

Analisis Tingkat Kontrol Diri Siswa dalam Menaati Peraturan Pembelajaran PJOK di SMA N 9 Semarang

Ghiska Melindasari^{a,1,*}

^a Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No. 40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166, Indonesia

¹ melindasari@gmail.com *

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2024-11-26

Revised 2025-03-13

Accepted 2025-03-19

Keywords

Self Control
Learning regulation
Physical Education
Academic
Student

Kata kunci

Kontrol diri
Peraturan Pembelajaran
PJOK
Akademik
Siswa

ABSTRACT

Self-control is the ability of each individual to regulate behavior so that it can lead themselves in a positive direction. In self-control, there are three components that are targets of control, namely behavioral control, cognitive control, and decision-making control. This study aims to analyze the level of students' self-control in obeying the PJOK learning regulations at SMA Negeri 9 Semarang. This study is a descriptive quantitative study. The research instrument used an instrument formulated by Averil in 1973 about self-control, which was then developed by the researcher into indicators and questions according to the description of students' self-control in PJOK learning regulations. The sample of this study consisted of 77 random respondents. The results obtained showed that out of 30 statements were declared valid with a reliability coefficient of 0.6. The conclusion of this study shows that (86%) consisting of 66 students have a high level of self-control in obeying PJOK learning regulations, 11 students (14%) are in the medium category, and 0 students (0%) are in the low category.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mengatur tingkah laku sehingga bisa membawa diri ke arah yang positif. Dalam kontrol diri, terdapat tiga komponen yang menjadi sasaran kontrol yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kontrol diri siswa dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 9 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Instrumen penelitian menggunakan instrumen yang dirumuskan oleh Averil tahun 1973 tentang *self control* yang kemudian dikembangkan oleh peneliti menjadi indikator dan butir-butir pertanyaan sesuai dengan gambaran mengenai kontrol diri siswa pada peraturan pembelajaran PJOK. Sampel penelitian ini terdiri dari 77 responden secara acak. Hasilnya diperoleh bahwa dari 30 pernyataan dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,6. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa (86%) yang terdiri dari 66 siswa memiliki tingkat kontrol diri dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK yang tinggi, 11 siswa (14%) berada pada kategori sedang, dan 0 siswa (0%) yang memiliki kategori rendah.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Sekolah dasar dan menengah merupakan bagian dari pendidikan. Pengembangan kompetensi dan tingkah laku yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja dan pendidikan lanjutan harus

diprioritaskan di sekolah menengah. Hal ini menekankan betapa pentingnya memasukkan pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan ke dalam kurikulum sekolah menengah (Mulder, 2016). Tahapan perkembangan remaja harus diakomodasi dalam pendidikan menengah. Pertumbuhan kognitif, sosial, dan emosional siswa harus diperhitungkan dalam kurikulum dan strategi pengajaran sekolah menengah (Santrock, 2017).

Sekolah merupakan lembaga pendidikan resmi yang dibentuk untuk mendidik siswa di bawah bimbingan guru. Dengan kurikulum, jadwal, dan program pendidikan yang terstruktur, sekolah menawarkan lingkungan yang unik untuk kegiatan belajar mengajar. Sebagai lingkungan belajar, sekolah berupaya untuk menumbuhkan karakter, pengetahuan, dan kemampuan siswa. Semua anggota komunitas sekolah diharuskan untuk menaati dan menerapkan sejumlah peraturan baik di kelas, di dalam pembelajaran dan di sekitar lingkungan sekolah.

Sekolah dianggap sebagai lembaga pendidikan resmi untuk melaksanakan kegiatan belajar-mengajar, menyampaikan ilmu pengetahuan, dan membina kepribadian anak (Elly, 2018). Dalam pendidikan, kontrol diri siswa dalam menaati peraturan pembelajaran mempunyai fungsi penting yang harus dilaksanakan di kalangan siswa guna mencapai perkembangan sikap sosial dan hasil belajar siswa (Chan et al., 2020). Tujuan ditetapkannya peraturan dan rutinitas pembelajaran yaitu terciptanya suasana belajar yang efektif dan tercapainya tujuan pembelajaran (Marsiyah, 2019). Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah dan para guru untuk menetapkan peraturan ataupun kontrak dalam pembelajaran, mengeluarkan perintah atau arahan yang jelas, dan membantu anak-anak mengembangkan pola perilaku positif untuk mencegah kejadian yang bisa berdampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

