



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

SELF-CONTROL PADA MAHASISWA: STUDI DESKRIPTIF TERHADAP MAHASISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Fatihmah¹, Amara Mutiara Santoso², Khellaviani Syifa³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515191@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515200@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515196@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang memerlukan kemampuan pengendalian diri (self-control) yang baik. Kemampuan self-control berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatur perilaku, mengendalikan emosi, menahan impuls, serta mengambil keputusan yang mendukung pencapaian tujuan akademik. Namun, perbedaan karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, dapat memengaruhi variasi tingkat self-control yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat self-control pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 137 mahasiswa yang meliputi 20 mahasiswa laki-laki dan 117 mahasiswa perempuan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen self-control yang telah melalui proses validasi isi dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta pemeriksaan distribusi data melalui Q-Q Plot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor self-control mahasiswa laki-laki sebesar 60,10 dengan standar deviasi 10,97, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki rata-rata sebesar 60,15 dengan standar deviasi 7,16. Hasil Q-Q Plot menunjukkan bahwa data cenderung berdistribusi normal. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat self-control yang relatif sama dan berada pada kategori yang cukup baik, meskipun terdapat variasi skor yang lebih besar pada kelompok laki-laki.

Kata Kunci: *Self-Control, Mahasiswa, Jenis Kelamin, Studi Deskriptif*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun pribadi yang semakin kompleks. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktu, mengendalikan emosi, serta mengarahkan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan tersebut dikenal sebagai *self-control* atau pengendalian diri. *Self-control* merupakan kapasitas individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu menahan dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang (Rodríguez-menchón et al., 2021). Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, menghindari perilaku impulsif, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, rendahnya *self-control* dapat menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan, manajemen waktu, dan pengendalian emosi yang berpotensi menghambat pencapaian akademik maupun perkembangan pribadi mahasiswa. Oleh karena itu, *self-control* menjadi aspek psikologis yang penting untuk dikaji pada populasi mahasiswa.

Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya tuntutan akademik pada era modern turut memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam mempertahankan *self-control*. Berbagai distraksi seperti penggunaan media sosial, permainan daring, serta aktivitas digital lainnya sering kali mengurangi fokus mahasiswa terhadap tugas dan tanggung jawab akademiknya. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri berperan penting dalam membantu individu mengelola dorongan sesaat dan mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan jangka panjang (Lyngs et al., 2019). Selain itu, mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi cenderung menunjukkan tingkat ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan mampu mengatur strategi belajar secara lebih efektif. Dalam konteks pendidikan tinggi, kemampuan untuk mengendalikan diri tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan beradaptasi, serta kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, *self-control* menjadi salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki mahasiswa agar mampu menjalankan berbagai peran dan tanggung jawabnya secara optimal.

Selain penting untuk ditinjau secara umum, *self-control* juga menarik untuk dikaji berdasarkan jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat memiliki karakteristik yang berbeda dalam mengelola emosi, perilaku, maupun strategi pengambilan keputusan. Namun demikian, hasil penelitian mengenai perbedaan *self-control* berdasarkan jenis kelamin masih menunjukkan temuan yang beragam. (Rodríguez-menchón et al., 2021) menemukan bahwa instrumen *self-control* memiliki invariansi pengukuran yang baik pada kelompok laki-laki dan perempuan sehingga memungkinkan perbandingan antarjenis kelamin dilakukan secara objektif. Di sisi lain, beberapa studi menunjukkan bahwa perbedaan gender tidak selalu menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengendalian diri, karena kemampuan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pengalaman belajar, pola asuh, dan karakteristik individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menggambarkan kondisi *self-control* mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik pengendalian diri pada mahasiswa.

Berdasarkan pentingnya peran *self-control* dalam kehidupan akademik serta masih beragamnya temuan mengenai karakteristik *self-control* berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat *self-control* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian deskriptif diperlukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai kondisi pengendalian diri mahasiswa sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi maupun layanan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kecenderungan tingkat *self-control* mahasiswa serta variasinya pada kelompok laki-laki dan perempuan. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pengembangan diri, pelatihan regulasi diri, maupun kegiatan pendampingan akademik yang bertujuan meningkatkan kemampuan pengendalian diri mahasiswa. Dengan demikian, penelitian mengenai *Self-Control pada Mahasiswa: Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan* memiliki relevansi teoritis maupun praktis dalam mendukung keberhasilan akademik dan perkembangan psikologis mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *self-control* pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Subjek penelitian terdiri dari 137 mahasiswa yang terbagi menjadi 20 mahasiswa laki-laki dan 117 mahasiswa perempuan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *self-control* yang telah melalui proses validasi isi melalui *expert judgment* sebelum digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui karakteristik skor *self-control* pada masing-masing kelompok. Analisis yang dilakukan meliputi perhitungan jumlah responden (*N*), nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata skor *self-control* sebesar 60,10 dengan standar deviasi 10,97, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 60,15 dengan standar deviasi 7,16. Selain itu, skor *self-control* mahasiswa laki-laki berada pada rentang 36–80, sedangkan mahasiswa perempuan berada pada rentang 40–80. Untuk mendukung interpretasi data, dilakukan pula pemeriksaan distribusi data melalui *Q-Q Plot* pada masing-masing kelompok. Melalui analisis deskriptif tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran empiris mengenai kondisi *self-control* mahasiswa laki-laki dan perempuan tanpa melakukan pengujian hipotesis maupun analisis hubungan antarvariabel, sehingga fokus penelitian terletak pada pemaparan karakteristik dan kecenderungan tingkat *self-control* pada responden yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

