



Upaya Guru Bimbingan dan Konseling mengatasi Kecemasan Peserta Didik dalam Menjalani Pembelajaran Secara Daring

Dela Marlinda¹, Mudaim², Achmad Irfan Muzni³

Jurusan Ilmu Pendidikan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-Mail: delamarlinda40@gmail.com¹, mudaim79@gmail.com², irf_2007@gmail.com³

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui guru Bimbingan dan Konseling Mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan, upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Punggur. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek data adalah guru Bimbingan dan Konseling serta peserta Didik. Data yang diperoleh peneliti melalui metode wawancara ke subjek penelitian. Analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Pengujian keabsahan dapat dilakukan dengan cara triangulasi sumber. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah (1) Guru Bimbingan dan Konseing di SMA Negeri 1 Punggur mampu mengenali kecemasan peserta didik secara fisik dan behavioral (2) Guru Bimbingan dan Konseing di SMA Negeri 1 Punggur mampu memberikan upaya untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Kata kunci: Mengenali kecemasan, upaya mengatasi kecemasan

Abstract

The purpose of this study was to determine the Guidance and Counseling teachers identify students who experience anxiety, Guidance and Counseling teachers' efforts to overcome students' anxiety in undergoing online learning at SMA Negeri 1 Punggur. This type of research is descriptive qualitative. data subjects are teachers of Counseling and student parties. The data obtained by the researcher through the interview method to the research subjects. data analysis using data collection, data reduction, data presentation and draw conclusions. Validity testing can be done by means of source triangulation. The conclusions in this study are (1) Guidance and Counseling teachers at SMA Negeri 1 Punggur are able to recognize student anxiety physically and behaviorally (2) Guidance and Counseling teachers at SMA Negeri 1 Punggur are able to provide efforts to overcome student anxiety in undergoing online learning by using group counseling services.

Keywords: Recognizing anxiety, coping with anxiety

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk seorang individu, pendidikan merupakan kegiatan proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Bimbingan dan Konseling ialah salah satu bentuk dari pendidikan yang dapat memberikan pembelajaran atau layanan bagi peserta didik. Menurut Ahmadi (2011) menyatakan Bimbingan dan Konseling ialah :

Suatu pemberian layanan oleh pendidik guna untuk mengatasi peserta didik agar peserta didik dapat mengembangkan diri secara optimal dengan memahami diri, dapat mengatasi masalah serta memajukan potensi diri yang dimilikinya.



Melalui guru layanan Bimbingan dan Konseling yang diharapkan dapat membantu meningkatkan potensi diri dan mengentaskan suatu permasalahan yang dialami peserta didik selama menempuh pendidikan. Pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan secara luar jaringan (*luring*) saja tetapi dapat dilakukan dengan daring, pembelajaran dalam jaringan (*daring*) sudah tidak asing lagi di dunia pendidikan. Menurut Setiawan (2020) menyatakan bahwa: “pembelajaran daring ialah pembelajaran yang digunakan sebagai sarana belajar mengajar yang dilaksanakan tanpa harus bertatap muka dengan secara langsung antara pendidik dengan peserta didik”. Dengan penerapan pembelajaran daring dapat diharapkan dapat menjalani pembelajaran dengan mudah, dapat mengakses pembelajaran dimana saja tanpa harus berkontak langsung, kegiatan belajar dapat dijangkau dengan berbagai waktu dan tempat.

