

Self-Control Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Nur Fadilah, Zahiri Marliansyah, Juwita Sari, Rezky Nathasya Putri, Pakam Juanda

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹²³⁴⁵

Corresponding email: nurfadilah110305@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 03-01-2026

Revised: 10-01-2026

Accepted: 13-01-2026

Keywords

Self-control

Cronbach's Alpha

Reliability analysis

Descriptive quantitative study

Self-regulation skills

Purposive sampling

Kata Kunci

Kontrol diri

Cronbach Alpha

Analisis reliabilitas

Penelitian kuantitatif deskriptif

Keterampilan regulasi diri

Pengambilan sampel purposive

ABSTRACT

This descriptive quantitative study aimed to map the level of self-control among 65 active students of the Primary School Teacher Education (PGMI) Study Program Class of 2023 at UIN Raden Fatah Palembang. Self-control is a critical life skill for young adults facing academic and social demands. Using purposive sampling, data were collected via a 13-item Likert scale instrument⁴. The analysis included descriptive statistics and reliability testing using SPSS⁵. The instrument yielded a Cronbach's Alpha of 0.636, indicating moderate internal consistency, which is acceptable for descriptive research. Item analysis showed most items correlated significantly with the total score, but items P06, P01, and P10 had low correlation. The conclusion is that the instrument is sufficiently representative for an initial mapping of student self-control but requires revision on low-correlating items to improve future measurement accuracy.

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan memetakan tingkat self-control pada 65 mahasiswa aktif Program Studi PGMI angkatan 2023 UIN Raden Fatah Palembang. Self-control penting bagi dewasa awal dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Sampel diambil menggunakan purposive sampling, dan data dikumpulkan melalui skala Likert 13 item. Analisis menggunakan statistik deskriptif dan uji reliabilitas SPSS. Hasilnya, instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha 0.636, menunjukkan konsistensi internal kategori sedang dan layak untuk gambaran awal. Analisis item menunjukkan sebagian besar butir berkorelasi signifikan, namun item P06, P01, dan P10 memiliki korelasi rendah. Kesimpulannya, instrumen cukup memadai untuk pemetaan awal self-control mahasiswa, tetapi perlu revisi pada item berkorelasi rendah guna meningkatkan akurasi pengukuran di masa mendatang.

Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan masa transisi penting dari remaja menuju dewasa muda, di mana individu mulai belajar untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri. Dalam fase ini, kemampuan mengatur diri menjadi hal yang sangat penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah *self-control* atau kontrol diri, yakni kapasitas seseorang dalam mengelola dorongan, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan nilai dan tujuan hidup yang diinginkan (Yani & Nurmansyah, 2022).

Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik akan mampu menahan diri dari hal-hal yang tidak bermanfaat dan lebih fokus pada kegiatan yang mendukung pengembangan diri.

Dalam dunia perkuliahan, kontrol diri membantu mahasiswa untuk tetap konsisten dalam menjalankan tanggung jawab akademik, meskipun dihadapkan pada godaan untuk menunda tugas, bermain media sosial, atau mengutamakan hiburan. Menurut Dewany et al. (2023), *self-control* berperan penting dalam menurunkan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas belajar. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung mudah terdistraksi dan sulit mengatur waktu secara produktif (Mugista, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri bukan hanya berkaitan dengan disiplin belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Era digital yang serba cepat seperti sekarang juga menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Akses internet yang mudah dan penggunaan gawai yang hampir tanpa batas dapat membuat individu sulit memprioritaskan hal-hal penting. Dwiawati et al. (2023) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi memiliki dampak ganda: di satu sisi mempermudah proses akademik, namun di sisi lain dapat melemahkan kontrol diri apabila pengguna tidak mampu menahan keinginan untuk terus mencari hiburan atau validasi sosial. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol diri menjadi keterampilan hidup (*life skill*) yang esensial di era modern.

Bagi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam, kontrol diri juga memiliki makna spiritual. Dalam ajaran Islam, kemampuan menahan diri dan mengendalikan hawa nafsu merupakan bentuk kesadaran diri (*self-awareness*) yang tinggi serta cerminan dari iman dan takwa. Nilai-nilai seperti sabar, istiqamah, dan tanggung jawab menjadi pondasi penting dalam membangun kontrol diri yang sehat (Mansyur & Casmini, 2022). Maka, penguatan *self-control* tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik, tetapi juga pembentukan karakter religius yang selaras dengan nilai keislaman.

