

Perbedaan Kontrol Diri Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Rofiqha Duri¹, Jumi Adela Wardiansyah², Debi Agustin³, Naziratul Ula⁴

¹²³⁴*Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia*

[1rofiqua.duri@ar-raniry.ac.id](mailto:rofiqua.duri@ar-raniry.ac.id), [2jumiadela.fdk@ar-raniry.ac.id](mailto:jumiadela.fdk@ar-raniry.ac.id), [3debiagustin.fdk@ar-raniry.ac.id](mailto:debiagustin.fdk@ar-raniry.ac.id),

[4200402039@student.ar-raniry.ac.id](mailto:200402039@student.ar-raniry.ac.id)

First received:	Revised:	Final Accepted:
10 Juni 2024	05 Agustus 2024	28 Desember 2024

Abstract

This study examines self-control among students of the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, by comparing male and female students. Self-control in this study is measured through three main dimensions: behavioral control, cognitive control, and decision control. Behavioral control refers to the ability to control impulsive actions, cognitive control is related to the ability to manage thoughts and emotions, while decision control concerns the ability to make rational choices. This study uses a quantitative descriptive method. The research sample was taken proportionally at random from all students of the faculty. The research instrument is a Likert scale that measures various aspects of self-control. The results of the data analysis show that, in general, students have a high level of self-control. However, there is a significant difference between male and female students, where female students tend to have better self-control. These findings have important implications for efforts to improve the quality of learning in higher education. The results of this study can be the basis for the development of programs aimed at improving students' self-control, especially for male students

Keywords: Self-Control, Gender

Abstrak

Penelitian ini mengkaji kontrol diri mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan membandingkan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Kontrol diri dalam penelitian ini diukur melalui tiga dimensi utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku mengacu pada kemampuan untuk mengendalikan tindakan impulsif, kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan untuk mengelola pikiran dan emosi, sedangkan kontrol keputusan menyangkut kemampuan untuk membuat pilihan yang rasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian diambil secara acak proporsional dari seluruh mahasiswa fakultas. Instrumen penelitian berupa skala Likert yang mengukur berbagai aspek kontrol diri. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Namun, terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana mahasiswa perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi upaya peningkatan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa, terutama bagi mahasiswa laki-laki.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Jenis Kelamin

PENDAHULUAN

Proses pendidikan di Indonesia ditempuh melalui pendidikan formal, informal, dan nonformal. Universitas merupakan cara menempuh pendidikan secara formal serta menjadi wadah bagi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan, pemahaman yang dengan proses belajar (Syaadah, Ary, Silitonga, & Rangkuty, 2023). Undang-undang No 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (sisdiknas) menyatakan bahwa pendidikan bertujuan untuk menumbuhkan potensi individu guna menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, guna menjadi masyarakat yang mandiri. Artinya, berdasarkan pengertian dan tujuan dari Undang-undang No 20 tahun 2003 dapat disimpulkan tujuan dari pendidikan adalah mahasiswa yang memiliki kecakapan dan kemandirian pada proses pembelajaran. Terdapat beberapa Faktor yang berpengaruh dalam proses pembelajaran menurut Usman & Setiawati diantaranya faktor internal yang merupakan jasmaniah, psikologis, dan meliputi kematangan fsikis dan psikologis. Faktor fsikologis meliputi kontrol diri.

Proses pembelajaran oleh mahasiswa merupakan usaha sadar yang dilakukan. potensi yang ada pada diri indipidu dapat berkembang dengan baik Ketika individu tersebut mampu menggunakan dan memanfaatkan fasilitas teknologi yang ada. Sebaliknya perkembangan teknologi juga bak pisau bermata dua, selain dampak positifnya ketidak mampuan memahami teknologi akan berdapat negative bagi yang memungkinkan mahasiswa tidak mampu mengelolah stes pada dirinya.

Pergaulan mahasiswa sudah sangat meresahkanbaik dikalangan kampus maupun linkungan masyarakat, Hal ini terjadi karena banyak factor yang salah satunya control diri (Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, 2017).

