

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS XI BUSANA DI SMK NEGERI 2 SELONG

Desi Ariska¹⁾, Aid'il Zaky²⁾, Mushifuddin³⁾

¹²³Bimbingan dan Konekling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

¹email: Desiariska.psi@gmail.com

²email: Aidilzaky686@gmail.com

³email: Shief70@gmail.com

Artikel histori:

Submit: 22 November

Revisi: 12 Desember

Diterima: 14 Desember

Terbit: 31 Desember

Kata Kunci:

kata kunci 1, Layanan

Bimbingan Klasikal

kata kunci 2, Self control

kata kunci 3 Siswa SMK

Korespondensi:

Desiariska.psi@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap peningkatan *self control* siswa kelas XI Busana di SMK Negeri 2 Selong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *eksperimen one group pre-test dan post-test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Busana yang berjumlah 32 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Busana yang berjumlah 32 orang siswa dan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dimana semua anggota populasinya dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner skala *self control* dengan model likert. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self control* pada siswa setelah diberikannya layanan bimbingan klasikal menggunakan menggunakan *grand theory* Averill 1973. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji-t dengan nilai $\text{sig } 0,001 < \alpha 0,05$, jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat di simpulkan penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan klasikal efektif dalam meningkatkan *self control* siswa kelas XI Busana SMK Negeri 2 Selong.

Abstrac: This study aims to determine the effect of classical guidance services on improving self-control of class XI Busana students at SMK Negeri 2 Selong. This study uses a quantitative approach with a one group pre-test and post-test experimental design. The population of this study was all 32 class XI Busana students. The sample in this study was all 32 class XI Busana students and the sampling technique used saturated sampling where all members of the population were sampled. The data collection technique in this study used a self-control scale questionnaire with a Likert model. Based on the results of the study, it showed an increase in self-control in students after being given classical guidance services using Averill's grand theory 1973. This can be proven from the results of the t-test with a sig value

of $0.001 < \alpha 0.05$, if the sig value < 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that this study proves that classical guidance services are effective in improving self-control of class XI Busana students at SMK Negeri 2 Selong.

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa sehingga menjadi manusia yang beriman dan kreatif dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab. Beberapa pasal dalam peraturan pemerintah yang bertalian dengan UU SPN 1989 secara eksplisit menyebutkan pelayanan bimbingan di sekolah dan memberikan kedudukan sebagai tenaga pendidik kepada petugas bimbingan (Hamdani, 2012).

Pendidikan yang hanya melaksanakan bidang administratif dan instruksional dengan mengabaikan bidang bimbingan dan konseling, maka hanya akan menghasilkan konseli yang pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek kepribadian (Kartadinata, 2008). Masih terbatasnya penelitian yang mengeksplorasi peran kontrol diri dalam konteks pendidikan dan akademik di Indonesia. Pemahaman tentang bagaimana kontrol diri berkontribusi terhadap prestasi akademik dan pencapaian tujuan pendidikan di Indonesia perlu dikaji lebih lanjut (Sucipto et al, 2020).

Prayitno (2004) bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan dan Konseling adalah

merupakan suatu bentuk bantuan yang sistematis yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya (Dewa, 2008). Permendikbud No.111 (2014) ada empat komponen layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling untuk membantu konseli yaitu layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Salah satu komponen layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan konselor dalam mencapai tugas perkembangan dan tercapainya kemandirian dalam kehidupannya adalah layanan dasar.

Prayitno (2004) bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan dasar bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan kehidupan mereka, termasuk dalam hal *self control*. *Self control* merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku, emosi, serta kognisi seseorang agar dapat mencapai tujuan jangka panjang yang diinginkan (Duckworth & Gross, 2014). *Self control* dianggap sebagai salah satu komponen penting dalam kesuksesan akademik, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Tangney et al., 2004). individu dengan *self control* yang rendah pada masa kanak-kanak cenderung mengalami lebih banyak masalah perilaku, kesehatan mental, dan kesulitan dalam bidang akademik dan pekerjaan di kemudian hari dalam sebuah studi longitudinal yang menunjukkan pentingnya peran *self control* dalam pengaturan emosi dan perilaku individu (Moffit et al, 2011).

Layanan bimbingan klasikal dapat membantu meningkatkan *self control* peserta didik karena memberikan informasi yang tepat dan membantu peserta didik merencanakan pengambilan keputusan serta mengembangkan potensi mereka. Delisi & Vaughn (2008) menyatakan bahwa tindakan kriminal dipengaruhi oleh rendahnya *self control*. Penelitian Oktarini (2014) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Batusangkar, menunjukkan 14,60% siswa memiliki pengendalian diri tinggi, 72,12% sedang, dan 13,27% rendah. *Self control* didefinisikan oleh Meldrum (2009) sebagai kemampuan seseorang untuk memahami situasi mereka sendiri dan lingkungan, serta untuk mengendalikan dan mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi perilaku dalam berbagai situasi dan kondisi.

