

**FAKTOR- FAKTOR YANG MENYEBABKAN RENDAHNYA
KONTROL DIRI SISWA DALAM BELAJAR SERTA
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S1)

Dosen Pembimbing

Dr. Frischa Meivilona Yendi, S.Pd., M.Pd., Kons



Oleh

NABILLA CHAIRUNNISA AMANDA
NIM. 21006022

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**FAKTOR- FAKTOR YANG MENYEBABKAN RENDAHNYA KONTROL DIRI
SISWA DALAM BELAJAR SERTA IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama : Nabilla Chairunnisa Amanda
NIM/BP : 21006022/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 Mei 2026

Disetujui Oleh

Kepala Departemen

Pembimbing Akademik



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.
NIP. 199006012015041002



Dr. Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.
NIP. 199104212015042003

PENGESAHAN TIM VALIDATOR

Dinyatakan Lulus Setelah Memberikan Naskah Artikel Ilmiah pada Jurnal Ilmiah Terakreditasi/Bereputasi dan Divalidasi sesuai Ketentuan Peraturan Rektor Nomor 05 Tahun 2024 tentang Pelaksanaan Tugas Akhir Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Judul : Faktor- Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling

Jurnal Artikel Ilmiah : Analisis Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar: Studi Kuantitatif Pada Siswa SMP

Jurnal Ilmiah : Sinta 4

Nama : Nabilla Chairunnisa Amanda

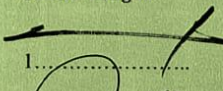
NIM : 21006022

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 Mei 2026

Tim Validator

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.	Kepala Departemen	1. 
2.	Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	Kepala Laboratorium	2. 
3.	Dr. Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.	Pembimbing	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nabilla Chairunnisa Amanda
NIM/BP : 21006022/2021
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Faktor- Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri
Siswa Dalam Belajar Serta Implikasinya Dalam Layanan
Bimbingan Dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Faktor- Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 7 Mei 2026
Saya yang menyatakan,



Nabilla Chairunnisa Amanda
NIM. 21006022

HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membantu peneliti dalam penulisan dan pelaksanaannya. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Frischa Meivilona Yendi, S.Pd., M.Pd., Kons. Sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons. Sebagai dosen yang pernah membimbing, telah banyak membantu dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Lisa Putriani, S.Pd., M.Pd., Kons. dan Ibu Lia Mita Syahri S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada peneliti.

6. Bapak Ramadi, selaku staf Tata Usaha Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pelayanan terbaik dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh pihak keluarga besar SMPN 1 Padang yang telah membantu dan menerima dengan baik kedatangan peneliti di sekolah tersebut.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua ku tercinta Ayahanda Bobby Hendri dan Ibunda Ilmalisnur yang tak pernah lelah memberikan do'a dan merestui setiap langkah yang ditempuh, serta selalu memberikan nasihat, arahan, doa dan pengorbanan yang besar kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Inshaallah semua harapan Ayahanda dan Ibunda terhadap peneliti di ridhoi Allah SWT dan menjadi kesuksesan bagi peneliti.
9. Saudara kandung saya, Della Rezkyta Amanda. Terima kasih atas segala cinta dan do'a yang tulus diberikan. Terima kasih telah menjadi penyemangat setiap langkah saya.
10. Kepada sahabat seperjuangan selama masa perkuliahan yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, tawa, dan cerita yang telah menguatkan peneliti dalam setiap proses. Semoga persahabatan ini tetap terjaga meskipun dipisahkan oleh jarak, waktu, dan kesibukan di masa mendatang.
11. Kepada seseorang yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, serta perhatian selama proses penyusunan skripsi ini, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini hingga karya ini dapat terselesaikan,

Setiap motivasi dan kepedulian yang diberikan menjadi penguat dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi.

12. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2021, dan kakak-kakak senior yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
13. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Nabilla Chairunnisa Amanda, yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah terus melangkah hingga mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga segala usaha, doa, dan perjuangan ini menjadi awal untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang.

.

