

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA KELAS X SMK KARYA PERJUANGAN CIPONGKOR

Siti Nurul Inayah¹, Siti Fatimah², Ardian Renata Manuardi³

¹nrlinayah422@gmail.com, ²sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, ³adrianrenata@ikipsiliwangi.ac.id

IKIP Siliwangi

Abstract

This study addresses the issue of low self-control observed among students. The objective of this research is to assess the effectiveness of group counseling services using Self Management techniques in improving students' self-control. The research employs a Mixed Method approach, chosen for its suitability to address research questions that involve both outcomes and processes, incorporating both quantitative and qualitative data. The study utilizes an explanatory sequential design with a pretest-posttest approach. Purposive sampling was used to select the sample, which comprised students from class X at SMK Karya Perjuangan Cipongkor, based on specific characteristics. The results indicate that group counseling services using self-management techniques are effective in enhancing the self-control of students in class X at SMK Karya Perjuangan Cipongkor with a population size of 40 individuals and a sample of 8 individuals.. The average score difference between the posttest and pretest was 12.287848, with a t-value of -10.560 and a significance value of 0.000. The significance value of 0.000, which is less than 0.05 at a 95% confidence level, confirms the effectiveness of the intervention.

Keywords: *Self-Control, Group Guidance, Self Management Techniques.*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan rendahnya kontrol diri yang ditemui pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mix Method, metode pemilihan ini didasarkan pada karakteristik yang sesuai karena pertanyaan penelitian yang ingin dijawab mencakup hasil dan proses yang melibatkan kombinasi data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan desain eksplanatori sekuensial. Menggunakan pendekatan *pretest-posttest*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu, yaitu siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor dengan jumlah populasi 40 orang dan 8 orang sampel. Hasil menunjukkan bahwa terdapat efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor, dengan selisih skor rata-rata antara *posttest* dan *pretest* sebesar 12,287848, dengan nilai t adalah -10,560, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ pada tingkat kepercayaan 95%.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Managament*.

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia adalah hak semua warga negara dan ditetapkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Pengendalian mutu layanan pendidikan penting untuk memastikan bahwa proses dan hasil pendidikan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kontrol diri peserta didik merupakan aspek krusial dalam pencapaian tujuan belajar, terutama di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di mana remaja mengalami perkembangan kognitif penting (Inkiriwang, 2020).

Di sekolah, salah satu upaya untuk mendukung perilaku hidup sehat adalah dengan adanya tata tertib sekolah dilarang merokok. Meskipun ada peraturan dan program pemerintah mengenai Kawasan Tanpa Rokok (KTR), perilaku merokok masih terjadi di lingkungan sekolah, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, sikap, kegiatan ekstrakurikuler, dan iklan rokok. Merokok berisiko menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan (Ahmad, 2021).

Perilaku merokok di kalangan siswa SMK dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengaruh dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan teman sebaya, serta paparan terhadap perilaku merokok dalam kehidupan sehari-hari, merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan merokok siswa. Menurut Alamsyah & Nopianto (Febrianti, 2019), ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku merokok, antara lain: a) Pengetahuan siswa tentang rokok. Pengetahuan adalah dasar penting bagi seseorang dalam berperilaku. Pengetahuan yang memadai dapat memotivasi individu untuk berperilaku dengan baik. b) Sikap siswa terhadap rokok. Sebagian siswa yang sudah mengenal rokok cenderung menginginkan kebebasan untuk merokok. c) Jika siswa terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, mereka berisiko lebih tinggi untuk merokok, dan sebaliknya, Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan sekolah, sehingga dengan adanya pengawasan dari sekolah, mereka lebih kecil kemungkinannya untuk merokok. d) Iklan rokok, rokok sering dikemas dengan menarik, mengangkat tema pertemanan, persahabatan, atau kebersamaan. Iklan rokok dirancang dengan sangat menarik dan kreatif, menyentuh aspek psikologis dengan menampilkan citra berani, macho, trendi, keren, kebersamaan, santai, optimis, jantan, penuh petualangan, kreatif, kritis, serta berbagai hal lain yang membanggakan dan mewakili suara hati anak muda dan remaja. Dengan demikian, iklan rokok dapat memengaruhi siswa untuk berperilaku merokok.

Merokok adalah salah satu bentuk kegiatan yang berisiko bagi kesehatan, namun kebiasaan ini masih sulit untuk dihilangkan. Tingkat konsumsi rokok di Indonesia justru menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan negara-negara lain di Asia Tenggara. Dampak jangka panjang dari konsumsi rokok adalah salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, kanker, penyakit paru kronis, dan diabetes, yang merupakan penyebab utama kematian di dunia, termasuk Indonesia (Julaecha, 2021).