Perilaku membolos di kalangan remaja terjadi karena kegagalan sistem *self control* anak dalam mengendalikan dorongan-dorongan instingtif mereka. Anak-anak ini tidak mampu menyalurkan dorongan tersebut ke aktivitas yang lebih bermanfaat (Kartono, 2010). Sebagian besar studi empiris mengungkapkan adanya hubungan antara rendahnya *self control* dengan perilaku kriminal (Pratt & Cullen, 2014). Penelitian pada sekelompok remaja Spanyol juga menunjukkan bahwa kurangnya pengendalian diri secara signifikan terkait dengan perilaku yang tidak sesuai (Veral & Moon, 2011). Metode bimbingan klasikal terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada siswa sekolah menengah atas (Setiawan, 2015).

Self control memiliki peran penting dalam prestasi akademik siswa. Peserta didik dengan *self control* yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi (Wulandari & Afdhal, 2021). *Self control* membantu siswa dalam mengontrol emosi, fokus dalam belajar, dan menghindari perilaku menyimpang yang dapat mengganggu proses belajar (Fatmawati et al., 2018). *Self control* yang rendah pada siswa dapat menyebabkan perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan kurang disiplin dalam belajar (Wulandari & Afdhal, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* pada siswa antara lain lingkungan keluarga, teman sebaya, dan pola asuh orang tua (Fatmawati et al., 2018). Pelatihan dan intervensi untuk meningkatkan *self control* pada siswa terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi akademik dan perilaku positif di sekolah (Saputra & Handoko, 2019).

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama 3 bulan dari bulan Agustus sampai bulan November 2024 di SMK Negeri 2 Selong menyatakan bahwa masih banyak siswa yang kurang dapat mengontrol diri, dan dapat dibuktikan dengan adanya siswa yang terlambat, suka ribut dalam kelas, usil, pilih-pilih teman, berkata-kata kotor dan tidak saling menghargai.

Berdasarkan fenomena dari hasil observasi maka dinyatakan secara akademik *self control* siswa kelas XI Busana rendah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Selong Kabupaten Lombok Timur, peneliti melihat beberapa siswa yang di sekolah tersebut berperilaku seperti yang telah disebutkan di atas. Permasalahan yang sering di hadapi guru bimbingan

konseling. Melihat fenomena tersebut, maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Kelas XI Busana di SMK Negeri 2 Selong”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2017). Penelitian kuantitatif memiliki tujuan mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan suatu fenomena. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamat empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pre-test Post-test* untuk mengukur pengaruh layanan bimbingan klasikal terhadap peningkatan *self control* siswa SMK Negeri 2 Selong. Metode ini melibatkan pengukuran pada kelompok subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengujian pada tabel di atas hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* siswi kelas XI Busana = 69,65 dan pada *post-test* siswi kelas XI Busana = 105,29. Ini berarti terjadi peningkatan *self control* pada siswi kelas XI Busana setelah dilakukannya layanan bimbingan klasikal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self control* siswa kelas XI Busana SMK Negeri 2 Selong. Hasil data pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada kolom *Shapiro-Wilk test*, dapat diketahui nilai signifikansi karena nilai *sig. pre-test* dan *sig. post-test* lebih besar dari 0,05 yaitu 0,184 dan 0,166 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan perhitungan, didapatkan besarnya effect size perlakuan yang diberikan adalah 4,99. Berdasarkan kriteria Cohen's d, maka layanan bimbingan klasikal berpengaruh tinggi terhadap peningkatan *self control* siswa kelas XI Busana di SMK Negeri 2 Selong. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel di atas hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* siswi kelas XI Busana = 69,65 dan pada *post-test* siswi kelas XI Busana = 105,29. Ini berarti terjadi peningkatan self control pada siswi kelas XI Busana setelah di lakukannya layanan bimbingan klasikal.

Paired Samples Test									
Paired Differences							Significance		
	Mean	Std. Devia- tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	D f	One- Sided p	Two - Sided p
				Lower	Upper				
Pair 1 Pre-test– Post-test	-35.645	4.990	.896	-37.476	-33.815	-39.770	30	<,001	<,001

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self control* siswa kelas XI Busana SMK Negeri 2 Selong

Pembahasan

Berdasarkan angket *pre-test* yang di lakukan pada hari senin, 09 September 2024 dapat diketahui jumlah siswa dikelas XI Busana SMK Negeri 2 Selong yang memiliki *self control* rendah sejumlah 32 siswa. Dari 32 subyek tersebut memiliki permasalahan yang sama sehingga banyak dari mereka sering mengalami terlambat datang ke sekolah, suka ribut dalam kelas, masih diluar kelas padahal bel masuk sudah berbunyi, usil, pilih-pilih teman, berkata-kata kotor dan tidak saling menghargai.

