

Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Pemahaman Self-Control Siswa Di SMPN 15 Bogor

Farhah Nafisatullah Khaerudin * , Noneng Siti Rosidah

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor
Jl. Sholeh Iskandar No.Km.02, RT.01/RW.010, Kedungbadak, Kec. Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat
16162, Indonesia

*farhabnafkha@gmail.com

Abstract

Adolescence is an age when individuals are still in search of identity and a period of learning to control themselves and their behavior. The purpose of this study was to find out the classical guidance of junior high school students on their understanding of self-control. The subjects in this study were in class 8G with 33 students involved. The method used in this research is a qualitative research type of case study research. Data collection techniques used in the form of interviews and observation methods. The results of this classical guidance service research increase students' understanding so that they can more easily control themselves and assist in their development process, so that when conveying or making decisions they already know the negative and positive impacts they will get. Some of the students' responses already understood the material presented in terms of self-control. However, the next obstacle and task of the Counseling Teacher is to direct more seriously some students who may still not be able to control themselves so as not to have a negative impact on students in the future.

Abstrak

Masa remaja adalah suatu usia dimana individu masih dalam pencarian jati diri dan masa belajar untuk mengontrol dirinya sendiri serta perilakunya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bimbingan klasikal siswa SMP terhadap pemahaman self-controlnya. Subjek dalam penelitian ini terdapat dikelas 8G dengan 33 peserta didik yang terlibat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian layanan bimbingan klasikal ini menambah pemahaman peserta didik agar dapat lebih mudah mengontrol diri dan membantu dalam proses perkembangannya, jadi ketika menyampaikan maupun mengambil keputusan sudah mengetahui dampak negatif dan positif yang akan didapatnya. Respon peserta didik pun sebagian sudah memahami materi yang disampaikan dalam hal mengontrol diri. Namun hambatan dan tugas Guru BK selanjutnya yaitu dengan mengarahkan lebih serius ke beberapa peserta didik yang mungkin masih belum bisa mengontrol dirinya agar tidak berdampak buruk bagi peserta didik ke depannya.

Article Information:

Received Juli 06, 2023

Revised Juli 13, 2023

Accepted Juli 13, 2023

Keywords: selfcontrol, classical guidance

Kata Kunci: Kontrol Diri, Layanan Bimbingan Klasikal

Pendahuluan

Bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya di sekolah menengah sangat diperlukan mengingat pendidikan kita mengalami banyak masalah, termasuk masalah kemampuan pengendalian diri (Self-control) pada peserta didik. Self-control yang berkembang dengan baik pada diri individu yang akan membantu individu dalam menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Tangney, dkk (2004, hlm. 271) menyatakan

How to cite:

E-ISSN:2614-1566

Published by: LPPM Universitas Ibn Khaldun Bogor & Program Studi BKPI UIKA

bahwa “*Central to our concept of self-control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them*”. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang.

Menurut Fatimah (2006:122) remaja di harapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat yang menimbulkan perilaku yang menyimpang, jika terarah akan menjadi pribadi yang baik dan jika tidak maka akan sebaliknya. Permasalahan yang timbul akibat dari rendahnya kontrol diri. Sesuai dengan penjelasan Bhave & Saini (2009) mengatakan manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar beradaptasi dengan baik. Karena kontrol diri akan membuat seseorang mampu menahan reaksi yang bersifat negatif terhadap sesuatu dan mengaruhkannya menjadi reaksi yang lebih positif. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat agresifitasnya terhadap sesuatu, dan begitu pun sebaliknya. Self-control akan sangat berperan penting dalam penerapan di kehidupan tiap-tiap individu, entah dalam menghadapi konflik, tujuan hidup, berinteraksi sosial, ataupun lainnya. Self-control sangat penting untuk dimiliki oleh tiap individu. Hal itu bertujuan agar dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, individu tersebut mampu mengendalikan berbagai emosi yang ada pada dirinya.

Self-Control adalah bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. Self-Control akan sangat berperan penting dalam penerapan di kehidupan tiap-tiap individu, entah itu dalam menghadapi konflik, tujuan hidup, berinteraksi sosial, ataupun lainnya. Hal itu karena setiap individu pastinya memiliki segala aktivitas tiap harinya, tak jauh-jauh dari sebuah konsep planning (perencanaan), problem (penyelesaian masalah), decision-making (pengambilan keputusan), dan sebagainya.

