

## KONTROL DIRI SISWI KELAS VIII DALAM MENGHADAPI KONFLIK SEBAYA DI SMP DIPONEGORO 1 JAKARTA TIMUR

Juhairiah <sup>1</sup>

Dra. Michiko Mamesah, M. Psi <sup>2</sup>

Sjenny A. Indrawati, Ed. D <sup>3</sup>

### Abstrak

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap berbagai fakta tentang kontrol diri siswi kelas VIII dalam menghadapi konflik sebaya. Metode yang digunakan adalah studi kasus dalam pendekatan kualitatif studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Diponegoro 1 Jakarta Timur dengan dua subjek. Kedua subjek memiliki masalah pada kontrol diri yang tergambar dari kekurangmampuan diri dalam mengontrol verbalnya. Hasil penelitian keseluruhan menunjukkan bahwa permasalahan pada keduanya yaitu memiliki kontrol diri rendah yang berdampak pada keharmonisan hubungan sosial dengan teman sebaya mereka. Lima aspek yang menggambarkan bahwa seorang individu memiliki masalah dengan kontrol dirinya adalah apabila individu tidak dapat mengontrol kelima aspek tersebut. Kelima aspek tersebut adalah: 1. Kontrol kognitif 2. Kontrol emosi 3. Kontrol impuls 4. Kontrol performa dan 5. Kontrol penghentian kebiasaan buruk. Mengacu pada kelima aspek tersebut hasil penelitian ini menemukan bahwa kedua subjek memiliki kontrol diri yang rendah. Kedua subjek dapat dikatakan memiliki kontrol diri yang rendah dikarenakan mereka sering bertindak tanpa memedulikan kelima aspek yang tersebut di atas.*

**Kata kunci:** kontrol diri, remaja, dan konflik sebaya.

### Pendahuluan

Kegalauan acapkali dialami oleh para remaja. Remaja cenderung berenergi tinggi, tidak stabil, senantiasa berubah, mengukur segalanya dengan ukuran diri sendiri, tidak logis dan umumnya mempunyai perangai berontak (Gardner, 1988: 1). Di samping semua yang dijelaskan di atas remaja merupakan kelompok manusia yang penuh potensi dan dapat dimanfaatkan untuk memimpin bangsa dengan kepribadian, keterampilan, idealisme,

budipekerti yang luhur dan patriotisme yang terus dikembangkan (Andi, 1982:12). Masa remaja dengan gejala energi yang tinggi merupakan waktu yang efektif untuk menggali dan mengumpulkan informasi sehingga dapat mengembangkan potensi diri sebagai seorang pribadi yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Stanley Hall menganggap masa remaja sebagai masa topan-badai dan stress, karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, juhairiah.bk@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, michikomamesah@yahoo.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, -

diri sendiri. Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tidak memiliki masa depan dengan baik (Agoes, 2002:13). Terhadap kebingungan dan kegalauannya itu ada sebagian remaja yang memberi reaksi dengan menyatakan perasaannya lewat tindakan. Remaja seperti ini biasanya berontak terhadap segala bentuk otoritas (Gardne, 1988: 28&30). Otoritas yang biasanya dilakukan oleh orang dewasa dianggap remaja sebagai suatu kesewenangan dan keinginan yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan mereka.

Menurut Aristoteles (dalam Sarlito, 2008:22). Kontrol diri pada manusia dilakukan oleh *ratio* (akal). *Ratio* inilah yang menentukan arah perkembangan manusia sehingga mampu menyelesaikan konflik. sebaiknya pada masa ini remaja mulai mengetahui tingkat kontrol diri yang dimilikinya. Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung rentan menghadapi konflik dengan lingkungannya. Gottfredson dan Hirschi dalam *International Journal of Cyber Criminology* bahwa rendahnya kontrol diri pada seseorang dapat menyebabkan terjadinya perilaku kejahatan atau menyimpang (Higgins, 35). Dapat disimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri seseorang cenderung mengarahkan diri mereka untuk melakukan tindakan yang negatif oleh karena itu menjadi sangat penting bagi seseorang untuk meningkatkan kontrol diri.

