan yang saling mendukung, pengendalian perilaku, dan motivasi untuk mencapai tujuan tertentu—dalam hal ini yang peneliti maksud dengan disiplin belajar siswa.

Pengaturan diri dan kedisiplinan dalam belajar siswa sangat dibutuhkan saat ini, terutama bagi siswa yang cenderung memiliki masalah belajar, (Konseling et al., 2011) menjelaskan bahwa kegagalan dan keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya tidak hanya dipengaruhi oleh Intelligence Quotient (IQ) seseorang yang tinggi, tetapi juga oleh keterampilan mengekspresikan diri. regulasi yang bukan IQ. Pengaturan diri terkait dengan fakta bahwa siswa bertanggung jawab untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka, yang memotivasi mereka untuk menyelesaikan latihan dan mencapai keberhasilan akademik. Hal ini dapat dicapai dengan mengajarkan pengaturan diri siswa, sebuah strategi diri yang membantu mereka menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.

Regulasi diri, atau kemampuan individu untuk menangani pencapaian dan aktivitas mereka sendiri, menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri, mengevaluasi keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan tersebut, dan menghargai diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan tersebut, sangat penting bagi siswa. Manusia mampu berpikir, dan mereka dapat menggunakan kemampuan ini untuk memanipulasi lingkungan, menyebabkan perubahan pada lingkungan sebagai hasilnya. Proses pengaktifan pikiran, tindakan, dan perasaan seseorang secara terus menerus dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dikenal dengan self-regulation (Siti Aisyah Mu'min, 2016).

Hal ini dapat diwujudkan melalui konseling kelompok, (Jannah, 2016) konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan kelompok untuk memberikan bantuan, memberikan umpan balik, dan belajar dari pengalaman." Hal ini dapat dicapai melalui konseling kelompok. Dalam Prayitno, Novriyeni menegaskan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan kekuatan kelompok tersebut. Artinya, setiap orang dalam konseling dapat berbicara satu sama lain, dengan bebas menyuarakan pendapat mereka, menanggapi, dan menawarkan nasihat yang bermanfaat

kepada para peserta dan orang lain. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memudahkan perkembangan dan pertumbuhan pribadi. Ini berarti mendorong individu dan kelompok untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi mereka untuk mengubah dan mewujudkan diri melalui konseling.

(Nadhifa et al., 2020) berpendapat bahwa kondisi konseling kelompok bersifat demokratis, berdasarkan rasa penerimaan, kepercayaan, dan keamanan, dan bahwa anggota kelompok bebas menyumbangkan ide dan mencoba kebiasaan baru yang baik. Anggota kelompok mampu mengatur, mengungkapkan, dan mengendalikan perasaan atau pikirannya berkat kondisi ini. Oleh karena itu, bimbingan kelompok merupakan cara untuk belajar sekaligus mencapai kondisi damai, nyaman, dan demokratis.

Menurut penilaian mereka, konseling kelompok adalah suatu jenis layanan yang membahas dan meringankan masalah setiap anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Orang dapat bebas untuk mengakui satu sama lain, berbagi pemikiran, perasaan, dan menawarkan dukungan dan bantuan kepada orang lain dalam suasana santai. Pengaturan seperti ini juga dapat membuat seseorang memikirkan kesehatannya setelah belajar di kelas atau di rumah.

Pendekatan kegiatan konseling kelompok menitikberatkan pada hasil dan tujuan yang ingin dicapai dan terarah dengan baik. Karakter pemimpin kelompok konselor juga diperiksa sebagai bagian dari penerapan strategi. penerapan strategi dalam kegiatan konseling kelompok berbasis pengaturan diri. Peneliti menggunakan pengaturan diri karena memungkinkan siswa untuk memecahkan masalah mereka sendiri dan memilih tindakan yang perlu mereka ambil untuk memperbaiki diri. Pengaturan diri, seperti yang didefinisikan oleh dalam (Dwarawati, 2015) terdiri dari tiga komponen penting: kesiapan kognitif (pikiran), yaitu kapasitas untuk berperilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dan pengawasan dan evaluasi terhadap semua kegiatan. dilakukan untuk mencapai tujuan. Untuk mempengaruhi disiplin belajar siswa diperlukan pengaturan diri agar disiplin belajar meningkat.