Pada layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *self control* dengan menggunakan grand teori Averill (1973) diperoleh nilai sig = 0,001 < 0,05 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh setelah dilakukannya layanan bimbingan klasikal terhadap siswa XI Busana SMK Negeri 2 Selong dinyatakan ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah dilakukannya layanan bimbingan klasikal terhadap siswa XI Busana SMK Negeri 2 Selong dinyatakan diterima.

Sebelum diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan klasikal diperoleh nilai rata-ratanya 69,65, termasuk dalam kategori rendah dan sesudah diberikan perlakuan yaitu bimbingan klasikal diperoleh nilai rata-ratanya 105,29 termasuk dalam kategori tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan dapat diambil kesimpulan yaitu variabel independent yaitu layanan bimbingan klasikal memiliki hubungan terhadap peningkatan *self control* pada siswa kelas XI Busana di SMK Negeri 2 Selong.

Referensi

- Ariati, J. (2018). Subjective well-being and self-control behavior. *Jurnal Psikologi*, 44(3), 199-209.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.
- Awaliyah, M. S. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Peningkatan *Self-Control* Siswa Kelas VII di MTsN 9 Tanah Datar.
- Ayu, S. P. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Di SMAN 2 Sungai Tarab.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dapertemen Pendidikan Nasional. (2007). Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2003)., *Undang-Undang Nomor 20, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Jakarta: Depdiknas).
- Devina, L. K. (2024). *Eksperimentasi Konseling Individu Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMP Negeri 3 Katibung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008)
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Elizabeth B, H. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
- Faijin, F. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Peserta Didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1-10.

- Fariied, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan antara *Self Control* dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan yogyakarta. *Khaẓanah*, 5(2), 63–74.
- Fatmawati, L., Rosra, M., & Ifdil, I. (2018). Kontrol diri remaja di tinjau dari pola asuh orang tua. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 172-180.
<https://doi.org/10.30653/001.201834.89>
- Febrita. D. 2014. Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio-Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Kelas VII di SMPN 4 Kota Bengkulu, Skripsi. Universitas Bengkulu.
- Fitri, S. V. (2019). *Layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan self-control dalam pergaulan remaja: Penelitian pada MAN 1 Kabupatn Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Ghufron, M.N., Risnawita. R. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamdani. 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2015). Peran layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan *self-regulated learning*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(2), 81-89.
- Hidayat, L. M. (2023). *Efektivitas Layanan Informasi dengan Model Problem Based Learning dalam Meningkatkan Self-Control Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
<https://doi.org/10.26858/jpsy.v7i1.16949>
<https://doi.org/10.30653/001.201943.108>
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS
- Kartadinata, S. (2008). *Kompilasi Konseling Lintas Budaya*. In S. Kartadinata, *Konseling Lintas Budaya* (P. 125). Bandung: Pascasarjana Upi.
- Kartono, K. (2010). *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*. Jakarta: CV. Rajawali Expres.
- Kusmiran, E. (2011). *kesehatan Reproduksi remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Kusuma, A. D., & Mukhlisah, A. R. (2020). Perkembangan self-control pada remaja di Indonesia: Sebuah tinjauan lintas budaya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 1-12.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budi Amin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1

- Mukhtar dkk, 2016. *Ciri-ciri pada remaja*. Jakarta: Rineka Cipta..
- Nurbaniyah, F. (2016). *Hubungan Antara Tingkat (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Nurihsan, A. J. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, PT. Refika Aditama. Bandung.
- Oktarini, I. (2014). *Efektivitas Teknik Modeling untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (2016) SMA. Jakarta.
- Permendikbut 111. (2014). 'Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Prayitno & Erman Amti (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Klasikal*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prayitno. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, departemen Pendidikan Nasional, 2004.
- Priskila, M., Ramadhani, E., & Surtiyoni, E. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Palembang. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(2), 56-60.
- Punch, K. F. (2005). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Santrock, J. W. (2010). *Remaja (Edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, W. N. E., & Handoko, H. (2019). Efektivitas pelatihan pengendalian diri untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 99-108.
- Setiawan, Y. (2015). *Efektivitas layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan daya juang kelas XII SMA N 1 Banjarsari Tahun ajaran 2014/2015*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Univesitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sucipto, S., Munadi, S., & Pratiwi, T. I. (2020). Pengaruh self-control terhadap prestasi belajar siswa di Indonesia: Sebuah kajian meta-analisis. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 85-98.
- Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Cet. 5 (Bandung: Alfabeta. 2014)
- 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*, 72(2), 271-324.
- Undang-undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*. (2003) Jakarta: Presiden RI.
- Wahyuni, S., Yuline, Y., & Halida, H. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Want Doing Evaluation Planning (WDEP) Dalam Meningkatkan *Self-Control* Siswa Di Mts Negeri 2 Pontianak. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 10(3), 354-366.
- Widoyoko, E. P. (2012). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulandari, A., & Afdhal, A. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 65-72.
- Yusuf, L.N. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rizqi Press. Bandung.