ABSTRAK

Nabilla Chairunnisa Amanda, 2026. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar, yang ditandai dengan perilaku seperti kesulitan mengatur waktu belajar, menunda pengerjaan tugas, mudah terpengaruh ajakan teman, kurang mampu mengendalikan emosi, serta melanggar aturan sekolah, sehingga berdampak pada proses dan hasil belajar. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 544 siswa kelas VIII dan IX SMPN 1 Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2025/2026, sampel penelitian ini berjumlah 131 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar berada pada kategori sedang. Faktor internal dan eksternal sama-sama berkontribusi terhadap rendahnya kontrol diri siswa. Faktor internal yang paling dominan meliputi personal 61,90%, sedangkan faktor eksternal paling dominan pada pengaruh sosial 48,85%. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaruh personal dan sosial menjadi faktor yang paling dominan menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar. Oleh karena itu, guru BK perlu memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai, khususnya layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok dan layanan penguasaan konten.

Kata Kunci: Faktor Penyebab, Kontrol Diri Siswa, Belajar

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil ‘alaamiin, segala puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling”. Sholawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam sebagai tauladan selama hidup di dunia ini.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, Mei 2026
Peneliti

Nabilla Chairunnisa Amanda
NIM. 21006022

DAFTAR ISI

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Kajian Pustaka	14
1. Definisi Kontrol Diri dalam Belajar	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri dalam Belajar.....	16
3. Jenis-jenis Kontrol Diri dalam Belajar	20
4. Aspek- aspek Kontrol Diri.....	21
5. Upaya untuk Meningkatkan Kontrol Diri dalam Belajar.....	23
6. Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	25
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Konseptual.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	34
1. Jenis Data.....	34

2. Sumber Data	34
D. Definisi Operasional	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian	50
C. Implikasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling	71
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR RUJUKAN	79
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	29
-------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	32
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3. Skor Jawaban	36
Tabel 4. Kisi-Kisi Skala Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar	36
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 6. Kriteria penskoran faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar	45
Tabel 7. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar	43
Tabel 8. Deskriptif Faktor Usia	45
Tabel 9. Deskriptif Faktor Kognitif	45
Tabel 10. Deskriptif Faktor Personal	46
Tabel 11. Deskriptif Faktor Lingkungan Keluarga	47
Tabel 12. Deskriptif Faktor Peran Orang tua	48
Tabel 13. Deskriptif Faktor Budaya	48
Tabel 14. Deskriptif Faktor Pengaruh Sosial	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	87
Lampiran 2. Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen	90
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba	99
Lampiran 4. Rekap Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	106
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	112
Lampiran 6. Tabulasi Pengolahan Data Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar.....	119
Lampiran 7. Tabulasi Pengolahan Data Faktor internal yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar.....	123
Lampiran 8. Tabulasi Pengolahan Data Faktor Eksternal yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar.....	129
Lampiran 9. Surat-surat Penelitian.....	134
Lampiran 10. Dokumentasi.....	139

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga pendidikan resmi yang secara sistematis melaksanakan program pelatihan, pengajaran, dan bimbingan untuk membantu siswa mewujudkan potensi penuh mereka, dalam hal unsur moral, spiritual, intelektual, emosional, dan sosial dengan membina lingkungan sekolah yang mendukung (Yusuf, 2006). Siswa sekolah menengah pertama berusia antara 12 dan 15 tahun diklasifikasikan sebagai remaja awal. Siswa mengalami banyak perubahan dan kesulitan dalam diri mereka sendiri, mulai dari perubahan fisik, perilaku, emosional, biologis, kognitif, hingga hubungan sosial dengan lingkungan (Wendari *et al*, 2016).

Perubahan-perubahan tersebut seringkali menimbulkan tantangan psikologis bagi siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah. Slavin (2011) berpendapat bahwa siswa kerap berperilaku buruk untuk menghindari aktivitas yang tidak disukai, misalnya dengan sering keluar kelas atau membuat keributan demi mengganggu suasana. Orang yang kurang pengendalian diri cenderung mengambil risiko dan melanggar hukum tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjangnya (Aroma & Suminar, 2012).

