

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN
REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS
(Studi Deskriptif Pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Wulan Ayu Lestari

2108483

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR HAK CIPTA

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN
REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS
(Studi Deskriptif Pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung)**

Oleh:

Wulan Ayu Lestari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

©Wulan Ayu Lestari

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan cetak ulang,
menyalin, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**WULAN AYU LESTARI
NIM 2108483**

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN
REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS
(Studi Deskriptif Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung)**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Setiawati, M.Pd.
NIP 19621112 198610 2 001

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP 19710219 199802 1 001

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 200112 2 001

ABSTRAK

Wulan Ayu Lestari (2108483). Program-Bimbingan-Kelompok untuk Mengembangkan Regulasi Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Atas.

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri baik dalam mengatur pikiran, perasaan, maupun perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditentukannya. Peserta didik yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu untuk mengatur standar dan tujuan, melakukan observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri. Namun, regulasi diri yang rendah dapat berdampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan peserta didik, baik secara akademik, emosional, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran regulasi diri peserta didik dan merancang program bimbingan kelompok yang sesuai untuk membantu peserta didik mengembangkan regulasi dirinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, desain penelitian *cross-sectional*, dan menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh. Partisipan penelitian ini berjumlah 314 orang. Instrumen yang disusun pada penelitian ini berdasarkan teori regulasi diri dari Bandura, Schunk dan Zimmerman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri peserta didik kelas XI SMAN 19 Bandung berada pada kategori sedang, maknanya peserta didik masih kurang mampu untuk menetapkan standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri. Program bimbingan kelompok dirancang sebagai upaya bantuan kepada peserta didik untuk mengembangkan regulasi dirinya.

Kata Kunci: regulasi diri, peserta didik, program bimbingan kelompok

ABSTRACT

Wulan Ayu Lestari (2108483). *Group Guidance Program to Develop Self Regulation in High School Students.*

Self-regulation is a person's ability to regulate himself both in regulating his thoughts, feelings, and behavior to achieve the goals he has set. Student who have good self-regulation tend to be more able to set standards and goals, conduct self-observation, self-evaluation, self-reaction and self-reflection. However, low self-regulation can have a negative impact in various aspects of students' lives, both academically, emotionally, and socially. This study aims to obtain an overview of students' self-regulation and design an appropriate group guidance program to help students develop their self-regulation. This study uses a quantitative approach with survey method, cross-sectional research design, and uses nonprobability sampling with saturated sampling technique. The participants of this study amounted to 314 people. The instrument prepared in this study is based on the theory of self-regulation from Bandura, Schunk and Zimmerman. The results showed that self-regulation of class XI students of SMAN 19 Bandung was in the moderate category, meaning that students were still less able to set standards and goals, self-observation, self-evaluation, self-reaction and self-reflection. Group guidance program is designed as an effort to help students to develop their self-regulation.

Keyword: self-regulation, students, group guidance program

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KONSEP REGULASI DIRI DAN LAYANAN BIMBINGAN	
KELOMPOK.....	7
2.1 Konsep Regulasi Diri	7
2.1.1 Definisi Regulasi Diri	7
2.1.2 Tahapan Regulasi Diri	8
2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	12
2.2 Konsep Layanan Bimbingan Kelompok	13
2.2.1 Layanan Bimbingan Kelompok	13
2.3 Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Regulasi Diri	
Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung.....	16
2.4 Penelitian Terdahulu.....	18
2.5 Posisi Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Paradigma dan Pendekatan Penelitian	26
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	26

3.3 Partisipan Penelitian.....	26
3.4 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.5.1 Definisi Operasional Variabel	29
3.5.2 Kisi-Kisi Instrumen.....	30
3.5.3 Uji Rasional Instrumen	31
3.5.4 Uji Validitas Instrumen	32
3.5.5 Uji Reliabilitas	32
3.6 Prosedur Penelitian.....	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data	35
3.8 Analisis Data	35
BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN	38
4.1 Deskripsi Hasil dan Pembahasan Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Umum Regulasi Diri pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025	38
4.1.2 Gambaran Regulasi Diri Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025 Berdasarkan Aspek	42
4.2 Program Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Regulasi Diri Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025	54
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	76
5.1 Simpulan	76
5.2 Rekomendasi	77
5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	77
5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian.....	28
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri.....	31
Tabel 3.3	Uji Validitas Instrumen Regulasi Diri.....	32
Tabel 3.4	Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Diri.....	33
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri (Setelah Uji Coba).....	33
Tabel 3.6	Pedoman Penyebaran Instrumen Regulasi Diri.....	36
Tabel 3.7	Hasil Perhitungan Skor Ideal.....	36
Tabel 3.8	Kategorisasi Umum Regulasi Diri.....	37
Tabel 3.9	Kategorisasi Aspek Regulasi Diri.....	37
Tabel 3.10	Interpretasi Kategori Regulasi Diri.....	37
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Profil Regulasi Diri Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung.....	38
Tabel 4.2	Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan Keseluruhan Aspek.....	42
Tabel 4.3	Profil Aspek Mengatur Standar dan Tujuan.....	43
Tabel 4.4	Profil Indikator pada Aspek Mengatur Standard an Tujuan.....	44
Tabel 4.5	Profil Aspek Observasi Diri.....	45
Tabel 4.6	Profil Indikator pada Aspek Observasi Diri.....	46
Tabel 4.7	Profil Aspek Evaluasi Diri.....	47
Tabel 4.8	Profil Indikator pada Aspek Evaluasi Diri.....	48
Tabel 4.9	Profil Aspek Reaksi Diri.....	49
Tabel 4.10	Profil Indikator pada Aspek Reaksi Diri.....	50
Tabel 4.11	Profil Aspek Refleksi Diri.....	52
Tabel 4.12	Profil Indikator pada Aspek Refleksi Diri.....	53
Tabel 4.13	Profil Regulasi Diri Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung.....	60
Tabel 4.14	Deskripsi Kebutuhan Peserta Didik Berdasarkan Aspek.....	61
Tabel 4.15	Rencana Operasional Kegiatan Bimbingan Kelompok pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung.....	66
Tabel 4.16	Pengembangan Tema atau Topik.....	69
Tabel 4.17	Format Evaluasi Proses (Guru BK)	72

