



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.29243](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.29243)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN RENDAHNYA KONTROL DIRI SISWA DALAM BELAJAR: STUDI KUANTITATIF PADA SISWA SMP

Nabilla Chairunnisa Amanda¹, Frischa Meivilona Yendi², Lisa Putriani³,
Lia Mita Syahri⁴

1. Universitas Negeri Padang, email: nabilla.chairunnisa08@gmail.com
2. Universitas Negeri Padang, email: frischa@fip.unp.ac.id
3. Universitas Negeri Padang, email: lisaputriani@fip.unp.ac.id
4. Universitas Negeri Padang, email: liamitasyahri@unp.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

*Kontrol Diri
Siswa, Faktor
Penyebab, Belajar,
Bimbingan dan
Konseling.*

Keywords:

*Student Self-Control,
Causal Factors,
Learning, Guidance
and Counseling*

Abstrak

Fenomena rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar menjadi salah satu masalah umum yang muncul di sekolah. Kondisi ini ditunjukkan melalui perilaku siswa seperti kesulitan mengatur waktu belajar, menunda pengerjaan tugas, mudah terpengaruh ajakan teman, kurang mampu mengendalikan emosi, serta kurang mematuhi aturan belajar di sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif. Responden berjumlah 131 siswa SMP Negeri 1 Padang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor internal; yang paling dominan meliputi personal 61,90%, sedangkan faktor eksternal paling dominan meliputi pengaruh sosial 48,85%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh personal dan sosial menjadi faktor yang paling dominan menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar, sehingga diperlukan upaya pembinaan yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengontrol diri dalam belajar.

Abstract

The phenomenon of low self-control in students' learning is a common problem that arises in schools. This condition is demonstrated through student behavior such as difficulty managing study time, delaying assignments, being easily influenced by friends' invitations, being unable to control emotions, and not complying with school learning rules. The purpose of this study is to describe the factors that cause low self-control in students' learning. This study uses a descriptive quantitative method. Respondents numbered 131 students of SMP Negeri 1 Padang. The sample was taken using a purposive sampling technique. Data were collected using a self-control scale that has been tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics in the form

of percentages. The results of the analysis show that internal factors; the most dominant include personal factors (61.90%), while the most dominant external factors include social influences (48.85%). These findings indicate that personal and social influences are the most dominant factors causing low self-control in students' learning, so appropriate coaching efforts are needed to help students improve their self-control in learning.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah 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). Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa memasuki masa pubertas awal, yang dapat diidentifikasi dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif dan sosial. Masa ini berlangsung dari umur 12-15 tahun (Wendari *et al.*, 2016; Suryani, 2026). Perubahan-perubahan ini seringkali menghadirkan tantangan bagi siswa untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah. Karena itu, siswa perlu memiliki pengendalian diri yang baik untuk mengelola perilaku mereka secara positif. Sejalan dengan itu, data UNICEF (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 13% remaja berusia 10-19 tahun mengalami masalah perilaku dan emosional yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri. Kontrol diri cenderung meningkat sejalan dengan kematangan psikologis dan bertambahnya usia, artinya remaja dapat mengendalikan perilakunya lebih baik dibandingkan pada masa kanak-kanak (Averill, 1973; Duri, 2012).

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk menyelaraskan perilakunya dengan situasi tertentu, sehingga mereka dapat bertindak dengan tepat dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawita, 2016). Kontrol diri sangat diperlukan sekali apalagi pada saat menginjak usia remaja, keinginan untuk melakukan sesuatu yang baru dan apabila tidak memiliki pengendalian diri maka akan dikuasi oleh keinginan-keinginannya (Rahmi & Frischa, 2024). Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk dapat bertindak tepat sesuai dengan hati dan pikirannya (Rahmadani, Yendi, Sukma, Putriani., & Handayani, 2024). Dalam konteks pendidikan, kontrol diri penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa. Siswa dengan kemampuan kontrol diri baik lebih mampu mengatur waktu,

fokus dalam belajar, serta menghindari perilaku negatif (Rianti & Rahardjo, 2014). Namun, Kontrol diri yang rendah membuat siswa lebih rentan melanggar aturan dan lebih memilih melakukan hal-hal yang mereka anggap itu menyenangkan, meskipun mereka tahu bahwa tindakan tersebut bisa berdampak negatif (Auliya & Nurwidawati, 2014).