Kegagalan pengendalian diri memiliki dampak mendalam baik pada diri sendiri maupun orang lain. Agresi, pemikiran kompulsif, dan keputusan terkait dengan pengendalian diri yang buruk (Wiyani, 2012). Kontrol diri penting bagi individu terutama pada remaja, jika remaja tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik, mereka berisiko mengalami krisis identitas dan cenderung menunjukkan perilaku negatif (Auliya & Nurwidawati, 2014). Karena pengaruh lingkungan sosial mereka, orang-orang memperoleh banyak pengetahuan tentang perilaku. Mereka akan mengamati perilaku di sekitar mereka sebagai model, kemudian menirunya untuk menjadi perilaku mereka sendiri dan konsekuensi yang ditimbulkannya pada model tersebut, termasuk pengendalian diri (Bandura, 1971; Sentana & Kumala, 2017).

Dari masa kanak-kanak hingga pubertas, kemampuan pengendalian diri berkembang secara bertahap. Oleh karena itu, masa awal remaja rentan karena ketidaksesuaian antara lingkungan pendidikan dan tuntutan psikologis, yang dapat mengakibatkan hilangnya pengendalian diri (Gunawan, 2017). Sebagai siswa, mereka dituntut untuk meraih keberhasilan dalam belajar di sekolah sekaligus, sebagai remaja, dituntut mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Tugas perkembangan perlu diselesaikan dengan baik karena akan mempengaruhi keberhasilan dalam menyelesaikan tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut William Kay (Jahja, 2012) yaitu memperkuat kontrol diri atas nilai-nilai prinsip-prinsip

dan falsafah hidup yang harus diyakini. Pada masa remaja, siswa akan menghadapi berbagai masalah terkait pribadi, belajar, sosial, dan karier. Karena itu, siswa perlu memiliki kontrol diri yang baik agar dapat memilih perilaku positif dalam menghadapi setiap masalah.

Secara umum, pengendalian diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memodifikasi dan beradaptasi guna menemukan kesesuaian terbaik antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Kurnia, 2020). Selanjutnya, menurut Ghufro dan Risnawita (2016) kontrol diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola perilaku secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu sehingga memungkinkan seseorang untuk berinteraksi sosial dengan baik serta mampu mengendalikan tindakannya yang mencakup tiga aspek utama yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol dalam pengambilan keputusan.

Kemampuan kontrol diri diperlukan agar seseorang dapat bertindak secara wajar dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri menjadi semakin penting karena individu perlu mampu menahan godaan dan dorongan dari dalam dirinya. Kontrol diri membantu individu bertindak secara bermoral dan sesuai dengan harapan sosial (Rahmadani, Sukma, Putriani., & Handayani, 2024). Kontrol diri dalam konteks pendidikan diakui sebagai faktor yang signifikan dalam mencapai prestasi akademik yang baik (Qonita & Herdi, 2023). Tidak hanya itu, dengan memiliki kontrol diri

yang baik, remaja dapat menghindari perilaku negatif dan menahan gejolak emosi (Sari, 2021).

Berdasarkan data UNICEF (2021) lebih dari 13% remaja usia 10-19 tahun memiliki permasalahan kesehatan mental termasuk gangguan perilaku dan emosional yang diakibatkan oleh rendahnya kontrol diri. Selanjutnya penelitian oleh Stavrova *et al.*, (2022) menemukan bahwa di Belanda, terdapat 42% dari rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko eksklusi sosial. Selain itu, hasil penelitian oleh Nwagu *et al.*, (2018) melaporkan rata-rata skor kontrol diri siswa di Nigeria adalah 56,13% yang sedikit di bawah nilai memadai yaitu 56,25%. Selanjutnya di Indonesia berdasarkan penelitian Agistiani *et al.*, (2024) di ditemukan sekitar 40% siswa berada pada kategori kontrol diri rendah, membuat mereka lebih berisiko melakukan kecurangan akademik seperti menyontek karena rendahnya kontrol diri menjadikan siswa rentan terhadap perilaku tidak jujur dalam belajar, sehingga menjadi faktor serius yang mengancam kejujuran dan integritas akademik.