Tabel 4.18	Format Evaluasi Hasil Peserta Didik.....	73
Tabel 4.19	Rencana Anggaran Biaya.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 <i>Columnchart</i> Regulasi Diri Peserta Didik Kelas XI SMAN 19 Bandung Berdasarkan Aspek.....	42
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ADMINISTRASI PENELITIAN	85
LAMPIRAN 2 INSTRUMEN PENELITIAN	98
LAMPIRAN 3 HASIL PENGOLAHAN DATA.....	106
LAMPIRAN 4 PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK.....	123
LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI PENELITIAN	181
LAMPIRAN 6 RIWAYAT PENULIS	183

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Anggraeni, L. D. (2020). Hubungan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Membolos (*Doctoral dissertation*, Universitas Yudharta).
- Anissaniwati, M., Pertiwi, N. I., Widyastuti, L., Isnandari, A. F., & Kartika, A. I. (2023). Student's Self Regulation Aged 11-12 Years Old In School That Implemented Fitrah Based Education. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 57-68.
- Aprilia, R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Agresivitas Verbal Pada Siswa-Siswi Di Man 1 Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ardina, R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship Between Resilience And Self-Regulation: A Study Of Spanish Youth At Risk Of Social Exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187-196.
- Aryani, E., Hadi, A., Ningsih, R., & Saputri, N. S. D. (2023). *Self-regulation and Resilience in Adolescents in Divorced Families*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-030-5>.
- Asy'ari, M., Ikhsan, M., & Muhali, M. (2018, September). Apa Itu Metakognisi Dan Mengapa Penting?. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 340-344.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L).
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 1-26. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&%2338;AN=4369846&%2338;site=ehost-live>.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation* (pp. 27-35).

New York: Guilford Press.

- Conover, K., & Daiute, C. (2017). The Process Of Self-Regulation In Adolescents: A Narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research (Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research)* (Issue).
- Dewi, Y. T., Budiarti, M., Humaedi, S., & Wibhawa, B. (2017). Faktor Penyebab Tergabungnya Remaja Kota Bandung Dalam Komunitas Kenakalan Remeja. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 13-20.
- Dewi, F. I. R. (2021). Regulasi Diri: Sebuah Pengantar. *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*, 1.
- Eksakti, E. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 57-67.
- Faqih, M. (2020). Mengembangkan Regulasi Diri Siswa. *Edureligia*, 4(1), 35-46.
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The Development Of Adolescent Self-Regulation: Reviewing The Role Of Parent, Peer, Friend, And Romantic Relationships. *Journal of adolescence*, 37(4), 433-440.
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-Regulation And Psychological Well-Being In Early Adolescence: A Two-Wave Longitudinal Study. *Behavioral Sciences*, 10(3), 67.
- Gainau, M. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. KANISIUS: Yogyakarta.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON: Tulungagung.
- Hladik, J., Hrbackova, K., & Petr Safrankova, A. (2022). Models of Self-Regulation Mechanisms in Peer-Rejected Students. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221099516>
- Houser, R. A. (2020). Counseling and Educational Research. In *SAGE Publications: Vol.* (Issue).
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 107-115.
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2). <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p09>.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali. *Jurnal Psikologi*

Udayana, 6(1), 79–88.

<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47152/28331>.

