YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i3.10401

PENGUATAN SELF-CONTROL ANAK MELALUI PROGRAM INTERVENSI BERBASIS AKTIVITAS DI PANTI ASUHAN X

Strengthening Children's Self-Control through an Activity-Based Intervention Program at Orphanage X

Putri D. Riyani, Ghadhidha D. Cinta, Hasina Raisa, Astri A. Hapsara
Universitas Tarumanagara
putri.705230128@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 19, 2026	May 17, 2026	May 29, 2026	Jun 3, 2026

Abstract

Self-control ability is an important aspect of child development because it plays a role in regulating emotions, behavior, and decision-making. Based on observations and interviews at the Muhammadiyah PCM Kembangan Children's Orphanage, children still experienced difficulties in controlling their behavior, understanding the consequences of their actions, and making appropriate decisions. Children's discipline also tended to depend on external supervision, so an intervention program is needed to improve self-control ability independently. This study aims to improve children's self-control ability through a series of intervention activities designed based on James R. Averill's self-control theory, which includes the aspects of behavioral control, cognitive control, and decisional control. This study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 12 children aged 8–13 years who were under the care of the Muhammadiyah PCM Kembangan Children's Orphanage. Data were collected through observation, interviews, and a self-control questionnaire adapted from Nurfaujiyanti (2010). The intervention was implemented through five programs, namely "*Misi Penjaga Ketenangan*," "*Teater Cermin Ajaib*," "*Buku Petualangan*," "*Estafet Kuas Ajaib*," and "*Misi Detektif Seribu Wajah*." The

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

results showed a significant improvement in children's self-control ability after participating in the intervention, with the mean total score increasing from 41.67 in the pre-test to 49.25 in the post-test. The statistical test results showed a significance value for the total score of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the intervention was effective in improving behavioral control, cognitive control, and decisional control among children in the orphanage. The conclusion of the study affirms that structured activity-based psychological intervention can be a relevant approach to strengthening children's self-control ability. The implications of this study provide practical contributions for caregivers, educators, and social institutions in designing guidance programs that support children's independence, discipline, and decision-making in a more adaptive manner.

Keywords: Self-Control; Self-Regulation; Children in Orphanages; Psychological Intervention; Behavioral Control.

Abstrak: Kemampuan *self-control* merupakan aspek penting dalam perkembangan anak karena berperan dalam mengatur emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Panti Asuhan Anak Muhammadiyah PCM Kembangan, anak-anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, memahami konsekuensi tindakan, dan mengambil keputusan yang tepat. Kedisiplinan anak juga masih cenderung bergantung pada pengawasan eksternal sehingga diperlukan program intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan *self-control* secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self-control* anak melalui serangkaian kegiatan intervensi yang dirancang berdasarkan teori *self-control* James R. Averill, yang meliputi aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 12 anak berusia 8–13 tahun yang menjadi binaan Panti Asuhan Anak Muhammadiyah PCM Kembangan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner *self-control* yang diadaptasi dari Nurfaujiyanti (2010). Intervensi dilaksanakan melalui lima program, yaitu "Misi Penjaga Ketenangan", "Teater Cermin Ajaib", "Buku Petualangan", "Estafet Kuas Ajaib", dan "Misi Detektif Seribu Wajah". Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan *self-control* anak setelah mengikuti intervensi, dengan rata-rata skor total meningkat dari 41,67 pada *pre-test* menjadi 49,25 pada *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi skor total sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* pada anak panti asuhan. Simpulan penelitian menegaskan bahwa intervensi psikologis berbasis aktivitas terstruktur dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk memperkuat kemampuan pengendalian diri anak. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengasuh, pendidik, dan lembaga sosial dalam merancang program pembinaan yang mendukung kemandirian, kedisiplinan, dan pengambilan keputusan anak secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Self-Control*; Pengendalian Diri; Anak Panti Asuhan; Intervensi Psikologis; Kontrol Perilaku.

PENDAHULUAN

Kemampuan pengendalian diri (*self-control*) merupakan aspek penting dalam perkembangan anak karena berkaitan dengan kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan

perilaku sesuai norma sosial. Anak yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu menahan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan menyesuaikan perilaku dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, kemampuan ini perlu dikembangkan sejak dini agar anak dapat beradaptasi secara positif dengan lingkungannya (Madjid & Tajuddin, 2021; Tangney et al., 2004).