Selain itu, faktor lingkungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap pembentukan kontrol diri mahasiswa. Dukungan teman sebaya, pola komunikasi dengan dosen, serta suasana belajar di kampus dapat menjadi faktor yang memperkuat atau justru melemahkan kemampuan pengendalian diri. Lingkungan belajar yang positif dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, motivasi berprestasi, dan kesadaran moral yang lebih kuat, sedangkan lingkungan yang permisif terhadap perilaku tidak disiplin dapat memperburuk kebiasaan menunda atau menghindari dari tanggung jawab akademik (Pratama & Suryani, 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai *self-control* di kalangan mahasiswa penting untuk melihat sejauh mana faktor internal dan eksternal berperan dalam membentuk perilaku adaptif selama proses pendidikan berlangsung.

Melihat pentingnya aspek tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai tingkat *self-control* pada mahasiswa angkatan 2023 di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menambah wawasan mengenai kondisi psikologis

mahasiswa, tetapi juga menjadi acuan dalam merancang program pembinaan karakter dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah tentang *self-control* dalam konteks pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat *self-control* mahasiswa PGMI angkatan 2023 di UIN Raden Fatah Palembang. Desain ini dipilih karena penelitian tidak melibatkan perlakuan eksperimental ataupun pembagian kelompok, melainkan berfokus pada pemaparan karakteristik responden serta kualitas instrumen yang digunakan dalam pengukuran *self-control*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi tertentu, yakni mahasiswa aktif PGMI angkatan 2023 yang dianggap berada pada fase perkembangan dewasa awal dan relevan untuk menilai kemampuan regulasi diri.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self-control* berjumlah 13 item dengan format skala Likert, yang mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku, mengatur respons terhadap situasi tertentu, serta menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan. Sebelum digunakan, instrumen dianalisis melalui uji reliabilitas dan korelasi item-total untuk mengetahui konsistensi internal serta kontribusi masing-masing item terhadap total skor. Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, yang meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografis responden, *uji reliabilitas Cronbach Alpha* untuk menilai konsistensi skala, serta korelasi item-total untuk melihat kualitas setiap butir pernyataan dalam mengukur konstruk *self-control* pada mahasiswa. Hasil analisis inilah yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penyusunan bagian hasil dan pembahasan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 65 mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) angkatan 2023 UIN Raden Fatah Palembang. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia.

Tabel 1
Deskripsi Data Subjek Penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	37	56.9%
	Perempuan	28	43.1%
2	Usia		
	18 tahun	1	1.5%
	19 tahun	12	18.5%
	20 tahun	25	38.5%
	21 tahun	24	36.9%
	22 tahun	3	4.6%

Berdasarkan tabel 1, responden pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebesar 56,9%, sedangkan perempuan berjumlah 43,1%. Mayoritas berusia 20–21 tahun, yaitu fase dewasa awal ketika kemampuan mengatur diri, menyesuaikan tuntutan akademik, dan mengelola emosi mulai berkembang. Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada periode perkembangan yang relevan untuk menilai *self-control*, karena mereka sedang dalam proses penyesuaian terhadap ritme perkuliahan, manajemen waktu, serta tuntutan akademik.

2. Data Penelitian

Instrumen *self-control* dalam penelitian ini terdiri dari 13 item. Analisis dilakukan untuk melihat reliabilitas dan kontribusi setiap item terhadap skor total.

Tabel 2
Hasil Reliabilitas Skala Self-Control

Komponen	Nilai
Jumlah Responden	65
Jumlah Item	13
Cronbach Alpha	0.636

Nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.636 menunjukkan bahwa instrumen *self-control* memiliki konsistensi internal pada kategori cukup. Meskipun belum mencapai nilai ideal 0.70, instrumen ini tetap layak digunakan untuk penelitian deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi kemampuan pengendalian diri mahasiswa secara umum. Nilai reliabilitas ini mengindikasikan bahwa sebagian besar item bekerja dengan stabil dalam mengukur konstruk *self-control*, sehingga instrumen masih relevan digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai variabel yang diteliti.

Tabel 3
Item Total Statistics

Item	Corrected Item–Total Correlation	Alpha if Item Deleted
P01	.154	.635
P02	.371	.598
P03	.242	.623
P04	.468	.578
P05	.301	.612
P06	.021	.654
P07	.223	.625
P08	.352	.604
P09	.192	.630
P10	.122	.640
P11	.317	.609
P12	.278	.616
P13	.440	.587

Berdasarkan hasil pada tabel 3 item-*total statistics*, terlihat bahwa sebagian besar item memiliki korelasi positif dengan skor total, menunjukkan bahwa item-item tersebut cukup konsisten dalam menggambarkan kemampuan *self-control* mahasiswa. Beberapa item seperti P04, P13, dan P02 memiliki nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan item lainnya, sehingga dapat dianggap sebagai indikator kuat dari konstruk yang diukur. Sebaliknya, item seperti P06, P10, dan P01 memiliki korelasi rendah bahkan mendekati nol, yang mengindikasikan bahwa item tersebut kurang efektif dalam menjelaskan konsep *self-control* pada populasi ini. Hal ini juga tercermin dari nilai *Cronbach Alpha if Item Deleted*, di mana beberapa nilai Alpha meningkat apabila item tersebut dihapus. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar item berfungsi dengan baik, terdapat beberapa item yang perlu direvisi pada penelitian selanjutnya agar instrumen mampu mengukur *self-control* secara lebih akurat.