Secara teoritis, siswa diharapkan memiliki kontrol diri yang baik dalam belajar. Namun, secara empiris masih banyak siswa yang menunjukkan perilaku kurang disiplin dalam belajar dan mudah terpengaruh teman sebaya. Selain itu, peneliti sebelumnya belum mengkaji secara komprehensif faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar yang khususnya pada jenjang SMP. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Fenomena rendahnya kontrol diri pada remaja juga menjadi perhatian dalam berbagai penelitian internasional. Di Belanda di temukan bahwa rendahnya kontrol diri mengakibatkan meningkatnya risiko eksklusi sosial hingga 42% pada remaja (Stavrova *et al.*, 2022). Selain itu, di Nigeria menunjukkan bahwa rata-rata skor kontrol diri siswa hanya mencapai 56,13% yang berada sedikit di bawah nilai memadai (Nwagu *et al.*, 2018). Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah kontrol diri pada remaja merupakan fenomena yang terjadi secara luas di berbagai negara.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017) di Banda Aceh menemukan bahwa sekitar 92,6% remaja pada kategori kontrol diri sedang, dari hasil temuannya bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor kepribadian dan etnis atau budaya. Selain itu, Irdil & Intani (2018) menemukan bahwa 38,8% siswa di SMA Negeri 7 Padang berada pada kategori kontrol diri sedang yang terlihat pada aspek kognitif. Sementara itu, Sulistia & Netrawati (2024) ditemukan bahwa 57,53% murid SMP Negeri 15 Padang berasal dari keluarga disfungsi, sehingga memiliki kontrol diri rendah, yang menunjukkan bahwa kondisi keluarga terutama peran orang tua dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengendalikan diri.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar. Hasil temuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi guru BK dalam

merancang layanan yang tepat guna membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam proses belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis deskriptif, populasinya adalah 544 siswa SMP Negeri 1 Padang tahun ajaran 2025/2026, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel 131 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dilakukan dengan menggunakan software SPSS (*statistical product and service solution*) versi 20 for windows dengan teknik *Alpha Cronbach*. Data tersebut dianalisis menggunakan teknik deskriptif dalam bentuk persentase untuk masing-masing faktor dalam kategori tertentu, mengacu pada pendapat Sugiyono (2019) bahwa penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan fenomena secara sistematis dan faktual.

HASIL

Penelitian ini merujuk pada gagasan Averill (1973) yang menyatakan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu usia dan lingkungan keluarga. Selanjutnya Baumeister *et al.*, (1996) menyatakan faktor internal meliputi faktor kognitif dan faktor eksternal meliputi peran orang tua dan budaya. Van Dellen (2008) mengemukakan kontrol diri dipengaruhi dua faktor yaitu personal dan pengaruh sosial.

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka hasil analisis data terkait faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar sebagai berikut.

Deskripsi Data Faktor-faktor yang menyebabkan Rendahnya Kontrol Diri Siswa dalam Belajar

Tabel 1. Deskripsi Faktor Internal (n=131)

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	>37	0	0
Tinggi	30- 36	10	8
Sedang	23- 29	63	48
Rendah	16- 22	48	37

Sangat Rendah	<15	10	8
---------------	-----	----	---

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dilihat dari faktor internal yakni berada pada kategori sedang dengan frekuensi 63 dan persentase 48%, ini berarti setengah dari responden yang diteliti menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dalam belajar dipengaruhi oleh faktor internal yakni usia, kemampuan kognitif, dan pengaruh personal.