Oleh karena itu, setiap individu tentunya harus memiliki self-Control bagi dirinya sendiri agar dalam menjalankan hal-hal tersebut lebih terarah. Kemudian, dengan adanya self-Control pada diri individu, secara tidak langsung ia mampu untuk membangun perilaku baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta menjalin harmonisasi dengan orang lain. Pentingnya penelitian ini agar peserta didik dapat memiliki kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Tujuan dari penelitian ini untuk mencegah peserta didik melakukan kesalahan yang sama, mengubah cara pandang individu dalam menyikapi masalah, menjadi lebih dewasa dan mempermudah dalam meraih tujuan. Dengan adanya self-control pada diri individu, secara tidak langsung setiap orang mampu untuk membangun perilaku baik, lebih bertanggung jawab, bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa metode wawancara dan observasi. Dengan teknik ceramah, curah pendapat dan tanya jawab. Lokasi penelitian terletak di SMP Negeri 15 Kota Bogor, Jl. Mandala No. 50, Ciparigi, Kec. Kota Bogor Utara, Kota Bogor Prov. Jawa Barat. Penelitian dilakukan dikelas 8 G dengan jumlah responden 33 peserta didik.

Tujuan penelitian ini dilaksanakan agar peserta didik dapat menambah pemahaman mengenai *self-control* serta lebih mudah mengontrol diri dan membantu dalam proses perkembangannya, jadi ketika menyampaikan maupun mengambil keputusan sudah mengetahui dampak negative dan positif yang akan didapatnya. Alat/media yang digunakan berupa *G-Form* dan alat tulis yaitu kertas dan pulpen.

Langkah-langkah ketika layanan bimbingan klasikal pertemuan pertama dan kedua dilakukan sama halnya, karena tujuan utama penelitian ini untuk membandingkan validitas keyakinan pada jawaban si peserta didik dalam mengisi kuisioner yang diberikan. Tahap awal yang dilakukan ketika layanan yaitu membuka dengan salam dan berdoa, membina hubungan yang baik dengan peserta didik berupa bertanya kabar dan sedikit *ice breaking*, kemudian menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan dan konseling, dan menanyakan kesiapan pada peserta didik. Lalu pada tahap inti layanan peneliti menyampaikan materi yang berhubungan dengan materi layanan, peserta didik memperhatikan penjelasan dengan materi layanan, kemudian peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab dengan diadakan sesi diskusi, yang kemudian peneliti memberikan tugas berupa *G-Form* dan beberapa pertanya mengenai materi yang kemudian peserta didik diberi waktu untuk mengerjakannya. Ditahap akhir/penutup peneliti mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan dan mengajak peserta didik agar dapat selalu menghadirkan Tuhan dalam kehidupannya, dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam. Untuk hasil dari temuan data dalam penelitian ini akan dibahas di bab selanjutnya.

Penelitian ini bersifat mendeskripsikan data, fakta dan keadaan yang ada dilapangan langsung, penelitian kualitatif ini dilaksanakan dalam layanan konseling individual. Penelitian ini meliputi kegiatan tindakan yang dilakukan dapat dilihat sebagai berikut:

Hasil penelitian – perencanaan layanan – pelaksanaan pelayanan – pengamatan terhadap pelayanan – analisis data dan pemikiran terhadap hasil – terselsaikan. Apabila belum terselesaikan maka akan dibuat layanan selanjutnya.

Hasil dan Pembahasan

A. Temuan penelitian

Layanan pada penelitian ini dilakukan dengan layanan bimbingan klasikal. Bimbingan Klasikal adalah bimbingan yang berorientasi pada kelompok siswa dalam jumlah yang cukup besar antara 30-40 orang siswa (sekelas). Bimbingan klasikal lebih bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pembelajaran, bidang sosial dan bidang karir (Siwabessy & Hastoeti, 2008). Secara lebih terperinci Yusuf dan Nurihsan (2008) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan klasikal adalah agar individu dapat: Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal mungkin; Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat.

