MASALIQ
Jurnal Pendidikan dan Sains

e-ISSN : 2808-8115
p-ISSN : 2809-1051

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3385

FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN RENDAHNYA KONTROL DIRI SISWA

Factors Causing Low Self-Control in Students

Adella Monica & Neviyarni Suhaili
Universitas Negeri Padang
adelamonica3@gmail.com; neviyarni_s@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jul 9, 2024	Jul 12, 2024	Jul 15, 2024	Jul 18, 2024

Abstract

This research is motivated by the phenomenon where students cannot control themselves, such as getting into fights because of their lack of self-control, skipping classes, smoking because their friends do too and following the negative things their friends do. This research aims to describe the factors that cause students' low self-control and ensure that they receive guidance and counseling services. This type of research uses a quantitative approach with descriptive methods. The population of this study was 667 students of SMA N 1 Ampek Angkek who were registered in the 2023/2024 academic year, the research sample was 158 students. Sample selection used purposive sampling technique. The data collection technique uses a self-control scale. Data were analyzed using descriptive techniques. The research results show that the factors that cause students' overall low self-control are in the high category. Based on the indicators, the cause is age factor at 51%, cognitive factor at 55%, cultural factor at 42%, situation at 46% in the medium category. The cause of personality factors is 43%, experience is 35%, family environment is 43% in the high category. The cause of the role of parents is 34% in the very high category. Guidance and counseling services are provided to students whose factors causing low self-control are in the high and very high categories, namely personality factors, experience, family environment and the role of parents. Services can be provided by guidance and counseling teachers to reduce the factors that cause students' low self-control through

Jurnal Masaliq is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

information services, content mastery services, group guidance services and individual counseling to increase students' self-control.

Keywords: Causal Factors, Student Self-Control

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena dimana siswa tidak dapat mengontrol dirinya seperti terjerumus dalam perkelahian karena kurangnya kemampuan mengontrol diri, ikut-ikutan membolos, merokok karena teman-teman mereka juga melakukannya dan mengikuti hal-hal negatif yang dilakukan temannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dan implikasinya terhadap layanan BK. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 667 siswa SMA N 1 Ampek Angkek yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024, sampel penelitian berjumlah 158 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan indikator, penyebab faktor usia sebesar 51%, faktor kognitif sebesar 55%, faktor budaya sebesar 42%, situasi sebesar 46% berada pada kategori sedang. Penyebab faktor kepribadian sebesar 43%, pengalaman sebesar 35%, lingkungan keluarga sebesar 43% berada pada kategori tinggi. Penyebab faktor peran orang tua sebesar 34% berada pada kategori sangat tinggi. Layanan BK diberikan pada siswa yang faktor penyebab rendahnya kontrol diri dengan kategori tinggi dan sangat tinggi, yaitu faktor kepribadian, pengalaman, lingkungan keluarga, dan peran orang tua. Layanan dapat diberikan Guru BK untuk menurunkan faktor-faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa melalui layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok, dan konseling perorangan untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

Kata Kunci: Faktor Penyebab, Kontrol Diri Siswa

PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja. Kontrol diri yang baik menjadi hal yang sangat penting bagi remaja. Terlebih lagi di masa sekarang, pergaulan remaja menunjukkan tanda-tanda yang mengkhawatirkan karena dipicu oleh perkembangan zaman (Amalia et al., 2023). Menurut Gufron & Risnawita (2016) kontrol diri merujuk pada kemampuan mengelola perilaku secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu, yang memungkinkan seseorang untuk berinteraksi sosial dengan baik serta mengendalikan tindakan mereka. Oleh penelitian Salmi et al., (2019) menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menunjukkan hasil positif dari tindakannya. Thalib (2017) juga menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan dari dalam maupun luar dirinya.

Kurangnya kemampuan dalam mengontrol diri akan mengakibatkan munculnya perilaku negatif selama berada di sekolah (Auliya & Nurwidawati, 2014). Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah biasanya juga cenderung berperilaku di luar aturan yang ada.

