

Vol. 2 • No. 2 • Juli 2022

Page (Hal.) : 24 – 29

ISSN (online) : 2746 - 4482

ISSN (print) : 2746 - 2250

© LPPM Universitas Pamulang

JL. Surya Kencana No.1 Pamulang, Tangerang Selatan – Banten

Telp. (021) 7412566, Fax (021) 7412491

Email : [humanisproceedings@gmail.com](mailto:humanisproceedings@gmail.com)



Special Issue :

Webinar Nasional  
**HUMANIS 2022**

Website. :

<http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/SNH>

## Kontrol Diri Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh

Doni NST<sup>1)</sup>; Sugiyanto<sup>2)</sup>

*Universitas Pamulang, Indonesia*

E-mail: [doninasution0101@gmail.com](mailto:doninasution0101@gmail.com)<sup>1)</sup>; [dosen00495@unpam.ac.id](mailto:dosen00495@unpam.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstrak.** Covid-19 merupakan pandemic global yang telah mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh yang menjadi polemic bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa secara deskriptif kuantitatif pada tingkat control diri mahasiswa yang menjalankan pembelajaran jarak jauh. Subjek penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa yang menjalankan pembelajaran jarak jauh. Peneliti menguji validitas isi skala control diri, hasilnya menunjukkan koefisiensi reliabilitas sebesar 0,918. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalankan pembelajaran jarak jauh memiliki control diri yang tinggi yaitu pada skor rata-rata mean empirik 88,23 lebih besar dari skor rata-rata hipotetik 67.5. Sedangkan, data deskriptif pada responden berdasarkan domisili, usia, dan tingkat semester menunjukkan hasil rata-rata mean empirik dalam kategori tinggi. Namun terdapat perbedaan skor empirik berdasarkan jenis kelamin, hasilnya menunjukkan bahwa perempuan memiliki kontrol diri yang tinggi dibandingkan laki-laki.

**Keywords:** Kontrol Diri, Pembelajaran Jarak Jauh

**Abstract.** Covid-19 is a global pandemic that has prompted the government to issue a distance learning policy which has become a polemic for students. This study aims to analyze quantitatively descriptive on the level of self-control of students who run distance learning. The subjects of this study amounted to 110 students who run distance learning. Researchers tested the content validity of the self-control scale, the results showed a reliability coefficient of 0.918. The results also show that students who run distance learning have high self-control, namely the empirical mean score of 88.23, which is greater than the hypothetical average score of 67.5. Meanwhile, descriptive data on respondents based on domicile, age, and semester level showed the average empirical mean in the high category. However, there are differences in empirical scores based on gender, the results show that women have high self-control compared to men.

**Keywords:** Self Control, Distance Learning

### PENDAHULUAN

Akibat melonjaknya kasus Covid-19 di belahan dunia termasuk Indonesia, membuat WHO menetapkannya sebagai pandemi global yang mengisyaratkan langkah-langkah pencegahan dan pengembangan kasus penularan Covid-19 baik di lingkungan kerja maupun pendidikan (Syafi'i, 2020).

Hal tersebut mendorong Menteri Pendidikan dan Kebudayaan untuk mengeluarkan kebijakannya dalam surat edaran nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran jarak jauh melalui daring untuk mencegah penyebaran Covid-19 (Kemendikbud, 2020). Perubahan proses pembelajaran dalam dunia pendidikan terjadi pada semua tingkat pendidikan selama pandemi termasuk pendidikan di perguruan tinggi. Secara tiba-tiba, perkuliahan tatap muka berubah menjadi perkuliahan jarak jauh atau online agar dapat melaksanakan physical distancing untuk mencegah penularan Covid-19 (Kristiyani, 2020). Menurut Sadeghi (2019) pembelajaran jarak jauh adalah proses pembelajaran dalam pendidikan dimana peserta didik tidak hadir secara fisik di sekolah namun dilakukan dengan menggunakan internet yang dapat diakses dari rumah. Walaupun pembelajaran jarak jauh menjadi salah satu faktor yang menekan lonjakan kasus Covid-19 namun mengakibatkan beberapa kendala bagi mahasiswa, diantaranya: ketidakjelasan dalam evaluasi pembelajaran, ketidakyakinan mahasiswa terhadap capaian belajarnya yang muncul karena ketidakteraturan jadwal dan sistem belajar, adanya penjelasan guru yang kurang memadai bagi siswa.