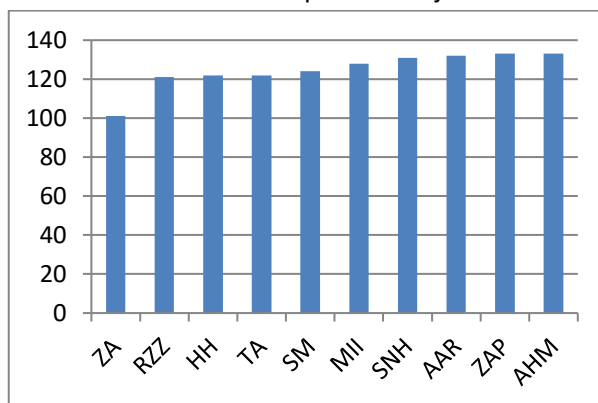
METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimen dengan tipe one group pre-test-post-test. Menurut Christensen Dalam (Jannah, 2016), desain dimanipulasi setelah subjek yang diukur pada awal penelitian dan pada subjek diukur kembali. Menurut (Suharmi, 2012) desain pretest posttest kelompok memberikan pretest sebelum menerima perlakuan dan posttest akhir setelah menerima perlakuan, peneliti menyebutnya sebagai kegiatan penelitian sehingga peneliti bisa melakukannya sehingga melihat dampak dari eksperimen yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyebaran angket maka diperoleh hasil siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah. Sehingga dipilihlah 10 orang siswa menjadi satu kelompok yang akan diberikan treatment atau perlakuan.

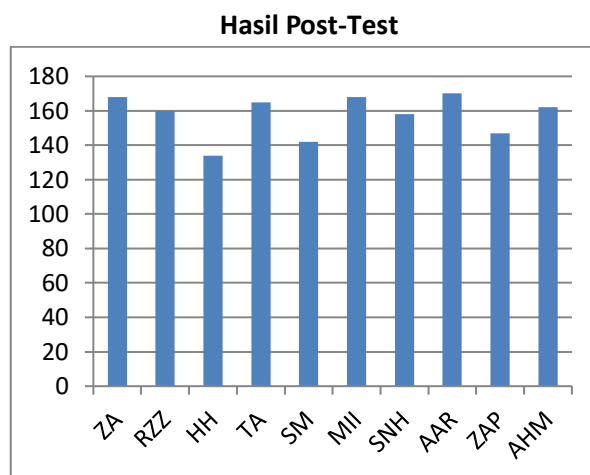
Hasil Pre-test Kedisiplinan Belajar Siswa



Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa 10 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini memiliki kedisiplinan belajar yang berbeda, hal ini dapat dilihat hasil pre-test atau sebelum treatment termasuk dalam kategori sedang. Skor terendah dari 10 siswa itu adalah 101 dan skor tertinggi dari 10 siswa yang dijadikan sampel itu adalah 133. Karena dalam penelitian ini hanya menggunakan 1 kelompok yang akan diberikan treatment maka 10 orang siswa langsung dijadikan 1 kelompok yang akan diberikan treatment atau langsung menjadi kelompok eksperimen.

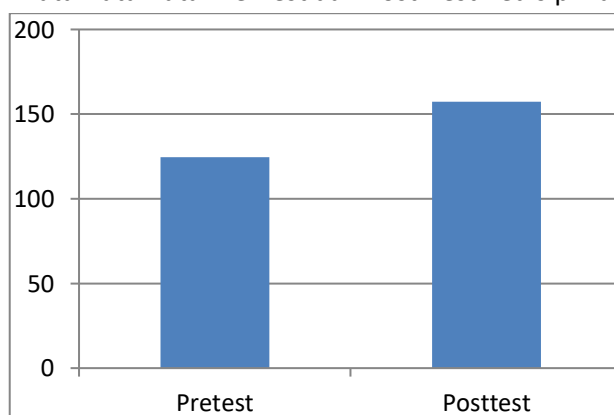
Selanjutnya 10 orang siswa kelompok eksperimen yang mendapat pre-test diberikan enam perlakuan (treatment), menggunakan teknik regulasi diri dalam kegiatan layanan konseling kelompok tentang kedisiplinan belajar siswa dan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis regulasi diri dan akhir dari treatment dilakukan post-test.

Setelah siswa mendapatkan perlakuan konseling kelompok teknik regulasi diri, selanjutnya dilakukan posttest terhadap siswa. Adapun data hasil posttest sebagaimana pada tabel berikut ini :



Berdasarkan data pada Tabel IV.2 dan Tabel IV.3 dapat diketahui bahwa setelah diberikan konseling kelompok berbasis regulasi diri dari 10 orang responden mendapat poin tertinggi yaitu 170 dengan kategori sangat tinggi dan poin terendah yaitu 134 dengan kategori sedang. Dilihat dari rata-rata poinnya yaitu 157,4 dengan kategori tinggi

Perbandingan Rata-Rata Data Pre-Test dan Post-Test Kedisiplinan Belajar Siswa



Tabel harus diberi nomor menggunakan penomoran Romawi. Keterangan tabel harus berada di tengah dengan ukuran 8 pt dan menggunakan huruf kecil. Setiap kata pada keterangan tabel harus diawali dengan huruf besar kecuali kata hubung seperti dijelaskan pada bagian III-B. Keterangan tabel harus diletakkan sebelum tabel yang terkait, seperti yang terlihat pada tabel 1.

