

Layanan Informasi untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah

Nadyya Nulhusni¹, Herman Nirwana², Yeni Efrita³

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang¹

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang²

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batipuh³

E-mail: nadyyanulhusni96@gmail.com¹, hermannirwana@unp.ac.id²,
efritayeni25@gmail.com³

Abstrak

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan dimana remaja dapat mengendalikan dirinya. Jika pengendalian diri berhasil ditingkatkan maka, tinggi kontrol diri yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri yang dimiliki mengidentifikasi mereka kurang bisa mengendalikan dirinya. Tujuan penelitian yaitu menghasilkan bahan layanan informasi untuk meningkatkan kontrol diri siswa sekolah menengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE, teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan sasaran pemakai produk yaitu Guru BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahan layanan informasi yang dikembangkan sudah valid secara isi dan desain, praktis serta efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa sekolah menengah. Bahan layanan informasi yang dikembangkan ini hanya sebatas pada uji coba kelompok kecil, Yang mana hasil yang didapat terjadi peningkatan kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan menggunakan bahan layanan.

Kata Kunci: layanan informasi, kontrol diri, siswa

Abstract

Self-control is an ability where adolescents can control themselves. If self-control is successfully increased then, high self-control is owned. Conversely, the low self-control that is owned identifies them as less able to control themselves. The aim of the research is to produce information service materials to increase high school students' self-control. The method used in this research is Research and Development with the ADDIE model, the data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Rank Test. The instrument used is a questionnaire and the target user of the product is the counseling teacher. The results of the study show that the developed information service materials are valid in terms of content and design, are practical and effective for increasing high school students' self-control. The information service materials developed were only limited to small group trials, in which the results obtained were an increase in self-control before and after being given information services using the service materials.

Keywords: information services, self-control, students

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Juni 2023, diterbitkan Agustus 2023

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan proses fisik, psikis dan perilaku individu yaitu proses modifikasi diri. Pengendalian diri merupakan keterampilan dalam mengelola dan mengarahkan perilaku yang mengantarkan seseorang pada hasil yang konstruktif (Fatimah, 2017). Selain itu Kontrol diri dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku, mengendalikan stimulus yang tidak diinginkan, mengantisipasi peristiwa, menafsirkan peristiwa dan mengambil keputusan (Rahayu & Heriansyah, 2017). Bandura (Gondim, Andrade & Bendassolli, 2016) menjelaskan bahwa perilaku manusia dimotivasi dan diatur oleh kapasitas kognitif individu untuk mengendalikan diri dari pengaruh-pengaruh stimulus luar.

Kontrol diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu (Mulkan, 2016). Selain itu, Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, serta mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi (Ghufroon & Risnawati, 2017).

Kontrol diri adalah suatu kemampuan dimana individu dapat mengendalikan diri untuk bertindak menurut aturan adat, nilai, dan norma yang ada pada lingkungan sekitar. Masalah sering dihadapi individu, bahkan hampir semuanya, berasal dari di dalam diri Sendiri. Agustin (2021) menemukan hal itu kontrol diri sendiri murid ada pengaruh kesejahteraan subyektif dengan persentase sebesar 58,7% ($r = 0,766$).

Hasil penelitian Raditia (2021) menyebutkan beberapa murid bisa lakukan dengan cukup bagus di dalam bermacam-macam bidang, tetapi yang lainnya tidak bisa lakukan dengan bagus Sendiri. Sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh pembimbing di lokasi penelitian, siswa dengan terlalu seringnya melanggar aturan di sekolah belum bisa mengendalikan dirinya dengan bagus sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.

Selain itu, hasil belajar Nurningtyas (2021) mengungkapkan bahwa siswa yang sering melakukan pelanggaran disekolah belum mampu mengontrol diri dengan baik sehingga dapat dengan mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Di Yogyakarta siswa dengan umur 15 tahun hingga 18 tahun memiliki kontrol diri pada intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh negatif. Itu berarti, orang itu memiliki kontrol diri sendiri yang rendah. Di dalam urusan ini, momen menggunakan telepon selular cerdas, orang itu tidak bisa sepenuhnya kontrol diri sendiri, yang meningkatkan intensitas menggunakan *smartphone* cerdas.