Pembelajaran daring ini dilaksanakan semenjak munculnya pandemi, pembelajaran daring dilakukan secara tiba-tiba memunculkan beberapa reaksi, yaitu ada yang reaksi siap dan ada yang tidak siap. Reaksi yang tidak siap bukan hanya dari peserta didik saja tetapi dari orang tua terdapat keluhan-keluhan seperti keluhan jaringan dan kuota dan sebagainya. Selain itu terdapat salah satu peserta didik yang mengalami kecemasan, rasa mulai cemas itu muncul saat peserta didik diinformasikan akan menjalani pembelajaran daring. Banyak diantara peserta didik yang memiliki rasa ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan akan datangnya hal buruk yang akan terjadi (Kompas 11 Mei 2020 18:06 WIB Edisi I). Hal tersebut dapat dikatakan sebagai kecemasan yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan psikologis individu yang bersifat tegang, khawatir dan gelisah yang disertai perasaan ketakutan dan terancam oleh sesuatu yang tidak pasti atau hal buruk akan terjadi. Rasa cemas di alami oleh siapa saja, rasa cemas akan berdampak hal positif maupun negatif tergantung intensitas individu menanggapi, jika menanggapi dengan wajar dapat mempunyai nilai positif, tetapi jika menganggapnya dengan intensitas yang terlalu tinggi akan menimbulkan hal negatif dan dapat mempengaruhi keadaan psikis individu yang tersebut. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2012) menjelaskan bahwa: “kecemasan ialah suatu rasa kekhawatiran yang tidak pasti terhadap objeknya serta tidak pasti pula alasannya”. Jadi Kecemasan adalah keadaan khawatir yang berlebihan dengan persepsi akan hal buruk yang akan terjadi di masa yang akan mendatang, padahal belum tentu hal buruk tersebut akan terjadi.



Fenomenanya dari perubahan pembelajaran luring ke penerapan pembelajaran daring secara tiba-tiba ternyata menimbulkan kecemasan pada peserta didik yaitu diantaranya menimbulkan reaksi dari fisik seperti tegang, bergemetar, mengeluarkan keringat dan masih ditemui peserta didik yang menangis saat menjalani pembelajaran secara daring. Dan dari kognitif seperti kecemasan ini ditandai dengan adanya rasa takut yang berlebihan akan hal buruk akan terjadi di masa mendatang, ketakutan akan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah, reaksi behavioral biasanya peserta didik menunjukkan reaksi perilaku menghindar (Kompas 11 Mei 2020 18:06 WIB Edisi I). Terdapat berbagai macam masalah yang dihadapi oleh peserta didik permasalahan yang sering ditemui dalam sekolah yaitu mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran secara daring.

Permasalahan yang ditemui guru BK sangat berpengaruh karena guru BK ialah pengajar yang mempunyai wewenang sebagai dalam memberikan bantuan untuk mengentaskan suatu masalah atau kesulitan yang dimiliki oleh peserta didik. Bantuan tersebut melalui upaya guru Bimbingan dan Konseling memberikan alternatif seperti layanan yang diberikan kepada peserta didik yang diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan di SMA Negeri 1 Punggur pada tanggal 21 sampai 22 September 2020, diperoleh informasi dari guru Bimbingan dan Konseling yang sudah melakukan assessment pada peserta didik, bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring yang menimbulkan reaksi fisik, kognitif dan behavioral. Oleh sebab itu, guru BK berupaya untuk membantu mengentaskan rasa cemas yang dialami peserta didik diwaktu menjalani pembelajaran secara daring. Guru Bimbingan dan Konseling mengetahui peserta didik mengalami kecemasan dengan melakukan assessment.

Atas dasar masalah di atas, peneliti ingin melaksanakan penelitian yang berjudul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Secara Daring Di SMA Negeri 1 Punggur.”

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Kualitatif merupakan suatu penelitian yang bersifat deskriptif dari objek yang diamati. Menurut Lexy J. Moleong (2012) penelitian kualitatif adalah :



Penelitian yang diartikan sebagai pemahaman realita tentang apa yang sedang dialami oleh subjek penelitian, contohnya motivasi, karakter, persepsi dan tindakan, secara holistik dan deskripsi dalam suatu bentuk tulisan-tulisan dan lisan, pada suatu kondisi khusus yang alamiah dengan menggunakan bermacam-macam metode alamiah.

Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian kualitatif bersifat deskriptif berupa bentuk kata-kata dari yang diamati,

Sedangkan Sugiyono (2016:11), metode penelitian kualitatif ialah:

Metode penelitian ini bertujuan sebagai dasar filsafat post positivisme, yang dilaksanakan guna mengecek keadaan obyek yang alamiah, peneliti ialah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data yang dilaksanakan secara purposive dan snowball, cara pengumpulan dengan menggunakan triangulasi, analisis data yang bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih memfokuskan makna dari pada generalisasi.