Dari gambar Tabel IV.6 diatas dapat dilihat bahwa perbandingan nilai rata-rata nilai pretest sebanyak 124,7 poin dengan tingkat kedisiplinan belajar siswa berada pada kaetgori sedang dan nilai rata-rata posttest sebanyak 163 poin berada kategori tinggi. Artinya telah terjadi kenaikan rata-rata skor kedisiplinan belajar siswa sebanyak 32,7 poin dan juga terjadi perubahan kedisiplinan belajar siswa dari sedang menjadi tinggi.

ujuan konseling kelompok berbasis pengaturan diri adalah untuk membantu anggota kelompok mengelola pencapaian mereka, menetapkan tujuan, dan mengevaluasi proses pencapaian tujuan tersebut dengan dukungan konselor bimbingan atau konselor. Dia menggunakan pengaturan diri dalam pekerjaan konselingnya. Bimbingan kelompok berbasis self-regulation berpotensi meningkatkan disiplin belajar siswa, sesuai dengan data yang dikumpulkan di lapangan dan diolah secara statistik oleh peneliti. Strategi pengaturan diri dapat digunakan untuk mengubah perilaku itu (Fatmawati & Pratiwi, 2020) pengaturan diri mampu menciptakan dan memperluas kendali diri dalam pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Disamping itu juga juga membuktikan pendapat Zimmerman dalam (Puji & Hendriwinaya, 2015) bahwa regulasi (self regulation) melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku secara khusus. Siswa yang dinamis dalam belajarnya pada tingkat metakognitif, motivasional, dan perilaku termasuk dalam kategori self-regulation. Mereka menciptakan pertimbangan, sentimen, dan latihan untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka. Dalam hal manajemen data, mereka mungkin memiliki prosedur metakognitif khusus. Motivasi membahas semangat belajar untuk beberapa waktu. Tingkah laku yang menunjukkan kegiatan belajar yang sungguh-sungguh.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Dinda Dwarawati yang melihat bagaimana konseling kelompok pengaturan diri membantu pembeli kompulsif menjadi lebih mandiri. Artinya, kajian yang dipimpin Dinda Dwarawati itu menjunjung tinggi dan menguatkan dampak lanjutan dari eksplorasi yang diarahkan para analis. Karena sesuai dengan teori yang diajukan para ahli.

Samita, Rosra, dan Mayasari juga melakukan penelitian dengan judul "Meningkatkan regulasi diri dalam pembelajaran menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pekerjaan rumah" pada penelitian lain. Mereka juga sampai pada kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk memperbaiki regulasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan diri memiliki peran dalam menentukan perilaku atau tindakan di masa depan, dan dapat ditingkatkan melalui perlakuan terstruktur.

Senada dengan itu Dewi Satria Ahmar juga melakukan penelitian yang melihat hubungan antara regulasi diri dengan kemampuan berpikir kreatif. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri menunjang kemampuan berpikir kreatif siswa sehingga siswa semakin kreatif dan mampu menentukan sikap untuk masa yang datang pada dirinya sendiri.

Dalam penelitian lain Rendi Adam dan Mochamad Nursalim juga melakukan penelitian yang mengungkap tentang konseling kelompok regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu. Hasil yang ditemukan bahwa penggunaan regulasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu. Menjadi salah satu teknik untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu.

Dari beberapa bentuk penelitian yang dilakukan para peneliti terdahulu dan melihat teori yang dimunculkan oleh para pakar bahwa penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan itu sehingga terlihat bahwa regulasi diri mempunyai peran penting dalam kehidupan seseorang. Regulasi diri mampu mewarnai kehidupan untuk menata kedepan.

Disiplin belajar di sekolah merupakan ukuran yang diambil oleh siswa. Siswa yang disiplin dan tidak disiplin ditentukan sesuai dengan peraturan sekolah. Terbukti masih ada siswa yang terlambat masuk sekolah. Indikator yang dipersepsikan siswa adalah tidur larut, kondisi fisik tidak sehat, orang tua berangkat kerja, jika ada mata pelajaran yang tidak disukai, jika tidak mengerjakan tugas, jika malas bangun pagi, jika tidak makan di pagi hari. Dan seterusnya. Beberapa siswa dari indikator tersebut ditemukan di SMP Negeri 1 X Koto Diatas, yang dibuktikan dengan hasil wawancara dengan guru BK. Di sisi lain, menurut Moenir (2016: 94), ada dua jenis disiplin: disiplin waktu dan disiplin perilaku yang saling mempengaruhi. Hal ini memungkinkan Arikunto melihat disiplin dalam tiga hal. Yaitu, disiplin kelas, pemanfaatan lingkungan sekolah, dan disiplin rumah.