Beberapa kesimpulan dapat diambil dari penelitian di atas adalah remaja yang sering melanggar peraturan sekolah dan menggunakan *smartphone* secara berlebihan disebabkan oleh kurangnya kontrol diri yang ditanamkan pada remaja tersebut. Jika seorang remaja menanamkan pengendalian diri yang baik, maka tidak akan ada lagi remaja yang melakukan penyimpangan. Karena pengendalian diri memiliki peran dalam pengendalian atau pengendalian diri dalam diri individu.

Sejalan dengan itu, pengendalian diri merupakan salah satu faktor lain yang membentuk kesejahteraan subyektif, penting untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja. Kesejahteraan subyektif merupakan bentuk evaluasi kognitif dan afektif individu dalam menjalani kehidupannya untuk dapat memperoleh kesejahteraan, kepuasan dan kesenangan. Diener (Fadhilla, 2021) menjelaskan hal itu secara kesejahteraan subyektif dibagi menjadi tiga, yaitu: yang pertama adalah kesejahteraan subyektif berupa keinginan



seseorang akan kondisi yang berkualitas; yang kedua kesejahteraan subyektif, yang merupakan proses negara dalam totalitas berbagai kriteria; Ketiga, kesejahteraan subyektif yaitu sebuah ungkapan perasaan positif yang lebih besar daripada perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Jadi kesimpulannya kesejahteraan subyektif adalah kepuasan dan/atau kesenangan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Untuk meningkatkan pengendalian diri yang baik pada individu agar memperoleh kepuasan dan kesenangan dalam menjalani kehidupan maka perlu adanya pemberian layanan informasi kepada individu tersebut. Yang merupakan berbagai layanan informasi akan melayani yang ditawarkan ke kelompok orang untuk mendapatkan informasi baru sebelumnya tidak dikenal. Selain itu, Kusri (2016) berpendapat bahwa layanan informasi yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik dalam menerima dan memahami informasi-informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Selain itu, Prayitno (2018) menyampaikan bahwa diperlukannya informasi bagi individu sebagai acuan untuk bersikap dan bertindak laku sehari-hari, sebagai pertimbangan bagi arah pengembangan diri, dan sebagai dasar pengambilan keputusan. Kesimpulannya adalah layanan informasi adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa atau kelompok lain yang dapat mempengaruhi perubahan dengan lebih baik sebagai bahan pertimbangan atau dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil penelitian Firman dkk (2019) bahwa layanan informasi efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa terhadap pelecehan seksual, dengan bantuan konselor/konselor sekolah untuk mencegah hal tersebut terjadi pelecehan seksual di sekolah. Berdasarkan belajar di dalam pada kesimpulannya adalah melayani informasi mampu meningkatkan mengatur diri sendiri murid sekolah terhadap pelecehan seksual dibantu oleh guru bimbingan konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*Research and Development*). Tujuan tidak hanya untuk mengembangkan koneksi di antara kondisi momen ini, Tetapi mempelajari perkembangan dan peralihan yang sudah terjadi sebagai salah satu yang bekerja (Yusuf, 2014). Sugiyono (2016) menyampaikan penelitian pengembangan ialah metode penelitian yang dimanfaatkan untuk membuat hasil tertentu dan memeriksa keberhasilan hasil tersebut. Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE Modifikasi. Alasan penggunaan ADDIE Modifikasi karena penelitian ini hanya dilakukan sampai uji keefektifan terbatas. Berdasarkan pemaparan David (2014), model ADDIE adalah desain melayani yang menunjukkan langkah sederhana dan mudah dipelajari. Model ADDIE (*Analyze, Design, Develop, Implement and Evaluate*).