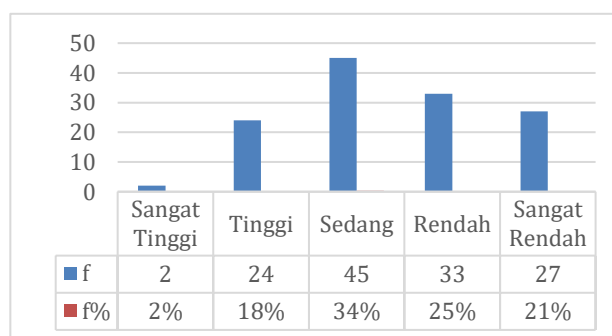
Tabel 2. Deskripsi Faktor Eksternal (n=131)

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	>95	0	0
Tinggi	77-94	3	2
Sedang	59-76	45	34
Rendah	41-58	50	38
Sangat Rendah	<40	33	25

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dilihat dari faktor eksternal yakni berada pada kategori yang rendah dengan frekuensi 63 dan presentase 48%, artinya sebagian siswa yang mengalami rendahnya kontrol diri dalam belajar dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, peran orang tua, budaya, dan pengaruh sosial, namun tingkat pengaruhnya relatif kecil. Meskipun itu faktor eksternal tetap memberikan kontribusi. Setelah itu, penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk diagram berdasarkan masing-masing faktor sebagai berikut.

1) Faktor Internal
a. Usia

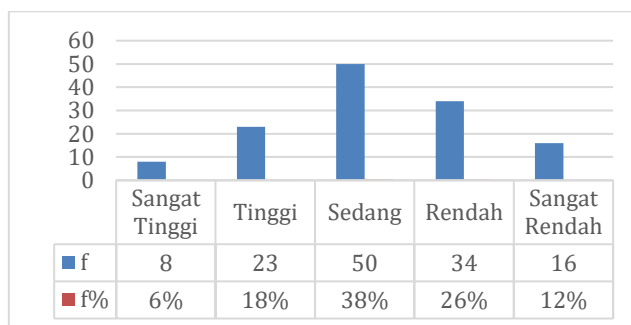
Tabel 3. Faktor Usia



Berdasarkan tabel 3, data pada diagram diatas menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar yang dipengaruhi oleh faktor usia di SMPN 1 Padang terletak pada kategori sedang dengan frekuensi 45 dan persentase (34%). Hal tersebut menjelaskan bahwa usia turut berkontribusi dalam memengaruhi keterampilan kontrol diri siswa dalam belajar. Namun beberapa siswa tetap menunjukkan kontrol diri rendah karena kurang mampu mengendalikan emosi, kesulitan mengatur waktu belajar. Akibatnya, kemampuan mereka untuk mengendalikan perilaku dan emosi saat belajar belum sempurna.

b. Kognitif

Tabel 4. Faktor Kognitif

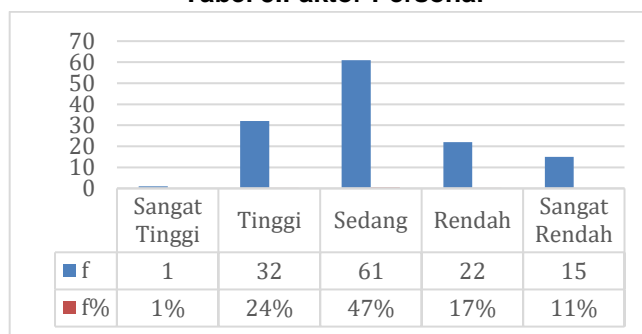


Berdasarkan tabel 4, data pada diagram diatas menunjukkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dipengaruhi faktor kognitif di SMPN 1 Padang yaitu terletak pada kategori sedang dengan frekuensi 50 dan persentase (38%). Hal tersebut menjelaskan bahwa lemahnya kemampuan kognitif sebagai faktor yang berkontribusi pada rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar.

Siswa yang kurang mengembangkan faktor kognitif dikarenakan keterbatasan kemampuan siswa dalam mempertimbangkan dampak jangka panjang perilaku belajar sehingga mudah terlibat dalam aktivitas yang tidak mendukung pembelajaran, siswa sering mengambil keputusan secara tergesa-gesa, sehingga melemahkan kontrol diri terutama mengatur perilaku belajar.