Fungsi bimbingan klasikal meliputi fungsi preventif dan pemahaman (Gazda 1984). Fungsi bimbingan klasikal lebih bersifat preventif dan berorientasi pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pembelajaran, bidang sosial dan bidang karir (Siwabessy & Hastoeti, 2008). Fungsi bimbingan klasikal menurut Nurihsan (2006) adalah pengembangan, penyaluran, adaptasi, dan penyesuaian.

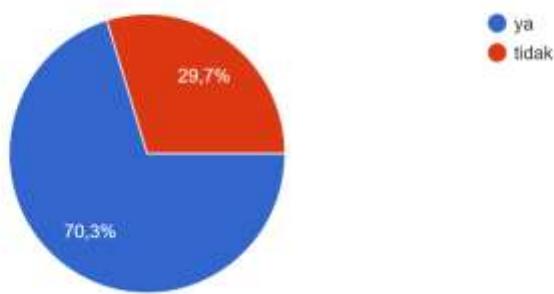
Fungsi preventif atau pencegahan adalah fungsi bimbingan untuk menghindarkan diri dari terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan dan ataupun membahayakan dirinya dan

orang lain. Fungsi pemahaman adalah fungsi bimbingan untuk membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya, sehingga mampu mengembangkan potensi diri secara optimal, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif (Yusuf & Nurihsan, 2008).

Isi temuan hasil dari penelitian ini bahwasannya peserta didik sudah memahami mengenai self-control namun dalam penerapannya ada Sebagian peserta didik yang belum mampu dalam pengontrolan dirinya. Berikut contoh perbandingan pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada peserta didik:

3. Apakah anda sering menunda pekerjaan?

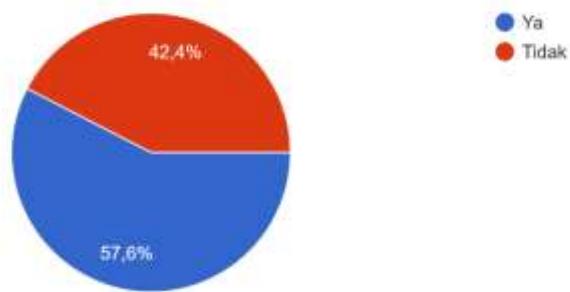
37 jawaban



hasil presentase gambar pada pertemuan pertama.

3. Apakah Anda sering menunda pekerjaan?

33 jawaban



hasil presentase gambar pada pertemuan kedua.

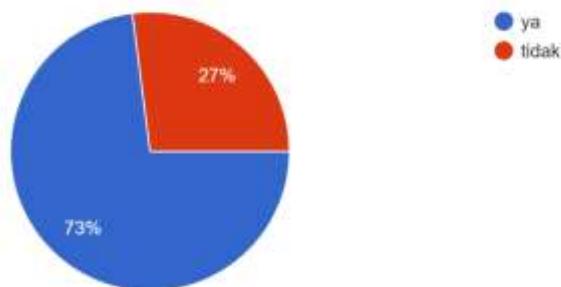
Terlihat pada teknik pengumpulan data berupa kuisioner yang dibagikan pada peserta didik berupa beberapa soal, salah satunya seperti pada gambar diatas, hasil dari perbandingan saat layanan pertemuan pertama dan kedua membuat adanya perubahan pada peserta didik dalam mengontrol dirinya. Contoh diatas menjelaskan mengenai peserta didik dalam menunda pekerjaan nya, yang dimana ketika kita sudah dapat memahami lebih jelas pengertian dan manfaat utama dalam self-control akan sangat berdampak penting pada kehidupan nya yang sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Kriminolog Sosial Travis Hirschi dan Michael Gottfredson (dalam gregory, 2023), menjelaskan bahwa pengendalian diri menyatakan bahwa orang dengan pengendalian diri yang lebih tinggi biasanya mempertimbangkan konsekuensi penuh dari tindakan mereka.

Oleh karena itu, orang-orang yang menyadari akan setiap tindakan yang merugikan tiap individu maupun orang lain memiliki resiko dan mereka akan memahami akan setiap konsekuensi yang akan diterimanya. Kontrol diri adalah variabel kunci bagi individu yang memutuskan apakah mereka akan melakukan hal yang merugikan (kejahatan) atau tidak.