Penelitian ini menggunakan skala yang ditujukan kepada ahli untuk mengumpulkan data yang berkenaan dengan uji kelayakan bahan layanan informasi yang dikembangkan kepada Guru BK untuk mengumpulkan data keterpakaian panduan pelaksanaan layanan informasi dan instrumen kontrol diri berupa kuesioner untuk siswa. Peneliti menggunakan model *Skala Likert*. Subjek penelitian ini terdiri dari: (1) tenaga ahli yang akan melakukan uji kelayakan terhadap materi bahan dan tampilan bahan. Pada tahap ini melibatkan tiga orang penimbang ahli (*expert judgement*) yang ditunjuk untuk melakukan uji kelayakan terhadap materi bahan dan tiga orang penimbang ahli (*expert judgement*) yang ditunjuk untuk melakukan uji kelayakan terhadap tampilan bahan, (2) sasaran pemakai produk



yaitu Guru BK untuk menilai uji keterpakaian dari produk yang telah dirancang, dan (3) uji efektivitas untuk menilai seberapa besar bahan layanan informasi ini berguna untuk meningkatkan kontrol diri siswa sekolah menengah setelah diimplikasikan bahan layanan informasi tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dan analisis statistik non parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Coba Materi Layanan Informasi

Uji validasi dilakukan untuk memvalidasi kelayakan isi pada 3 orang ahli sebagai berikut:

Tabel 1.

Hasil Perhitungan Uji *Koefisien Konkordansi Kendall (W)* pada Penilaian Kelayakan Isi oleh Ahli

<i>N</i>	<i>Kendall's W</i>	<i>Kotak Chi</i>	<i>asympt. Sig</i>	<i>Df</i>
3	0,980	35.278	0.000	12

Dapat dilihat pada Tabel 1 nilai *Chi-Square* adalah 35.278 secara signifikan < 0.000 . Itu berarti probabilitas $< 0,05$. Dengan demikian tidak ada perbedaan penilaian itu diberikan oleh pakar tentang isi bahan melayani, itu berarti bisa ditafsirkan itu da harmoni evaluasi dari tiga ahli ke produk belajar. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penilaian yang diberikan oleh para pakar menunjukkan itu isi panduan dan bahan layanan yang dikembangkan dinyatakan sangat layak untuk diimplementasikan bagi Guru BK di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa para ahli sepakat kelayakan isi manual dan materi layanan yang diatur.

Uji validasi dilakukan untuk memvalidasi kelayakan tampilan pada 3 ahli berikut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Hasil Perhitungan Uji *Kendall Konkordanse Kendall (W)* Pada Penilaian Kelayakan Tampilan oleh Ahli

<i>N</i>	<i>Kendall's W</i>	<i>Kotak Chi</i>	<i>asympt. Sig</i>	<i>Df</i>
3	0,889	23.993	0,004	9

Hasil olah data pada Tabel 2 menunjukkan *Chi-Square* 23.993 dan *Asymp. Sig* sebesar 0,004. Ini berarti probabilitasnya $< 0,05$. Sehingga tidak ada perbedaan penilaian para ahli terhadap tampilan materi layanan, sehingga bisa dimaknai keselarasan penilaian ketiga ahli terhadap produk penelitian.

Nieveen (Rochmad, 2012) mengatakan bahan layanan ini dikatakan valid secara isi dan tampilan apabila telah memenuhi aspek kevalitan, dapat dikatakan valid apabila dinyatakan layak digunakan dengan revisi atau tanpa revisi oleh validator. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa bahan layanan yang dikembangkan peneliti dan ditimbang oleh ahli sudah valid secara isi dan tampilan dengan syarat revisi. Dilihat dari rancangan bahan layanan yang dikembangkan disesuaikan dengan isi/materi dan bahasa yang mudah dipahami oleh Guru BK serta tampilan dari bahan layanan tersebut disusun menarik untuk dibaca dan digunakan dalam memberikan layanan informasi kepada siswa.



Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Depdiknas (2008) bahwa penggunaan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, serta menggunakan istilah yang umum digunakan.