Buruknya Kontrol diri dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dan emosional pada mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mampu mengelola emosi dengan baik, mereka rentan terhadap stres berlebihan, kecemasan, dan depresi(Kesyha et al., 2024). Walter Mischel (2014) menjelaskan bahwa kelemahan dalam kemampuan menunda gratifikasi yang serupa pada mahasiswa dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang serius. mahasiswa dengan control diri rendah, mereka cenderung lebih impulsif dalam merespons situasi yang menekan, yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan perasaan yang tidak stabil. Masalah ini dapat berdampak negatif pada kualitas kehidupan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Dikutip dari Serambinews.com 21 september 2023 salah seorang mahasiswa dari perguruan tinggi negeri di Banda Aceh mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri. Hal ini terjadi karena lemahnya control diri sehingga membuat stress yang luar biasa mengakibatkan gangguan mental yang mendalam. Dapat disimpulkan bahwa control diri yang baik akan dapat membuat mahasiswa mampu untuk mengelola emosi dan menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi sedangkan kasus ini muncul karena ketidakmampuan dalam mengontrol diri (*self control*). Beberapa Faktor yang menyebabkan terjadinya tindakan bunuh

diri menurut (M. Guo & Zhu, 2019) 90% gangguan jiwa menjadi penyebab seseorang melakukan bunuh diri. Diantaranya bunuh diri yang disebabkan oleh depresi. 50 % dari total kejadian disebabkan oleh gangguan bipolar.

(Romadhon, Wahyudi, & Rohyati, 2019) menjelaskan bahwa kecakapan dan kepekaan seseorang dalam memahami suatu situasi baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitar merupakan kemampuan control diri, sedangkan pendapat Lazarus (dalam Thalib 2010) menyatakan kemampuan kontrol diri pada individu merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan kemampuan kognitif dalam menyeimbangkan antara fikiran dan perbuatan dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan ini (Pratama Amsari & Dini Diah Nurhadianti, 2020) menjelaskan Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memanipulasi serta memodifikasi informasi yang diperolehnya untuk dapat disesuaikan dengan prilakunya dan memutuskan untuk dapat memilih Tindakan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya. Artinya setiap mahasiswa seharusnya mampu menyesuaikan dirinya diberbagai situasi baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan keluarga serta Masyarakat pada umumnya.

Kemampuan control diri yang baik yang dimiliki oleh mahasiswa harus sejalan dengan usaha, niat kemampuan fisik dan psikologis yang matang. (Zulfah, 2021) menjelaskan Kemampuan berfikir atau sering dikenal dengan kemampuan kognitif merupakan pusat dari control yang meliputi semua kecerdasan dalam diri individu termasuk didalamnya kemampuan mengontrol diri. Baumeister & Exline (dalam Myers 2012:72) menyimpulkan Kemampuan fisik yang

baik dengan menjaga fikiran, istirahat serta makanan akan menunjang seseorang individu dalam mengontrol diri artinya mahasiswa yang memperhatikan Kesehatan dirinya secara tidak langsung juga menjaga Kesehatan mentalnya (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Sebaliknya Ketika seorang individu memiliki permasalahan yang rumit keadaan kondisi tubuh kurang sehat justru akan membuat seseorang sulit untuk dapat mengontrol dirinya sehingga perbuatan negative dapat terjadi. Dapat diartikan bahwa mahasiswa harus mampu mengontrol dirinya agar dapat terhindar dari stress, gangguan mental yang berakibat kepada perubahan negative.

Menurut Yurdik (2013) menambahkan Ketika seseorang individu baik laki-laki maupun Perempuan yang mampu mengontrol diri juga berbanding lurus dengan dengan bertambahnya usia dzn perkembangan fisik dan psikis. Factor jenis kelamin juga dapat berdampak terhadap perkembangan kemampuan mengontrol diri, karena individu memiliki peran dan kewajibannya masing masing Ketika dilihat dari jenis kelaminnya, laki-laki yang mementingkan kognitif sedangkan Perempuan melihat permasalahan dan keadaan dengan mengutamakan perasaan, perasaan yang terlibat akan sangat berpengaruh dalam control dirinya.