Kontrol diri merupakan sebuah usaha untuk mengatur tingkah laku dan tindakan yang mampu menghambat perilaku impulsif (Chaplin, 2011). Jika siswa memiliki kontrol diri yang baik, mereka dapat menghindari situasi yang dapat menyakiti mereka atau orang lain. Kontrol diri siswa dalam menaati peraturan pembelajaran dapat dilihat dari beberapa aspek antara lain (1) kontrol diri melalui perilaku, (2) kontrol diri melalui pengetahuan, (3) kontrol diri melalui pengambilan keputusan (Sari et al., 2017).

Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang kuat akan mampu menahan emosinya, mengatur perilakunya, dan membuat keputusan dengan tenang (Siahaan & Pedhu, 2024). Seseorang yang memiliki kemampuan mengontrol diri dengan baik akan mampu mempertahankan diri agar dapat menghindari tingkah laku dan tindakan yang menyimpang dari norma yang ada (Marsela & Supriatna, 2019). Oleh karena itu, setiap remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah harus memiliki kontrol diri yang baik karena hal ini berdampak besar pada proses kehidupannya.

Kontrol diri merupakan suatu kualitas kepribadian yang ada dalam diri seseorang namun diwujudkan melalui tindakannya (Gorbunovs et al., 2016). Siswa yang mempunyai tingkat kontrol diri

yang kuat akan mempunyai tingkat kedisiplinan yang baik dalam menaati peraturan ada (Ningsih, 2018). Siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan lebih cepat memahami dan melaksanakan kewajiban sebagai tanggung jawabnya. Namun, siswa yang mempunyai tingkat kontrol diri rendah maka cenderung akan menggerutu, melanggar aturan yang ada dan bertindak sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu, sebagai seorang siswa harus mempunyai kontrol diri yang tinggi agar mampu mengontrol dirinya untuk berperilaku sesuai dengan peraturan yang berlaku (Triastutik & Sutoyo, 2020).

Peraturan sekolah hanyalah sekian dari banyaknya sumber daya yang dapat digunakan guru untuk membantu membentuk kepribadian siswa yang disiplin dan membantu mereka mengembangkan kontrol diri yang baik (Fawaid, 2021). Hal ini dikarenakan penerapan peraturan di kelas dan sekolah membantu tercapainya tujuan pendidikan, seperti menciptakan pribadi yang berperilaku baik dan mendidik siswa agar memiliki standar moral dan intelektual yang tinggi. Guru bisa memberikan bimbingan dan dorongan kepada siswa untuk mendukung siswa yang mengalami kesulitan belajar di dalam kelas. Sehingga, siswa akan mengantisipasi sikap dan tindakan negatif yang mungkin akan terjadi (Intani & Ifdil, 2018).

Menurut pedoman peraturan pembelajaran yang diberikan oleh masing-masing guru, masalah perilaku disiplin yang diterapkan di kelas terkait langsung dengan aturan setiap pelajaran. Agar aturan yang ditetapkan di setiap pembelajaran menjadi mekanisme kontrol bagi siswa untuk menaati standar pembelajaran, tujuan utamanya adalah untuk membangun disiplin moral dan pola perilaku. Dengan pembelajaran yang terstruktur, proses pembelajaran lebih terarah dan tidak banyak waktu yang terbuang sia-sia (Marsiyah, 2019). Apabila siswa melakukan kesalahan, guru berhak bertindak sesuai dengan konsekuensi aturan yang berlaku. Tujuannya adalah untuk mencegah siswa lain membuat kesalahan yang sama di kelas atau di lapangan saat proses pembelajaran. Salah satu tujuan untuk mencapai keberhasilan pendidikan adalah mata pelajaran PJOK. Di awal tahun ajaran baru, guru harus menerapkan aturan dan rutinitas.