Menurut teori James R. Averill, *self-control* terdiri atas tiga aspek, yaitu *behavioral control* (mengendalikan perilaku), *cognitive control* (mengelola cara berpikir), dan *decisional control* (menentukan pilihan atau keputusan) (Zahri & Safira, 2018). Kemampuan ini berkembang secara bertahap pada usia 6–12 tahun, ketika anak mulai belajar mengikuti aturan, bekerja sama dengan teman sebaya, dan mengelola emosi dalam interaksi sosial (Gülseven et al., 2021). Pada tahap *industry versus inferiority*, anak juga dituntut untuk menunjukkan tanggung jawab dan kemampuan menyelesaikan tugas (Rizki, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa *self-control* berperan penting dalam membantu anak mengatur perilaku dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Zahra & Hayati, 2022). Dalam konteks panti asuhan, kemampuan ini diperlukan agar anak mampu menaati aturan dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar (Savitry et al., 2023). Di Panti Asuhan Anak PCM Kembangan, pembinaan karakter menjadi bagian penting dalam pengasuhan, namun hasil wawancara menunjukkan bahwa anak masih menghadapi tantangan dalam aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* (Nadiya & Arsal, 2025). Selain itu, kedisiplinan anak masih cenderung bergantung pada pengawasan eksternal sehingga penguatan *self-control* masih diperlukan (Rahayu, 2018).

Pihak panti telah menerapkan pemberian *reward* dan membangun kedekatan emosional antara anak dan pengasuh. Namun, upaya tersebut belum menunjukkan perubahan perilaku yang optimal sehingga diperlukan intervensi yang lebih terstruktur. Berdasarkan kondisi tersebut, dirancang lima program pengembangan *self-control*.

Program pertama, "Misi Penjaga Ketenangan", menggunakan token penghargaan dan latihan pernapasan untuk membantu anak mengendalikan emosi dan perilaku (Obradović et al., 2021; Karuppusamy & Kalaivani, 2022; Ghufron & Risnawita, 2012). Program kedua, "Teater Cermin Ajaib", menggunakan video edukatif dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman anak terhadap perilaku dan konsekuensi tindakan (Dewi et al., 2022; Ramadhan et al., 2025). Program ketiga, "Buku Petualangan", memanfaatkan *behavioral chart* untuk melatih disiplin dan evaluasi diri (Hafidha & Erfantinni, 2021; Yusuf & Budiamin,

2016). Program keempat, "Estafet Kuas Ajaib", melatih kesabaran dan kepatuhan terhadap aturan melalui kegiatan mewarnai bersama (Hazhari et al., 2024). Program kelima, "Misi Detektif Seribu Wajah", menggunakan permainan kubus emosi untuk membantu anak mengenali emosi dan memilih respons yang tepat (Aulia & Sudaryanti, 2023; Agustina & Arifin, 2025).

Melalui program-program tersebut, anak diharapkan mampu mengelola emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan secara lebih baik sehingga berkembang menjadi individu yang disiplin, bertanggung jawab, dan mandiri. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan *self-control* anak berdasarkan aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* menurut teori James R. Averill.