Kemudian aspek tampilan berupa elemen mutu bahan layanan disusun dan dirancang menarik. Penyusunan bahan layanan ini memperhatikan organisasi, daya tarik, ukuran huruf, spasi, dan konsistensi penulisan pada bahan layanan. Hal ini senada dengan apa yang dijelaskan oleh Daryanto (2013) bahwa bahan pembelajaran adalah yang dirancang dan dikembangkan dengan memperhatikan beberapa elemen yang mensyaratkan: format organisasi, daya tarik, ukuran huruf, spasi kosong, dan konsistensi. Grant (2008), menyatakan bahwa isi dari bahan yang dikembangkan dirancang berdasarkan informasi kebutuhan siswa yang diambil pada tahap analisis kebutuhan, sehingga membuat kualitas isi dari bahan yang dikembangkan menjadi adaptif. Pendapat tersebut sejalan dengan proses pengembangan bahan layanan, dimana pengembangan bahan layanan didasari dari analisis kebutuhan siswa di SMAN 1 Batipuh, yang di timbang oleh validator isi dan tampilan, hasil validasi ahli bahan layanan dinyatakan sudah valid secara isi dan tampilan dengan revisi sesuai dengan syarat kevalidan. Kemudian bahan layanan direvisi sesuai arahan dan masukan validator untuk kesempurnaan produk yang dikembangkan kemudian dilakukan uji coba secara terbatas.

Hasil Uji Kepraktisan

Data hasil uji kepraktisan diambil dari tiga orang konselor SMA yang mengisi setiap instrument penelitian untuk mengetahui keselarasan penilaian antar konselor sesuai dengan penggunaan materi layanan. Analisis yang dilakukan peneliti menguji *koefisien Kendall Concordance (W)*. Berikut hasil pengolahan data yang tercantum pada Tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Perhitungan Uji Koefisien Konkordansi Kendall (*W*) terhadap Uji Kepraktisan Bahan Layanan

<i>N</i>	<i>Kendall's W</i>	<i>Kotak Chi</i>	<i>asympt. Sig</i>	<i>Df</i>
3	1.000	6.000	0,050	2

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai chi-kuadrat sebesar 6.000 dan diperoleh nilai *asympt. tanda* 0,050. Itu berarti nilai kemungkinan <0,05 tidak ada perbedaan yang penting dari memperkirakan yang diberikan. Dari di sini bisa menyimpulkan bahwa ada keselarasan penilaian ke produk yang akan dikembangkan oleh Guru BK.

Uji kepraktisan materi layanan kepada responden di dalam sekolah sedang. Data hasil tes kepraktisan disusun berdasarkan instrumen penelitian yang digunakan yaitu berupa daftar isian diisi oleh 27 responden SMA. Analisis yang Selesai peneliti tes koefisien konkordansi Kendall (*W*). Hasil olah data oleh siswa dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4

Hasil Perhitungan Uji Koefisien Konkordansi Kendall (*W*) terhadap Uji Kepraktisan Bahan Layanan

<i>N</i>	<i>Kendall's W</i>	<i>Kotak Chi</i>	<i>asympt. Sig</i>	<i>Df</i>
27	0,162	52.517	0.000	12



Berdasarkan hasil perhitungan yang didapat nilai *chi square* sebesar 52.517 dan diperoleh nilai *asympt. Sig* 0.000. Itu berarti nilai kemungkinan ≤ 0 , artinya tidak terdapat perbedaan secara signifikan pada penilaian diberikan. Jadi dapat ditafsirkan semua responden mudah memahami materi dari materi layanan dan setuju bahwa materi layanan ini dapat dipahami dengan baik dan dapat digunakan oleh responden untuk meningkatkan kontrol diri.