Konflik antar teman sebaya terjadi tidak hanya pada siswa laki-laki tetapi juga pada siswi perempuan. Penyelesaian masalah yang dilakukan siswi perempuan biasanya dilakukan dengan cara menghindar dan berbicara keras atau kasar. Sedangkan perkelahian fisik biasanya lebih sering dilakukan oleh siswa laki-laki. Tentu akan lebih baik apabila dalam menyelesaikan konflik dilakukan dengan cara yang lebih positif, seperti yang dipaparkan oleh Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2008:165) yaitu menggunakan penyelesaian yang dapat mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan adapun hakekat tugasnya ialah mempelajari peran anak perempuan sebagai perempuan dan anak laki-laki sebagai laki-laki, menjadi dewasa diantara orang dewasa, dan belajar memimpin tanpa menekan orang

lain. Apabila remaja dapat mencapai dan melewati tugas perkembangan tersebut maka konflik dapat terselesaikan dengan baik tanpa menimbulkan konflik lainnya dikemudian hari.

## Kajian Teori

### Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk melawan godaan dan menunda kepuasan. Menurutnya, anak-anak harus mengalahkan dorongan-dorongan untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan namun terlarang (Santrock, 2002:427). Berk menambahkan definisi kontrol diri yaitu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial ( Singgih, 2004:251). Kontrol diri sebagai kemampuan membimbing tingkah laku sendiri, menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2005:251). Jadi, kontrol diri adalah pilihan untuk berfikir dan bertindak negatif sehingga keadaan sekitar menjadi negatif seperti yang dipikirkan, atau memilih untuk berfikir dan bertindak positif yang sesuai dengan norma yang berlaku sehingga menciptakan lingkungan yang baik. Gottfredson dan Hirschi berpendapat bahwa kejahatan adalah tindakan hasil dari tekanan dan penipuan yang dilakukan ketika mengejar kepentingan pribadi. Kami menyarankan kejahatan sebaiknya dianalisa sebagai perilaku pelanggaran norma moral yang tetapkan pemerintahan. Teori Gottfredson dan Hirschi dianalogikan tidak hanya definisi dari perilaku kejahatan tetapi juga sebuah kecelakaan atau kemangkiran dari sekolah atau pekerjaan. Siswa membolos sekolah, pekerja mangkir dari kewajiban kerjanya dan melanggar norma moral juga menjadi jenis dari tindakan kriminal yang dilakukan karena rendahnya kontrol diri seseorang.

#### 1) Kontrol Kognitif

Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyengkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan

segi-segi positif secara subjektif (Averill, 1973:286-303). Kontrol pikiran dapat dilihat dari cara individu menggunakan proses pikirannya, memikirkan beberapa alternatif tindakan sebelum mengambil suatu keputusan. Selain itu individu juga tetap berkonsentrasi dalam mengolah informasi (Tangney, 2004:272-273).

## 2) **Kontrol emosi**

Kontrol emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, :45). Mengontrol emosi harusnya mampu membuat kondisi fisik dan psikis individu membaik. Tangney mengatakan bahwa kontrol diri dapat dilihat dari usaha seseorang mengubah mood yang dirasa kurang baik.

## 3) **Kontrol impuls/rangsangan**

*“Several studies have linked impulse control to deficits in self control”* (Tangney,2004:276).

Biasanya individu mencegah diri dalam melakukan tindakan yang salah. Hal tersebut merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau menolak tanggapan. Kontrol impuls atau rangsangan ini ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menolak hal-hal yang tidak baik walaupun hal itu menyenangkan bagi dirinya.

## 4) **Kontrol performa.**

*”People with high self control should presumably achieve better grades in the long run.”* (Tangney,2004:276).

Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi kiranya harus mencapai nilai yang lebih baik dalam jangka panjang. Kemampuan untuk membuat seseorang dapat belajar atau bekerja secara efektif dalam mencapai tujuan jangka panjang. seseorang mampu membuat dirinya tekun dan tetap bertahan dengan ketekunan tersebut.

## 5) **Kontrol penghentian kebiasaan buruk.**

Usaha individu untuk mengendalikan kebiasaan-kebiasaan buruk dan menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan yang baik seperti menjaga segala sesuatu dengan rapih, tepat waktu, melakukan kegiatan-kegiatan yang menyehatkan dan sebagainya (Tang-

ney,2004:276). Hal tersebut dapat melatih kedisiplinan dan konsistensi individu dalam melakukan suatu hal.

## **Konflik Sebaya**

Konflik adalah pertentangan antara keinginan atau dorongan yang saling berlawanan. Biasanya menimbulkan ketegangan emosional yang menurut teori psikoanalisis dapat mengarah kepada represi atau penekanan terhadap salah satu impuls (Hasan dkk, 2003:64). Konflik terjadi apabila dari satu pihak tidak sejalan dengan tujuan, ekspektasi, atau keinginan dari pihak lain sehingga menimbulkan pertentangan. Pengalaman remaja ketika menghadapi suatu konflik akan mempengaruhi penyesuaian sosial mereka di masa depan dalam mengatasi dan menghadapi konflik (Katz dkk, 1995:115). Pengalaman tersebut diharapkan dapat membantu remaja menemukan cara yang tepat dalam menyelesaikan konflik di masa mendatang.

Peers (teman sebaya) menurut Hartup dikatakan sebagai anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2003:219). Sedangkan Lewis and Rosenblum mendefinisikan teman sebaya tidak merujuk pada terminologi usia, tetapi lebih kepada makna bahwa individu-individu yang pada saat tertentu berperilaku pada tingkat kompleks yang sebanding. Sementara itu Musser & Graziano (1991-) menyatakan bahwa teman sebaya tidak sama dengan yang berusia sama (agemate), pemakaian teman sebaya sebagai interaksi yang terjadi bukan hanya dengan mereka yang berusia sama (dalam Santrock, 2003:291). Jadi teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama dengan lingkungan baru untuk belajar bersosialisasi yang mempunyai ciri, norma kebiasaan di luar keluarga mereka.

Menurut Fuad Hasan dkk. konflik teman sebaya adalah perbedaan pendapat atau permusuhan antara teman sebaya atau antar kelompok sebaya (Hasan dkk, 2003:64). Melihat dari penjelasan para ahli mengenai konflik dan teman sebaya maka disimpulkan bahwa konflik antar teman sebaya adalah pertentangan antara keinginan yang menimbulkan ketegangan emosi dan ditunjukkan dengan menghalangi, menghambat atau mengganggu pihak lain. Konflik adalah

hal yang alami dan normal terjadi pada remaja yang memiliki tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama dalam lingkungan baru ketika bersosialisasi.

## Metode Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengenali subjek penelitian dalam lingkungan ilmiahnya tanpa melakukan penanganan atau perlakuan tertentu serta memperoleh data empiris dan informasi lebih mendalam mengenai peran kontrol diri siswi kelas VIII dalam menyelesaikan konflik sebaya di SMP DIPONEGORO 1 Jakarta Timur. Berdasarkan pada permasalahan yang diteliti, peneliti menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena pendekatan kualitatif ditujukan untuk a) Memahami isu-isu rinci dan kenyataan yang dihadapi seseorang, b) Isu-isu yang sensitif, c) meneliti hal-hal yang berkaitan dengan latar belakang subjek penelitian (subjek), d) Memperoleh hasil penelitian yang mendalam (Lexy, 2005:7).