Dampak negatif yang terjadi pada diri peserta didik yang tidak mampu mengendalikan diri dengan baik akan berpengaruh pada perilaku sosial bahkan psikisnya. Mengingat pentingnya pengendalian diri bagi peserta didik maka perlu layanan untuk mengikatkan kontrol diri dengan membantu peserta didik meningkatkan dan memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik, maka diperlukan layanan bimbingan dan konseling. Menurut (Prayitno dan Amti dalam Famela, 2022) bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk bantuan berupa jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari jalan keluar dari suatu masalah yang bersifat pencegahan terjadinya masalah pada konseli.

Upaya yang dilakukan pemerintah saat ini sejalan dengan pengendalian tembakau dari WHO, di Indonesia yaitu menerapkan Kebijakan Area Bebas Rokok (KABR) sebagai strategi intervensi utama pengendalian rokok. Kebijakan ini diatur dalam Peraturan yang ditetapkan bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri, mengenai Pedoman pelaksanaan asap tembakau (Kemenkes RI, 2013).

Kontrol diri berperan penting dalam mencegah perilaku merokok. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu menghindari perilaku merugikan dan membuat keputusan yang lebih baik. Bimbingan dan konseling, khususnya melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa. Teknik ini melibatkan pemantauan diri, penghargaan diri, kontrak pribadi, dan pengelolaan rangsangan untuk mengarahkan perilaku positif.

Berdasarkan situasi ini, penelitian berfokus pada “Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMK Karya Perjuangan Cipongkor” dengan harapan dapat mengurangi perilaku merokok dan mendukung pencapaian tujuan akademik siswa.

Untuk menyamakan persepsi ini maka penulis menyusun definisi operasional antara lain:

1. Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan sebagai tingkat kemampuan untuk mempertimbangkan suatu tindakan. Agar tindakan tersebut dapat dikendalikan dari perilaku-perilaku negatif, baik dalam mengelola emosi maupun situasi.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada konseli dengan menggunakan interaksi kelompok. Bimbingan kelompok diberikan untuk menghindari masalah yang timbul pada siswa yang mengganggu perkembangan potensi siswa. Dalam bimbingan kelompok peserta didik akan dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya, seperti menyesuaikan diri dengan anggota kelompok lain dan juga anggota kelompok lain akan menerimanya, biasa bertukar pikiran tentang gagasan dan ide-ide yang menjadi pembahasan dalam kelompok.

3. Teknik *Self-Management*

Self-management atau pengelolaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan berbagai aspek dalam diri, seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran, dan perilaku, untuk mencapai tujuan yang baik dan terarah. Pengelolaan diri bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah. Teknik ini fokus pada perubahan perilaku individu yang dianggap merugikan, baik bagi orang lain maupun dirinya sendiri. Pengelolaan diri merupakan usaha individu untuk merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri adalah strategi yang digunakan individu untuk secara sadar mengatur perilakunya sendiri dan mengontrol faktor-faktor yang memengaruhinya. perilaku yang ingin diubah.

Dapat disimpulkan dari ketiga teori tersebut saling terkait dalam konteks pembangunan individu, terutama dalam konteks pendidikan dan bimbingan. Kontrol diri memberdayakan individu untuk mengelola diri mereka sendiri, sedangkan bimbingan kelompok memberikan dukungan sosial dan pembelajaran kolektif. Teknik pengelolaan diri (*Self management*) menawarkan kerangka kerja

untuk individu mengembangkan keterampilan pengaturan diri mereka dalam mencapai tujuan pribadi dan sosial. Keterkaitan antara ketiga teori ini menunjukkan pentingnya pengembangan diri yang holistik dan berkelanjutan dalam konteks pendidikan dan bimbingan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah mix method, yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Metode ini dipilih karena pertanyaan penelitian mencakup hasil *outcomes* dan proses yang memerlukan penggabungan kedua jenis data tersebut. Menurut Creswell (2018), mix method menghubungkan metode kuantitatif dan kualitatif secara bergantian. Sugiyono (2019) menambahkan bahwa metode ini memungkinkan penelitian yang lebih komprehensif, valid, dan objektif, dengan kuantitatif memberikan data terukur dan kualitatif mendalami serta memperluas hasil kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain "*sequential explanatory*," yaitu metode yang menggabungkan kuantitatif dan kualitatif secara berurutan: kuantitatif terlebih dahulu diikuti dengan kualitatif. Adapun teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu ini memakai teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling*. Setelah itu diambil subjek dengan jumlah 8 orang peserta didik sebagai sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* merupakan pemilihan sampling berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu yaitu peserta didik kelas X yang berumur 16-17 tahun yang mempunyai kontrol diri rendah agar tidak terjadi kontrol diri rendah terus yang dipilih berdasarkan karakteristik : 1) siswa belum memahami dampak bahaya rokok dan larangan merokok di lingkungan sekolah, 2) guru BK belum menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa.