c. Personal

Tabel 5. Faktor Personal



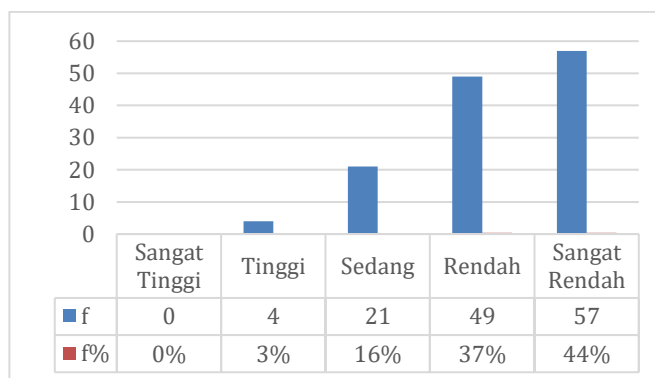
Tabel 5 menampilkan temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa faktor personal berpengaruh terhadap kurangnya pengendalian diri siswa dalam belajar di SMPN 1 Padang terletak pada kategori sedang dengan frekuensi 61 dan persentase (47%). Hal tersebut menjelaskan bahwa faktor personal merupakan faktor yang paling dominan pada aspek internal dalam mempengaruhi kontrol diri siswa dalam belajar.

Diketahui bahwa, siswa yang belum mampu mengelola emosi, dorongan, dan sikap secara konsisten cenderung mudah terpengaruh, serta sulit mengendalikan perilaku termasuk dalam belajar.

2) Faktor Eksternal

a. Lingkungan Keluarga

Tabel 6. Faktor Lingkungan Keluarga



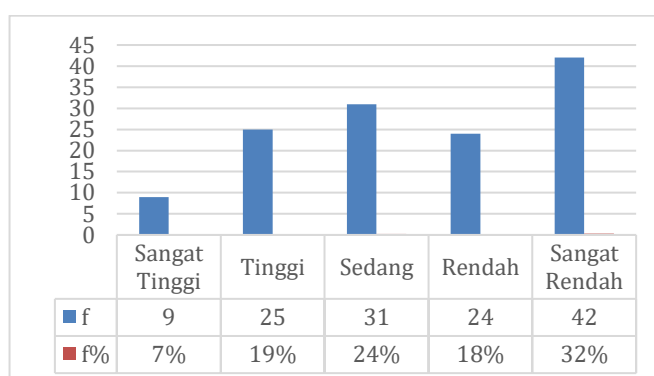
Tabel 6 menampilkan hasil data pada diagram yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga di SMPN 1 Padang terletak pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 57 dan persentase (44%). Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh

lingkungan keluarga terhadap rendahnya kontrol diri siswa relatif kecil dibandingkan faktor lainnya.

Meskipun itu hasil ini tetap menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang merasa tidak dihargai oleh keluarga, kurangnya komunikasi yang baik dalam keluarga, dan keluarga tidak suportif situasi tersebut dapat melemahkan kontrol diri siswa.

b. Peran Orang Tua

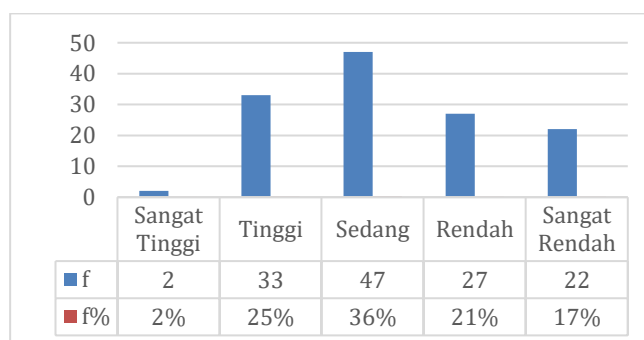
Tabel 7. Faktor Orang Tua



Tabel 7, menampilkan hasil data pada diagram yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar dipengaruhi oleh faktor peran orang tua di SMPN 1 Padang terletak pada kategori rendah dengan frekuensi 42 dan persentase (32%). Meskipun termasuk dalam kategori sangat rendah, angka ini menunjukkan bahwa masih terdapat pengaruh peran orangtua terhadap kontrol diri siswa dalam belajar. Dapat dilihat bahwa kurangnya penerapan disiplin dan salahnya penerapan pola asuh dapat memunculkan perilaku negatif pada anak.