Orang dengan pengendalian diri rendah cenderung tidak melakukan tindakan yang tepat, sehingga rentan menyebabkan mereka berperilaku agresif (Rifqa & Sukma, 2023). Mereka juga kerap mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan bertindak secara tepat. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mempertimbangkan akibat jangka panjang dari perilaku yang tidak tepat dan bertindak dengan penuh kesadaran (Iranda & Neviyarni, 2020). Kontrol diri yang rendah

membuat siswa lebih rentan melanggar aturan sekolah dan lebih memilih melakukan hal-hal yang mereka anggap menyenangkan, meskipun mereka tahu bahwa tindakan tersebut bisa berdampak negatif (Auliya & Nurwidawati, 2014). Sebaliknya, Siswa yang dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi berperilaku baik dan bertanggung jawab, salah satu contohnya adalah bahwa belajar adalah bagian dari tugas siswa (Rianti & Rahardjo, 2014). Meskipun kontrol diri berperan penting dalam membentuk perilaku positif dan tanggung jawab siswa, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017) di Banda Aceh menemukan bahwa sekitar 92,6% remaja pada kategorisasi kontrol diri sedang, dari hasil penelitiannya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ialah kepribadian dan etnis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Maiyulita & Syukur (2024) di salah satu SMP di Sumatera Barat menemukan bahwa 39,1% siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dan 13,8% siswa bahkan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Selanjutnya berdasarkan penelitian Ifdil dan Intani (2018) di SMA Negeri 7 Padang menunjukkan bahwa 38,8% siswa mengalami kontrol diri sedang pada aspek perilaku, kognitif dan kontrol keputusan. Selain itu berdasarkan penelitian Sulistia & Netrawati (2024) di SMP Negeri 15 Padang menunjukkan bahwa 57,53% siswa dari keluarga *broken home* memiliki kontrol diri rendah hal ini menunjukkan bahwa

disharmonisasi keluarga melemahkan peran orang tua dalam membimbing anak, sehingga siswa rentan mengalami kesulitan mengendalikan diri dan menampilkan perilaku negatif dalam belajar.

Tangney *et.al.*, (2004) Dalam studi yang dilakukan, terungkap bahwa orang-orang yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik lebih efektif dalam beradaptasi dan meraih hasil yang lebih positif dalam menyelesaikan tugas, sedangkan mereka yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah cenderung menghadapi risiko yang jauh lebih besar untuk mengalami masalah pribadi serta hubungan sosial. Banyak faktor yang memengaruhi tingkat pengendalian diri seseorang, yang bisa dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor eksternal dan internal.

Faktor internal meliputi usia seiring bertambahnya usia anak, komunitas yang membentuk mereka meluas dan mereka memiliki banyak pengalaman sosial. Mereka juga belajar bagaimana menghadapi kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan serta mengembangkan pengendalian diri. dan faktor eksternal, meliputi faktor lingkungan dan keluarga yakni peran orangtua dalam kedisiplinan anak (Ghufron & Risnawita, 2016). Fasilita (2012) kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri dan menahan diri dari perilaku tertentu meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, Baumeister *et al.*, (1996) mengemukakan Kontrol diri dipengaruhi oleh faktor kognitif, peran orangtua dan budaya. Selanjutnya, Van dellen (2008) mengungkapkan bahwa pengaruh sosial,

dan pengaruh personal juga turut berkontribusi dalam membentuk tingkat kontrol diri seseorang. Salah satu hal yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri adalah kepribadiannya, dan lemahnya kontrol diri dapat memicu munculnya perilaku agresif (Auliya & Nurwidawati, 2014).

Berdasarkan hasil observasi awal pada bulan 4 November saat mengajar di beberapa kelas selama masa Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) Juli-Desember 2024 dan wawancara dengan guru BK pada 17 Februari 2025, ditemukan bahwa situasi pembelajaran belum sepenuhnya kondusif. Hal ini tercermin dari kurangnya kontrol diri siswa dalam belajar, yang ditunjukkan melalui perilaku seperti berjalan ke sana kemari saat guru menjelaskan pelajaran karena sulit mengontrol rasa bosan saat belajar, menunda-nunda bahkan tidak mengerjakan tugas karena sulit mengatur waktu belajar, tidak mengikuti pembelajaran, tidak mampu mengendalikan ucapan saat berbicara, membuat keributan ketika guru mengajar, mengganggu teman saat proses belajar berlangsung, serta beberapa siswa melakukan perilaku negatif karena terpengaruh teman, seperti keluar kelas tanpa izin.