Kenyataannya, kurangnya kedisiplinan siswa dalam menaati kontrak peraturan pembelajaran yang berlaku merupakan masalah yang sering terjadi di dalam kelas. Siswa mulai mengembangkan dan mencari jati dirinya, terutama di sekolah menengah, dengan cara melihat atau meniru apa yang dilakukan orang lain (Fawaid, 2021). Aktivitas siswa tanpa pengawasan dan arahan terhadap perilaku yang dilakukan cenderung akan menjurus ke arah yang kurang baik di sekolah. Banyak siswa yang beranggapan bahwa peraturan pembelajaran hanya akan membatasi kebebasan mereka selama proses belajar, yang berujung pada pelanggaran kontrak peraturan pembelajaran. Kebebasan yang tidak disadari akan merugikan diri sendiri, teman, dan guru yang mengampu pada mata pelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti saat melakukan PPL di SMA Negeri 9 Semarang, pada peraturan pembelajaran PJOK di sekolah ini yang diamati dari awal pembelajaran sampai akhir

pembelajaran pada saat akan masuk jam pelajaran PJOK dimulai terdapat beberapa siswa yang terlambat masuk ke lapangan padahal sudah diberikan 15 menit waktu luang untuk berganti pakaian, ada siswa yang ketika peneliti masuk ke kelas tidak mempersiapkan perlengkapan pembelajaran dan tidak menggunakan pakaian olahraga yang semestinya, serta ada terdapat siswa yang terlambat mengumpulkan tugas sesuai *deadline* yang sudah ditentukan sehingga mengganggu proses pembelajaran. Ketika pembelajaran sedang berlangsung terdapat siswa yang tidak mendengarkan materi yang sedang diajarkan oleh guru, melakukan kegiatan lain yang tidak diperintahkan, dan terdapat siswa yang tidak mengerjakan LKPD sesuai arahan dari guru. Beberapa siswa masih melanggar kontrak dan peraturan pembelajaran seperti membolos jam pembelajaran olahraga, memakai pakaian olahraga yang tidak sesuai ketentuan, dan ada beberapa siswa yang terpengaruh oleh ajakan temannya untuk melakukan hal yang melanggar peraturan pembelajaran, contohnya diajak ke kantin ketika memasuki jam pelajaran PJOK dan beberapa siswa mau mengikuti ajakan temannya karena didasarkan rasa takut seperti terlambat pengumpulan tugas yang diagendakan karena mengikuti kelompok lain yang belum selesai. Namun, hal-hal itu bukanlah hal yang wajar di sekolah ini. Menurut hipotesis peneliti siswa yang sering melanggar peraturan pembelajaran PJOK hanyalah sebagian kecil saja. Oleh karena latar belakang masalah yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis kontrol diri siswa dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK di SMA N 9 Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, serta menginterpretasikan suatu kejadian sesuai dengan data dan fakta yang ada kemudian dikumpulkan dalam bentuk angka-angka. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Semarang. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10 SMAN 9 Semarang yang berjumlah 321 orang. Dengan menggunakan teknik *stratified proporsional random sampling*, sebanyak 77 orang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang menggunakan skala Likert kepada siswa kelas 10 di SMA Negeri 9 Semarang. *Google Form* digunakan untuk mendistribusikan kuesioner. Validitas dan reliabilitas instrumen yang dibuat diuji secara empiris. Sebanyak 30 pernyataan dianggap valid dengan koefisien reliabilitas 0,6 berdasarkan hasil uji instrumen terhadap 77 responden. Rumus persentase digunakan dalam analisis data.

Teknik analisis data menggunakan Excel 2021. Instrumen penelitian dirumuskan oleh Averill, 1973 kemudian dikembangkan oleh (Ghufon, M. N., & Risnawita, 2010) mengenai kontrol diri yang memiliki tiga aspek, yaitu perilaku kontrol (*behavioral control*), kontrol pengetahuan (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) yang merupakan konsep operasional yang akan dibahas dalam penelitian ini. Peneliti menurunkan indikator-indikator tersebut menjadi butir-

butir pertanyaan sesuai dengan gambaran mengenai kontrol diri siswa mengenai peraturan pembelajaran PJOK. Tujuan definisi operasional adalah untuk menjelaskan signifikansi variabel yang diteliti (Riduwan, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengolahan data penelitian instrumen kontrol diri dalam peraturan pembelajaran PJOK di SMA N 9 Semarang dijabarkan dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah digunakan untuk mendefinisikan luaran data penelitian instrumen kontrol pada peraturan pembelajaran PJOK di SMA N 9 Semarang. Rentang skor digunakan untuk menghitung klasifikasi variabel adalah sebagai berikut : bobot tertinggi pilihan jawaban (5) dikalikan dengan jumlah keseluruhan pernyataan yang valid (30), maka luaran diperoleh skor maksimal adalah 150. Bila bobot terkecil pilihan jawaban (1) dikalikan dengan jumlah pernyataan yang valid (30), maka hasilnya adalah (30) hasilnya adalah 120 yang merupakan skor minimal. Untuk mendapatkan selisih skor, skor maksimal dikurangi dengan skor minimal (150-30), mendapatkan hasil sebesar 120. Rentang skor dihasilkan dari hasil selisih skor dibagi 3 kategori klasifikasi variabel (120 : 3) mendapatkan hasil sebesar 40. Klasifikasi variabel kontrol diri dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Variabel Kontrol Diri dalam Menaati Peraturan Pembelajaran PJOK

