

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR**
(Penelitian Kuasi Eksperimen di MAN 3 Ciamis Tahun Pelajaran 2022/2023)

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh:
Arnik Agniya Fikriyah
NIM 2002430

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR**

Oleh

Arnik Agniya Fikriyah

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Arnik Agniya Fikriyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang,

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difoto kopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ARNIK AGNIYA FIKRIYAH

NIM.2002430

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *GROUP EXERSICE* UNTUK MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

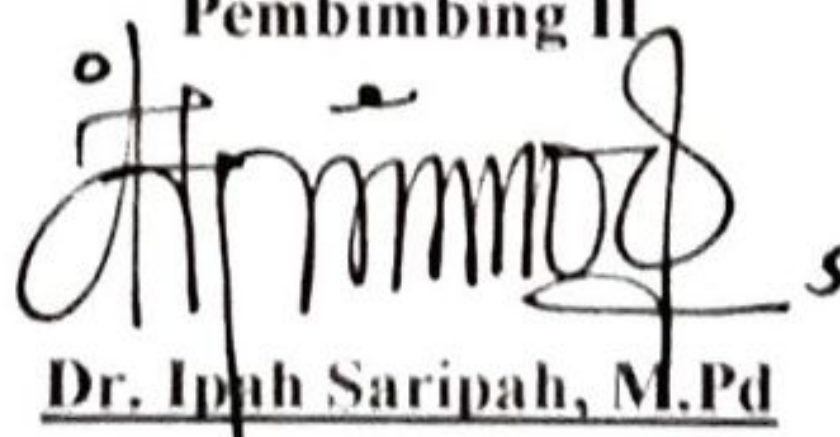
Pembimbing I



Prof. Dr. Syamsu Yusuf I.N., M.Pd

NIP. 195206201980021001

Pembimbing II

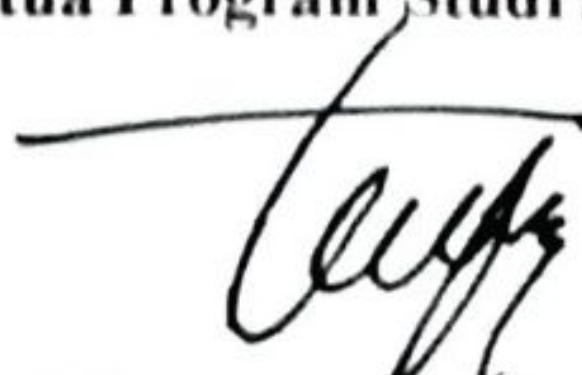


Dr. Ipph Saripah, M.Pd

NIP. 197710142001122001

Menyetujui,

Ketua Program Studi S2 BK



Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd

NIP. 195808161985031007

ABSTRAK

Arnik Agniya Fikriyah. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exersice* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik di MAN 3 Ciamis Tahun Pelajaran 2022/2023).

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa peserta didik memiliki permasalahan kemandirian belajar yang ditunjukkan dengan beberapa peserta didik tidak percaya diri dengan kemampuan diri, masih tergantung terhadap orang lain, sulit untuk belajar secara mandiri, mengikuti pekerjaan teman dan kurang inisiatif untuk bertanya ketika terdapat materi pembelajaran yang belum dipahami. Adanya fenomena tersebut maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exersice* menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kemandirian belajar. Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exersice* untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *Quasi Eksperiment* model *Nonequivalent Control-Group Design* dengan cara *Pretest-Posttest*. Populasi penelitian adalah kelas XI Tahun Pelajaran 2022/2023 MAN 3 Ciamis. Sampel penelitian berjumlah 16 orang terdiri dari 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data penelitian menggunakan uji statistik non parametrik Uji Mann Whitney U Test. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exersice* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik dengan nilai signifikansi sebesar 0,001.

Kata kunci: Kemandirian Belajar, Peserta Didik, Bimbingan Kelompok

ABSTRACT

Arnik Agniya Fikriyah. (2022). The Effectiveness of Group Guidance Services with Group Exercise Techniques to Increase Learning Independence (Quasi-Experimental Research on Students at MAN 3 Ciamis Academic Year 2022/2023).