Tidak hanya itu, terdapat juga tindakan pelanggaran lainnya yang diakibatkan karena rendahnya kontrol diri siswa. pelanggaran tersebut diantaranya, datang terlambat ke kelas, mengenakan pakaian yang tidak lengkap atau tidak sesuai, hingga terdapat beberapa siswa yang terjerumus dalam perkelahian karena kurangnya kemampuan mengontrol perilaku dan

emosi. Informasi ini diperoleh dari data yang tercatat dalam buku kasus sekolah, yang juga menunjukkan bahwa rata-rata terdapat 20 siswa di sekolah yang melakukan pelanggaran ringan hingga berat setiap harinya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil instrumen Alat Ungkap Masalah Umum yang telah peneliti sebar tanggal 20 september pada saat Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) Juli-Desember 2024/2025 di SMP Negeri 1 Padang, terdapat fenomena terkait rendahnya kontrol diri siswa. Pada bidang Diri Pribadi (DPI) terdapat 41 siswa memilih item 070 "Mudah marah" dengan skor 31,30%. Sementara pada bidang Hubungan Sosial (HSO) terdapat 28 siswa memilih item 052 "mudah dipengaruhi orang lain" dengan skor 21,37%. Pada bidang Agama, Moral dan Nilai (AMN) terdapat 28 siswa yang memilih nomor item 136 tentang "Terlanjur bicara atau melakukan sesuatu yang tidak baik kepada orangtua atau orang lain" dengan skor 21,37% dan terdapat 34 siswa yang memilih nomor item 137 tentang "Sukar membedakan yang dianggap baik dan buruk" dengan skor 25,95%.

Mengingat pentingnya kontrol diri bagi siswa, maka seluruh pihak di sekolah perlu memberikan bantuan untuk mengembangkan, meningkatkan, membiasakan, serta melatih kemampuan kontrol diri tersebut. Implikasi dari layanan bimbingan dan knseling penting untuk mendorong pertumbuhan siswa di semua bidang, termasuk akademik, pribadi, sosial, dan bahkan karir. Prayitno & Amti (2004) bimbingan dan konseling adalah bentuk layanan yang memberikan bantuan, manfaat, atau

kegunaan tertentu dalam membantu individu menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi serta mencegah timbulnya masalah di masa depan. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa lebih memahami diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka (Yusuf & Nurihsan, 2005). Guru bimbingan konseling bisa berperan sebagai penghubung dan sumber informasi mengenai pengembangan kemampuan pengendalian diri siswa (Sulistiyani *et al.*, 2021)

Fenomena rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar telah menarik perhatian dari semua kelompok untuk mengatasi hal ini. Tugas perkembangan siswa pasti akan terhambat jika hal ini tidak ditangani. Berdasarkan pemikiran inilah, peneliti merasa penting untuk mengambil judul penelitian “Faktor-Faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling” yang selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberantas masalah rendahnya kontrol diri pada siswa di sekolah

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, masih banyak siswa yang memiliki kontrol diri rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri. Jika siswa tidak memiliki keterampilan pengendalian diri yang baik, hal ini dapat berdampak negatif, seperti kecenderungan melanggar aturan serta menunjukkan perilaku yang tidak sesuai.

Kontrol diri siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Averill (Gufron & Risnawita, 2016) faktor internal mencakup usia, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan keluarga. Selain itu, Baumeister *et al.*, (1996) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal meliputi faktor kognitif dan faktor eksternal meliputi peran orangtua dan budaya. Selanjutnya, penelitian oleh Van dellen (2008) mengungkapkan bahwa pengaruh sosial, dan pengaruh personal juga turut berkontribusi dalam membentuk tingkat kontrol diri seseorang.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya sebagai berikut.

1. Adanya siswa yang kesulitan mengatur waktu belajar dan lebih sering menunda tugas.
2. Adanya siswa yang sulit mengendalikan rasa bosan sehingga mengganggu pembelajaran.
3. Adanya sebagian siswa yang mudah terpengaruh ajakan negatif teman saat proses belajar.
4. Adanya siswa yang mudah terlibat konflik di kelas karena tidak mampu mengendalikan emosi saat proses pembelajaran
5. Adanya sebagian siswa yang tidak dapat mengendalikan lisannya dengan baik ketika berbicara.
6. Adanya siswa yang kurang mematuhi aturan belajar di kelas.