Akker (Rochmad, 2012) mengemukakan bahwa suatu produk yang dikembangkan dikatakan praktis jika praktisi atau ahli menyatakan bahwa produk yang dikembangkan dapat diterapkan di lapangan. Nieveen (Rochmad, 2012) mengemukakan bahwa kepraktisan suatu produk yang dikembangkan dapat dilihat dari tingkat kemudahan dan keterbantuan dalam penggunaannya. Kepraktisan dalam penelitian ini ditentukan dengan Instrumen respon Guru BK dan siswa. Instrumen respon digunakan untuk mengetahui tanggapan pengguna produk yang dikembangkan mengenai seberapa cocok dan mudah penerapan produk pembelajaran tersebut. Bahan dan panduan layanan dapat dikatakan praktis apabila guru dan siswa memberikan respon baik.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa produk yang dikembangkan pada uji praktikalitas Guru BK berada pada kategori Sangat Baik dan uji praktikalitas siswa berada pada kategori Baik. Hal ini dapat dimaknai bahwa Guru BK dan siswa mudah untuk menggunakan produk yang dikembangkan. Bahan layanan ini praktis digunakan oleh Guru BK di sekolah menengah untuk meningkatkan kontrol diri siswa karena pada aspek perencanaan, alat dan bahan yang tertuang dalam bahan layanan dapat disediakan dan tidak memberatkan.

Hasil Uji Coba Bahan Layanan Informasi pada Siswa

Tabel 5.

Hasil Uji Beda *Nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test* Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Informasi dengan Menggunakan Bahan Layanan

		N	Cara pangkat	jumlah dari pangkat
Posttest-pretest	<i>Negatif pangkat</i>	0 sebuah	.00	00
	<i>Positif pangkat</i>	28b -	14.50	406.00
	<i>dasi</i>	0 ^c		
	Total	28		

- a. *Posttest* < *Pretes*
- b. *Posttest* > *Pretes*
- c. *Posttest* = *Pretes*

Pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa *negative rank* adalah 0^a, artinya tidak ada penurunan tingkat pengendalian diri siswa SMA sebelumnya diberikan layanan informasi dengan menggunakan bahan layanan. Selanjutnya nilai *positive rank* 28^b, dapat diartikan kontrol diri siswa meningkat setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan bahan layanan. Di dalam urusan Ini *ties* adalah 0^c, itu berarti tidak ada murid yang memiliki tingkat kontrol diri sendiri yang sama di antara *pre-tes* dan *post-test*. Lihat juga memahami yang dijelaskan pada Tabel 6 di bawah ini:



Tabel 6.

Uji Signifikansi Peningkatan Kontrol Diri Siswa terhadap Pemberian Layanan Informasi dengan Menggunakan Bahan Layanan

	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-4.654 ^b
Aymp Sig. (2-ekor)	.000

- Wilcoxon* Peringkat yang ditandatangani tes
- berdasarkan pada Negatif pangkat

Berdasarkan Tabel 6 nilai *Aymp Sig* yaitu sebesar 0.000 <0,05. Dari di sini bisa menyimpulkan itu tingkat kontrol diri sendiri murid sebelum dan setelah hadiah layanan informasi dengan membantu bahan layanan mengalami perubahan yang signifikan.

Rochmad (2012) menyatakan keefektifan suatu produk dapat dilihat dari tujuan penelitian dan pengembangan produk, keefektifan dapat dilihat dari hasil yang diperoleh siswa, aktivitas siswa, serta respon siswa. Produk yang dikembangkan dalam bentuk bahan layanan sudah efektif digunakan ditinjau dari syarat keefektifan, dimana siswa mudah memahami informasi dan memperhatikan informasi yang disampaikan serta mencatat informasi penting yang diberikan, responsif dalam mengikuti layanan yang diberikan, aktif berdiskusi dengan teman sekelompok, dan siswa mampu memberikan kesimpulan pada informasi yang diterima.