The research is motivated by the phenomenon that students have learning independence problems as indicated by some students not confident in their abilities, still dependent on others, having difficulty studying independently, following friends' work, and lacking the initiative to ask questions when there is learning material that is not yet understood. With this phenomenon, group guidance services with group exercise techniques are an alternative to increasing learning independence. The research aims to test the effectiveness of group guidance services using group exercise techniques to increase student learning independence. The research approach uses a quantitative approach with a research design, namely Quasi Experiment Model Nonequivalent Control-Group Design using Pretest-Posttest. The research population is class XI for the 2022/2023 Academic Year of MAN 3 Ciamis. The research sample consisted of 16 people consisting from 8 experimental groups and 8 control groups who were taken using a simple random sampling technique. Analysis of research data using non-parametric statistical tests Mann Whitney U Test. The results of the study showed that the group guidance using the group exercise technique was effective in increasing the learning independence of students with a significance value of 0.001.

Keywords: Independent Learning, Students, Group Guidance

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN HAK CIPTA | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH | v |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR GRAFIK | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah Penelitian | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.5 Sistematika/Struktur Organisasi Tesis | 8 |
| BAB II KONSEP KEMANDIRIAN BELAJAR DAN <i>GROUP EXERSICE</i> | |
| 2.1 Konsep Kemandirian Belajar | 9 |
| 2.1.1 Pengertian Kemandirian Belajar | 9 |
| 2.1.2 Perkembangan Kemandirian Belajar | 11 |
| 2.1.3 Karakteristik Kemandirian Belajar | 12 |
| 2.1.4 Aspek Kemandirian Belajar | 13 |
| 2.1.5 Proses Kemandirian Belajar | 18 |
| 2.1.6 Faktor yang Memengaruhi Kemandirian Belajar | 21 |
| 2.1.7 Manfaat Kemandirian Belajar | 21 |
| 2.1.8 Alat Ukur Kemandirian Belajar | 21 |
| 2.2 Konsep Bimbingan Kelompok dan <i>Group Exersice</i> | 26 |
| 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu | 30 |
| 2.4 Asumsi dan Hipotesis | 33 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| 3.1 Desain Penelitian | 35 |
| 3.2 Lokasi dan Partisipan | 36 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 37 |
| 3.4 Instrumen Penelitian..... | 38 |
| 3.5 Pengelompokkan Hasil Instrumen Kemandirian Belajar | 47 |
| 3.6 Pengembangan Program Bimbingan Kelompok | 48 |
| 3.7 Analisis Data | 58 |
| 3.8 Prosedur Penelitian..... | 59 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| 4.1 Temuan Penelitian | 60 |
| 4.2 Pembahasan Penelitian | 63 |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian | 93 |

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

| | |
|-----------------------|----|
| 5.1 Simpulan..... | 94 |
| 5.2 Rekomendasi | 96 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2012). *Anak Berkesulitan Belajar (Teori, Diagnosis dan Remediasinya)*. Rineka Cipta.
- Afifah, D. (2021). Manfaat Menulis. *KPKNL Bandar Lampung*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-lampung/baca-artikel/14320/Manfaat-Menulis.html>
- Ahmadi, A., & Uhbiyati, N. (2012). *Ilmu Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ali, M., & Asroni, M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT. Bumi Aksara.
- Ariyanti, I. (2016). *Peningkatan Kemampuan Pemahaman dan Berfikir Kreatif Matematik Serta Kemandirian Belajar Siswa Melalui Pendekatan Hands-On Activity*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exersice Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(3).
- Arviyanta, I. (2018). *Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar dan Keaktifan Belajar Peserta Didik Kelas X Pada Mata Pelajaran PDTTO Melalui Model Pembelajaran Brainstorming di SMK Muhammadiyah 1 Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Babari, Y. (2002). *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. General Learning Press.
- Baron, R. ., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial : Edisi Kesepuluh*. Erlangga.
- Boekaerts, M. (1999). Self Regulated Learning Where We are Today. *The International Journal O Education Research*, 31.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.
- Bouachard, B, T., Parents, S., & Larivee, S. (1991). Influence of Self-Efficacy on Self Regulation and Performance Among Junior and Senior High School Age Students. *International Journal of Behavioural Development*, 14.
- Chan, S., Mantak, Y., & Lau, P. (2006). The Effects of a Group Guidance Programme on the Self Esteem of Newly Arrived Children from the Chinese Mainland to Hong Kong. *Asia Pacific Journal of Education*, 23(2).
- Collins, W. A., Laursen, B., Mortensen, N., Luebker, C., & Ferreira, M. (1997). Conflict processes and transitions in parent and peer relationships: Implications for autonomy and regulation. *Journal of Adolescent Research*, 12, 178–198.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications Inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Pelajar.