7. Adanya faktor-faktor yang menyebabkan siswa memiliki kontrol diri yang rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di paparkan di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri dalam belajar siswa serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini diajukan untuk dapat mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri dalam belajar pada SMP Negeri 1 Padang. Secara spesifik, rumusan masalah ini sebagai berikut.

1. Apa saja faktor-faktor internal yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar di SMP Negeri 1 Padang?
2. Apa saja faktor-faktor eksternal yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar di SMP Negeri 1 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk dapat mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri dalam belajar pada siswa SMP Negeri 1 Padang. Secara spesifik, tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan faktor-faktor internal yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar di SMP Negeri 1 Padang.

2. Mendeskripsikan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar di SMP Negeri 1 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah.

1. Manfaat Teoritis

Untuk mengetahui gambaran mengenai faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Adapun faktor internalnya meliputi usia, kognitif dan personal. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, peran orangtua, budaya, dan pengaruh sosial.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai berikut.

- a. Bagi Guru BK di Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan gambaran faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai pedoman untuk membina dan merancang program bimbingan dan konseling
- b. Bagi Siswa, agar mendapatkan wawasan dan pemahaman mengenai pentingnya kontrol diri dalam belajar siswa sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Bagi Penelitian Selanjutnya, diharapkan dapat memberi gambaran nyata dan informasi mengenai faktor-faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Faktor Internal

Penyebab rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar pada kelas VIII dan IX di SMPN 1 Padang ditinjau dari faktor internal didominasi oleh kategori sedang, menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar cukup dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, kemampuan kognitif, dan pengaruh personal. Faktor internal berperan cukup signifikan, namun bukan satu-satunya penyebab utama rendahnya kontrol diri.

2. Faktor eksternal

Penyebab rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar pada kelas VIII dan IX di SMP N 1 Padang ditinjau dari faktor eksternal berada pada artinya, sebagian siswa mengalami rendahnya kontrol diri dalam belajar yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti, lingkungan keluarga, peran orang tua, budaya, dan pengaruh sosial, namun tingkat pengaruhnya relatif kecil. Faktor eksternal bukan faktor dominan dalam menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa, meskipun tetap memberikan kontribusi. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan eksternal siswa cenderung cukup mendukung,

tetapi belum sepenuhnya mampu mendorong terbentuknya kontrol diri yang optimal dalam belajar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka disampaikan beberapa saran kepada pihak terkait sebagai berikut :

1. Guru bimbingan dan konseling (BK) mengingat temuan bahwa rendahnya kontrol diri dalam belajar disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Guru BK diharapkan dapat proaktif dalam memberikan layanan. Fokusnya adalah pada pemberian materi sikap adaptif dalam belajar, pentingnya *self-awareness*, tips memilih lingkungan pertemanan yang sehat, meningkatkan motivasi belajar, latihan perilaku asertif, penanaman nilai tanggung jawab dan kepatuhan terhadap aturan sekolah, serta pentingnya menciptakan lingkungan yang positif.
2. Siswa, berdasarkan hasil penelitian, rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dengan pengaruh sosial sebagai faktor yang paling dominan. Dengan demikian siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta lebih selektif dalam memilih lingkungan pergaulan agar tidak mudah terpengaruh ajakan negatif teman. Siswa juga dianjurkan untuk mengembangkan sikap adaptif, mampu mengendalikan emosi, serta berani mengakui kesalahan dalam proses belajar. Selain itu, siswa perlu

memanfaatkan layanan BK sebagai upaya untuk meningkatkan kematangan pribadi dan kemampuan kontrol diri secara optimal