c. Faktor Budaya

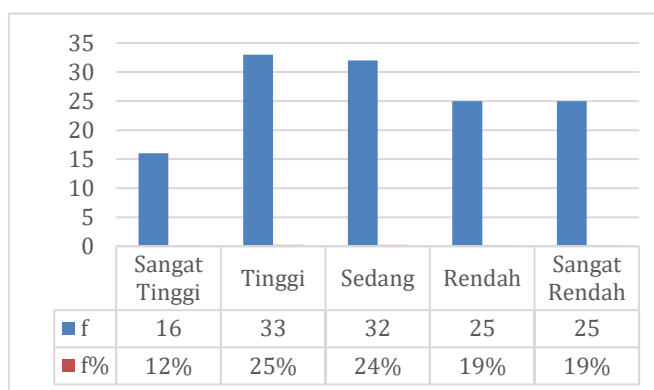
Tabel 8. Faktor Budaya



Tabel 8, menampilkan hasil data pada diagram yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar pada faktor budaya di SMPN 1 Padang terletak pada kategori sedang dengan frekuensi 47 dan persentase (36%). Pengaruh budaya yang belum sepenuhnya kuat dalam menanamkan kebiasaan disiplin dan pengendalian diri secara konsisten kepada siswa. Hal ini yang menyebabkan sebagian siswa belum mampu menyesuaikan perilakunya dengan nilai-nilai yang berlaku disekitar sehingga dapat memunculkan perilaku berisiko seperti melanggar aturan dan mengabaikan norma yang berlaku.

d. Pengaruh Sosial

Tabel 9. Faktor Sosial



Tabel 9, menampilkan hasil data pada diagram yang memperlihatkan bahwa rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar untuk faktor pengaruh sosial di SMP N 1 Padang terletak pada kategori tinggi dengan frekuensi 33 dengan persentase (25%). Hal ini menjelaskan bahwa faktor pengaruh sosial menjadi yang paling dominan pada aspek eksternal dalam mempengaruhi kontrol diri siswa dalam belajar. Diketahui bahwa, siswa yang berada dalam lingkungan sosial yang kurang mendukung cenderung akan mudah terpengaruh untuk meniru perilaku negatif, terutama ajakan teman tidak disertai dengan kemampuan siswa dalam menyaring perilaku sesuai norma, sehingga siswa mudah terpengaruh untuk mengikuti perilaku negatif seperti mengabaikan aturan sekolah maupun kegiatan belajar.

Berdasarkan hasil analisis data secara deskriptif dalam bentuk persentase sudah dilakukan tersebut, terbukti bahwa faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi rendahnya kontrol diri siswa berasal dari faktor internal yaitu faktor personal, serta faktor eksternal yaitu pengaruh sosial. Pada faktor personal,

indikator yang memiliki skor persentase tertinggi disebabkan oleh ketidakmampuan siswa mengendalikan dorongan untuk menunda tugas dan kurangnya kesadaran dalam mengatur perilaku belajar. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa masih memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dalam belajar. Sementara itu, pada faktor pengaruh sosial, indikator persentase paling tinggi disebabkan oleh kecenderungan siswa untuk mengikuti perilaku teman sebaya, termasuk dalam melanggar aturan dan kurangnya tanggung jawab dalam belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya memiliki kontribusi yang signifikan terhadap rendahnya kontrol diri siswa.

Dengan demikian, berdasarkan data yang diperoleh, telah terbukti bahwa kedua faktor ini memiliki pengaruh paling besar terhadap kurangnya pengendalian diri pada siswa dalam belajar.

PEMBAHASAN

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan dengan, mengatur perilaku, dan membuat penilaian berdasarkan prinsip-prinsip yang diterima (Averill, 1973). Pengendalian diri sangat penting dalam sistem pendidikan karena membantu siswa mengembangkan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan mereka (Yahaya *et al*, 2009). Siswa yang memiliki pengendalian diri dapat mengatur perilaku mereka sendiri, mengikuti aturan, dan berpartisipasi dengan baik dalam proses belajar di sekolah (Djaali, 2011). Jadi, Proses belajar yang efektif ditentukan oleh kemampuan siswa untuk mengendalikan diri saat belajar. Siswa dengan kemampuan pengendalian diri yang kuat akan memiliki pandangan yang lebih positif, serta bertanggung jawab, termasuk dalam melaksanakan tanggung jawab mereka sebagai pelajar.