- Dewanty, F. (2021, April 22). Pentingnya Membaca Buku bagi Pelajar. *Pahamify*. <https://pahamify.com/blog/pahami-tips/buat-belajar/pentingnya-membaca-buku-bagi-pelajar/>
- Dibenedetto, M. K., & Zimmerman, B. J. (2013). Construct and Predictive Validity of Microanalytic Measure of Student 'Self Regulation of Science Learning. *Learning and Individual Differences*, 26.
- Djamarah, S. B. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Rineka Cipta.
- Faruq, Istiqomah, W. I., Sabani, N., Rahmawati, S., Rivalna, K., Kumaidi, & Sudinadji, M. B. (2021). Development of Psychological Measurement Tools: Self Regulated Learning Scale (SRLS). *Urecol Journal. Part A: Education and Training*, 1(2), 76. <https://doi.org/10.53017/ujet.72>
- Firdaus, F. M., Pratiwi, N. A., Riyani, S., & Utomo, J. (2021). Meningkatkan kemandirian belajar peserta didik sekolah dasar menggunakan Model SOLE saat pandemi Covid-19. *Foundasia*, 12(1).
- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 255–278.
- Gibson, R. ., & Mitchel, M. . (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (1995). *Group Work: a counseling specialty (second edition)*. Prentice Hall.
- Greenberger, E., & Sorenson, A. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 3, 329–358.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. (2002). *Psikologi untuk Membimbing*. Gunung Mulia.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. PT Refika Aditama.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan : Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia.
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L. L., & Harvill, R. L. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills, seventh edition*. Brooks/Cole.
- Jauhari, D. R. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Group Exersice untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Santri. *Quanta*, 2(1), 4–20. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p11-20.641>
- Julaeha, Si., & Baist, A. (2019). Hubungan Kemandirian Belajar dengan Hasil Belajar Siswa SMK Kelas XII Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Analisa*, 5(2).
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Prentice Hall/Cambridge.
- Kohn, A. (2007). Changing the homework default. *Independent School*, 66.
- Krisnawati, E., & Pratiwi, T. I. (2016). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Group Exersice untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal Siswa Kelas X Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMKN 1 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(1).
- Kurniasih, W. (n.d.). Manfaat Membuat Kerajinan Tangan. *Gramedia Blog*.

- <https://www.gramedia.com/literasi/kerajinan/>
 Kurniawati, D. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Srandakan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(23).
- Laksana, A. P., & Hadijah, H. S. (2019). Kemandirian Belajar sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14949>
- Metia, C., & Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar. *Jurnal Analitika*, 4(1).
- Mina, W., Israwati, & Vitoria, L. (2017). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Lesson Study di Kelas V SD Negeri Lampague Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1).
- Monks, F. . (1999). *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam Berbagai Bagianya)*. Gadjah Mada University Press.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2.
- Mulyasa. (2011). *Menjadi Guru Profesional (Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan)*. Remaja Rosdakarya.
- Natawidjaja, R. (1987). *Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nilson, L. B. (2013). *Creating Self Regulated Learners: Strategies to Strengthen Students' Self-Awareness and Learning Skills*. Stylus Publishing.
- Ningsih, R., & Nurrahmah, A. (2016). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 6.
- Nuritha, C., & Tsurayya, A. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Berbantuan Geogebra untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Nurjan, S. (2016). *Psikologi Belajar*. Wade Group.
- Panadero, E., & Tapia, J. A. (2014). How do students self regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de Psicología*, 30(2).
- Prasetyo, F. A. D. (2018). *Pendampingan Orang Tua Dalam Proses Belajar Anak*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p43-49>
- Prayuda, R., Thomas, Y., & Basri, M. (2014). Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in Education Theory, Research and Application 2nd Edition*. Pearson Education - Merrill Prentice Hall.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & Mckeachie, W. J. (1991). Motivated

Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). In *Guide-Non Classroom; Test/Questionnaires*. <http://link.springer.com/10.1007/s10869-013-9342-5>
<http://link.springer.com/10.1007/s10551-015-2625-1>
<http://mcser.org/journal/index.php/mjss/article/view/5449>
<http://doi.wiley.com/10.1111/apps.12041>
<http://www.scs.ryerson.ca/aferworn/courses/>

Rahayu, U. (2017). *Manfaat Panduan Belajar Yang Diintegrasikan dengan Tutorial Online (PBTO) dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar dan Keberhasilan Studi Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh (PJJ)*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Rusmana, N. (2008). *Group Exersice sebagai Teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. Rizqi Press.

Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. UPI Press.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). *Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology: Volume 1: Theory and methods* (pp. 618–655). Wiley.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social Origins of Self-Regulatory Competence. *Educational Psychology*, 32.