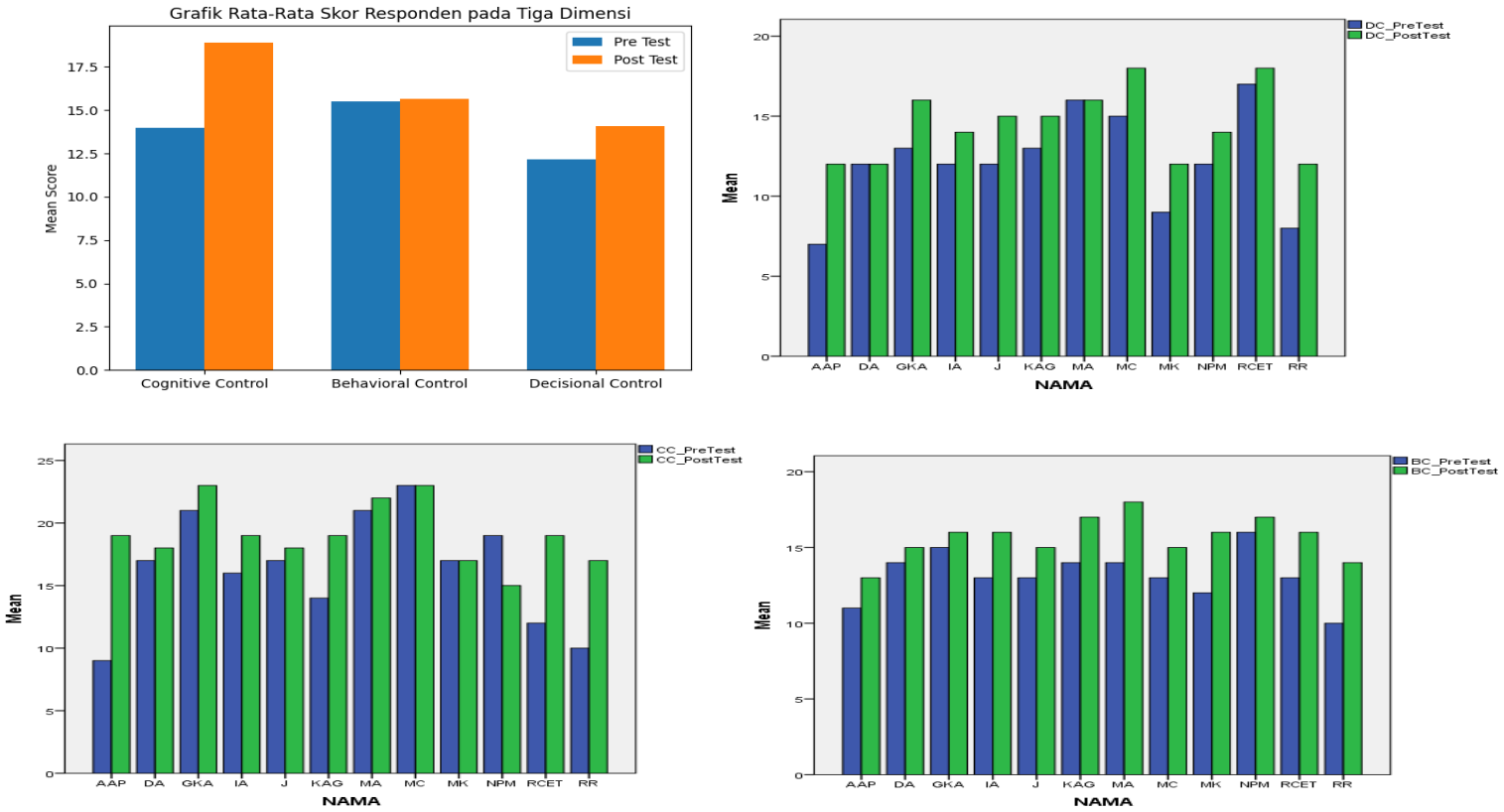
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif (Faiz et al., 2025; Firdaus et al., 2023). Data kuantitatif diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test*, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan X, dengan partisipan sebanyak 12 anak usia 8–13 tahun. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *self-control* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari alat ukur milik Nurfaujiyanti 2010 berdasarkan teori *self-control* menurut James R. Averill 1973, yang mencakup aspek *behavioral control, cognitive control,* dan *decisional control.* Instrumen memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,756 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Program intervensi dilakukan melalui lima kegiatan utama yaitu *"Misi Penjaga Ketenangan", "Teater Cermin Ajaib", "Buku Petualangan", "Estafet Kuas Ajaib"*, dan "*Misi Detektif Seribu Wajah"*. Seluruh kegiatan dirancang menggunakan pendekatan interaktif untuk membantu anak memahami dan melatih *self-control* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian dilaksanakan selama empat bulan, yaitu 9 Februari–8 Mei 2026. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji Paired Sample t-Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test sehingga dapat diketahui perubahan kemampuan *self-control* anak setelah mengikuti program intervensi.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self-control* pada sebagian besar subjek setelah mengikuti program intervensi. Berdasarkan data statistik deskriptif, rata-rata

total skor *pre-test* sebesar 41,67 meningkat menjadi 49,25 pada *post-test*. Peningkatan juga terlihat pada seluruh dimensi *self-control*.