Hal ini dipilih berdasarkan karakteristiknya karena pertanyaan penelitian yang ingin dijawab mencakup hasil dan proses yang melibatkan penggabungan data kuantitatif dan kualitatif karena dalam penelitian yang diajukan peneliti melibatkan rumusan masalah kuantitatif pada bagian awal yaitu bagaimana proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor, di lanjut masalah kualitatif bagian kedua kendala yang di hadapi peserta didik terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self*

management untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X, dan yang terakhir yaitu efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Menurut Wolfe & Higgins (2008), kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi yang dihadapi. Individu dengan kemampuan ini akan melakukan pertimbangan yang matang sebelum membuat keputusan.

Sejalan dengan pendapat Averill (1973), aspek kontrol diri meliputi: (a) kontrol perilaku (kemampuan mengendalikan perilaku dan rangsangan), (b) kontrol kognitif (kemampuan mengelola informasi untuk menilai baik dan buruk), dan (c) kontrol keputusan (kemampuan membuat keputusan). Averill menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan.

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004), pengendalian diri yang tinggi berhubungan dengan hampir semua bentuk perilaku yang mendukung kehidupan yang sukses dan sehat. Sebaliknya, pengendalian diri yang rendah sering menjadi sumber berbagai masalah masyarakat, termasuk pola hidup tidak sehat, penyalahgunaan zat, kriminalitas, dan penundaan. Kontrol diri (*self-control*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah atau menahan respons dalam dirinya dan mencegah perilaku yang tidak diinginkan muncul sebagai reaksi terhadap situasi. Aspek kontrol diri menurut Tangney mencakup kedisiplinan, ketidaktergesaan, kebiasaan hidup sehat, regulasi diri, dan konsistensi.

Calhoun dan Acocella (1990) menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau dapat didefinisikan sebagai sekumpulan proses untuk membentuk diri sendiri. Definisi ini menekankan pada kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku, baik yang bersifat fisik, psikologis, maupun perilaku. Aspek yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan.

Self-management adalah strategi perubahan perilaku di mana individu mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Menurut Cormier & Cormier (Hidayati, 2018), *self-management* adalah proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri menggunakan satu atau lebih strategi. Wahyuni (Amaliyah, 2018) juga menjelaskan hal serupa.

Bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Irmayanti (2018), layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama menerima materi dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor), yang berguna untuk mendukung kehidupan sehari-hari, baik sebagai pelajar, anggota keluarga, maupun masyarakat, serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Tujuannya adalah memberikan arahan kepada peserta bimbingan kelompok untuk mengoptimalkan hubungan dengan dirinya sendiri maupun hubungan dengan orang lain. Penelitian ini berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor” mencakup layanan Bimbingan dan Konseling yang memanfaatkan bimbingan kelompok melalui kontak langsung dengan realitas permasalahan yang siswa hadapi berkaitan dengan aspek-aspek kontrol diri.

Hasil dari data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner kontrol diri menunjukkan:

Tabel 1. Hasil *pretest-posttest* Kontrol Diri

No	Nama	JK	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	AK	L	75	Rendah	128	Tinggi
2	AH	L	67	Rendah	124	Tinggi
3	H	L	60	Rendah	121	Tinggi
4	MF	L	75	Rendah	120	Tinggi
5	MN	L	76	Rendah	118	Tinggi
6	MY	L	67	Rendah	117	Tinggi
7	SAN	L	96	Rendah	119	Tinggi
8	HE	L	82	Rendah	118	Tinggi

Dilihat dari tabel diatas ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan dimana sebelum diberikan layanan 8 siswa disini memiliki kategori kontrol diri yang rendah dengan hasil jawaban instrumen, sedangkan setelah diberikan layanan siswa sudah mulai memahami dan memiliki kontrol diri yang tinggi dari hasil data *posstest*. Hal ini

dapat dilihat ada pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor.