Tabel 4
Korelasi Item dengan Total Skor Self-Control

Item	Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
P01	.301*	.015	Rendah
P02	.537**	.000	Sedang–Kuat
P03	.418**	.001	Sedang
P04	.618**	.000	Kuat
P05	.471**	.000	Sedang
P06	.180	.152	Sangat rendah
P07	.382**	.002	Sedang

Item	Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
P08	.499**	.000	Sedang
P09	.357**	.004	Rendah–Sedang
P10	.285*	.021	Rendah
P11	.476**	.000	Sedang
P12	.423**	.000	Sedang
P13	.581**	.000	Kuat

Keterangan:

* $p < .05$

** $p < .01$

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki hubungan signifikan dengan skor total *self-control*, yang berarti item-item tersebut mampu mencerminkan konstruk secara memadai. Item seperti P04, P13, dan P02 memiliki korelasi paling kuat, sehingga mencerminkan aspek inti pengendalian diri seperti kemampuan menahan impuls, mengarahkan tindakan, dan mempertahankan tujuan. Sementara itu, item seperti P06, P01, dan P10 menunjukkan korelasi rendah, yang mengindikasikan bahwa responden mungkin tidak memahami item tersebut secara konsisten atau item tersebut kurang menggambarkan perilaku *self-control* yang relevan bagi mahasiswa PGMI. Namun secara keseluruhan, pola korelasi ini menunjukkan bahwa skala masih cukup representatif dalam mengukur

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil, didapati bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang tergolong dalam fase dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai menghadapi tuntutan kemandirian yang semakin meningkat, sehingga kemampuan pengelolaan diri, termasuk pengendalian diri (*self-control*), menjadi aspek penting dalam mendukung fungsi akademik maupun sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan akademik, terutama pada masa transisi perkuliahan di usia 18–21 tahun (Arum & Khoirunnisa, 2021). Selain itu, regulasi diri juga terbukti mendukung ketahanan akademik mahasiswa ketika berhadapan dengan beban dan tekanan perkuliahan, terutama pada masa penyusunan tugas akhir (Perdana & Wijaya, 2022). Dengan demikian, kondisi usia responden dalam penelitian ini selaras dengan tahap perkembangan yang secara teoritis relevan untuk menilai aspek *self-control*.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* berada pada angka 0.636, yang termasuk dalam kategori reliabilitas sedang. Nilai ini masih dapat diterima dalam konteks penelitian eksploratif atau instrumen yang sedang dalam tahap pengembangan, karena alpha di atas 0.60 dapat dianggap memadai sebagai indikator konsistensi internal dasar (Bonett & Wright, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan sudah cukup stabil dalam mengukur konstruk *self-control*, meskipun masih diperlukan evaluasi dan penyempurnaan terhadap beberapa item agar reliabilitasnya dapat ditingkatkan pada penelitian selanjutnya. Berdasarkan hasil *item-total statistics* pada Tabel 3 dan korelasi butir pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa sebagian besar

item memiliki korelasi positif dan signifikan terhadap skor total self-control. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas item berfungsi cukup baik dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Namun beberapa item, seperti P06, P01, dan P10, menunjukkan korelasi yang rendah. Korelasi rendah pada item dapat mengindikasikan adanya masalah pada kejelasan redaksi atau ketidaksesuaian konteks butir dengan pengalaman responden sehingga butir tersebut tidak mampu mencerminkan perilaku *self-control* secara konsisten (Kim & Colleagues, 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan pemahaman bahwa kualitas item dapat dipengaruhi oleh interpretasi responden terhadap bahasa dan konteks sosial yang melekat dalam instrumen. Apabila suatu item tidak relevan dengan situasi akademik atau kehidupan sehari-hari mahasiswa, maka konsistensinya dalam mengukur konstruk akan berkurang, sebagaimana dijelaskan dalam kajian perkembangan self-control pada usia remaja akhir dan dewasa awal (Mousavi, 2024). Dengan demikian, revisi pada beberapa item diperlukan agar instrumen dapat memberikan gambaran yang lebih akurat tentang kemampuan pengendalian diri mahasiswa PGMI. Nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.636 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang berada pada kategori sedang. Reliabilitas seperti ini masih dapat diterima untuk penelitian eksploratif atau deskriptif karena instrumen digunakan untuk pemetaan awal, bukan untuk pengukuran diagnostik atau pengujian model hubungan antar variabel. Selain itu, nilai alpha juga dipengaruhi oleh jumlah item, skala dengan jumlah butir yang relatif sedikit cenderung menghasilkan nilai alpha yang lebih rendah, sehingga evaluasi tidak boleh hanya bergantung pada angka alpha saja, melainkan perlu memperhatikan korelasi item-total serta *alpha if item deleted*.