4. Meskipun sedang menghadapi banyak masalah apakah anda mampu untuk tetap tenang?

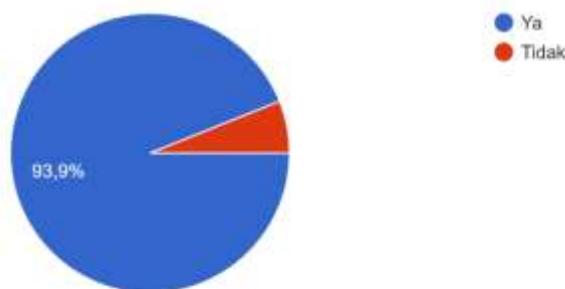
37 jawaban



hasil presentase gambar pada pertemuan pertama.

4. Meskipun sedang menghadapi banyak masalah apakah Anda mampu untuk tetap tenang?

33 jawaban



hasil presentase gambar pada pertemuan kedua.

Berikut salah satu soal pada kuisioner yang menunjukkan hasil yang sangat optimal dalam pengendalian diri peserta didik. Pertanyaan yang dimaksud pada kuisioner diatas menjelaskan bahwa ketika tiap individu sedang dalam situasi banyak masalah mereka mampu untuk tetap tenang, tidak sampai menyakiti dirinya bahkan menyakiti orang lain. Yang kemudian individu mampu dalam menyelesaikan perlahan dalam mengatasi tiap masalah yang mereka dapat dengan baik.

Untuk menanggapi kuisioner pada nomor 3 diatas mengenai seringnya individu dalam menunda pekerjaan, seseorang perlu melihat dari dua sisi. Karena pola penyelesaian perlu dilakukan oleh masyarakat yang terkait, semisal guru dan orang tua berperan penting pada peserta didik tersebut. Untuk mengedukasi dan membimbing peserta didik agar menjadi pribadi yang lebih baik ke depan nya. Agar peserta didik mampu disiplin dengan tidak menunda pekerjaan dengan tahapan membiasakan peserta didik mampu perlahan-lahan menghilangkan kebiasaan buruknya yang sering menunda pekerjaan.

Pengendalian diri pada anak memang kurang stabil, terkadang bersemangat mengikuti proses belajar mengajar, namun terkadang ada murid yang lamban menyelesaikan tugas yang diberikan. Maka dari contoh gambar diatas terlihat perbandingan kemampuan peserta didik dalam melakukan tindakan yang mudah dikendalikan bagi diri individu.

Berikut kekuatan dan kelemahan dari teori self-control (Gregory, 2023):

Kekuatan	Kelemahan
Memberikan penjelasan yang komprehensif tentang perilaku kriminal	Mengasumsikan tingkat pengendalian diri yang relatif stabil dan tidak berubah sepanjang hidup (Burt, 2020)
Menekankan pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dan sosialisasi dalam pengembangan pengendalian diri (Pratt & Cullen, 2000)	Bukti empiris terbatas yang mendukung teori (Burt, Simons & Simons, 2006)
Menawarkan implikasi praktis untuk pencegahan dan intervensi kejahatan (Nagin & Pogarsky, 2001)	Terlalu menekankan tanggung jawab individu dan meremehkan pengaruh faktor struktural dan sosial (Blomberg et al., 2016)
Konsisten dengan teori kriminologi lain yang menekankan pentingnya pengalaman dan sosialisasi anak usia dini (Tittle, Ward & Grasmick, 2003)	Gagal menjelaskan variasi individu dan kelompok dalam perilaku kriminal (Piquero, Jennings & Farrington, 2010)
Menjelaskan bentuk kecil dan serius dari perilaku kriminal (Longshore, Rand & Stein, 1996)	Tidak mengatasi potensi faktor situasional untuk mengesampingkan pengendalian diri individu (Monahan et al., 2009)

Maka dari hasil data penelitian diatas mengenai kontrol diri yang baik dapat menyebabkan rendahnya perilaku agresivitas. Kontrol diri yang baik dapat menunjukkan tingginya kematangan emosi. Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi menunjukkan kematangan emosi. Kematangan emosi yang baik dapat menurunkan perilaku agresivitas seseorang (Jamal & Sugiarti, 2021). Apalagi pada penelitian disini narasumber yang terkait anak sekolah menengah pertama dimasa remaja. Remaja merupakan masa pencarian jati diri yang dialami oleh seseorang, serta munculnya perubahan baik secara fisik ataupun psikis (Yusuf & Nurihsan, 2008). Masa remaja dipengaruhi oleh dua faktor dalam membentuk karakter diantaranya adalah pola asuh orang tua serta lingkungan yang terdiri dari pertemanan atau kawan bermain (Puspita, 2013).

