

ANALISIS *COPING SKILLS* KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 12 PONTIANAK

Muhammad Nurdin¹, Tri Mega Ralasari², Eli Trisnowati³

Bimbingan dan Konseling, IKIP-PGRI Pontianak
Muhammadnurdin110698@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *Coping Skills* kejenuhan belajar pada SMP Negeri 12 Pontianak, metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan responden berjumlah 67 siswa, alat pengumpul data menggunakan skala psikologis *coping skills* kejenuhan belajar pada aspek Lazarus. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa analisis *Coping Skills* kejenuhan belajar SMP Negeri 12 Pontianak termasuk dalam kategori “Baik”. Pada gambaran kejenuhan belajar dengan kategori “baik”, faktor yang mempengaruhi *coping skills* kejenuhan belajar yaitu faktor internal dan eksternal. Upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling yaitu melakukan layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok, untuk guru mata pelajaran dapat melakukan rapat terkait pencegahan kejenuhan belajar.

Kata Kunci: Analisis, *Coping Skills*, Kejenuhan Belajar, Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine coping skills of learning saturation at SMP Negeri 12 Pontianak, the method used was descriptive quantitative with 67 students as respondents, the data collection tool used the psychological coping skills scale of learning saturation on the Lazarus aspect. Based on the results of the research that has been carried out, the Coping Skills analysis of learning saturation at SMP Negeri 12 Pontianak is included in the "Good" category. In the description of learning saturation in the "good" category, the factors that influence coping skills are learning saturation, namely internal and external factors. Efforts made by Guidance and Counseling teachers are conducting group guidance services and group counseling services, subject teachers can hold meetings related to preventing learning burnout.

Keywords : Analysis, *Coping Skills*, Study Saturation, Guidance and Counseling

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Belajar merupakan sesuatu kegiatan yang dilakukan oleh guru kepada peserta didik demi mendidik dan mencerdaskan serta memberikan ilmu pengetahuan dengan cara mengajarkan ahlak dan sopan santun yang lebih baik kepada peserta didik.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang berkesinambungan antara berbagai unsur dan berlangsung seumur hidup yang di dorong oleh berbagai aspek seperti motivasi, emosional, sikap yang lainnya, dan pada akhirnya menghasilkan sebuah tingkah laku yang di harapkan oleh individu itu sendiri, belajar merupakan suatu proses usaha yang di lakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam intraksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010:2). Belajar adalah aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik agar terjadi perubahan kemampuan diri, dengan belajar peserta didik yang tadinya tidak mampu melakukan sesuatu menjadi mampu melakukan sesuatu, atau peserta didik yang tadinya tidak terampil menjadi terampil (Dwi Arini Apriyanti, 2014: 9).

Kejenuhan belajar menjadi persoalan yang harus di perhatikan dalam proses pembelajaran, kejenuhan merupakan suatu hal yang bisa di alami oleh semua manusia, tanpa terkecuali pada peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama yang sedang memasuki tahap remaja awal. Priode remaja awal adalah masa transisi antara masa anak dengan masa dewasa, terentang dari usia sekitar 12 tahun sampai 21 tahun yang di sebut priode masa remaja yang di mana di tandai dengan masa pubertas, salah satunya adalah jasmani menjadi lebih tinggi, mulai tumbuh tanda-tanda kelamin sekunder, pita suara, serta suara mulai berubah (Idad Suhada, 2016: 45).

Faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar yaitu kelelahan dalam proses pembelajaran, kelelahan belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: kelelahan indra, kelelahan fisik, dan kelelahan mental (Naela Rifatil Muna, 2013: 64). Kelelahan indra dan fisik dapat di hilangkan dengan istirahat yang cukup, tetapi kelelahan mental tidaklah mudah untuk di atasi, oleh karena itu, kelelahan mental menjadi faktor utama yang mengakibatkan kejenuhan belajar .

Bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik agar memiliki kompetensi mengembangkan potensi dirinya seoptimal mungkin

atau mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya sebaik mungkin.

Coping Skills merupakan suatu proses perilaku, kognitif, dan emosional dalam mengelola stres atau situasi yang menegangkan atau mengancam pada diri peserta didik yang dimana peserta didik harus bisa membuat strategi agar bisa mengatasi hal-hal yang bisa mengancam diri mereka, salah satunya adalah kejenuhan dalam proses belajar (Siti Maryam, 2017: 103). *Coping* adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi, Tindakan yang di ambil oleh individu di namakan strategi *Coping Skills*, strategi *Coping* sering di pengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain yang sangat mempengaruhi pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Siti Maryam, 2017: 102).

Strategi *Coping* adalah untuk membantu peserta didik merasa lebih baik lagi secara fisik dan mental karena *Coping* adalah suatu tindakan atau cara individu dalam menghadapi sesuatu hal yang di alami dalam kehidupan sehari-hari . Dengan *Coping skills* peserta didik di harapkan dapat mengkonsepkan solusi alternatif untuk menghadapi kejenuhan belajar. Adapun cara yang di lakukan dapat membentuk keterampilan *Coping Skills* yang efektif antara lain dengan meditasi dan teknik refleksi, melakukan aktivitas fisik, membaca, melakukan hoby serta aktivitas spiritual.

Strategi *Coping* yang di lakukan dalam penelitian ini adalah berfokus pada emosi yang mana melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi dengan tujuan agar peserta didik bisa menyelesaikan permasalahan kejenuhan belajar dengan secara tenang, ketika peserta didik sudah mengalami kejenuhan belajar maka akan timbul perilaku yang membuat diri mereka rugi, salah satunya adalah dalam proses belajar.

Berdasarkan pemaparan diatas adapun sub masalah sebagai berikut, 1) bagaimana gambaran kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Pontianak? 2) Faktor apa saja yang mempengaruhi *coping skills* kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Pontianak? 3) Upaya apa yang dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *coping skills* peserta didik?, dengan tujuan adalah sebagai berikut : 1) Untuk mengetahui gambaran kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Pontianak. 2) Untuk mengetahui faktor mempengaruhi *coping skills* dalam

mengatasi kejenuhan belajar kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Pontianak. 3) Untuk mengetahui upaya yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.

METODE

Metode dan bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan bentuk *study survei* subyek 67 orang dan lokasi dalam penelitian ini adalah SMPN 12 Pontianak. Teknik dan alat pengumpul data yang digunakan adalah teknik langsung, teknik komunikasi tidak langsung dan teknik studi documenter. Alat pengumpul data berupa : panduan wawancara, skala psikologis dan dokumentasi.

1. Pedoman Wawancara

Lexy J. Moleong (2002: 161) bahwa pedoman wawancara adalah mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, dan lain-lain. penulis secara langsung memewawancarai guru Bimbingan dan Konseling yaitu “Gambaran kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Pontianak”, “Faktor yang mempengaruhi *coping skills* dalam mengatasi kejenuhan belajar VIII SMP Negeri 12 Pontianak”, “Upaya yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling”

2. Skala Psikologis

Skala psikologis adalah alat pengumpul data berupa sejumlah pertanyaan yang dibuat peneliti secara tertulis pula, dan diberikan kepada siswa untuk mengukur pemahaman tentang integritas diri.

Berdasarkan hasil pemeriksaan skala psikologis, selanjutnya diolah berdasarkan teknik pengolahan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah sebagai berikut : Menetapkan skala psikologis yang telah diolah, yaitu angket, angket yang dibuat menggunakan aspek *coping skills* kejenuhan belajar emosional *focused coping* mengacu pada teori Lazarus tentang *Coping Skills* Kejenuhan Belajar (Angela Ira Wulandari, 2009: 12-13). Adapun aspek *coping skills* kejenuhan belajar emosional *focused coping* terdapat pada tabel 2.