Penelitian akan dilakukan di SMP DIPONEGORO 1 Jakarta Timur yang beralamat di jalan Sunan Giri no 5 008/015 Rawamangun Pulo Gadung Jakarta Timur. SMP DIPONEGORO 1 Jakarta Timur merupakan sekolah yang memiliki fasilitas dan kualitas yang cukup memadai. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai bulan November. Penentuan sampel pada penelitian ini dilakukan saat peneliti memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung (*emergent sampling design*). Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), dan dokumentasi (Sugiyono, 2008:63). Sebelum analisis dilakukan langkah pertama yang harus dilakukan adalah membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh. Koding dimaksudkan untuk dapat mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari. Proses analisis data mencakup tiga aktivitas yaitu reduksi data, display (penyajian data), dan pengambilan keputusan atau proses verifikasi (Mulyadi, 2003:53).

Pada penelitian kualitatif ada beberapa cara yang ditempuh untuk memperoleh data yang kredibel, dalam penelitian ini menggunakan cara triangulasi.

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu (Sugiyono, 2012:372). Triangulasi adalah mengecek kebenaran data tertentu dengan membandingkan pada data yang diperoleh dari sumber lain, pada berbagai fase penelitian lapangan, pada waktu yang berlainan, dan juga menggunakan metode yang berlainan.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Terdapat dua subjek siswi perempuan kelas VIII di SMP Diponegoro 1 Jakarta timur yang memiliki kontrol diri rendah.

Tabel Identitas Subjek

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kelas	Keturunan
1.	CH	13 Tahun	Perempuan	8 C	Jawa-Belgia
2.	AF	13 Tahun	Perempuan	8 B	Jawa

### I. CH

Terkadang CH mampu merencanakan skenario-skenario penyelesaian masalah yang lebih baik apabila sudah terlanjur terlibat dalam konflik. Dalam kesehariannya CH mudah tersulut kemarahannya. CH membutuhkan banyak latihan agar mampu mengontrol diri dengan baik sehingga tidak mengganggu dirinya di masa mendatang. CH memerlukan kemampuan dalam mengontrol performanya agar CH dapat menyelesaikan masalahnya dan tidak membiarkan masalah begitu saja tanpa diselesaikan. CH pernah berhasil menahan keinginannya untuk melakukan hal yang tidak baik.

#### 1. Kontrol Kognitif.

Konsentrasi CH mudah teralihkan kemudian ditambah dengan CH yang tidak memikirkan akibat atau konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya. Akhirnya membuat CH terbiasa melakukan tindakan tanpa memikirkannya terlebih dahulu. ketika melakukan suatu hal CH tidak merencanakannya terlebih dahulu dan bahkan cenderung meninggalkannya sampai akhirnya terbengkalai dan tidak dikerjakan. CH juga tidak menimbang baik buruk atas tindakan yang dilakukannya.

## 2. Kontrol Emosi.

CH akan mudah marah apabila ada orang yang terlalu ingin tahu dengan kehidupan keluarganya dan orang yang membicarakan kejelekannya pada orang lain dengan diam-diam. Ketika kemarahannya tidak dapat dia kontrol membuat dirinya sering mengucapkan kata-kata yang tidak sopan dan kasar. Dari ucapannya itu membuat orang lain merasa sakit hati dan tidak terima.

## 3. Kontrol Impuls atau Rangsangan.

CH memang memiliki kecenderungan untuk mengeluh dan kesal ketika dirinya mempunyai banyak hal yang harus dilakukan. Ketika kesal CH juga sering menunjukkannya dengan isyarat tubuh seperti meremas tangan, mengepalkan tangan dengan kencang dan memukul-mukulkan suatu benda seperti pulpen yang ada di dekatnya.

## 4. Kontrol Performa.

CH mudah merasa jenuh atau bosan terlebih ketika di dalam kelas. CH juga mudah merasa kesal. Tanpa pikir panjang dan tanpa memikirkan konsekuensinya CH langsung memukul orang yang membuat dirinya merasa kesal.

## 5. Kontrol Penghentian Kebiasaan Buruk.

CH mengetahui kebiasaan buruk yang dimilikinya adalah lisannya atau ucapannya yang sering tidak terkontrol. CH sadar akan ucapannya yang sering mengatakan kata-kata kasar dan tidak sopan yang menyakitkan serta masalah dengan sikapnya.