Tangney *et.al.*, (2004) Dalam studi yang dilakukan, terungkap bahwa individu yang mempunyai kemampuan pengendalian diri yang baik lebih efektif dalam beradaptasi dan meraih hasil yang lebih positif dalam menyelesaikan tugas, di sisi lain, mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk jauh lebih mungkin mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal dan sosial. Siswa yang kurang memiliki pengendalian diri lebih cenderung melanggar kebijakan sekolah dan memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang mereka anggap menyenangkan, meskipun mereka tahu bahwa tindakan tersebut bisa berdampak negatif (Auliya & Nurwidawati, 2014). Banyak faktor yang memengaruhi tingkat pengendalian diri

seseorang, yang bisa dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor eksternal dan internal.

Averill (1973) mengemukakan baik pengaruh internal maupun eksternal memiliki dampak pada pengendalian diri. Usia merupakan pengaruh internal, sedangkan lingkungan keluarga merupakan faktor eksternal. Sementara itu, Baumeister *et al.*, (1996) menyatakan bahwa pengendalian diri dipengaruhi beberapa faktor yaitu terdapat faktor internal meliputi faktor kognitif dan faktor eksternal meliputi peran orang tua dan budaya. Selanjutnya, Van Dellen (2008) mengemukakan kontrol diri dipengaruhi dua faktor yaitu personal dan pengaruh sosial. Interaksi antara berbagai faktor tersebut dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku. Bagi semua orang, tetapi terutama bagi remaja, pengendalian diri sangat penting sebab remaja yang kesulitan mengendalikan diri berisiko mengalami krisis identitas dan cenderung menunjukkan perilaku negatif (Auliya & Nurwidawati, 2014).

Upaya meningkatkan kontrol diri dalam belajar sangat penting bagi siswa, karena merupakan salah satu tugas perkembangan remaja sesuai dengan nilai, prinsip, dan falsafah hidup yang diyakini (Sari *et al.*, 2017). 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 konseling penting untuk mendorong pertumbuhan siswa di semua bidang, termasuk akademik, pribadi, sosial dan bahkan karir.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Berikut ini terdapat beberapa layanan untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar sebagai berikut:

a) Layanan Informasi

Tujuan dari layanan informasi yaitu untuk membantu siswa dalam memahami berbagai bentuk informasi yang akan memungkinkan mereka untuk bertindak dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Sari & Yendi, 2018; Winkel & Hastuti, 2005). Melalui layanan ini guru BK dapat memberikan materi tentang pentingnya kontrol diri, pentingnya self awareness, strategi mengambil keputusan yang tepat, meningkatkan motivasi belajar, serta tips memilih lingkungan pertemanan yang sehat

sehingga siswa mampu mengembangkan perilaku belajar yang lebih positif.

b) Layanan Individual

Konseling yang diberikan langsung kepada individu oleh seorang konselor disebut konseling individual untuk membantu mengentaskan permasalahan pribadi yang dialaminya (Prayitno, 2012; Syukur *et al.*, 2019). Arumsari (2016) menyebutkan bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik Modeling Simbolis adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri.

Melalui layanan ini guru BK dapat membantu siswa memahami penyebab rendahnya kontrol diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta melatih siswa untuk berpikir rasional dan berorientasi pada masa depan, serta meningkatkan perilaku disiplin belajar. Disiplin belajar memerlukan pengendalian diri agar siswa dapat mengembangkan perilaku belajar yang konsisten (Oktarina, Sukma, Syukur, Zola., & Syahri, 2025).

c) Layanan Bimbingan Kelompok

Jenis konseling yang diberikan kepada sekelompok siswa yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk berbicara tentang hal-hal yang dapat membantu mereka berkembang secara pribadi (Prayitno, 2012). Dalam bimbingan kelompok, diharapkan setiap anggota kelompok mampu mengendalikan diri saat mengambil keputusan dengan memilih tindakan yang sesuai dengan keyakinan dan persetujuan pribadi (Waluwandja & Dami, 2018). Melalui kegiatan ini, siswa dapat saling berbagi pengalaman, bertukar pendapat, dan belajar dari satu sama lain tentang cara mengendalikan diri dalam berbagai situasi.