Sejalan dengan hal tersebut untuk mengetahui lebih jelas keefektifan bahan layanan yang dikembangkan, peneliti memberikan instrumen kontrol diri pada siswa di awal pertemuan sebagai data awal (*pretest*), kemudian diimplikasikan bahan layanan sesuai dengan panduan pada siswa sebanyak lima kali pertemuan, dimana pada setiap pertemuan diberikan satu materi layanan informasi untuk meningkatkan kontrol diri. Kemudian untuk mengetahui keefektifan bahan layanan setelah pengimplikasian materi, peneliti memerikan instrumen kontrol diri (*posttest*). Sesuai dengan tahapan dan ketentuan pelaksanaan bahan layanan, didapati kontrol diri siswa mengalami peningkatan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa telah mencapai kategori tinggi, dapat disimpulkan bahan layanan informasi yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas XI IPS 6 SMAN 1 Batipuh.

KESIMPULAN

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan dimana remaja dapat mengendalikan dirinya sendiri. Jika pengendalian diri berhasil ditingkatkan, maka pengendalian diri tinggi. Begitu pula sebaliknya, rendahnya pengendalian diri yang mereka miliki mengidentifikasi mereka sebagai tidak mampu mengendalikan diri. Berdasarkan hasil belajar tentang kontrol diri sendiri remaja dikenal itu tingkat kontrol diri sendiri remaja tetap rendah.

Oleh karena itu, dengan adanya materi layanan informasi ini diharapkan dapat membantu para remaja/siswa SMA untuk meningkatkan kontrol diri, sehingga siswa SMA dapat mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahan layanan informasi ini dinyatakan sangat layak, praktis, dan efektif untuk digunakan oleh guru untuk membantu meningkatkan kontrol diri siswa di sekolah. Hal ini mengidentifikasi bahwa produk yang dibuat di dalam penelitian ini bisa diterima oleh



Guru BK dan bermanfaat untuk murid SMA untuk meningkatkan kontrol diri sendiri. Berdasarkan temuan dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan informasi efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A.W. (2021). Kontribusi Kontrol Diri dan Religiusitas terhadap Subjective Well Being Remaja yang Berlatar Belakang Etnis Minangkabau. Tesis.
- Daryanto. (2013). Inovasi Pembelajaran Efektif. Bandung: Yrma Widya.
- David, L. (2014). ADDIE Model-Learning Theories. Diambil dari <http://www.learningtheories.com/addie-model.html>.
- Depdiknas. (2008). Panduan Pengembangan Bahan Ajar. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Fadhilla, S. N. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 14, No. 1.
- Ghufroon, M. N. & Risnawati, R. (2017). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Gondim, G. M. S., Andrade, B. E. J., & Bendassolli, F. D. (2016). Self-Control, Self Management and Entrepreneurship in Brazilian Creative Industries. *Jurnal Paidéia*, 26 (63): 25-33.
- Grant, M. M. (2008). Getting A Grip on Project-Based Learning. *A Middle School Computer Technologies Journal*. Vol. 5, No.1
- Kusri, A. M. (2016). Pengaruh Layanan Informasi Peminatan Terhadap Kemantapan Pilihan Sekolah Lanjutan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol 2 No 1, 49-57.
- Mulkan, K. (2016). The Relationship Between Self Control and Self Esteem with Students' Moral Intelligence in SMK Sinar Husni TR Labuan Deli. *Analitika*, 8(2), 89-98.
- Nirwana, F, H., Syahniar, Karneli, K., & Hariko, R. (2019). The Effectiveness of Information Service in Improving Students' Self Control Against Sexual Harassment in Vocational School in Padang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 382.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Jurnal Acta Psychologia*, Vol 3 No. 1, 14-20.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Pers.
- Raditia, R., Ramli, M., & Simon, I. M. (2021). Studi Fenomenologi Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(1), 1-10. DOI: 10.17977/um065v1i12021p1-10.
- Rahayu, S. M., & Heriansyah, M. (2017). Teknik Self Control untuk Mengatasi Masalah Obesitas. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & S. Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konselingn 3* (pp.205-210). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).



- Rochmad. (2012). Desain Model Pengembangan Perangkat Pembelajaran Matematika. Jurnal Kreano, Vol. 3 Nomor 1.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabet.
- Yusuf, A. M. (2014). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan (Pertama). Jakarta: Renika Cipta.