## KAJIAN LITERATUR

Minimnya komunikasi dengan dosen maupun sesama mahasiswa. Kondisi ini berakibat pada rasa tidak percaya terhadap pengajar dan kegagalan melihat nilai yang penting dalam proses belajar (Kristiyani, 2020).

Di samping itu, dosen juga mengeluhkan sulitnya partisipasi mahasiswa saat PJJ padahal saat mahasiswa aktif dalam pembelajaran dapat mengarahkan individu dalam mencapai tujuan penting dari pendidikan. Hasil survei Direktorat Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan juga menunjukkan bahwa 89,17 persen mahasiswa menyatakan dan menilai pembelajaran tatap muka lebih efektif daripada pembelajaran jarak jauh (Rohmanu, Muafiah, Hakim, & Damayanti, 2020). Pada realitasnya, pembelajaran jarak jauh menimbulkan polemik namun harus tetap dilaksanakan agar mahasiswa dapat mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan merupakan kebutuhan yang utama bagi individu agar dapat mengarahkan dan mengasah bakat maupun keahliannya. Tujuan pendidikan tidak lain untuk menjadikan manusia atau individu yang mampu menentukan dirinya sendiri dan mandiri atas tanggungjawab yang dimilikinya. Selain itu, tujuan pendidikan juga merupakan proses pendewasaan melalui perubahan sikap dan tingkah laku individu maupun kelompok dengan adanya pengajaran dan pelatihan (Novianto, Herman, & Hadiapurwa, 2021). Dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh mahasiswa diarahkan untuk dapat mengendalikan stimulus negatif yang muncul, baik dari dalam diri individu maupun dari luar.

Menurut Borba (2008) kontrol diri adalah kemampuan individu baik fisik maupun pikiran agar dapat melakukan apa yang semestinya dilakukan. Hal tersebut membuat individu mampu mengambil pilihan yang tepat saat menghadapi godaan di saat pikiran dan ide buruk muncul. Selain itu, dengan adanya kontrol diri yang baik individu dapat memikirkan apa yang akan terjadi jika mengambil pilihan yang berbahaya. Oaten dan Cheng (2006) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah proses dimana individu dapat mengendalikan atau mengubah pikiran, emosi, dan perilaku.

Meskipun individu memiliki kapasitas untuk mengendalikan selera dan impuls saat terlibat dalam suatu tindakan sehingga mampu mengarahkan tindakannya sesuai dengan hasil yang diinginkan, namun banyak individu yang memiliki masalah dengan pengendalian diri dari waktu ke waktu. Sedangkan, menurut Lazarus (1976 dalam Thalib, 2010) kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan

Dalam penelitian ini, kontrol diri diukur berdasarkan perbedaan tiga kategori kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973), diantaranya: a. Kontrol perilaku (behavior control) yaitu kemampuan individu memodifikasi stimulus (misalnya, dari dirinya sendiri atau orang lain) yang tidak menyenangkan melalui tindakan langsung. Kontrol kognitif (cognitive control) yaitu kemampuan individu dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Kontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan

Mengontrol keputusan (decision control) yaitu kemampuan individu dalam menentukan pilihan diantara berbagai tindakan alternative,

## METODOLOGI PENELITIAN

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sedangkan, sampel adalah sebagian dari populasi sehingga ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berdomisili di Jabodetabek sebanyak 110 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan memilih sekelompok subjek berdasarkan kriteria-kriteria tertentu (Hadi, 2017). Kriteria sampel dalam penelitian ini, diantaranya: merupakan mahasiswa aktif di wilayah Jabodetabek, melakukan pembelajaran jarak jauh dan berusia 18-25 tahun.

Data dalam penelitian ini diambil melalui kuesioner yang diberikan kepada responden melalui google form. Jawaban dalam pertanyaan penelitian terdiri dari empat pilihan alternatif respon, diantaranya: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis deskriptif melalui sum dan mean dengan alat bantu SPSS (Statistical Package for Social Science)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data yang dianalisa dengan cara descriptive statistic pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut disebabkan hasil mean empirik dari skala kontrol diri sebesar 88,23. Artinya, mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan dorongan baik dari dalam maupun luar yang sifatnya negatif sehingga pembelajaran jarak jauh tidak menjadi masalah dalam mencapai tujuan pendidikan. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik melaporkan rendahnya tindakan maupun pikiran impulsif, lebih sedikit bermasalah dengan kesehatan, memiliki harga diri lebih tinggi, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki kepribadian yang baik.

Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah melakukan perform yang buruk baik dalam ranah profesionalitas maupun akademik, karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan stimulus negatif. Studi Unger, Bi, Xiao, dan Ybarra (2016) pada remaja China menyatakan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berkaitan dengan berbagai hal positif dan bermanfaat bagi kehidupan individu. Hasil deskripsi subjek berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden berusia 18-19 tahun diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 87,3, responden berusia 20-21 tahun diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 88,03, dan responden berusia lebih dari 22 tahun diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 92,6, dimana ketiga kategori usia tersebut berada dalam kategori yang tinggi.

Artinya, berdasarkan usia mahasiswa dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kategori mean empirik pada kontrol diri karena secara keseluruhan berada dalam kategori tinggi. Studi Turner dan Piquero (2002) menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri individu dapat meningkat dengan bertambahnya usia yang tidak terlepas dari berbagai pengalaman hidup.

Di samping itu, individu yang memasuki usia dewasa masih membingkai tujuan hidupnya, menghasilkan pengalaman baru maupun ide. Hasil deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 responden (70,9%) dengan hasil skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 87,31. Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (29,1%) dengan hasil skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 30,47. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kategori mean empirik pada kontrol diri pada responden jenis kelamin perempuan berdasarkan kategori tinggi, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki berada pada kategori sangat rendah. Pernyataan di atas sesuai dengan hasil studi

Nakhaie, Silverman, dan La Grange (2000) yang menunjukkan bahwa dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi karena perempuan memiliki kemampuan lebih dalam mengendalikan dirinya. Hasil deskripsi subjek berdasarkan tingkatan semester, mayoritas subjek berada pada semester 5-7 sebanyak 52 responden (47,2%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 88,76, subjek semester 1-4 sebanyak 50 responden (45,4%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 88,54, dan subjek semester 8-9 sebanyak 8 responden (7,4%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 89,13. Berdasarkan tingkat semester responden disimpulkan bahwa kategori mean empirik pada kontrol diri secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Namun tingkat semester 8-9 memiliki skor tertinggi dibandingkan semester dibawahnya, karena mahasiswa sudah berpengalaman menghadapi stimulus baik dari internal maupun eksternal dengan kemampuannya mengendalikan diri.

Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Hofmann, Baumeister, Forster, dan Vohs (2012) yang menjelaskan bahwa intensitas menghadapi permasalahan dan banyaknya pengalaman individu terkait pengendalian diri sebagai upaya dalam mencapai suatu tujuan berhubungan erat kesuksesan individu. Hasil deskripsi subjek berdasarkan domisili, mayoritas responden berdomisili di Depok sebanyak 28 responden (25,5%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 85,42, Bekasi sebanyak 18 responden (16,3%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 87,66, Bogor sebanyak 20 responden (18,2%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 91,7, Jakarta sebanyak 22 responden (20%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 89,77, domisili Karawaci sebanyak 4 responden (3,6%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 89,5, dan untuk domisili Tangerang sebanyak 18 responden (16,4%) diketahui menunjukkan skor mean empirik untuk kontrol diri sebesar 87,11. Berdasarkan domisili mahasiswa dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kategori mean empirik pada kontrol diri, yang secara keseluruhan berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut disebabkan lingkungan sekolah maupun sosial di kota besar, membuat anak memiliki kesempatan dalam bergaul dan belajar dengan teman sebayanya walaupun melalui online. Sesuai dengan hasil studi Mulyati dan Frieda (2019) yang menunjukkan bahwa siswa kelas X dan XI SMA Mardi siswa Kota Semarang sebagian besar memiliki kontrol diri yang tinggi karena didukung dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, baik di sekolah maupun keluarga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa deskriptif pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh disebabkan adanya lonjakan kasus Covid-19 dan social distancing menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik. Hal tersebut membuat mahasiswa dapat mengantisipasi dan mengendalikan dorongan-dorongan internal maupun eksternal yang dapat mengganggu mahasiswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Di samping itu, skor mean empirik subjek untuk kontrol diri berdasarkan usia, domisili, dan tingkat semester berada dalam kategori yang tinggi.