## **II. AF**

AF memiliki kontrol diri yang belum terkontrol secara baik akan tetapi bukan berarti AF tidak pernah memikirkan tindakan yang akan dilakukannya, AF masih terus berusaha untuk mengembangkan dan menggunakan kontrol emosinya dengan baik. Dari keseharian AF yang mudah sekali merasa jengkel, kesal dan gelisah ketika sedang belajar dan AF juga merasa kesal apabila keinginannya tidak terpenuhi disimpulkan bahwa AF masih sering terpengaruh oleh impuls negatif dari luar. AF tetap berusaha mengontrol dirinya walaupun AF ma-

sih sering mengucapkan kata-kata yang tidak baik. AF masih dan sudah melakukan usaha-usaha untuk mengubah kebiasaan buruk yang dimilikinya.

### 1. Kontrol Kognitif.

AF sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang belajar disekolah. AF lebih sering untuk bertindak terlebih dahulu dan baru kemudian dipikirkan atau bahkan AF meninggalkannya sampai akhirnya ter bengkalai dan tidak dikerjakan. Ketika AF ingin memukul temannya tanpa pikir panjang lagi dia langsung memukulnya. Dalam melakukan sesuatu AF tidak menimbang baik buruk atas tindakannya, tetapi AF tidak melakukan hal tidak baik yang kemungkinan akan merugikannya.

### 2. Kontrol Emosi.

Hal yang membuatnya cepat marah adalah ketika AF disalahkan atas tindakan dan perilakunya. AF cenderung melampiaskannya secara spontan dengan berkata tidak sopan dan kasar. AF sering menjahili teman-temannya tetapi dia tidak suka apabila dirinya yang dijahili. Apabila AF sulit mengendalikan keinginan untuk menjelak-jelekan orang lain dan dia ingin segera menjelekan atau menjahili orang tersebut lagi. Keinginannya untuk menjelekan orang lain secara berulang ini tentu menunjukkan bahwa AF tidak menggunakan kontrol emosinya.

### 3. Kontrol Impuls.

AF mudah mengeluh terlebih apabila ia mendapatkan banyak PR (pekerjaan rumah) dari sekolah pada keadaan seperti itu, biasanya AF mengeluh dengan mengucapkan kata-kata kasar dan mengumpat guru tersebut. AF merasa harus menerima tantangan dari temannya walaupun itu berbahaya agar dirinya tidak dianggap remeh atau penakut. AF ingin dirinya dianggap hebat dan pemberani serta tidak takut terhadap apapun, AF juga tidak mau dirinya dianggap remeh oleh orang lain.

### 4. Kontrol Performa.

AF mudah sekali merasa bosan, jengkel, dan gelisah. Hal tersebut sering terjadi apabila dirinya sedang belajar. AF sering terlibat dalam perdebatan perbedaan pendapat, biasanya perdebatan ini berupa percekocokan antara AF dengan

temannya yang memperdebatkan tindakan AF yang terkadang sering ingin menang sendiri. AF tidak mau disalahkan atas kesalahannya, namun AF selalu menyalahkan orang lain baik atas kesalahannya atau bukan.

#### 5. Kontrol Penghentian Kebiasaan Buruk.

AF menyadari kebiasaan buruk yang ada pada dirinya yaitu sering berkata kasar dan tidak sopan. AF merasa bahwa dengan mengumpat dan berkata kasar adalah cara yang biasanya berhasil untuk menghilangkannya perasaan kesal atau marah. Apabila AF marah atau merasa kesal maka ia akan langsung menunjukkannya dengan berkata kasar dan tidak sopan bahkan terkadang dengan menggunakan fisik seperti memukul.