Seseorang yang memiliki rendahnya kontrol diri juga akan menghadapi kesulitan dalam membuat keputusan dan bertindak (Rifqa & Sukma, 2023). Averill (1973) menjelaskan kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor usia, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga. Baumeister et al., (1996) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal meliputi faktor kognitif dan faktor eksternal meliputi peran orang tua. Selanjutnya Dayakisni & Hudaniah 2009) menemukan faktor yang mempengaruhi kontrol diri meliputi pengalaman, kepribadian, etnis dan situasi.

Penelitian Stavrova et al., (2022) menemukan data di Belanda, terdapat 42% dari rendahnya kontrol diri meningkatkan risiko eksklusi sosial. 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%. Dalam pengaruh teman sebaya, penelitian oleh Ekasari & Yuliyana (2012) menunjukkan bahwa 14% dari tingkat kontrol diri seseorang dapat diatribusikan kepada teman sebaya. Sriwahyuni (Refnandes et al., 2023) menyoroti bahwa rendahnya kontrol diri menjadi penyebab 17,7% kenakalan remaja. Selanjutnya, (Bahridah et al., 2023) menemukan bahwa 10 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang sangat rendah dan 47 siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan di lokasi tempat penelitian, sebagian siswa tidak dapat mengontrol diri. Beberapa siswa terjerumus dalam perkelahian karena kurangnya kemampuan mengontrol diri. Selain itu, ada yang ikut-ikutan membolos, merokok karena teman-teman mereka juga melakukannya, dan mengikuti hal negatif yang dilakukan temannya.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti berpikir bahwa penting untuk mengambil judul penelitian "Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 667 orang siswa SMA N 1 Ampek Angkek yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024, jumlah sampel penelitian ini sebesar 158 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa

Tabel 1. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa (n=158)

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥140	12	8%
Tinggi	118-139	72	46%
Sedang	100-119	64	41%
Rendah	80- 99	5	3%
Sangat Rendah	≤79	5	3%
TOTAL		158	100

Berdasarkan Tabel 1, faktor-faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa dapat dilihat yakni sebanyak 46% siswa berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 72. Hal ini menunjukkan bahwa adanya faktor-faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa di SMA N 1 Ampek Angkek dilihat secara keseluruhan. Selanjutnya akan dideskripsikan hasil penelitian faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri berdasarkan masing-masing faktor sebagai berikut.

a. Faktor Internal

1) Usia

Tabel 3. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Usia

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥17	44	28%
Tinggi	14-16	22	14%
Sedang	11-13	80	51%
Rendah	8-10	11	7%
Sangat Rendah	≤7	1	1%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek sebagian disebabkan oleh faktor usia, yang berada pada kategori sedang dengan 80 siswa (51%). Orang yang lebih tua biasanya memiliki kontrol diri lebih tinggi, namun beberapa siswa tetap menunjukkan kontrol diri rendah

karena kurang mampu mengendalikan dirinya, kurang mampu mengambil keputusan dengan bijak, dan sulit mengendalikan amarah seiring bertambahnya usia.

2) Faktor Kognitif

Tabel 4. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Kognitif

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥22	4	3%
Tinggi	18-21	32	20%
Sedang	14-17	87	55%
Rendah	10-13	32	20%
Sangat Rendah	≤9	3	2%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan faktor kognitif berperan dalam rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek, dimana 87 siswa (55%) berada pada kategori sedang. Siswa yang kurang mengembangkan faktor kognitif dikarenakan tidak mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan dominan mengikuti pendapat orang lain. Untuk itu diperlukan peningkatan pengembangan kontrol diri dari faktor kognitif melalui pembelajaran metakognitif dengan cara mendampingi siswa, agar siswa dapat mengembangkan diri secara optimal dan berpikir lebih mendalam.

3) Faktor Kepribadian

Tabel 5. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Kepribadian

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥17	6	4%
Tinggi	14-16	68	43%
Sedang	11-13	66	42%
Rendah	8-10	15	9%
Sangat Rendah	≤7	3	2%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian menunjukkan faktor kepribadian menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek, dengan 68 siswa (43%) berada pada kategori tinggi. Siswa yang kurang mampu mengontrol diri dikarenakan

merasa tersinggung apabila mendapat kritikan yang bersifat konstruktif, mudah marah dan sulit untuk bersabar. Untuk itu pendidikan karakter perlu diajarkan dan disesuaikan dengan kemampuan individu.