3. Bagi Penelitian Selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kontrol diri belajar siswa, seperti lingkungan keluarga, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, motivasi belajar, serta penggunaan teknologi dan media sosial. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain penelitian korelasional atau eksperimen untuk mengetahui hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam antara faktor personal dan kontrol diri belajar. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dan menjadi dasar yang lebih kuat dalam merancang program intervensi BK di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Arumsari, C. (2016). Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1).
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-6.
- Ani, S. P. (2020). Pengaruh Pola Asuh Permisif Orang Tua terhadap Self-Control (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rambang Kabupaten Muara Enim). *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 56-64.
- Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (3), 1-6
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anisa, A. R. K. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orangtua terhadap *Sibling Rivalry* pada Siswa MTs. Wahid Hasyim 02 Dau Malang [Skripsi]. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
- Averill. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, no. 80. P. 286-303.
- Agistiani, N., Suyati, T., & Ajie, G. R. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Pematang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 108-112
- Anissa, S. B., & Arini, F. D. (2024). Hubungan Pola Asuh Otoriter Orang Tua dengan Kontrol Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Family Education*, 4(3), 544-556.
- Asmuni, H. (2019). Peran Lingkungan Sosial terhadap Kontrol Diri Kaum Milenial. *AL-FIKRAH: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, 2(2), 119-134
- Aulia, R., & Hasanah, N. (2020). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Kelas VII MTS Budaya Langkat Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 22-36.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.

- Bahridah, P., Ahmad, R., Ardi, Z., & Rezki Hariko. (2023). The Relationship of Peer Support and Self Control with Social Media Addiction. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 608–615.
- Bandura, Albert. (1971). *Social Learning Theory*. New York City: General Learning Press.
- Blegur, Jusuf. (2019). *Soft Skills untuk Prestasi Belajar*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral, Tujuh Kebajikan Utama agar Anak Bermoral Tinggi*. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin, J. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Casey, B.J & Caudle, K. (2013). The teenage brain: self-control. *Journal of developmental psychobiology departement of psychiatry*, 22(2), 82-87.
- Christianty, O., & Loho, M. I. (2023). Pembentukan Karakter Anak Melalui Keteladanan Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24), 933–941.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283-5288.
- Djaali. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djudiyah, D., Minasochah, M., & Karmiyati, D. (2020). Hubungan Keberfungsian Keluarga Dengan Kontrol Diri Remaja Pada Siswa SMA Di Bawean. *Jurnal Keluarga: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 6(1), 16-24.
- Duri, R. (2021). Perbedaan Kontrol Diri (Self Control) Siswa Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua (Otoriter). *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 70-80.

- Fidiana, N. R. (2014). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Delinquency pada Remaja di SMP BHAKTI Turen Malang*. Doctoral Dissertation: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fasilita, D. A. (2012). Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif Ditinjau dari Usia Satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology* 1(2), 34- 40.
- Firman, F. & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *NeoKonseling*. 1 (1), 1-6.
- Ghufron, N.M., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16-24.
- Gresham, F. M. (2016). *Social Skills Assessment and Instruction for Students with Emotional and Behavioral Disorders*. Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Hardani, R., Hastuti, D., & Yulianti, N. L. (2017). Pengaruh Kelekatan Anak dengan Orang Tua, Guru, Teman, dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Pornografi Anak Smp. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(2).
- Irianto, A. (2019). *Statistik; Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Iranda, A. O., & Neviyarni, N. (2020). Self Control Improvement to Reduce the Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in the Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Ifdil & Intani, C. P. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4 (2). 65-70
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Kholifah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Kontrol Diri Remaja pada Siswa SMAN 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 1–11.

- Lubis, A. E., Khairuddin, K., & OK, A. H. (2023). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa di MAN 5 Madina. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 1-9.
- Laxdal, A., Mjåtveit, A., Leibinger, E., Haugen, T., & Giske, R. (2020). Self-Regulated Learning in Physical Education: An Analysis of Perceived Teacher Learning Support and Perceived Motivational Climate as Context Dependent Predictors in Upper Secondary School. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(7), 1120–1132
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Maiyulita, R., & Syukur, Y. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Kenakalan Remaja di Sekolah. *AHKAM*, 3(1), 376–386.
- Marisa, C., Fitriyanti, E., & Utami, S. (2018). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 25.
- Mardison, S. (2016). Konformitas teman sebaya sebagai pembentuk perilaku individu. *Jurnal Al-Taujih*, 2(1), 78-90.
- Nwagu, E. N., Enebechi, J. C., & Odo, A. N. (2018). Self-Control in Learning for Healthy Living Among Students in a Nigerian College of Education. *Sage Open*, 8(3).
- Nasichah. (2001). Hubungan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Oktarina, W., Sukma, D., Syukur, Y., Zola, N., & Syahri, L. M. (2025). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Disiplin Belajar Siswa. *Counseling and Humanities Review*, 5(1), 83-90.
- Putra, R. M. (2019). Pengaruh Pemanfaatan Internet dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Kapongan. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 6(1), 9-22.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol Diri Siswa terhadap Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20-29.