Teori belajar sosial yang menekankan bahwa lingkungan berpengaruh besar dalam pembentukan perilaku seseorang secara kebetulan ataupun tidak sadar, yang mana menyebabkan dipilih dan kerap diubah sesuai dengan perilakunya sendiri (Yusuf & Nurihsan 2008). Namun media sosial pada jaman ini berpengaruh juga dalam pengendalian individu, penelitian ini dilakukan berdasarkan perkembangan jaman, dimana dengan adanya media sosial sebagai sarana mengenal lingkungan sosialnya yang lebih luas (Muna & Astuti, 2014).

Dengan ini timbulah perilaku – perilaku yang tidak dapat dikontrol karena tidak adanya pengaruh dari dirinya sendiri. Maka dilakukanlah teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku dalam menggunakan media sosial (Muna & Astuti, 2014). Dengan melihat pada perilaku menulis komentar negatif yang berfokus pada penulisan ejaan yang disempurnakan,

dan penggunaan Bahasa yang bermakna negatif yang berisikan enam item yaitu menulis komentar dengan menggunakan huruf besar semua, menggunakan tanda baca yang tidak sesuai dan berlebihan, menuliskan komentar dengan kalimat yang tidak umum, menuliskan komentar yang menjatuhkan orang lain, menuliskan komentar yang bermakna negatif, dan menuliskan komentar berisi informasi yang dapat merugikan orang lain.

Penelitian terkait *Self Control* juga pernah dilakukan oleh Heffizza Ahmad (2017) dengan judul ‘Pengaruh Motivasi Belajar, *SelfControl* dan *Critical Thinking* terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Situbondo’. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Control* berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar dengan nilai t-hitung *self control* sebesar 4,861 lebih besar dari tabel 1,65630 dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat pengaruh antara *self control* dan prestasi belajar.

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Nama Siswa:

Kelas:

Topik:

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang anda peroleh setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok ini. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi tanda cek (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai,

S: Sering (4)

KK: Kadang-Kadang (3)

P: Pernah (2)

TP: Tidak Pernah (1)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar dan salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai diri anda. Hasil dari instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran anda di sekolah, namun bermanfaat sebagai pertimbangan pemberian layanan berikutnya. Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

No	Aspek/Peryataan	S	KK	P	TP
1.	Saya mudah menyerah ketika mendapatkan hambatan/masalah				
2.	Saya mampu menempatkan diri sesuai kondisi				
3.	Saya tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
4.	Saya mudah menerima kritikan/masukan dari orang lain				

5. Saya mengetahui kewajiban dan tanggung jawab dalam kehidupan
-

Kriteria Hasil:

Rentangan	Kategori
20 - 25	Sangat Baik
15 – 20	Baik
10 – 15	Cukup Baik
5 – 10	Kurang Baik
1 - 5	Sangat Kurang Baik

Berikut disajikan pula dokumentasi ketika layanan klasikal berlangsung:



Gambar 1. Jadwal Bimbingan dikelas 8G

Layanan Bimbingan Klasikal dilakukan pada saat jam Bimbingan Konseling dilaksanakan pukul 08.40-09.20 dikelas 8G SMP Negeri 15 Kota Bogor. Dengan melakukan 2 pertemuan untuk dapat membandingkan ke validitas dan realibilitas jawaban pada hasil data setiap peserta didik.