- Khawar, R., Attia, S., Zulfqar, A., & Hussain, S. (2023). Self-Regulation and Cognitive Emotion Regulation among Adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 2047–2055. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>.
- Khayati, N. (2015). Hubungan Antara Regulasi diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta (*Doctoral dissertation*, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- King, K. M., McLaughlin, K. A., Silk, J., & Monahan, K. C. (2017). Peer effects on self-regulation in adolescence depend on the nature and quality of the peer interaction. *Development and Psychopathology*, 30(4), 1389–1401. <https://doi.org/10.1017/S0954579417001560>.
- Kumara, A., R. (2017). *Bimbingan Kelompok*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Latifah, Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun. (2023). Basic Concepts of Child and Youth Creativity Development and Its Measurement in Developmental Psychology. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439. <http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/275>
- Lay, A., Wijaya, P. C., & Keraf, M. K. P. A. (2021). *A Study of Self-Regulation on Online Game Addiction in Kupang City*. 3(4), 524–535.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Manab, A., & Tahimu, M. R. (2022). Memahami Regulasi Diri. *Madika: Jurnal Politik Dan Governance*, 2(2), 47–56. <https://doi.org/10.24239/madika.v2i2.1359>.
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139.
- Munawarah, Latipun, & Amalia, S. (2019). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya Terhadap Regulasi Diri Pada Remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150–163. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Murray, D. W., & Rosanbalm, K. (2017). Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief. *Promoting Self-Regulation in Adolescents and Young Adults: A Practice Brief*, 1–6.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan*

Humaniora, 3(3), 163-177.

- Nurihsan, J., (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurillah, A. H. (2019). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Penerima Bantuan Bidikmisi Di Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Nurjanah, A. A., Dahlan, S., & Utaminingsih, D. (2017). Hubungan Regulasi Diri Dengan Perencanaan Karir Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(5).
- Nuzul, P. L., & Amin, A. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 67–77. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2650>.
- Oktavia, A. N., & Safitri, D. (2024). Strategi Self Reward dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(2), 81-91.
- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan Menulis Narasi di Sekolah Dasar (Melalui Regulasi Diri, Kecemasan dan Kemampuan Membaca Pemahaman)*. CV Jejak: Sukabumi.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2016). *Human Learning*. 7th. ed. New York: Pearson.
- Owens, J. A., Dearth-Wesley, T., Lewin, D., Gioia, G., & Whitaker, R. C. (2016). Self-regulation and sleep duration, sleepiness, and chronotype in adolescents. *Pediatrics*, 138(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1406>.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). (2016). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Putro, H. E., & Japar, M. (2018). Studi Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Mind Mapping Berbasis Mindmaple Lite untuk Meningkatkan Regulasi Diri. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO*, 3(2), 140-152.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76–86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>.
- Pratiwi, R. G., & Retnowati, E. (2019). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Aspirasi Karier Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(2), 64–69. <https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.22074>.
- Rachmawati, L. N. (2019). *Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Regulasi Diri Siswa Underachiever: Studi Deskriptif Regulasi Diri Siswa Underachiever Smp Labschool Upi Bandung Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rahman, M. A. (2022). Strategi Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan

- Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas X Dan XI di SMKN 2 Garut. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4721-4732.
- Restuti, R. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis pengukuran regulasi diri. Empati-*Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 137-144.
- Rosita, V. (2020). Perbandingan Tingkat Regulasi Diri Pada Peserta Didik Berdasarkan Program Peminatan Serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah (Studi Komparatif terhadap Peserta Didik Kelas XI IPA dan IPS SMA Negeri 4 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rusmana, N. (2019). Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi. UPI PRESS: Bandung.
- Santrock. (2019). *Adolescence Seventeenth Edition*. McGraw-Hill: New York.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.
- Setiawan, S. (2017). Pengaruh Bentuk Pola Asuh Orang Tua Dan Regulasi Diri Terhadap Disiplin Siswa (SMP 17 Agustus 1945 Samarinda). *Ejournal.Psikologi. Isip-Unmul.Ac.Id*, 5(2), 310-319.
- Shanni, L. A. J. (2016). Hubungan Antara Self Regulation Dengan Kemandirian Emosi Peserta Didik: Studi Korelasional terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 691-698. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21699>.
- Silitonga, E. K., Almigo, N., Bina, U., & Palembang, D. (2023). Self-Regulation and Sexual Behavior in Adolescent Visitors. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 170-180. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7818>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Suwartini, S. (2016). Teori Kepribadian Social Cognitive: Kajian Pemikiran Albert Bandura *Personality Theory Social Cognitive: Albert Bandura. Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 37-46.
- Syamsu, M. N., & Milla, M. N. (2014). Pengalaman Kegagalan Pada Laki-Laki dan

- Perempuan. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 95-102.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendiidkan Tambusai*, 5, 177–185.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan karakter bagi remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256-269
- Williams, C., Griffin, K. W., Botvin, C. M., Sousa, S., & Botvin, G. J. (2024). *Self-Regulation as a Protective Factor against Bullying during Early Adolescence*. 478–491.
- Wulandari, P. (2017). Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Peserta Didik: Studi Deskriptif di kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Yundani, Y. C. (2022). Regulasi diri dalam membangun motivasi. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21-35.
- Yusuf, S., LN. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama.
- Yuzarion, Y., Prasetya, A. F., Mujidin, M., Haya, A. N., & Hutomo, M. I. P. (2020, December). Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Diri Peserta Didik Merokok. In *Seminar Nasional Daring IIBKIN 2020* (pp. 112-119).