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
tinggi	110-150	66	86%
sedang	70-109	11	14%
rendah	30-69	0	0%
total		77	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 77 siswa kelas 10 SMA Negeri 9 Semarang, terdapat 66 siswa (86%) yang memiliki tingkat kontrol diri dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK yang tinggi, 11 siswa (14%) pada tingkat kepatuhan yang sedang, dan tidak ada siswa (0%) yang memiliki kategori rendah. Hasil dari klasifikasi penelitian tersebut menggambarkan bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa kelas 10 dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK berada pada kategori yang tinggi.

Variabel kontrol diri dalam menaati peraturan pembelajaran terdiri dari tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol pengetahuan dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Hasil analisis variabel kontrol diri dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 9 Semarang dijelaskan pada tabel 2 :

Tabel 2. Rangkuman Keseluruhan Aspek-Aspek Kontrol Diri dalam Menaati Peraturan Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 9 Semarang

No	Indikator	JP	STK	RS	U
1	Kemampuan dalam mengatur perilaku dan memodifikasi stimulus (<i>behavioral control</i>)	9	2666	296	3
2	Kemampuan memperoleh dan mengevaluasi informasi (<i>cognitive control</i>)	8	2491	311	1
3	Kemampuan pengambilan keputusan dan memilih tindakan yang tepat (<i>decision control</i>)	13	3970	305	2
total		30	9127	912	

Keterangan :

JP : Jumlah Pernyataan

STK : Skor Total Kepercayaan

RS : Rata-rata Skor

U : Urutan

Tabel 2 menyajikan analisis distribusi skor komponen kontrol diri siswa dalam menaati aturan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 9 Semarang. Analisis ini mencakup jumlah pernyataan, total skor, skor rata-rata, dan peringkat setiap komponen. Dari ketiga komponen yang diukur, komponen "memperoleh dan mengevaluasi informasi" menempati peringkat pertama dengan rata-rata skor 311 dari 8 pernyataan (total skor 2491). Peringkat kedua ditempati oleh komponen "kemampuan menentukan keputusan dan memilih tindakan tepat" dengan rata-rata skor 305 dari 13 pernyataan (total skor 3970). Sementara itu, komponen "kemampuan mengatur pelaksanaan perilaku dan memodifikasi stimulus" berada di peringkat ketiga dengan rata-rata skor 296 dari 9 pernyataan (total skor 2666). Secara umum dapat disimpulkan bahwa komponen memperoleh informasi dan menilai atau mengevaluasi informasi (*cognitive control*) berada di urutan pertama sebagai tingkat kontrol diri yang paling tinggi di peraturan pembelajaran PJOK disusul dengan *decision control* dan *behavioral control*.

Pembahasan

Temuan penting dalam penelitian ini adalah mayoritas siswa kelas 10 SMA Negeri 9 Semarang (86%) memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengendalikan perilaku, memiliki kemampuan kognitif, dan pengambilan keputusan yang baik dalam konteks pembelajaran PJOK. Temuan ini sesuai dengan hipotesis awal peneliti bahwa pelanggaran peraturan pembelajaran PJOK terjadi dalam frekuensi yang minimal dan bukan merupakan kebiasaan umum di kalangan siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Triastutik & Sutoyo (2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kontrol diri dengan perilaku disiplin tata tertib pada siswa SMA. Siswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menaati peraturan sekolah dengan baik. Demikian pula, penelitian Ningsih (2018) menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri yang kuat akan menunjukkan tingkat kedisiplinan yang baik dalam menaati peraturan yang ada.