Jenis kelamin merupakan kriteria yang luas yang mencerminkan keadaan control diri pada laki-laki dan perempuan. Santrock (2002:362) menjelaskan bahwa jenis kelamin laki-laki akan lebih tegas dalam mengambil keputusan bagi dirinya yang berhubungan dengan mengontrol diri. Berbeda hal nya dengan Perempuan yang lebih mengutamakan perasaan sehingga memungkinkan merasa terpuruk dan kontrol terhadap diri menjadi lemah. *World Health Organization (WHO)*

mendefinisikan istilah jenis kelamin yaitu: “Sex” refers to the biological and physiological characteristics that define man and woman”. Dapat diartikan bahwa “seks” menggambarkan kepada kondisi biologis individu dan psikologis yang akan menentukan laki-laki dan perempuan” (Rosdiana, Fransina A Izaac, Siswi Utami, Yulaeka Chyka Febria, Apriyanti, Nia Pristina Miftah Amalia Yasti, n.d.).

Secara biologis jenis kelamin laki-laki dapat dijelaskan. Dengan perbedaan suara yang besar, memiliki penis, berbeda dengan Wanita yang secara fisik memiliki vagina, rahim, payudara dan memproduksi sel telur. Secara psikologis pengalaman diri pribadi dalam kehidupan nyata, perempuan lebih mengekspresikan perasaan empati dalam mengontrol diri dibandingkan dengan laki-laki meskipun dengan pengalaman yang sama (Mawadah & Mulawarman, 2021).

Berdasarkan paparan diatas bahwa jenis kelamin merupakan identitas atau karakteristik yang dapat digunakan untuk melihat perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang dapat dilihat dari ciri biologis maupun psikis yaitu laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti uraikan, maka peneliti memandang perlunya pengkajian secara mendalam mengenai kontrol diri ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

METODE

Tabel 1. Deskripsi Perbedaan Kontrol Diri Mahasiswa

Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Belajar Jenis Kelamin (n=100)

Jenis	Kontrol Diri	N	Rata-	%	SD	Ket
-------	--------------	---	-------	---	----	-----

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif(Syafrida Hafni Sahrir, 2022). Populasi dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan lima Jurusan, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Prodi Manajemen Dakwah, Prodi Pengembangan Masyarakat, dan Prodi Kesejahteraan Sosial.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91,52 di sesuaikan menjadi 100 mahasiswa. Penarikan menggunakan *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan menggunakan skala *Likert*.

Hasil uji rehabilitas dari mahasiswa dalam belajar sebesar 0,903. Untuk mengetahui perbedaan variable bebas dengan variable terkait dianalisa menggunakan analisis varian (ANAVA). Analisis data dibantu menggunakan program Statistical Product and service Solution (SPSS) versi 20.0.

HASIL TEMUAN

Data perbedaan kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam belajar ditinjau dari jenis kelamin secara keseluruhan diperoleh dari responden yang berjumlah 100 mahasiswa dapat dilihat ditabel dibawah.

Kelamin (A)		rata				
Keseluruhan Jenis Kelamin		100	147	69,98	11,328	T
Laki-laki	Laki-laki	50	136	64,99	8,0	S
A(1)		Keseluruhan				
Perempuan		50	144	68,80	10,7	T
(A2)		Keseluruhan				

Catatan:

Ket = Keterangan

T = Tinggi

S = Standar

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dipahami bahwa kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam belajar secara keseluruhan berada pada katagori tinggi (T). Rata-rata (*mean*) berada pada 147, atau dapat di presentasikan dengan nilai 69,98 % dari skor ideal. Control diri mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh ditinjau dari masing-masing jenis kelamin, jenis kelamin laki-laki Sedang (S), sedangkan jenis kelain perempuan berada pada kategori Tinggi (T). Rata-rata (*mean*) kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam belajar yang paling tinggi adalah kontrol diri perempuan dengan skor rata-rata 144 atau dapat dipersentasekan dengan nilai 68,80 % dari skor ideal, dan rata-rata (*mean*) kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam belajar yang paling rendah adalah kontrol diri laki-laki, dengan skor rata-rata 136 atau dapat dipersentasekan dengan nilai

64,99%. Dari data tabel tersebut di atas, maka ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat dijabarkan secara berurut tingkat kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dalam belajar dari nilai rata-rata (*mean*) yang tertinggi sampai dengan yang terendah dengan posisi urut sebagai berikut:

- Kontrol diri secara keseluruhan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan (147) dengan persentase 69,98%
- Kontrol diri perempuan keseluruhan ditinjau dari jenis kelamin (144) dengan persentase 68,80% .
- Kontrol diri laki-laki keseluruhan ditinjau dari jenis kelamin (136) dengan persentase 64,99%.