Gambar 1. Grafik Rata-Rata Skor Responden pada Tiga Dimensi

Pada dimensi *cognitive control,* rata-rata skor meningkat dari 16,33 menjadi 19,08. Pada dimensi *behavioral control*, rata-rata skor meningkat dari 13,17 menjadi 15,67. Sementara itu, pada dimensi *decisional control,* rata-rata skor meningkat dari 12,17 menjadi 14,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program intervensi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *self-control* anak.

Tabel 1. Hasil Uji Paired Sample Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Total_PreTest - Total_PostTest	-7.58333	5.08935	1.46917	-10.81695	-4.34971	-5.162	11	.000
Pair 2	CC_PreTest - CC_PostTest	-2.750	3.864	1.115	-5.205	-.295	-2.465	11	.031
Pair 3	BC_PreTest - BC_PostTest	-2.500	1.168	.337	-3.242	-1.758	-7.416	11	.000
Pair 4	DC_PreTest - DC_PostTest	-2.333	1.497	.432	-3.285	-1.382	-5.398	11	.000

Hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi berada di bawah taraf nyata 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor *self-control* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan intervensi yang diberikan cukup efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan *self-control* anak pada seluruh aspek yang diukur.

Secara umum, dimensi *cognitive control* menunjukkan peningkatan paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini diduga karena selama kegiatan berlangsung anak-anak banyak dilatih untuk memahami instruksi, mengenali situasi, serta memikirkan respons yang tepat dalam menghadapi suatu keadaan. Salah satu kegiatan yang paling mendukung perkembangan aspek ini adalah *"Teater Cermin Ajaib"*, karena melalui video edukatif dan sesi tanya jawab, anak-anak belajar memahami perilaku dan konsekuensi tindakan dengan lebih baik.

Sementara itu, aspek *behavioral control* juga mengalami peningkatan meskipun tidak sebesar dimensi lainnya. Selama kegiatan berlangsung, beberapa anak masih terlihat kurang sabar, mudah terdistraksi, dan belum mampu mengikuti aturan secara konsisten. Namun demikian, secara bertahap terlihat adanya perubahan positif pada kemampuan anak dalam mengontrol perilaku selama kegiatan berlangsung.

Pada aspek *decisional control*, anak-anak mulai menunjukkan kemampuan dalam menentukan respons yang lebih tepat ketika menghadapi konflik atau kegagalan selama permainan. Hal ini terlihat terutama pada kegiatan *"Misi Detektif Seribu Wajah"*, di mana anak-anak belajar mengenali emosi dan menentukan cara merespons situasi tertentu dengan lebih adaptif.

Meskipun sebagian besar subjek mengalami peningkatan, terdapat satu subjek yang mengalami penurunan pada aspek *cognitive control*. Hal ini diduga karena subjek cenderung pendiam dan kurang menyampaikan kesulitan yang dialami selama kegiatan berlangsung sehingga beberapa instruksi kemungkinan kurang dipahami dan memengaruhi hasil *post-test*.

Secara keseluruhan, kegiatan intervensi berbasis aktivitas membantu anak lebih aktif, antusias, serta mampu memahami konsep *self-control* melalui metode yang interaktif dan menyenangkan. Program yang dilakukan secara bertahap dan konsisten membantu anak membentuk kebiasaan positif dalam mengontrol perilaku dan emosi mereka sehari-hari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil intervensi di Panti Asuhan Anak Muhammadiyah PCM Kembangan, program yang diberikan terbukti efektif meningkatkan *self-control* anak. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan seluruh aspek memiliki nilai signifikansi di bawah 5%, sehingga terjadi peningkatan pada *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Temuan ini sejalan dengan Zahra dan Hayati (2022) yang menyatakan bahwa *self-control* membantu anak memahami situasi dan merespons lingkungan secara tepat, serta didukung oleh Savitry et al. (2023) mengenai pentingnya pembinaan yang konsisten di lingkungan panti.

Selama intervensi, anak menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kemampuan mengikuti instruksi, bekerja sama, dan mengelola emosi. Aspek *cognitive control* mengalami peningkatan tertinggi, terutama melalui kegiatan "Teater Cermin Ajaib" yang membantu anak memahami perilaku dan konsekuensi tindakan. Aspek *behavioral control* juga meningkat, meskipun memerlukan proses pembiasaan yang lebih panjang. Terdapat satu subjek (NPM) yang mengalami penurunan pada aspek *cognitive control* karena diduga kurang memahami instruksi kegiatan.