Tabel 1. Jadwal Materi Bimbingan

Waktu	Hari/ TGL	Materi	Mhs. Praktikan
30-40 menit	Rabu, 24 Mei 2023	Bimbingan Klasikal “Self-Control”	Farhah N. K
30-40 menit	Rabu, 31 Mei 2023	Bimbingan Klasikal “Self-Control”	Farhah N. K

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Kesimpulan

Self control adalah kemampuan yang dimiliki individu agar selalu terkontrol dari segala macam gerak hati yang timbul tanpa adanya pertimbangan. Apabila siswa memiliki *self Control* dan *self confidence* yang baik mereka akan mampu mengambil tindakan yang positif dengan rasa percaya diri dan keyakinan yang kuat sehingga dapat memudahkan siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Karena masa remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan dapat mempertanggungjawabkannya. Apabila siswa tidak memiliki *self control* yang baik maka dapat dengan mudah terangsang dan terpengaruh kedalam hal negatif seperti mudah terpengaruh dengan temannya yang mencontek, membolos, melanggar aturan sekolah dll. Setiap orang sangat membutuhkan *self control* khususnya remaja.

Dari rangkaian temuan serta kesimpulan dari peneliti dan dengan kerendahan, penulis akan mengajukan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan bahan pertimbangan. Adapun saran-saran tersebut adalah Upaya remaja dalam melaksanakan *self-control* di SMP Negeri 15 Bogor masih perlu mendapatkan perhatian yang serius dari keluarga, guru, serta lingkungan warga sekolah, sehingga upaya remaja dalam melaksanakan *self-control* dapat terimplikasi lebih baik dan kepada tenaga pendidik dan kependidikan di sekolah diharapkan dapat menjadi tauladan serta pendukung yang dapat diteladani dan ditiru dalam setiap aspek kehidupan agar upaya remaja dalam melaksanakan *self-control* dapat terimplikasi pada kehidupan sehari-hari remaja kapan dan dimanapun berada.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H. (2017). Pengaruh motivasi belajar, *self control* dan *critical thinking* terhadap prestasi belajar mahasiswa prodi pendidikan ekonomi STKIP PGRI Situbondo. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 5(2), 263–274. <https://doi.org/10.26740/jepk.v5n2.p263>
- Auliya, M. Amin. 2021. *Peningkatan Self Conrol Pada Siswa Kelas VIII Dengan Menggunakan Layanan Konseling Individual Di SMP Muhammadiyah 07 Medan T.A. 2020/2021*. Umsu.ac.id. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/handle/123456789/16742/Skripsi.pdf;jsessionid=13809AA45172476A049EA3338A29950?sequence=1>
- Fatimah, Dewi Nur. 2017. Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 14, No. 1. file:///C:/Users/ACER/Downloads/LAYANAN_BIMBINGAN_KLASIKAL_D_ALAM_MENINGKATKAN_SELF.pdf
- Gregory, Paul C. 2023. *Teori Pengendalian Diri: Contoh, Kelemahan & Pandangan Kejabatan*. HelpfulProfesor.com. <https://helpfulprofessor.com/self-control-theory/>
- HMPS BK FKIP Universitas Ahmad Dahlan. 2022. Peran Dan Tugas Guru BK Di Sekolah. <http://hmbs.bk.uad.ac.id/peran-dan-tugas-guru-bk-di-sekolah/>
- Jamal N. A, Sugiarti R. (2021). Kontrol Diri terhadap Agresivitas pada Remaja. *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol 5 Nomor 1, 47-58.

- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir*. Empati Fakultas Psikologi. 3 (4): 1-9.
- Nurbaniyah, F. 2016. *BAB 2 Landasan Teori Kontrol Diri (Self-Control)*. Umg.ac.id. <http://eprints.umg.ac.id/2860/2/BAB%20II.pdf>
- Nurihsan, A. J. (2006). Bimbingan dan Konseling. PT Remaja Rosdakarya.
- Siwabessy, D. N., & Hastoeti, Y. (2008). Bahan ajar sertifikasi guru bimbingan dan konseling dalam jabatan melalui jalur pendidikan: Praktik bimbingan klasikal.
- Puspita, M. 2013. “Hubungan Antara Perlakuan Orangtua dengan Kontrol Diri Siswa di Sekolah”. *Jurnal Ilmiah Konselor*, 1 (1): 330-337.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2008). *Landasan Kimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.