Dari perspektif teoritis, kemampuan *self-control* mahasiswa berada dalam fase perkembangan penting. Mahasiswa usia 18–22 tahun sedang berada pada masa transisi menuju dewasa muda, di mana fungsi-fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan pengendalian impuls berkembang dengan cepat. Literatur terbaru menunjukkan bahwa *self-control* dalam fase ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (motivasi, regulasi diri, kematangan kognitif) dan faktor eksternal, termasuk tuntutan akademik dan gangguan digital (Ma et al., 2022). Variasi skor *self-control* pada penelitian ini dapat mencerminkan perbedaan tingkat adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik serta kemampuan mereka dalam mengelola distraksi teknologi. Gangguan digital menjadi salah satu faktor eksternal yang relevan untuk dipertimbangkan. Studi terbaru mengungkapkan bahwa notifikasi media sosial, akses tanpa batas pada konten hiburan, dan desain aplikasi yang memicu perhatian dapat menurunkan fokus dan meningkatkan perilaku menunda pekerjaan akademik, terutama pada individu dengan *self-control* yang lebih rendah (Martin, 2025). Oleh karena itu, instrumentasi *self-control* sebaiknya turut mempertimbangkan konteks digital yang melekat pada kehidupan mahasiswa masa kini, misalnya dengan menambahkan butir yang menilai kemampuan mengelola distraksi dari gawai.

Berdasarkan temuan tersebut, instrumen *self-control* pada penelitian ini dapat dikategorikan cukup memadai untuk menggambarkan kondisi umum mahasiswa PGMI angkatan 2023, tetapi memerlukan penyempurnaan di masa mendatang. Revisi item, penambahan butir yang

lebih relevan, serta pengujian ulang reliabilitas sangat disarankan untuk meningkatkan akurasi pengukuran. Dengan alat ukur yang lebih baik, hasil penelitian mengenai *self-control* dapat digunakan sebagai dasar perumusan intervensi kampus seperti pelatihan manajemen waktu, pelatihan regulasi emosi, dan program literasi digital untuk mengurangi distraksi akademik.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah bahwa instrumen skala *self-control* yang digunakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) angkatan 2023 UIN Raden Fatah Palembang memiliki reliabilitas internal yang cukup (sedang) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.636. Nilai ini memadai untuk penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran awal mengenai kondisi kemampuan pengendalian diri mahasiswa secara umum. Meskipun sebagian besar item berfungsi baik dan berkorelasi positif signifikan dengan skor total, terdapat beberapa item (P06, P01, P10) yang menunjukkan korelasi rendah dan memerlukan revisi agar instrumen dapat mengukur konstruk *self-control* secara lebih akurat dan relevan dengan konteks mahasiswa PGMI.

Referensi

- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Bonett, D. G., & Wright, T. A. (2020). Cronbach's alpha reliability: Interval estimation, hypothesis testing, and sample size planning. *Psychological Methods*, 25(1), 3–17.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283–5288.
- Dwiarwati, K. A., Paramita, M. V. A., & Yeni. (2023). Pengaruh *self-esteem* dan *self-control* terhadap pengendalian prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2).
- Kim, Y., & colleagues. (2022). *Self-control, mental health problems, and family functioning: Implications for adolescent adjustment*. *Journal of Behavioral Development Studies*
- Ma, X., Li, Q., & Zhang, L. (2022). Profile of college students' academic *self-control* and its impact on academic performance. *Journal of Educational Psychology Research*, 14(3), 215–230.
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 1–14.

- Martin, F. (2025). Digital distractions in higher education: A systematic review of media multitasking and cognitive outcomes. *International Journal of Educational Technology Review*, 9(1), 1–22.
- Mousavi, S. Z. (2024). Looking at self-control development in adolescence: A dynamic perspective. *Journal of Adolescent Development Studies*, 18(2), 44–59.
- Mugista, M. A. (2024). Self-control dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Cognicia*, 2(2).
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2022). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2).
- Pratama, R. D., & Suryani, T. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kontrol diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 88–97.
- Yani, F. S., & Nurmansyah, A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan adiksi internet pada mahasiswa. *Jurnal Health Sains*, 3(4).