Selain itu penelitian kualitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti objek yang ilmiah, dimana peneliti sebagai pengambilan sampel, sumber data dilaksanakan dengan cara analisis data dan hasil data penelitian ini memfokuskan pada makna daripada generalisasi. Sejalan dengan Denzin dan Lincoln (dalam Moleong, 2018: 5) menyatakan bahwa: “penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan latar alamiah dengan memfokuskan realita yang terjadi di lapangan dan dijalankan dengan berbagai metode yang ada”. Penelitian ini yaitu kualitatif menggunakan latar ilmiah yang terfokus menafsirkan kejadian yang nyata yang terjadi di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengecekan keabsahan ialah suatu keadaan data yang harus memenuhi syarat-syarat yang sudah ditentukan agar temuan yang diteliti oleh peneliti dapat diakui keasliannya. pengecekan keabsahan data terdapat teknik-teknik yang digunakan salah satunya triangulasi, triangulasi ialah teknik untuk mengecek keabsahan data yang diperoleh, tiga macam triangulasi yaitu triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data yang diperoleh dari beberapa sumber, triangulasi teknik pengumpulan data untuk menguji kredibilitas data kepada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda, triangulasi waktu ialah data yang didapatkan dengan cara melakukan wawancara dipagi hari.

Berdasarkan paparan tersebut, maka teknik yang akan digunakan peneliti yaitu triangulasi sumber karna triangulasi sumber menguji kredibilitas data yang diperoleh dari beberapa sumber.



Gambar 1. Wawancara Narasumber 1



Gambar 2 Wawancara Narasumber 2



Gambar 3. Wawancara Narasumber 3

Tabel 1. Kisi-kisi pedoman wawancara

Fokus	Sub Fokus	Aspek yang ditanyakan
Upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran secara daring.	1. Cara guru Bimbingan dan Konseling mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring	a. Ciri Fisik dan Ciri Behavioral b. Instrumen yang digunakan c. Analisis hasil
	2. Upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi kecemasan peserta didik dalam	a. Tahap pembentukan: Cara merencanakan tujuan yang ingin dicapai.



Fokus	Sub Fokus	Aspek yang ditanyakan
	menjalani pembelajaran daring.	<ul style="list-style-type: none">b. Tahap peralihan: Cara mengenali peserta didik yang mengalami Masalah.c. Tahap kegiatan: Cara menuntaskan permasalahan yang dialami peserta didik.d. Tahap pengakhiran: Cara mengevaluasi perubahan yang dialami peserta didik setelah diberikan bantuan.

Pemberian tanda/inisial untuk menunjukkan data ungkapan fokus penelitian (F). F1 adalah tanda/inisial untuk fokus pertama dalam penelitian ini yaitu Upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Punggur tahun pelajaran 2020/2021. Contoh pemberian kode misalnya W/01/F1 memiliki arti wawancara dengan informan 1 yaitu Upaya guru BK dalam mengentaskan kecemasan peserta didik menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Punggur tahun pelajaran 2020/2021.

Tabel 2. Kisi-kisi pedoman observasi

Indikator	Aspek yang diamati	Hasil Pengamatan
Cara Guru Bimbingan dan Konseling mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan	<ul style="list-style-type: none">a. instrumenb. analisis hasil	
Upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none">a. Tahap pembentukan:<ul style="list-style-type: none">1) RPL2) Daftar namab. Tahap peralihan:	



Dokumentasi

c. Tahap kegiatan:

Notulen

d. Tahap pengakhiran:

Laporan layanan

Pemberian tanda atau inisial dalam penelitian ini yaitu pada cara pengumpulan data adalah dengan memberi tanda menggunakan simbol atau kode huruf. Untuk pengumpulan data dengan cara wawancara diberi kode “W”. Dan observasi dengan kode “OB”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis terhadap data maka ditemukan temuan penelitian tentang Upaya Guru BK Mengentaskan Kecemasan Peserta Didik dalam Menjalani Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Punggur Tahun Pelajaran 2020/2021 yaitu :