Seli, H., & Dembo, M. H. (2016). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self Regulated Learning*. Routledge Taylor and Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315724775>

Setyawati, S. P. (2015). Keefektifan Model Pembelajaran Inquiry Based Learning Untuk Meningkatkan Self Directed Learning Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional*.

Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Rineka Cipta.

Sriyono, H. (2015). *Bidang Bimbingan Belajar (Program Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar)*. PT Raja Grafindo Persada.

Sugianto, I., Suryandari, S., & Age, L. D. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Di Rumah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 159–170. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.63>

Suid. (2017). Analisis Kemandirian belajar siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas Iii Sd Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 1.

Sunawan. (2005). Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan*, 12(2).

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social Origins of Self-Regulatory Competence. *Educational Psychology*, 32.

Seli, H., & Dembo, M. H. (2016). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self Regulated Learning*. Routledge Taylor and Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315724775>

Setyawati, S. P. (2015). Keefektifan Model Pembelajaran Inquiry Based Learning Untuk Meningkatkan Self Directed Learning Mahasiswa. *Prosiding Seminar*

Nasional.

- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Rineka Cipta.
- Sriyono, H. (2015). *Bidang Bimbingan Belajar (Program Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugianto, I., Suryandari, S., & Age, L. D. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Di Rumah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 159–170. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.63>
- Suid. (2017). Analisis Kemandirian belajar siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas Iii Sd Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 1.
- Sunawan. (2005). Beberapa Bentuk Perilaku Underachievement dari Perspektif Teori Self Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan*, 12(2).
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2011). Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance. *Educational Psychology Handbook Series*, 105.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Trim Komunikata Publishing House.
- Seli, H., & Dembo, M. H. (2016). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self Regulated Learning*. Routledge Taylor and Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315724775>
- Slameto. (2003). *Motivasi Belajar Mengajar. Belajar dan faktor- faktor yang mempengaruhinya*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Soesens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43 (3), 633–646.
- Song, L., & Hill, J. R. (2007). A Conceptual Model for Understanding Self-Directed Learning in Online Environments. *Journal of Interactive Online Learning*, 1, 27–42.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence sixth edition*. McGraw Hill Inc.
- Sugandhi, A. I. (2013). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Setting Kooperatif Jigsaw Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMA. *Infinity Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, 2.
- Sugianto, I., Suryandari, S., & Age, L. D. (2020). Efektivitas Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Di Rumah. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 159–170. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.63>
- Sulistiyani, D., Roza, Y., & Maimunah. (2020). Hubungan Kemandirian Belajar dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 11(1). <http://ojs.uho.ac.id/index.php/jpm>
- Sutisna, A. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning pada Pendidikan Kesetaraan Program Paket C dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 18(3).
- Umar, & Sulo, L. (2005). *Pengantar Pendidikan*. PT Rineka Cipta.

- Uniconn. (2013). *Phases of Self-Regulation [Online]*. University of Connecticut. http://nrcgt.uconn.edu/Underachievement_Study/SelfRegulation/Sr_Section6/
- Utami, O. T. (2014). *Kemandirian Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Dan Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Widiyastuti, H. (2012). *Program Bimbingan Belajar Melalui Strategi Metakognitif Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa SMA Negeri 1 Nagreg*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, *90*, 224–235.
- Wolters, C. A., Benzon, M. A., & Arroyo, G. C. (2011). Assessing Strategies For the Self Regulation of Motivation. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2005). Assessing Academic Self-Regulated Learning. In *What Do Children Need to Flourish? The Search Institute Series on Developmentally Attentive Community and Society* (Vol. 3). Springer.
- Wulandari, D., Wahyudi, A., Alhadi, S., & Bhakti, C. P. (2020). *Keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik group exercise untuk meningkatkan resiliensi pada siswa broken home kelas X SMK Muhammadiyah Cangkringan* [Universitas Ahmad Dahlan]. <http://eprints.uad.ac.id/21243/>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulate Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3).
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, *25*(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 21, pp. 541–546). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1>
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation (Ed.). In *Handbook of academic learning: Construction of knowledge*. CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement (Theory, Research and Practice)*. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4_1
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2015). Self-Regulated Learning and Performance. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203839010.ch1>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulate Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3).
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation (Ed.). In *Handbook of academic learning: Construction of knowledge*. CA: Academic Press.

- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement (Theory, Research and Practice)*. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4_1
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of Self-Regulation: Theory, Research, and Applications*. Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory into Practice. *Journal of Educational Psychology*, 41.