ANALISIS TEMUAN

Uji persyaratan analisis dilakukan untuk menetapkan jenis teknik analisa data yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis pada penelitian. Pengujian hipotesis pada penelitian ini direncanakan dilakukan dengan rumus statistik parametrik, yakni dengan teknik analisa data Anava oleh karena itu, sehingga uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas data.

1. Uji Normalitas Data
2. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal. Berdasarkan pengolahan data menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan ketetapan alpha (α) 0.05, diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut: Hasil pengujian hipotesis variabel jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) melalui Uji Normalitas.

Tabel 2. Hipotesis Variabel Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Uji Normalitas Data

Jenis_Kelami		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		n	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df
Total	Laki-Laki	.086	50	.200*	.942	50	.016
	Perempuan	.163	50	.002	.897	50	<.001

Pada Tabel 2 menggambarkan bahwa pada variabel jenis kelamin Laki-Laki yang diperoleh sebesar 0,016 sehingga dapat disimpulkan bahwa Signifikansi $>$ dari 0,05. Sedangkan pada jenis kelamin Perempuan yang diperoleh sebesar 0,001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Signifikansi $>$ 0,05. Keduanya menunjukkan nilai yang signifikan $>$ 0,05. Uji Normality dapat nilai sig Laki-laki sebesar 0,016, dimana 0,016 $>$ 0,05 dan sig Perempuan sebesar 0,001 dimana 0,001 $>$ 0,05. Maka H_0 diterima H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

2. Uji Homogenitas Data

Uji Homogenitas digunakan untuk melihat apakah varian berasal dari

populasi sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Levene*. Data dikatakan homogen jika nilai signifikansi $>$ 0,05, sedangkan data dikatakan tidak homogen jika nilai signifikansi $<$ 0,05. Kreteria pengujian uji homogenitas *Levene* test berikut ini:

- a. Nilai Sig (Based on Mean) $>$ 0,05 maka berkesimpulan Varian data homogen. Artinya asumsi uji homogenitas terpenuhi.
- b. Nilai Sig (Based on Mean) $<$ 0,05 maka berkesimpulan Varian data tidak homogen. Artinya asumsi uji homogenitas tidak terpenuhi.

Tabel 3. Hipotesis Variabel Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Uji Homogenitas Data

Tests of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.

Total	Based on Mean	.815	1	98	.369
	Based on Median	.679	1	98	.412
	Based on Median and with adjusted df	.679	1	84.859	.412
	Based on trimmed mean	.722	1	98	.398

Pada Tabel 3 menggambarkan nilai signifikansi jenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah *Based on Mean* 0,369. Hasil penelitian yang menggambarkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh ditinjau dari jenis kelamin, artinya jenis kelamin berpengaruh dalam kontrol diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berry, Poortinga, Segal & Dasen (dalam Saputra, 2017) menjelaskan bahwa peran jenis kelamin merupakan suatu keyakinan tentang seperti apa seharusnya laki-laki dan perempuan, apa yang seharusnya dilakukan dan sebagainya. Keyakinan yang berkembang menjelaskan tentang seperti apa perempuan dan seperti apa laki-laki tentunya akan mempengaruhi kontrol diri dan aspek lainnya pada anak laki-laki dan perempuan.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan, dimana tingkat kontrol diri mahasiswa laki-laki lebih rendah dibandingkan mahasiswa

perempuan. Gottfredson dan Hirschi (dalam Andaryani, 2013) mengatakan bahwa laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah dari pada perempuan sehingga cenderung seringkali melakukan perilaku negatif.

Uji *One Way Anova* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang berasal dari dua sampel yang berbeda yaitu Kelompok jenis kelamin Laki-laki dan jenis kelamin Perempuan. *Statistic* uji yang digunakan adalah uji *One Way Anova*. Namun sebelum dilakukan uji *One Way Anova*, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas populasi sebagai uji persyaratan dan uji homogenitas variansi populasi untuk menentukan uji *One Way Anova* yang akan digunakan. Pengujian hipotesis dengan menggunakan uji dua sampel yaitu dengan *One Way Anova* dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka rata-rata jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka rata-rata jenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda.