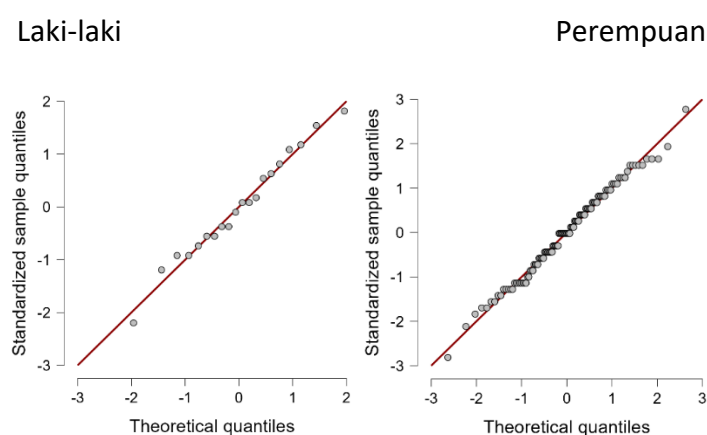
Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *self-control* pada mahasiswa, diperoleh data sebanyak 137 responden yang terdiri atas 20 mahasiswa laki-laki dan 117 mahasiswa perempuan. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) skor *self-control* pada mahasiswa laki-laki sebesar 60,10 dengan standar deviasi 10,97, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 60,15 dengan standar deviasi 7,16. Nilai rata-rata yang hampir sama menunjukkan bahwa tingkat *self-control* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan cenderung setara. Selain itu, skor minimum yang diperoleh mahasiswa laki-laki adalah 36 dan skor maksimum 80, sedangkan pada mahasiswa perempuan skor minimum sebesar 40 dan skor maksimum 80. Temuan ini mengindikasikan bahwa baik mahasiswa laki-

laki maupun perempuan memiliki kemampuan pengendalian diri yang relatif baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun aktivitas sehari-hari.

Tabel 1. *Descriptive Statistics Self Control Berdasarkan Jenis Kelamin*

	TOTAL	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	20	117
Missing	0	0
Mean (arithmetic)	60.10	60.15
Std. Deviation	10.97	7.159
Minimum	36.00	40.00
Maximum	80.00	80.00

Q-Q PLOTS



Gambar 1. quantiles plot pada laki-laki dan perempuan

Dilihat dari penyebaran data, mahasiswa laki-laki memiliki standar deviasi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, yaitu 10,97 berbanding 7,16. Hal tersebut menunjukkan bahwa variasi tingkat *self-control* pada mahasiswa laki-laki lebih beragam dibandingkan mahasiswa perempuan yang cenderung lebih homogen. Meskipun demikian, rentang skor yang diperoleh kedua kelompok menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa dengan tingkat *self-control* rendah hingga tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian diri pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti pengalaman belajar, lingkungan sosial, motivasi pribadi, serta kemampuan mengelola emosi dan perilaku. Secara umum, rata-rata skor yang berada pada kisaran 60 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan *self-control* yang cukup baik untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan dalam mencapai tujuan akademik maupun personal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rodríguez-menchón et al., 2021), *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, diperoleh rata-rata skor *self-control* mahasiswa laki-laki sebesar 60,10 dan mahasiswa perempuan sebesar 60,15. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-control* pada kedua kelompok relatif sama dan tidak memperlihatkan perbedaan yang mencolok. Hasil ini mengindikasikan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial selama masa perkuliahan. Kemampuan tersebut tercermin dalam kecenderungan mahasiswa untuk mengatur perilaku, menahan impuls, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Dalam konteks pendidikan tinggi, *self-control* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan motivasi belajar. Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa individu dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mempertahankan perilaku positif secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kapasitas pengendalian diri yang mendukung keberhasilan akademik maupun penyesuaian diri di lingkungan kampus (Lyngs et al., 2019).