1. Cara Guru BK Mengenali Peserta Didik yang Megalami Kecemasan

Terlaksananya suatu kegiatan layanan bimbingan dan konseling tidak terlepas dari pengentasaan kecemasan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Guru BK dapat mengetahui peserta didik yang merasakan kecemasan dengan beberapa aspek. Berikut ini ialah hasil dari wawancara dengan kedua guru BK di SMA Negeri 1 Punggur:

Hal ini dijelaskan dengan informan 1 Guru BK “1” di ruang Perpustakaan tanggal 20 April 2021 (W/01/F01/a/88) :

“Guru Bimbingan dan Konseling mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan karena banyak peserta didik yang datang ke guru Bimbingan dan Konseling mengeluh tentang pembelajaran daring, dan banyak presetasi peserta didik yang menurun, maka guru Bimbingan dan Konseling agar lebih menganali peserta didik yang mengalami kecemasan dengan mengenali dari ciri-cirinya seperti ciri fisik dan behavioral lalu dengan cara menggunakan instrumen asesmen untuk mengetahui lebih intens peserta didik yang mengalami kecemasan”.



Menurut informan 2 Guru BK “2” di ruang Bimbingan dan Konseling tanggal 21 April 2021 (W/02/F01/a/92) :

“Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan awalnya melihat daftar hadir peserta didik dan melihat hasil dari pembelajaran yang menurun, akhirnya guru Bimbingan dan Konseling memberikan instrumen berupa angket kepada peserta didik untuk mengetahui lebih jelasnya peserta didik mengalami kecemasan dan mengenali ciri-ciri dari fisik maupun ciri kognitif dan behavioral dari peserta didik”.

Berdasarkan paparan di atas guru BK mengetahui peserta didik yang kecemasan dengan mengenali dari ciri fisik dan ciri behavioral lalu memberikan instrumen berupa angket.

2. Upaya Guru BK Mengatasi Kecemasan Peserta Didik dalam Menjalani Pembelajaran Daring

Bimbingan dan Konseling selalu berkaitan dengan permasalahan, dengan adanya upaya guru BK diharapkan dapat menunjang suatu masalah yang dihadapi oleh peserta didik. berikut hasil yang didapatkan dengan cara wawancara bersama guru BK di SMA Negeri 1 Punggur mengenai upaya guru BK mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring:

Informasi data dari informan 1 guru BK “1” di ruang perpustakaan pada hari Selasa 20 April 2021 (W/01/F02/b/90) :

“Ketika guru BK sudah mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan guru BK akan memberikan upaya yaitu layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring”

Sesuai dengan informan 2 guru BK “2” di ruang BK pada hari Rabu, 21 April 2021 (W/02/F02/b/94) :

“Guru Bk memberikan upaya untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh peserta didik dengan cara memberikan layanan konseling kelompok”

Sesuai dengan informan 3 peserta didik di ruang perpustakaan pada hari Selasa 20 April 2021 (W/03/F02b/96):

“ketika peserta didik terdapat yang mengalami kecemasan guru Bimbingan dan Konseling memberikan layanan konseling kelompok”



Berdasarkan paparan di atas, pendidik melakukan upaya guna mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok akan berhasil disampaikan oleh informan 1 guru BK “1” di ruang perpustakaan pada hari Selasa, 20 April 2021 (W/01/FO2/b/90) :

“Guru BK selalu melakukan layanan tersebut, jika layanan dilakukan dengan cara terus menerus layanan tersebut sangat membantu peserta didik untuk tidak mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring”.

Sejalan dengan informan 2 guru BK “2” diruang BK pada hari Rabu, 21 April 2021 (W/02/F02/b/94) :

“Layanan tersebut sangat membantu untuk mengatasi kecemasan peserta didik”

Berdasarkan paparan tersebut dengan layanan konseling dan kelompok dapat dikatakan berhasil atau dapat membantu guru BK mengatasi kecemasan peserta didik.

B . Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah melaksanakan penelitian kemudian diperoleh hasil data penelitian. selanjutnya di bab ini peneliti pembahasan lebih lanjut mengenai data hasil penelitian yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya. Pembahasan data hasil penelitian mengenai Upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Punggur Tahun Pelajaran 2020/2021.

a. Cara Guru BK dalam mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan :

Guru BK mengetahui dari ciri fisik peserta didik yang merasakan kecemasan biasanya peserta didik yang mengalami kecemasan mengeluarkan reaksi gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh yang bergemetar saat dibahas tentang pembelajaran daring.