Temuan menarik lainnya adalah bahwa di antara tiga aspek kontrol diri yang diteliti, *cognitive control* (kemampuan memperoleh dan mengevaluasi informasi) memiliki skor rata-rata tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa di SMA Negeri 9 Semarang lebih dominan dalam menggunakan kemampuan kognitif mereka untuk memahami informasi dan mengevaluasi konsekuensi dari tindakan mereka sebelum berperilaku. Ini berbeda dengan temuan Siahaan & Pedhu (2024) yang menemukan bahwa *behavioral control* lebih dominan pada siswa SMP, yang menunjukkan adanya perbedaan pola kontrol diri antara siswa SMP dan SMA.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kontrol diri siswa dalam konteks spesifik pembelajaran PJOK, yang belum banyak diteliti di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengkaji kontrol diri siswa secara umum atau dalam konteks pembelajaran di kelas reguler. Penelitian ini memberikan wawasan baru tentang dinamika kontrol diri siswa dalam pembelajaran yang bersifat praktikal dan dilakukan di luar kelas seperti PJOK. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada 3 kelas di kelas X dalam satu sekolah, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian ini bersifat deskriptif, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pembelajaran PJOK. Ketiga, data dalam penelitian ini diperoleh melalui self-report, yang mungkin rentan terhadap bias subjektivitas.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, direkomendasikan beberapa arah untuk penelitian lanjutan. Pertama, perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan mencakup lebih banyak sekolah untuk meningkatkan generalisasi hasil. Kedua, penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimental untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Ketiga, studi longitudinal dapat dilakukan untuk melihat perkembangan kontrol diri siswa dari waktu ke waktu, terutama dalam transisi dari SMP ke SMA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dalam menaati peraturan pembelajaran PJOK. *Cognitive control* menjadi aspek yang paling dominan dalam kontrol diri siswa, diikuti oleh *decision control* dan *behavioral control*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih cenderung menggunakan kemampuan berpikir dan mengevaluasi informasi dalam mengontrol perilaku mereka selama pembelajaran PJOK. Penelitian ini membuktikan bahwa pelanggaran peraturan pembelajaran PJOK yang terjadi di kalangan siswa kelas X SMA Negeri 9 Semarang merupakan kasus yang jarang terjadi dan bukan merupakan pola perilaku yang umum. Kondisi ini mencerminkan keberhasilan sekolah dalam menanamkan disiplin dan kontrol diri pada siswa. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kontrol diri siswa, guru PJOK perlu menerapkan strategi pembelajaran yang melibatkan siswa dalam pembuatan keputusan dan

menetapkan aturan yang jelas dengan tujuan menciptakan pembelajaran PJOK yang AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) (Muhyi et al., 2023). Pendekatan pembelajaran yang mengembangkan ketiga aspek kontrol diri terutama aspek cognitive control yang terbukti paling berpengaruh perlu menjadi fokus dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Chan, F., Kurniawan, A. R., Melinda, L. G., Priantini, R., Zubaedah, Z., Suharti, S. R., & Khodijah, S. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Disiplin Pada Peserta Didik Di Sd Negeri 187/1 Teratai. *PENDAS MAHAKAM: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(2), 137–145. <https://doi.org/10.24903/pm.v4i2.405>
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Elly, R. (2018). Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Pesona Dasar (Jurnal Pendidikan Dasar Dan Humaniora)*, 3(4), 43–53.
- Fawaid, M. (2021). The Implementation Of Discipline And Responsibility Through Procedure Texts In High Schools Studentsâ€™ Textbooks. *Tamansiswa International Journal in Education and Science*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30738/tijes.v2i2.9939>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202). Ar-Ruzz media.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a Key Indicator to Improve Learning Outcomes in e-learning Environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 231, 256–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.100>
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri ; Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(02), 65–69.
- Marsiyah, A. (2019). Implementasi Peraturan (Rules) Dan Rutinitas (Routines) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kota Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Mulder, M. (2016). *Competence-based Vocational and Professional Education: Bridging the Worlds*

- of Work and Education*. Springer International Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=5h4DDQAAQBAJ>
- Ningsih, R. (2018). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820>
- Riduwan. (2009). *Dasar-dasar Statistika*. Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
<https://books.google.co.id/books?id=jDmuDQEACAAJ>
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). *Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:181761081>
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1–15.
<https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>
- Triastutik, A., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan kontrol diri dengan perilaku disiplin tata tertib sekolah pada siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(1), 37–48. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>