- Paternoster, R., & Mazerolle, P. (1994). General Strain Theory and Delinquency: A Replication and Extension. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 31(3), 235-263.
- Purnama, D. S. (2006). Upaya Guru dalam Mengembangkan Disiplin Belajar Siswa. *Paradigma*, 1, 101-109.
- Pidarta, Made. (2009). *Landasan Kependidikan Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia Edisi II*. Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, A. H., & Amaliyah, N. (2022). Peran Apresiasi Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7368-7376.
- Qonita, M., & Herdi, H. (2023). Asesmen Kontrol Diri Peserta Didik dan Implikasinya terhadap Program Bimbingan dan Konseling di SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 331-341.
- Rifqa, H., & Sukma, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Counseling and Humanities Review*, 3(2), 65-73
- Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. *Psycho Idea*, 12(1).
- Rahmadani, P., Yendi, F. M., Sukma, D., Putriani, L., & Handayani, P. G. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Hedonisme Mahasiswa dalam Menggunakan Marketplace. *Current Issues in Counseling*, 4(1), 131-137.
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi Verbal pada Siswa Kelas X SMK "X" Gresik. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2).
- Rogi, A. B. (2015). Peranan Komunikasi Keluarga dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja di Kelurahan Tataaran 1 Kecamatan Tondano Selatan. *Journal Acta Diurna*, 4(4), 1-8.
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 32-37.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. Schouldid: *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.

- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa SMP dalam Belajar dan Implikasinya pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1-15
- Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2022). Low Self-Control: A Hidden Cause of Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(3), 347–362.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55
- Safira, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi aksara.
- Slavin, R. E. (2011). Instruction Based on Cooperative Learning. *Handbook of Research on Learning and Instruction*, 358-374.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, W. D. (2021). *Kontrol Diri Remaja dalam Menghindari Perilaku Delinkuen di Desa Pasar Seluma Kecamatan Seluma Selatan Kabupaten Seluma*. Doctoral Dissertation: UIN FAS Bengkulu.
- Sulistia Permata, R., & Netrawati, N. (2024). Gambaran Self Control pada Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3)
- Sulistiyan, I., Rahmawati, D., & Ajie, G. R. (2021). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meminimalisir Perilaku Bullying. *Dwijaloka Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2(4), 419-426.
- Sukmadinata, S. N. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Sawal, L., Rudin, A., Oleo, U. H., & Diri, K. (2022). Faktor- faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Self Control Siswa Factors Affecting The Low Student Self Control. *Jurnal Attending*, 1, 389
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Tumangger, N. (2024). Pendidikan Karakter sebagai Upaya Membentuk Kepribadian Siswa yang Mandiri dan Bertanggung Jawab. *Jurnal Kualitas pendidikan*, 2(3), 409-415.
- Triastutik, A., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah pada Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 41-45.

- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Tohirin, B. (2009). *Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 271-322.
- Tumiyem, T., Harahap, A. Y. A., Nasution, I. H., & Annisa, L. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Konformitas Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 15(2), 364-383.
- Van Dellen, M.R. (2008). *Social, Personal, and Environmental Influences on Self-Control*. Duke University.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Vol. 1). UMM Press.
- Wendari, W. N., Badrujaman, A., & Sismiati, A. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Bogor. *Insight*, 5, 1.
- Wiyani, N.A. (2012). *Save Our Children from School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yenes, Elpika., & Yeni Karneli. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Lubuk Basung. *Jurnal Konseling Indonesia Vol. 1. No* (2022): 46–53.
- Yahaya, A., Ramli, J., Hashim, S., Ibrahim, M. A., Rahman, R. R. R. A., & Yahaya, N. (2009). Discipline Problems Among Secondary School Students in Johor Bahru, Malaysia. *European Journal of Social Sciences*, 11(4), 659-675.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada media Grup.
- Yusuf, Syamsu (2006). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rineka Cipta.
- Yusuf, Syamsu., & Nurihsan, Juntika. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Yulia, C. (2021). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(1), 9-18.