Selain dilihat dari nilai rata-rata, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki standar deviasi sebesar 10,97, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki standar deviasi sebesar 7,16. Menurut (Field, 2024), standar deviasi menggambarkan tingkat penyebaran data dari nilai rata-ratanya. Nilai standar deviasi yang lebih tinggi pada kelompok laki-laki menunjukkan bahwa tingkat *self-control* mahasiswa laki-laki lebih bervariasi dibandingkan mahasiswa perempuan. Dengan kata lain, terdapat mahasiswa laki-laki yang memiliki tingkat *self-control* sangat tinggi maupun sangat rendah dalam sampel penelitian ini. Sebaliknya, mahasiswa perempuan menunjukkan penyebaran skor yang lebih sempit sehingga tingkat *self-control* mereka cenderung lebih homogen. Perbedaan variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman akademik, pola asuh, lingkungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta karakteristik kepribadian masing-masing individu. Penelitian yang dilakukan oleh (Tangney et al., 2004) menjelaskan bahwa kemampuan pengendalian diri berkembang melalui proses pembelajaran dan pengalaman sehingga dapat menunjukkan variasi yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, variasi skor yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang lebih kompleks (Tangney et al., 2004).

Berdasarkan hasil statistik deskriptif juga diketahui bahwa skor minimum dan maksimum pada mahasiswa laki-laki berada pada rentang 36–80, sedangkan pada mahasiswa perempuan berada pada rentang 40–80. Rentang skor tersebut menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa dengan tingkat *self-control* rendah hingga tinggi pada kedua kelompok. Menurut (Duckworth et al., 2019), keberagaman tingkat pengendalian diri pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum karena setiap individu memiliki kemampuan regulasi diri yang berbeda-beda. Mahasiswa dengan *self-control* tinggi umumnya mampu mengendalikan dorongan sesaat, mengatur prioritas, dan fokus pada pencapaian tujuan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang kurang mendukung proses belajar, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan atau penundaan tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum rata-rata *self-control* mahasiswa tergolong baik, masih terdapat sebagian

mahasiswa yang memerlukan pengembangan kemampuan regulasi diri. Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena *self-control* berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan kampus. Dengan demikian, pengembangan program peningkatan *self-control* dapat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk mendukung keberhasilan mahasiswa (Duckworth et al., 2019).

Hasil *Q-Q Plot* pada kelompok mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan bahwa sebagian besar titik data mengikuti dan berada di sekitar garis diagonal. Menurut (Ghasemi & Zahediasl, 2012), pola tersebut mengindikasikan bahwa distribusi data cenderung mendekati distribusi normal. Meskipun terdapat beberapa titik yang sedikit menjauh dari garis diagonal pada bagian tertentu, penyimpangan tersebut masih berada dalam batas yang dapat diterima pada data sosial dan psikologis. Distribusi data yang relatif normal menunjukkan bahwa skor *self-control* yang diperoleh responden tersebar secara proporsional dan tidak didominasi oleh nilai ekstrem. Kondisi ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan mampu menggambarkan variasi kemampuan *self-control* mahasiswa secara memadai. Selain itu, pola *Q-Q Plot* yang baik memperkuat hasil statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mendukung asumsi bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan karakteristik yang cukup berkembang pada mahasiswa dan dapat menjadi modal penting dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil analisis deskriptif dan pemeriksaan *Q-Q Plot* secara keseluruhan memberikan gambaran bahwa tingkat *self-control* mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kondisi yang relatif baik dan memiliki distribusi data yang memadai untuk menggambarkan karakteristik responden yang diteliti (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-control* mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kondisi yang relatif baik. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai rata-rata *self-control* mahasiswa laki-laki sebesar 60,10 dan mahasiswa perempuan sebesar 60,15, yang menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan pengendalian diri yang hampir sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang secara dominan membedakan tingkat *self-control* pada mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa laki-laki menunjukkan variasi skor yang lebih besar dibandingkan mahasiswa perempuan, yang tercermin dari nilai standar deviasi yang lebih tinggi. Hasil *Q-Q Plot* juga menunjukkan bahwa distribusi data cenderung mengikuti pola normal, sehingga data yang diperoleh mampu merepresentasikan kondisi responden secara memadai. Secara substantif, temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengatur perilaku, menahan impuls, serta mengarahkan tindakan sesuai dengan tujuan akademik yang ingin dicapai. Namun, masih ditemukan adanya variasi individu yang menunjukkan tingkat *self-control* lebih rendah, sehingga diperlukan upaya pengembangan kapasitas regulasi diri melalui program pembinaan, pelatihan, maupun pendampingan akademik. Dengan demikian, *self-control* dapat dipandang sebagai modal psikologis yang penting bagi mahasiswa dalam mendukung keberhasilan akademik,

penyesuaian diri, dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan perkuliahan.

Daftar Pustaka

- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Field, A. (2024). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage Publication Limited.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Lyngs, U., Lukoff, K., Kleek, M. Van, Shadbolt, N., & Binns, R. (2019). Self-Control in Cyberspace : Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Proceedings*, 4–9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1145/3290605.3300361> Focus to learn more
- Rodríguez-menchón, M., Morales, A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2021). Validation and Adaptation of the Brief SelfControl Scale With Spanish Adolescents: Factorial Structure and Evidences of Reliability, Validity, and Factor Invariance Across Gender and Age. *Sage Journals*. <https://doi.org/10.1177/1073191121996470>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.