Kemudian berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel berikut:

Tabel. 2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelas X	0.205	8	.200*	0.936	8	0.575
Kelas X	0.210	8	.200*	0.870	8	0.152

Terlihat pada tabel diatas baris asymp. Sig diperoleh nilai signifikasi variabel sebesar 0,152. Dimana nilai signifikasi lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa data variabel berkontribusi normal.

Selanjutnya, hasil uji paired sampel t-test dapat diidentifikasi dari tabel berikut:

Tabel. 3 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 Pre - Post	-45.87500	12.28748	4.34428	-56.14759	-35.60241	-10.560	7	.000

Dari output yang diolah melalui SPSS 23 for window dihasilkan bahwa standar deviation = 12,287848 lalu nilai t = -10,560 dan df = n-1 =7 dengan nilai signifikan sebesar 0.000. Karena signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti bimbingan kelompok teknik *self management* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang memiliki masalah/hambatan mengenai rendahnya kontrol diri, maka peneliti uraikan terdapat berbagai macam kendala yang dihadapi oleh siswa selama melaksanakan layanan bimbingan kelompok berlangsung diantaranya, malu dan ragu dalam berpendapat, waktu yang bentrok dalam melaksanakan bimbingan. Serta terdapat kendala yang dialami guru BK saat pelaksanaan layanan berupa penyampain informasi yang kurang jelas sehingga siswa kurang fokus dalam melaksanakan layanan bimbingan dan guru BK harus menjelaskan

ulang kepada siswa, belum diadakannya jam bimbingan untuk guru BK ke kelas, tetapi hanya diberi waktu pada jam pelajaran kosong saja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas X.

Hasil dari uji hipotesis dengan Uji *Paried sample T-test* adalah skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan koefisien signifikansi 0,003 dan lebih kecil dari 0,05 (taraf signifikansi 5%) sehingga terdapat perbedaan hasil antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan atau pengaruh pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor.

Selanjutnya diperdalam dengan hasil wawancara bersama siswa yang mengatakan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* mendapatkan pemahaman baru merasa terbantu untuk meningkatkan kontrol diri dengan mudah melihat peran yang sudah kita lihat dan tidak membuatnya jenuh dan semangat lagi untuk berusaha menggali kemampuan yang dimiliki dan mulai menerapkan apa yang telah mereka pelajari di dalam proses layanan bimbingan. Mereka mulai mengetahui pentingnya mempunyai kontrol diri yang baik untuk kesuksesannya dan mereka mengetahui bagaimana cara agar dapat meningkatkan kontrol diri. Sejalan dengan pendapat penelitian terdahulu (Umi, 2018) "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Berpengaruh Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA Mardisiswa."

Hasil analisis data menunjukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa memiliki presentase efektivitas yang tinggi.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian tentang profil kontrol diri siswa kelas X SMK Karya Perjuangan Cipongkor, menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Program bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* terbukti efektif

dalam meningkatkan kontrol diri siswa, meskipun menghadapi beberapa kendala seperti rendahnya optimisme dan objektivitas. Evaluasi menyimpulkan bahwa strategi ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program serupa di sekolah lain, dengan penekanan pada pembinaan psikososial siswa di tingkat sekolah menengah kejuruan.

REFERENSI

- Ahmad, S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan *Teknik Self-Management* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas Xi Smkn 3 Bandar Lampung 2019/2020 (*Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG*).
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships. (No Title)*.
- Creswell, J.W., & Creswell, J.D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. LA: SAGE
- Famela, S. (2022). Kontrol Diri Siswa yang Berperilaku Merokok di SMP N 03 Talamau Kabupaten Pasaman Barat (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang*).
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku merokok siswa SMA. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(3), 105-113.
- Hidayati, B. M. R. (2018). Efektifitas Pelatihan Self Management Sebagai Upaya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas VII MTS Sunan Ampel Pare. *Journal An-Nafs: Kajian*
- Irmayanti, R. (2018) Teknik Bimbingan dan Konseling. Bandung: IKIP Siliwangi.
- Julaecha, J., & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 313-318.
- Kemendes RI. 2013. Inilah 4 Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Tubuh.www.Kemkes.go.id
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Tangney, June P., Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone. 2004. "High Self- Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality* 72(2):271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- Umi, S. M. Q., Fitriana, S., & Suhendri, S. (2018). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas xi sma mardisiswa. Empati: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Wolfe, S. E., & Higgins, G. E. (2008). *Self-control and perceived behavioral control: an examination of college student drinking. Applied psychology in criminal justice*, 4(1).