Mengenali dari ciri behavioral, guru Bimbingan dan Konseling mengenali peserta didik dari ciri behavioral yaitu peserta didik biasanya menunjukkan reaksi perilaku menghindar, perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, atau perilaku terganggu.

Guru BK agar lebih intens saat mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan yaitu guru bimbingan dan konseling memberikan instrumen berupa angket yang diberikan



melalui googleform yang diharapkan dapat membantu guru BK mengetahui peserta yang merasakan kecemasan.

b. Upaya Guru BK Mengentaskan Kecemasan Peserta didik dalam Menjalani Pembelajaran Daring:

Pemberian informasi terkait kecemasan kepada peserta didik sebelum layanan konseling kelompok dimulai, pemberian layanan ini tidak hanya diberikan satu kali, jika peserta didik dirasa masih kurang paham maka akan diberikan informasi di pertemuan berikutnya.

Guru Bimbingan dan Konseling sudah merencanakan tujuan layanan yang akan dilakukan untuk peserta didik yang merasakan rasa cemas.

Pemberian treatment yaitu konseling kelompok kepada peserta didik yang mempunyai rasa cemas, dengan tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Atas dasar hasil paparan data dan temuan penelitian yang didapatkan dan hasil menganalisis maka disimpulkan dalam pelaksanaan tugas kepala sekolah dapat meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di tunjukan rumusan sebagai berikut:

Cara guru BK mengenali peeserta didik mengalami kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring dapat disimpulkan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Punggur mampu mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan dengan cara mengenali ciri fisik peserta didik yang mengalami kecemasan biasanya peserta didik mengeluarkan reaksi gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh yang bergemetar saat dibahas tentang pembelajaran daring, lalu mengenali ciri behavioral yaitu peserta didik biasanya menunjukkan reaksi perilaku menghindar, perilaku menghindar. Serta terdapat cara lain guru Bimbingan dan Konseling dalam mengenali peserta didik yang mengalami kecemasan yaitu dengan cara memberikan instrumen berupa angket yang diberikan melalui googleform.

Upaya guru BK mengentaskan kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling SMA



Negeri 1 Punggur mampu mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring dengan memberikan upaya layanan konseling kelompok. Sebelum melakukan layanan tersebut guru BK memberikan informasi terlebih dahulu tentang kecemasan, lalu memberikan upaya layanan konseling kelompok yang didalamnya terdapat tahapan-tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan serta tahap pengakhiran.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian tentang Upaya guru Bimbingan dan Konseling mengatasi kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Punggur Tahun pelajaran 2020/2021. Saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

Bagi guru Bimbingan dan Konseling memaksimalkan program kerja mengatasi kecemasan peserta didik dan memaksimalkan RPL konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring.

Bagi peserta didik menerapkan upaya layanan yang telah diberikan oleh guru BK terkait kecemasan dalam jangka waktu yang lama sampai pembelajaran luring diterapkan kembali.

Bagi peneliti, hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti ini dapat dilakukan sebagai landasan dalam penelitian berikutnya dalam penelitian kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella & Calhoun. (2013). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Press.
- Afifah, Maharani. (2020). Psikologi . Ciri-ciri Gangguan Kecemasan. Kompas Cyber Media. 11 Mei 2020. h.6
- Ahmadi, Abu. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Blackburn dan Davidson. (2012). *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press.



Denzin dan Lincoln. (2018). Metode Pendekatan Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Feist, Jess dan Feist. (2012). Teori Kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika.

Fenti. (2011). Bimbingan dan Konseling. Jakarta: RajaGraindo Persada.

Ghufur M Nur & Rismawati Rini S. (2014), March. Riview of Learning Styles on Student with Self-Regulated Learning: Journal Indonesian Psychological, Volume 29 Nomer (1), Halm 145-146 Issn 1678-1765.

Lazarus & Folkaman. (2012). Stress appraisals comping. Newyork:Springer Publishing Companyi.Inc.

Lexy, J. Moleong. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosda Karya.