Tabel 4. Hipotesis Variabel Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Uji One Way Anova

ANOVA

Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
----------------	----	-------------	---	------

Between Groups	1600.000	1	1600.000	18.042	<.001
Within Groups	8690.960	98	88.683		
Total	10290.960	99			

Nilai Signifikansi jenis kelamin laki-laki dan Perempuan adalah 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan $0,001 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *One Way Anova* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan yang perbedaan tersebut sangat signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Perbedaan Kontrol Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi di Tinjau Dari Jenis Kelamin. Hasil penelitian ini menguatkan hasil dari penelitian sebelumnya yang juga menjelaskan bahwa laki-laki diyakini secara luas sebagai dominan, mandiri, agresif, berorientasi prestasi, dan tegar dalam mengontrol diri. Sementara itu perempuan diyakini secara luas bersifat penyayang, senang berkumpul, kurang memiliki harga diri, dan lebih memberi pertolongan saat mengalami tekanan(Eti Nurhayati, 2016).

Selanjutnya Batson (dalam Myers, 2012:224) menjelaskan secara biologis jenis kelamin laki-laki dapat dijelaskan, misalnya memiliki penis, memiliki jakun, dan memproduksi sperma, sedangkan perempuan memiliki alat reproduksi seperti vagina, rahim, payudara dan memproduksi sel telur (Pandia, Widyawati, Handayani, & Sutamto, 2024). Secara psikologis pengalaman diri pribadi dalam kehidupan nyata, perempuan lebih mengekspresikan perasaan empati dalam mengontrol diri

dibandingkan dengan laki-laki meskipun dengan pengalaman yang sama.

Kontrol diri merupakan aspek penting yang dapat mempengaruhi pola hidup dan tingkah laku individu agar terhindar dari perilaku-perilaku negative yang dapat merugikan individu itu sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu control diri perlu dimiliki oleh setiap individu agar hidupnya teratur (Brescia & Afdal, 2021)

(Desi Yovita, 2019)mengemukakan ketika individu tidak mampu menggunakan dirinya untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, maka sumber eksternallah yang akan mengendalikan dirinya. Ideal mahasiswa dapat mengontrol dirinya baik mengontrol diri dari aspek control kognitif, aspek control perilaku, maupun aspek control keputusan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menentukan waktu yang diinginkan, dengan begitu mahasiswa dapat menggunakan sesuai kebutuhan dan untuk hal-hal yang positif (Putri, Daharnis, & Marjohan, 2018)

Menurut B.R Hargenhahn & Mattew H. Olson: 2017, individu yang memiliki control diri yang tidak baik merupakan individu yang memiliki kecakapan yang rendah, kurang percaya diri dan individu yang cenderung takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka control. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan control diri secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Seperti berpartisipasi aktif baik secara individu maupun kelompok. Sehingga hal tersebut dapat

menjadi langkah awal individu dalam membangun control diri yang baik dalam proses pembelajaran.

(Ezra Addo Setiawan, 2023) mengungkapkan individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Individu yang memiliki control perilaku yang tinggi akan mampu mengendalikan diri setiap tindakan dan mampu mengendalikan kapan suatu stimulus dan situasi tersebut diinginkannya serta bagaimana caranya mempersiapkan diri menghadapi situasi tersebut (Damayanti & Ilyas, 2019). Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu, mencegah atau memenuhi stimulus, menempatkan tanggung jawab waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya (Azhari & Ibrahim, 2019)

Menurut syarifah Ainy, Mudjiran & Marjohan: 2017 penanganan kontrol diri yang rendah menggunakan layanan informasi untuk mereduksi kontrol diri individu yang rendah. Layanan informasi ini dapat dilakukan secara klasikal dengan memanfaatkan media pembelajaran. Sebagaimana pendapat (Damayanti & Ilyas, 2019) bahwa kemampuan untuk menilai keadaan dapat dilakukan dengan memperhatikan segi positif-negatifnya secara subjektif. Menurut Averil (dalam Syamsul Bachri Tahalib, 2010:110) melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara

subjektif. (Nila Frischa Panzola, Firman, Netrawati, & Mohd Nazri Abdul Rahman, 2024) mengemukakan berpikir positif dalam arti mencoba melihat sesuatu peristiwa atau kejadian dari sisi positifnya. (Salmi, Hariko, & Afdal, 2018) kemampuan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional seseorang yang mempengaruhi seseorang dalam memimpin dirinya yang ditunjukkan dengan mampu melibatkan diri dengan lingkungan secara lebih responsif, menyesuaikan diri, dan kemampuan bebas memilih secara objektif.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan control diri mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi di tinjau dari jenis kelamin. Hasil penelitian menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap control diri mahasiswa dalam belajar dimana control diri perempuan lebih tinggi dari pada control diri laki-laki, dimana control diri laki-laki dan perempuan setelah di uji menggunakan One Way Anova juga memiliki perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.24036/00109kons2019>

Brescia, R., & Afdal, A. (2021). Analysis of Factors Causing Homosexual Behavior in Gay Teens. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 121. <https://doi.org/10.24036/00431kons2021>

Damayanti, N., & Ilyas, A. (2019). Self-control profile of students in

implementing discipline in school. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.29210/02276jgpi0005>

Desi Yovita, R. A. (2019). Hubungan kontrol Diri Dengan Perilaku Menyontek. *E-Jurnal Inovasi Pembelajaran SD*, 7(2), 1–9. Retrieved from <https://ejurnal.stih-painan.ac.id/index.php/jihk/article/view/56/30>

Dr. Hj. eti Nurhayati, M. S. (2016). *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*.

Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. Retrieved from http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, P. (2017). Faktor Internal Dan Eksternal Pembelajaran. *Tarbiya Islamica*, 5(1), 17–30.

Kesyha, P., Br Tarigan, T., Wayoi, L., Novita, E., Kristen Indonesia, U., Mayor Jendral Sutoyo No, J., ... Jakarta, D. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(02), 13206–13220.

Mawadah, Z., & Mulawarman, M. (2021). Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Perilaku Altruis Siswa. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 61–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1450>

Nila Frischa Panzola, Firman, Netrawati, & Mohd Nazri Abdul Rahman. (2024). Hubungan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa. *Edu Research*, 4(4), 79–91. <https://doi.org/10.47827/jer.v4i4.135>

Pandia, W. S. S., Widyawati, Y., Handayani, P., & Sutamto, E. (2024). *The reproductive health education to adolescents with intellectual disabilities: Perspectives of parents, teachers, and caregivers*. 4(1), 17–24.

Pratama Amsari, T., & Dini Diah Nurhadianti, R. (2020). Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepatuhan Santri Dalam Melaksanakan Tata Tertib. *Jurnal IKRA_ITB Humaniora*, 4(2), 144–150.

Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-control of students in using the Internet. *Konselor*, 7(3), 101–108. <https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00>

Romadhon, Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturanpada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27–33.

Rosdiana, Fransina A Izaac, Sisi Utami, Yulaeka Chyka Febria, Apriyanti, Nia Pristina Miftah Amalia Yasti, L. E. (n.d.). *Gender Dan Kesehatan*.

Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2693>

Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2023). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan Pendidikan Informal. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 125–131. <https://doi.org/10.56832/pema.v2i2.298>

Syafrida Hafni Sahir. (2022). *Metodologi Penelitian*.

Zulfah. (2021). Karakter: Pengembangan Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.

Apriani, F. 2008. Berbagai Pandangan Mengenai Gender dan Feminisme. *Jurnal Sosial-Politika*, 15(1): 116-130.

Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya)*. Jakarta: Kencana Prena Media Grup.

Calhoun, F. J., & Acocella, R. J. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (terjemahan)*. IKIP Semarang: press.

Danang, S. 2009. *Analisis Regresi dan Uji Hipotesis*. Yogyakarta: MedPress. Desmita. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ghufron, M. N., & Rini R. S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Goleman, D. 1997. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Gondim, G. M. S., Andrade, B. E. J., & Bendassolli, F. D. 2016. "Self-Control, Self-Management and Entrepreneurship in Brazilian Creative Industries". *Jurnal Paidéia*, 26 (63): 25-33.

Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. 1978. *Perkembangan Anak*. Terjemahan oleh Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.

Suwarti. 2002. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa SMA di Purwokerto. *Jurnal psikolog*: Purwokerto.

Thalib, B. S. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Bandung: Kencana.

Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Usman, H., & Akbar, S. P. 2003. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.