4) Faktor Pengalaman

Tabel 6. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Pengalaman

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥12	16	10%
Tinggi	10-11	56	35%
Sedang	8-9	50	32%
Rendah	6-7	25	16%
Sangat Rendah	≤5	11	7%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 6, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pengalaman menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 56 siswa (35%). Hal ini disebabkan siswa sulit berubah, tidak belajar dari kesalahan masa lalu, dan tidak ditegur saat berlaku buruk. Remaja sering tidak memiliki pengalaman mengatasi masalah sendiri karena masalah diselesaikan oleh orang tua dan guru. Untuk itu siswa perlu menjalin relasi positif agar bisa saling berbagi pengalaman.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan Keluarga

Tabel 7. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Lingkungan Keluarga

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥33	14	9%
Tinggi	27-32	68	43%
Sedang	21-26	57	36%
Rendah	15-20	15	9%
Sangat Rendah	≤14	4	3%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 7, hasil penelitian menunjukkan faktor lingkungan keluarga menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 68 siswa (43%). Hal ini disebabkan siswa kurangnya teladan baik di rumah, remehnya anggota keluarga terhadap kegagalan siswa, dan komunikasi yang kasar. Untuk meningkatkan kontrol diri siswa, diperlukan disiplin, pengawasan, rutinitas harian yang konsisten, dukungan emosional, dan komunikasi positif.

2) Peran Orang Tua

Tabel 8. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Peran Orang Tua

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥11	53	34%
Tinggi	9-10	41	26%
Sedang	7-8	45	28%
Rendah	5-6	14	9%
Sangat Rendah	≤4	5	3%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 8, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua menjadi penyebab rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek, dengan 53 siswa (34%) berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan kurangnya apresiasi terhadap anak oleh orang tua dan anak dibiarkan saja melakukan apapun yang diinginkannya. Untuk meningkatkan kontrol diri siswa, penting bagi orang tua untuk memberikan contoh yang baik, memberikan apresiasi secara rutin atas prestasi anak.

3) Faktor Budaya

Tabel 9. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Budaya

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥17	13	8%
Tinggi	14-16	49	31%
Sedang	11-13	67	42%
Rendah	8-10	22	14%
Sangat Rendah	≤7	7	4%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 9, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor budaya menjadi penyebab rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek, dengan 67 siswa (42%) berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan tekanan dari media sosial untuk tampil sempurna, dan pengaruh negatif dari orang di sekitar mereka. Untuk meningkatkan kontrol diri maka sekolah dan lingkungan sekitar perlu menetapkan aturan yang jelas dan menegakkannya secara konsisten agar anak memahami pentingnya disiplin dan kepatuhan.

4) Faktor Situasi

Tabel 10. Deskripsi Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kontrol Diri Siswa dari Faktor Situasi

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥19	5	3%
Tinggi	16-18	44	28%
Sedang	13-15	72	46%
Rendah	10-12	29	18%
Sangat Rendah	≤9	7	4%
Total		158	100

Berdasarkan tabel 10, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor situasi menjadi penyebab rendahnya kontrol diri siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek, dengan 72 siswa (46%) berada pada kategori sedang. Hal ini desebakan siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi saat marah, sulit menolak ajakan teman yang negatif, dan kesulitan untuk mengakui kesalahan. Penyebab rendahnya kontrol diri siswa juga terlihat dari kesulitan mereka menghadapi masalah emosional yang berujung pada perilaku melanggar aturan, serta tekanan dari teman sebaya untuk melakukan hal negatif.

Implikasi dalam Layanan BK

Menurut Lubis et al., (2023) guru BK dapat berupaya meningkatkan kontrol diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Program bimbingan konseling di sekolah memiliki implikasi yang sangat signifikan dalam memberikan bantuan kepada peserta didik (Qonita & Herdi, 2023). Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan yang disediakan oleh tenaga profesional kepada individu untuk membantu mereka mengembangkan kehidupan sehari-hari yang efektif, dengan penekanan pada pengembangan kemandirian pribadi dan

kemampuan pengendalian diri (Prayitno, 2018). Selanjutnya, Hariko (2024) menjelaskan bimbingan dan konseling adalah praktik profesional yang melibatkan interaksi antara seorang konselor dengan individu atau kelompok individu. Dengan demikian menurut Fitria et al., (2022) bimbingan dan konseling merupakan layanan dukungan dari guru kepada siswa, untuk membantu siswa memahami diri mereka, membuat keputusan, mengenali potensi mereka, mengetahui cara mengembangkan potensi tersebut, dan bertanggung jawab atas keputusan yang mereka ambil sendiri.

Layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan seperti pengenalan diri dan emosi, pentingnya mengambil keputusan dengan bijak, cara membentuk kebiasaan positif, tips berpikir kritis, strategi untuk memecahkan masalah, pentingnya memiliki kepribadian positif, pentingnya memabangun relasi, komunikasi yang efektif dengan orang tua, meningkatkan ajaran moral dan etika di rumah, penguatan hubungan keluarga, pentingnya dukungan emosional dari orang tua, pentingnya peranan orang tua terhadap anak, pentingnya memahami perspektif anak, pentingnya bersikap terbuka dan jujur, pentingnya menetapkan aturan di keluarga, menciptakan lingkungan yang positif, tips mengurangi tekanan media sosial, kemampuan emosional dan latihan asertif. Materi tersebut dapat disampaikan melalui layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok dan konseling perorangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa pada kelas X dan XI di SMA N 1 Ampek Angkek pada faktor internal meliputi faktor usia dan faktor kognitif berada pada kategori sedang. Lalu pada faktor kepribadian dan faktor pengalaman termasuk pada kategori tinggi. Dengan demikian, materi yang dapat diberikan guru BK seperti pengenalan diri dan emosi, pentingnya mengambil keputusan dengan bijak dan cara membentuk kebiasaan positif, cara berpikir jernih, tips berpikir kritis, serta strategi untuk memecahkan masalah, pentingnya memiliki kepribadian yang positif, *self-awareness*, pendidikan berkarakter dan pentingnya membangun relasi.

Selanjutnya faktor penyebab rendahnya kontrol diri siswa pada faktor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, faktor budaya dan faktor situasi berada pada kategori tinggi. Lalu faktor peran orang tua berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian,

materi yang dapat diberikan guru BK yaitu komunikasi yang efektif dengan orang tua, meningkatkan ajaran moral dan etika di rumah, penguatan hubungan keluarga, pentingnya dukungan emosional dari orang tua, pentingnya memahami perspektif anak, pentingnya meningkatkan gaya komunikasi yang positif dan pentingnya bersikap terbuka dan jujur, pentingnya apresiasi dan penegakan aturan di keluarga, pentingnya menciptakan lingkungan yang positif, tips mengurangi tekanan media sosial, meningkatkan kemampuan emosional, dan latihan asertif.

Materi-materi terdahulu dapat disampaikan dan dibahas melalui layanan bimbingan dan konseling. Berbagai jenis layanan BK yang sesuai dengan klien dan materi yang perlu dibahas dengan layanan informasi, penguasaan konten, bimbingan kelompok dan konseling individual.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, D. F., Aulia, N. Q., & Maulia, S. T. (2023). Konsepsi dan Implementasi Nilai Moral terhadap Pergaulan Remaja. *Adiba: Journal Of Education*, *3*(3), 359–365.

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.

Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, *80*(4), 286.

Bahridah, P., Ahmad, R., Ardi, Z., & Hariko, R. (2023). The Relationship of Peer Support and Self Control with Social Media Addiction. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(03), 608–615.

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.

Dayakisni, T., & Hudaniah (2009). *Psikologi Sosial.* Malang: UMM Press.

Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *5*(2), 55–66.

Fitria, D., Neviyarni, M., & Nirwana, H. (2022). Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Siak Hulu. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *3*(3), 5263–5268.

Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi,* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hariko, R. (2024). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(2), 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. https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.348

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), 2158244018793679.

Prayitno, P. (2018). *Konseling Proses yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

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.

Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2023). Hubungan Kontrol Diri dan Spiritualitas dengan Kenakalan Remaja di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(1), 487–494.

Rifqa, H., & Sukma, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. Counseling and Humanities Review, 1(1).

Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *8*(2), 88–99.

Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2022). Low Self-Control: a Hidden Cause of Loneliness? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *48*(3), 347–362.

Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media.