Untuk menetapkan kualifikasi alternatif jawaban setiap item skala psikologis yaitu jawaban dengan kualifikasi sangat setuju, diberi bobot 4, kualifikasi setuju diberi bobot 3, kualifikasi tidak setuju diberi bobot 2. Dan kualifikasi sangat tidak setuju di beri bobot 1, melakukan pengolahan skala psikologis dengan mentransfer data kuantitatif skala psikologis menjadi data kualitatif berdasarkan kriteria alternatif jawaban skala

psikologis yang menjadi pilihan responden masing-masing item skala psikologis variabel tunggal, menetapkan tolak ukur untuk kategori hasil perhitungan persentase sebagai pedoman interpretasi data yang telah diperoleh dari perhitungan persentase. Tolak ukur kategori yang digunakan berdasarkan kurva normal, dengan menggunakan kategori : “baik, cukup dan kurang”, namun terlebih dahulu menentukan kategori “cukup”.

Alat untuk menganalisis data yang di peroleh dari skala psikologis menggunakan rumus perhitungan persentase mengacu pada rumus menurut Dede Rahamat Hidayat & Aip Badrujaman (2012: 45) sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang di cari

f = skor aktual

n = Jumlah skor ideal jawaban

Tabel 1. Tolak Ukur

Kategori	Skor	Persentase
Baik	180 – 268	67 – 100 %
Cukup	89 – 179	33 – 67 %
Kurang	0 – 88	0 – 33 %

Keterangan : Baik, Cukup, Kurang

Tabel 2. Aspek *coping skills* kejenuhan belajar

Aspek
Kelelahan Emosional
Kelelahan Fisik
Kelelahan Mental
Kelelahan Motivasi
Emotional Focused Coping

Keterangan : Aspek Coping Skills

3. Dokumentasi

Menurut (Moelong 2006: 97) menyatakan bahwa dokumen adalah “setiap bahan tertulis atau film, lain dari record, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik”. Dokumentasi sudah lama digunakan dalam suatu penelitian sebagai sumber data karena dalam banyak hal dokumen sebagai sumber data dapat dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan serta untuk mendapatkan informasi yang lebih valid yaitu dokumentasi saat pertemuan dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 12 Pontianak dan dokumentasi absensi peserta didik SMP Negeri 12 Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Kejenuhan Belajar Peserta Didik.

Berdasarkan hasil skala psikologis yang telah diisi oleh peserta didik maka diperoleh gambaran kejenuhan belajar yang menunjukkan 68% dengan kategori “baik”.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Coping Skills* Kejenuhan Belajar.

Faktor yang mempengaruhi *coping skills* kejenuhan belajar pada peserta didik yaitu faktor secara umum dan secara khusus.

3. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan *Coping Skills* Peserta Didik

Ada beberapa upaya-upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan *coping skills* peserta didik diantaranya memberikan bantuan terhadap peserta didik dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu dan atau membahasa secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan atau untuk perkembangan dirinya dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu. (Tiara Silvia, 2022) Selain itu juga guru Bimbingan dan Konseling melakukan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait diantaranya guru mata pelajaran dengan tujuan agar bisa meningkatkan *coping skills* peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat meningkatkan *coping skills* yang ada pada diri peserta didik. Sehingga *coping skills* yang ada pada diri peserta didik dapat terus meningkat.

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran Kejenuhan Belajar Peserta Didik.

Berdasarkan hasil skala psikologis yang telah diisi oleh peserta didik maka diperoleh gambaran kejenuhan belajar yang menunjukkan 68% dengan kategori “baik”.