### Kesimpulan dan Saran

CH dan AF adalah dua siswi SMP Diponegoro 1 Jakarta Timur yang kurang mampu mengontrol dirinya sehingga membuat mereka sering terlibat dalam konflik dengan teman sebaya mereka. Keduanya menunjukkannya dengan tindakan yang sama yaitu kurang mampu mengontrol verbal atau lisannya. Keduanya memiliki kebiasaan yang kurang baik yaitu sering mengucapkan kata-kata kasar dan tidak sopan, bahkan terkadang mereka tunjukkan dengan menggunakan kekuatan fisik seperti memukul. Peneliti melihat bahwa sikap keduanya sangat dipengaruhi oleh temannya namun diantara keduanya memiliki sedikit perbedaan dari segi penyebab terbentuknya perilaku tersebut. CH yang memiliki latar belakang pernah dibawa ke psikolog dengan masalah perilakunya. Sedangkan AF ketika masih di kelas VII dia jarang mengucapkan kata-kata kasar sekarang dia mengucapkan kata-kata tersebut dengan terang-terangan dan berani.

Penelitian ini menunjukkan adanya kemunduran pemaknaan norma sosial yang mengikis kemampuan mengontrol diri pada remaja, dewasa ini remaja khususnya mulai menganggap bahwa melakukan hal yang melanggar aturan atau norma adalah suatu bentuk keinginan untuk menunjukkan diri. Fenomena ini berhubungan juga dengan kontrol lingkungan dan kontrol dari orang dewasa, lingkungan yang dimaksud adalah orang tua, guru, dan teman sebaya. Artinya jika remaja tidak terkontrol baik oleh ling-

kungan orang dewasa dan sekitarnya maka kemungkinan remaja akan terus menganggap bahwa melanggar aturan atau norma adalah hal yang biasa dan bisa wajarkan.

Pembentukan kontrol diri dimulai dari lingkungan rumah, yaitu lingkungan pertama individu mengenal dan belajar menjalin hubungan sosial dengan orang lain, kemudian diperkuat untuk berkembang menjadi lebih baik atau bahkan dihancurkan oleh lingkungan selanjutnya. Oleh karena itu pada masa SMP inilah kemampuan mengontrol diri diperlukan remaja untuk membantunya dalam menemukan jati diri dan membantunya menyelesaikan konflik yang terjadi ketika dalam proses menuju kedewasaan dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Ali Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- A.Y Soeeng Ysh, Dasar-Dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi Dan Pendidikan. (Semarang: IKIP PGRI PRESS, 2006)
- Dariyo Agoes. 2002. Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Dede Mulyadi. 2003. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gardner, E. James. 1988. Memahami Gejolak Masa Remaja. Jakarta: Mitra Utama.
- Hasan Fuad dkk. 2003. Kamus Istilah Psikologi. Jakarta: Progres
- Higgins, E. George. Digital Piracy, Self-Control Theory, and Rational Choice: An Examination of the Role of Value. USA: University of Lousville. (Diunduh pada tanggal 18 Maret 2014).
- J. Lexy Moleong, 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- J.P. Tangney, R.F Baumeister dkk. Journal of Personality. 2004. Vol.72. High Self Control Predict Good Adjustment, Less Pathology Better Grades and Interpersonal Success. (Diunduh pada tanggal 15 Agustus 2014).
- J.P. Chaplin. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan Kartini Kartono Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- J.R. Averill 1973. personal control aversive stimuli and IT'S relationship, Psychology Buletin, no.80
- J.W. Santrock. 2002. A Topical Approach to Live Span Development. Boston: Mc Graw Hill.
- Katz,L.L.F, Kramer, L & Gottman, J.M, conflict & Emotion In Mortial, Sibling & 1995. Peer Relationship,

- Adolescence dalam Hartup, W.W & Shantz. C.U. Conflict in Child & Adolescence Development. USA: Cambridge University Press.
- Mappiare, Andi. 1982. Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasional.
- Sarwono, Sarlito. 2008. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Singgih D. Gunarsa. 2004. Dari Anak Sampai Usia Lanjut. Jakarta: BPK Gunung Mulia,
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung:Alfabeta,2006), p.226