Namun, skor empirik subjek untuk kontrol diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan memiliki kontrol diri yang tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga perlu ditingkatkan. Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk peneliti yang akan mengembangkan penelitian terkait kontrol diri dapat menganalisa lebih dalam terkait faktor eksternal maupun internal yang berkaitan dengan kontrol diri pada mahasiswa. Sedangkan bagi orang tua maupun guru, agar dapat mengarahkan mahasiswa untuk meningkatkan kontrol dirinya terumata bagi mahasiswa laki-laki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Averill, James R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress.. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. doi:10.1037/h0034845.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16 (6), 351-355.
- Borba, M. (2008). *Membangunkecerdasan moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Hadi, S. (2017). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012).
- Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of personality and social psychology*, 102(6), 1318. Kemdikbud. (2020). *Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19*.
- Dewi, M. I. (2015). Pengaruh Pendapatan Masyarakat Dan Ijarah Terhadap Laba Bersih Pada Pt. Bank Muamalat Indonesia Tbk. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Universitas Pamulang*, 3(1), 581-601.
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of experimental social psychology*, 46(2), 465-468.
- Nakhaie, M. R., Silverman, R. A., & LaGrange, T. C. (2000). Self-control and social control: An examination of gender, ethnicity, class and delinquency. *Canadian Journal of Sociology/Cahiers canadiens de sociologie*, 35-59.
- Nakhaie, M. R., Silverman, R. A., & LaGrange, T. C. (2000). Self-control and social control: An examination of gender, ethnicity, class and delinquency. *Canadian Journal of Sociology/Cahiers canadiens de sociologie*, 35-59.
- Nadi, L., & Wenten, I. K. (2020). *Studi Kelayakan Bisnis*.
- Romadhina, A. P. (2020). *Pengantar Ilmu Ekonomi Mikro Dan Makro*.
- Novianto, G. D., Herman, D. A., & Hadiapurwa, A. (2021). Pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh bagi Pendidik dan Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2).
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(1), 1-16. Oaten, Megan; Cheng, Ken (2005).
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55. Syafi'i, M. (2020). Sistem belajar online membosankan dan bikin stress. <https://regional.kompas.com/read/2020/04/16/15230481/surveisistembelajar-online-membosankan-dan-bikin>



- Sugiyanto, S. (2021). Application and Study of GRC (Governance, Risk, Compliance) Financial Management Agency in Indonesia Non-Banking. *HUMANIS (Humanities, Management and Science Proceedings)*, 2(1).
- Sugiyanto, S., & Febrianti, F. D. (2021). The effect of green intellectual capital, conservatism, earning management, to future stock return and its implications on stock return. *The Indonesian Accounting Review*, 11(1), 93.
- Sugiyanto, S., Kartolo, R., & Maddinsyah, A. (2021). Intervining Debt Policy The Effect Free Cash Flow And Investment Opportunity Set To Dividend Policy. *Scientific Journal Of Reflection: Economic, Accounting, Management And Business*, 4(3), 642-652.
- Sugiyanto, S., Febrianti, F. D., Maddinsyah, A., Sarwani, S., & Pranoto, P. (2021). The Influence Of Intellectual Capital, Conservatism, Earning Management, To Future Stock Return And Its Implications On Stock Return (Case Study Of Mining Companies In Indonesia Listed On Indonesia Stock Exchange For The Period Of 2013-2018).
- Sugiyanto, S., & Sumantri, I. I. (2019). Peran Audit Internal Dan Sistem Pengendalian Internal Atas Pengajuan Kredit Tanpa Agunan Pada Perusahaan Perbankan Di Indonesia. *Jurnal Akuntansi*, 13(2), 196-224.
- Sugiyanto, S., Febrianti, F. D., & Suropto, S. (2020). Good Corporate Governance And Tax Avoidance To Cost Of Debt With Growth Opportunityas Moderating (Empirical Study On Manufacturing Company And Finance Service Listed In Idx 2015-2019). *The Accounting Journal Of Binaniaga*, 5(2), 123-140.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>. diakses pada 15 Januari 2022. Kristiyani, T. (2020).