Upaya guru BK yang mengedepankan konseling individu, namun belum sepenuhnya menyelesaikan masalah disiplin siswa dalam belajar siswa. Konsultasi individu tidak terlalu efektif dalam mengurangi masalah ini. Oleh karena itu, perlu adanya layanan konseling kelompok yang dapat lebih efektif mengatasi kedisiplinan belajar siswa sekolah.

Konseling kelompok merupakan satu bentuk layanan yang termasuk dalam bimbingan dan konseling untuk meringankan masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok dan dibahas dalam kelompok. Menurut Corey (2012:28), kelompok konseling berfokus pada pencegahan atau peningkatan bidang pribadi, sosial, pendidikan dan profesional yang relevan. Konseling kelompok berfokus secara khusus pada komunikasi interpersonal pikiran, perasaan, dan perilaku, baik sekarang maupun di masa sekarang.

Selain itu, konseling kelompok dilakukan sesuai dengan regulasi diri. Pengaturan diri adalah proses penyesuaian diri, disertai dengan motivasi dan perilaku metakognitif untuk mencapai tujuan. Zimmerman menjelaskan bahwa ada tiga perspektif yang berlaku untuk pembentukan regulasi diri. Metakognisi (refleksi dan penalaran) dan motivasi dan perilaku (pengaturan diri).

Konseling kelompok self-regulation adalah dukungan untuk meringankan masalah yang dialami anggota kelompok dengan mengarahkan guru BK/pimpinan kelompok untuk mengatur pencapaian diri, menentukan tujuan, dan mengevaluasi kemajuan menuju pencapaian tujuan. Penggunaan teknik pengaturan diri untuk

memoderasi disiplin belajar siswa karena melibatkan pengamatan diri, penilaian diri, dan reaktivitas diri. Diharapkan pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai dengan self-regulation tidak hanya dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa, tetapi juga dapat memberikan efek positif bagi siswa dan self-regulation yang lebih baik.

Peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok terhadap self-regulation disiplin belajar siswa, peningkatan disiplin belajar siswa, berdasarkan deskripsi layanan yang digunakan dan teknologi yang digunakan dalam penelitian. Menyelenggarakan konseling kelompok sesuai regulasi diri, ditujukan kepada siswa yang kurang terlatih belajar dan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar. Hasil konseling kelompok mengikuti regulasi diri dapat memberikan efek positif bagi siswa, meringankan masalah yang dialami, serta mengatur siswa menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Beranjak dari temuan analisis data penelitian ini, yang meliputi: Berdasarkan data rata-rata nilai pretest tingkat disiplin belajar siswa di SMP Negeri 1 X Koto adalah 124,7 poin, dan rata-rata nilai posttest adalah 157,4 poin, self-konseling kelompok berbasis regulasi efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 X Koto. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Self-Regulation Terhadap Peningkatan Disiplin Belajar Siswa SMP Negeri 1 X Koto Atas Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan belajar siswa berbeda sebesar 32,7 poin antara nilai pretest dan posttest. Pada alpha 0,05 dan df 9, uji t berpasangan menunjukkan bahwa t_o (6,275) lebih besar dari t_t (1,833). Dengan demikian H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis self-regulation meningkatkan disiplin belajar siswa.

Kepada konselor sekolah / guru BK untuk dapat menggunakan konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Kepada praktisi untuk dapat memanfaatkan dan mengembangkan konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwarawati, D. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Regulasi DIRI Pada Penderita Pembelian Komplusif. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art5>
- Fatmawati, D. S., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok latihan asertif pada siswa korban bullying di smpn 34 surabaya. *Jurnal BK Unesa*.
- Glynn, S. M., Aultman, L. P., & Owens, A. M. (2005). Motivation to Learn in General Education Programs. *The Journal of General Education*. <https://doi.org/10.1353/jge.2005.0021>
- Jannah, M. (2016). Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar. In *Unesa University Press*.
- Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas viii smp n 16 yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456>
- Konseling, M., Untuk, R., Dalam, P. R., & Karir, K. (2011). *Masril, 2015 Model konseling realitas untuk penguatan regulasi-diri dalam kesiapan karir siswa Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–18.
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling kelompok realita untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa madrasah ibtidaiyah, efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.341.6>
- Puji, P. P., & Hendriwinaya, V. W. (2015). Terapi Transpersonal. *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10566>
- Siti Aisyah Mu'min. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa sma it granada samarinda. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i2.1756>
- Suharmi, A. (2012). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Yasdar, M., & Muliyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>