Setiap program memberikan kontribusi berbeda, seperti "Misi Penjaga Ketenangan" untuk pengendalian emosi, "Buku Petualangan" untuk disiplin dan tanggung jawab, serta "Misi Detektif Seribu Wajah" yang paling efektif dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosi. Secara keseluruhan, psikoedukasi, *reward*, jurnal perilaku, permainan edukatif, dan aktivitas pengenalan emosi efektif meningkatkan *self-control* anak serta memperkuat teori Averill mengenai pengembangan pengendalian diri melalui pembelajaran yang terstruktur.

Implikasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi, *reward*, journaling perilaku, serta permainan edukatif efektif meningkatkan *self-control* anak. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi pengelola panti, pendidik, dan konselor dalam merancang pembinaan karakter yang terstruktur. Selain itu, hasil penelitian memperkuat teori James R. Averill bahwa *self-control* berkembang melalui pengalaman belajar dan lingkungan yang mendukung.

Keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah subjek penelitian relatif kecil, yaitu hanya 12 anak, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi anak panti asuhan yang lebih luas. Kedua, pelaksanaan intervensi dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat, sehingga

perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diamati secara optimal. Ketiga, pengukuran *self-control* lebih banyak menggunakan instrumen kuesioner dan observasi selama kegiatan berlangsung, sehingga masih memungkinkan adanya bias subjektivitas responden maupun peneliti. Keempat, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan *self-control* yang terjadi belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya berasal dari intervensi yang diberikan.

Keterbatasan penelitian. Penelitian ini melibatkan jumlah subjek yang terbatas (12 anak), dilaksanakan dalam waktu relatif singkat, dan menggunakan pengukuran berbasis kuesioner serta observasi yang berpotensi menimbulkan bias. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan peningkatan *self-control* belum dapat dipastikan sepenuhnya berasal dari intervensi yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh kelompok untuk meningkatkan *self-control* pada anak-anak di Panti Asuhan Anak PCM Kembangan dapat disimpulkan telah berhasil. Setelah melakukan kegiatan dari minggu keenam sampai minggu kesebelas, kelompok mendapatkan hasil bahwa dengan memberikan dan menggunakan kegiatan tersebut dapat meningkatkan *self-control* yang signifikan dari setiap dimensi. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan rata-rata total skor yang memiliki tingkatan pada saat pre-test hingga post-test. Upaya peningkatan *self-control* terhadap anak-anak di Panti Asuhan Anak PCM Kembangan membuahkan hasil yang bermanfaat bagi anak-anak sebagai subjek dalam mengontrol perilaku dan emosi mereka sehari-hari.

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan psikologi perkembangan, khususnya terkait peningkatan *self-control* anak usia sekolah di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas edukatif, permainan interaktif, dan penguatan positif efektif meningkatkan *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*, sekaligus memperkuat teori James R. Averill serta menjadi referensi bagi praktisi dan peneliti dalam merancang program pembinaan karakter anak.

Peneliti selanjutnya, kegiatan serupa disarankan untuk terus dikembangkan dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan anak di panti. Penggunaan metode yang interaktif, menyenangkan, dan variatif perlu dipertahankan agar keterlibatan anak tetap

optimal. Selain itu, penguatan kerja sama dengan pihak panti serta evaluasi secara berkala juga penting dilakukan guna memastikan program berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, Y., & Arifin, Z. (2025). Pemberian Pilihan oleh Orang Tua sebagai Determinan Sikap Percaya Diri Anak Usia 4–6 Tahun: Analisis Teoretis Berbasis Choice-Making dan Komunikasi Demokratis. *EDUFORMA, 1*(2), 24–38.