Bimbingan kelompok dianggap lebih efektif karena siswa menerima banyak informasi dari seorang profesional, khususnya guru BK secara bersamaan tentang topik tertentu, Ini dianggap bermanfaat bagi kehidupan mereka sebagai individu dan sebagai siswa (Fatimah, 2021). Pada layanan ini guru BK dapat memberikan materi tentang strategi menolak pengaruh negatif dari lingkungan, pentingnya sikap saling menghargai dalam lingkungan sosial, serta cara menciptakan lingkungan pertemanan yang positif bagi perkembangan belajar siswa.

d) Layanan Penguasaan Konten

Layanan yang membantu individu ataupun kelompok dalam memperoleh keterampilan tertentu melalui proses pembelajaran (Prayitno, 2018). Layanan penguasaan konten dapat membantu siswa membentuk perilaku, sikap, dan kebiasaan yang lebih terkendali (Purwasih, 2018). Melalui layanan ini, siswa dibimbing untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan dan mengembangkan perilaku belajar yang lebih terarah serta bertanggung jawab.

Guru BK dapat mengimplikasikan teknik latihan asertif untuk membantu perkembangan siswa dalam meningkatkan kontrol diri (Ituga, 2017). Karena teknik latihan asertif dapat membantu individu mengendalikan impuls dan mengambil keputusan rasional sehingga tidak mudah terpengaruh tekanan sosial (Gresham, 2016).

PENUTUP

Penelitian ini menemukan bahwa pengaruh personal dan sosial menjadi faktor yang paling dominan menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam belajar, sehingga diperlukan upaya pembinaan yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengontrol diri dalam belajar. Hasil ini juga menunjukkan pentingnya peran layanan BK untuk membantu dalam meningkatkan kontrol diri siswa agar mampu mengarahkan perilaku belajar secara lebih positif. Layanan informasi untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya kontrol diri dalam belajar, layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi yang mempengaruhi perilaku belajar, layanan bimbingan kelompok untuk memanfaatkan dinamika kelompok dalam membentuk sikap positif, serta layanan penguasaan konten untuk melatih keterampilan pengendalian diri dan kedisiplinan belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- 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. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, no. 80. P. 286–303.
- 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.
- 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.
- Djaali. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fatimah, N. (2021). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi siswa belajar dari rumah serta implikasinya dalam bimbingan konseling. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 11(2), 205-217.
- Ghufron, N.M., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Gresham, F. M. (2016). *Social Skills Assessment and Instruction for Students with Emotional and Behavioral Disorders*. Guilford Press.
- Ildil & Intani, C. P. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4 (2). 65-70
- Ituga, A. S. (2017). Efektivitas Teknik Latihan Asertif untuk Meningkatkan Internal Locus of Control Siswa dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8-14.
- 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).
- 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.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Prayitno, P., Afdal, A., Ildil, I., & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Purwasih, R. (2018). Hubungan Kompetensi Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa SMK Bengkulu Utara. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.
- 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).
- Rahmi, S. J., & Yendi, F. M. (2024). Kontrol Diri Siswa Dalam Bermain Higgs Domino Island. *Consilium*, 3(2), 8-18.

- 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.
- 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.
- 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.
- Sulistia Permata, R., & Netrawati, N. (2024). Gambaran Self Control pada Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3).
- Suryani, N. L. G. (2026). A Studi Deskriptif Tentang Gambaran Kesehatan Jiwa Remaja Awal di SMP Negeri 1 Abiansemal. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 6(1), 455-465.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80.
- 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.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.
- 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.
- Van Dellen, M.R. (2008). *Social, Personal, and Environmental Influences on Self-Control*. Duke University..
- Wendari, W. N., Badrujaman, A., & Sismiati, A. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Bogor. *Insight*.
- Winkel & Hastuti, Sri. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109-123.
- 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, Syamsu (2006). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rineka Cipta.