Diinterpretasikan per aspek sebagai berikut:

- Aspek Kelelahan Emosional, mendapatkan skor aktual 1304 dan skor ideal 2144 dengan persentase 61% dengan kategori “cukup”.
- Aspek Kelelahan fisik mendapatkan skor aktual 727 dan skor ideal 1072 dengan persentase 68% dengan kategori “baik”.
- Aspek kelelahan mental mendapatkan skor aktual 345 dan skor ideal 536 dengan persentase 64% dengan kategori “cukup”.
- Aspek kelelahan motivasi mendapatkan skor aktual 185 dan skor ideal 268 dengan persentase 69% dengan kategori “baik”.
- Aspek emosional *focused coping* mendapatkan skor aktual 2913 dan skor ideal 4020 dengan persentase 72% dengan kategori “baik”. Dapat diartikan bahwa pada aspek kelelahan emosional *focused coping* para peserta didik mengalami kategori baik.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Coping Skills* Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 25 Mei 2022 pada pukul 10.00 Wib, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *coping skills* kejenuhan belajar pada peserta didik yaitu faktor secara umum dan secara khusus. Adapun Faktor secara umum menurut hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling bahwasanya tanda-tanda kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik yaitu peserta didik beralasan untuk izin keluar kelas, setelah di periksa oleh guru Bimbingan dan Konseling mereka keluar kelas hanya sekedar alasan, akan tetapi setelah diproses oleh guru Bimbingan dan Konseling peserta didik keluar kelas hanya menghindari proses belajar di dalam kelas. selain itu juga peserta didik menggambar sesuatu hal yang tidak penting sehingga tidak dapat berkonsentrasi saat memperhatikan guru menjelaskan materi di depan kelas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling kepribadian tersebut menunjukkan bahwasanya peserta didik mencari sesuatu yang membuat mereka senang diluar proses kegiatan belajar. Maka hal itu dapat mengakibatkan peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam proses

belajar. Sedangkan faktor secara khususnya terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri peserta didik baik secara jasmani dan psikologis, berikut faktor internal yang terjadi pada peserta didik SMP Negeri 12 Pontianak

- 1) Minat adalah kecenderungan atau keinginan hati yang tinggi terhadap sesuatu yang ingin dimiliki oleh individu itu sendiri.
- 2) Masalah pribadi adalah persoalan yang sedang dihadapi oleh individu dan diselesaikan.
- 3) Emosi luapan perasaan yang berkembang serta surut dalam waktu yang singkat
- 4) Kelelahan mental kejenuhan yang dialami oleh individu serta keadaan batin yang sedang terganggu.
- 5) Kemampuan menangkap sebuah pelajaran adalah kemampuan individu yang terbatas dalam menangkap materi yang disampaikan oleh guru di depan kelas
- 6) Asupan gizi jumlah energy yang diterima individu melalui makanan yang mereka konsumsi

b. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik baik secara lingkungan keluarga maupun masyarakat, berikut faktor eksternal yang terjadi pada peserta didik SMP Negeri 12 Pontianak

- 1) Lingkungan masyarakat, bisa membuat individu menjadi dampak pengaruh dalam minat belajar, salah satunya adalah individu mendapat sindiran yang tidak baik pada pemikiran individu tersebut.
- 2) Lingkungan keluarga, dengan didikan orang tua serta bimbingan orang tua maka individu lebih dewasa dalam menghadapi suatu permasalahan, selain itu juga dengan kondisi keluarga yang tidak baik juga membuat dampak bagi individu salah satunya dampak dalam belajar, keluarga yang tidak harmonis bisa membuat kondisi individu tidak bersemangat dalam beraktivitas.
- 3) Teman sebaya bisa membuat dampak pada diri individu karena tingkat pergaulan yang tidak bisa

dikendalikan sehingga bisa mengganggu minat belajar individu.

- 4) Sarana dan prasarana pembelajaran, yang menjamin akan membuat individu lebih kreatif dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri individu itu sendiri
- 5) Kondisi cuaca yang tidak mendukung maka akan membuat individu merasa tidak betah dalam proses pembelajaran salah satunya adalah cuaca yang panas bisa membuat individu merasa gerah kepanasan.
- 6) Teknik belajar yang di gunakan oleh guru pelajaran

Untuk memperkuat penjelasan diatas dapat dilihat dari skala psikologis yang di sebarakan kepada peserta didik dengan beberapa aspek yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan motivasi, dan emosional *focused coping*.

3. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan *Coping Skills* Peserta Didik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling pada tanggal 25 Mei 2022 pada pukul 10.00 Wib, ada beberapa upaya-upaya yang di lakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan *coping skills* peserta didik diantaranya memberikan bantuan terhadap peserta didik dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual selain itu juga guru Bimbingan dan Konseling melakukan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait diantaranya guru mata pelajara dengan tujuan agar bisa meningkatkan *coping skills* peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat meningkatkan *coping skills* yang ada pada diri peserta didik. Sehingga *coping skills* yang ada pada diri peserta didik dapat terus meningkat.

Selain melakukan bimbingan kelompok dan konseling individual guru Bimbingan dan Konseling juga melakukan kegiatan berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait di antaranya guru mata pelajara, dengan tujuan agar bisa meningkatkan *coping skills* peserta didik yang lebih baik lagi. Hal ini di lakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat meningkatkan *coping skills* yang ada pada diri peserta didik. Sehingga *coping skills* yang ada pada diri peserta didik dapat terus meningkat.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 12 Pontianak bahwasanya *Coping Skills* kejenuhan belajar pada peserta didik secara hasil skala psikologis yang telah di isi oleh peserta didik maka diperoleh gambaran kejenuhan belajar yang menunjukkan kategori “baik”. Sedangkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling *Coping Skills* kejenuhan belajar pada peserta didik terdapat beberapa permasalahan dalam proses belajar sehingga adanya perilaku kurang baik yang di sebabkan oleh faktor internal dan eksternal dalam kehidupan sehari-hari peserta didik di SMP Negeri 12 Pontianak. Dalam penelitian ini selain kesimpulan umum terdapat juga kesimpulan khusus yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran kejenuhan belajar yang di alami oleh peserta didik SMP Negeri 12 Pontianak tergolong baik, hal ini dilihat dari analisis hasil skala psikologis yang di sebarakan kepada peserta didik dengan kategori “baik”.
2. Faktor yang mempengaruhi *Coping Skills* kejenuhan belajar yang di alami oleh peserta didik SMP Negeri 12 Pontianak yakni sebagai berikut: faktor internal dan eksternal
3. Upaya yang di lakukan guru Bimbingan dan Konseling ialah melakukan layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual sedangkan untuk guru mata pelajaran guru bimbingan dan konseling melakukan rapat serta diklat untuk mencegah kejenuhan belajar yang di alami oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-qawiy, A. A. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta Timur: Khalifa.
- Amalia, I. N., & Ropyanto, C. B. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Andini, Anggia Dwi dan Tuharto. 2012. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Dengan Metode Survey-Question-ReadRecite-Review (SQ3R) Siwa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah Sleman Tahun Pelajaran 2011/2013”, eJournal Universitas Negeri Yogyakarta / Vol.1 No. 1
- Andiningsari, p, 2009. Hubungan faktor internal dan eksternal terhadap kelelahan pada pengemudi travel x trans Jakarta p.32
- Dwi Arini Apriyanti, (2014).”Pengaruh lingkungan belajar, kelelahan dan kreativitas peserta didik terhadap prestasi belajar mata

pelajaran ekonomi”. Skripsi. Purworejo: Universitas Muhammadiyah Purworejo.

JUNIA, N. (2022). Hubungan Antara Kelelahan Dengan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuantan Hilir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.

Melani, I., Saraswati, P. A. S., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Pada Bagian Administrasi Dan Pelayanan Di Polda Bali. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 15-19.

Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta

Suhada, I. (2016). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Tiara Silvia, H. Y. (2022). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Kelas melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11.