Aulia, D., & Sudaryanti, S. (2023). Peran Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(4), 4565–4574. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4056

Dewi, N. K. S. A. D., Hitasari, N. K. J., Dewi, N. P. D. P., Raenata, P. V., & Lestari, P. I. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi dengan Pendekatan Cinematography sebagai Upaya Penurunan Bullying pada Siswa SD Negeri Catur. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Iptek (SINAPTEK), 5*, 131–138. https://doi.org/10.36002/sptk.v5i0.2356

Espransa, V. B. (2025). Terapi Realitas pada Remaja untuk Memahami Masalah Diri di Panti Asuhan Wiloso Projo Yogyakarta. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 8*(2), 311–325. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3847

Faiz, A., Kurniawaty, I., & Hadian, V. A. (2025). Peningkatan Nilai Prosocial Behaviour Melalui Model Pembelajaran Cognitive Moral Development: Studi Pre-Experimental Design pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA, 11*(1), 38–45. https://doi.org/10.31949/educatio.v11i1.11062

Firdaus, I., Hidayati, R., Hamidah, R. S., Rianti, R., & Khotimah, R. C. K. (2023). Model-Model Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa, 1*(2), 105–113. https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1443

Fitri, A., & Syawalluddin. (2025). Peran Pengasuh Panti Asuhan dalam Membina Kedisiplinan Diri Anak Panti Asuhan Gerakan Bunda Berbagi. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif, 1*(6). https://ojs.jurnalstuditindakan.id/jste/article/view/782

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi.* Ar-Ruzz Media.

Gülseven, Z., Liu, Y., Ma, T.-L., Yu, M. V. B., Simpkins, S. D., Vandell, D. L., & Zarrett, N. (2021). The development of cooperation and self-control in middle childhood: Associations with earlier maternal and paternal parenting. *Developmental Psychology, 57*(3), 397–409. https://doi.org/10.1037/dev0001151

Hafidha, Y., & Erfantinni, I. H. (2022). Pembelajaran Daring dalam Pembentukan Karakter Tanggung Jawab dan Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik, 6*(1), 32–36. https://doi.org/10.26740/jp.v6n1.p32-36

Hazhari, A., Pamungkas, M. S. H., & Retnaningrum, W. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mewarnai. *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 3*(2), 105–112. https://doi.org/10.35878/tintaemas.v3i2.1385

Madjid, A. N. F., Aswar, A., & Tajuddin, A. (2021). Efek Kemampuan Kontrol Diri dalam Menekan Perilaku. *Psikologia: Jurnal Psikologi, 6*(1), 1–12. https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210

Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 1–16. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4473

Nadiiya, Z., & Arsal, T. (2025). Peran Pengurus Panti Asuhan Manarul Mabrur dalam Menumbuhkan Pola Asuh Mandiri. *Sosio Edukasi: Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan, 9*(1), 16–28. https://doi.org/10.29408/sosedu.v9i1.31219

Obradović, J., Sulik, M. J., & Armstrong-Carter, E. (2021). Taking a few deep breaths significantly reduces children's physiological arousal in everyday settings: Results of a preregistered video intervention. *Developmental Psychobiology, 63*(8), Article e22214. https://doi.org/10.1002/dev.22214

Radhamani, K., & Kalaivani, D. (2022). Token economies in the classroom: A review of literature. *JASC: Journal of Applied Science and Computations, 9*(12), 169–182.

Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(2), 257–266. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4567

Ramadhan, A. A. P., Kamila, N. N., Fatikawardhani, D., & Hapsara, A. A. (2025). Children's self-control through play methods and interactive activities for 7–10 year olds: Self-control anak melalui metode bermain dan kegiatan interaktif usia 7–10 tahun. *Psikologia: Jurnal Psikologi, 10*(2), 196–209. https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i2.1929

Rizki, N. J. (2024). Penerapan Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian Erikson dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial untuk Optimalisasi Pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 3*(3), 462–481. https://doi.org/10.70287/epistemic.v3i3.69

Savitry, D. Y., Rahman, R. A., & Nurrohmi. (2023). Kontrol Diri Anak Asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Muhammadiyah Cabang Sumur Bandung Kota Bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial, 22*(2), 193–211. https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/peksos/article/view/994

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. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Zahra, S. L., & Hayati, M. (2022). The impact of internet addiction on children's self-control. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 13*(1), 73–82. https://doi.org/10.17509/cd.v13i1.44600

Zahri, H., & Savira, I. (2018). Pengaruh Self-Control terhadap Agresivitas Remaja pada Pelajar SMP dan SMU di Sekolah Perguruan Nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM, 6*(1). https://doi.org/10.37721/psi.v6i1.366