

## Kontribusi self control dalam menguatkan disiplin diri mahasiswa

Nurhayati\*, Yunisca Nurmalisa, Berchah Pitoewas, Susilo

Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia

\*korespondensi penulis nurhayati.1992@fkip.unila.ac.id

### Informasi Artikel

#### Received:

10/08/2025

#### Accepted:

21/08/2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran self-control terhadap pembentukan disiplin diri mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi sebagai wahana pendidikan kewarganegaraan. Desain penelitian kuantitatif dengan survei kepada 81 mahasiswa yang dipilih secara purposive. Instrumen berupa kuesioner terstruktur yang mengukur dimensi self-control (kontrol kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan) serta disiplin diri pada skala Likert. Analisis data meliputi statistik deskriptif dan regresi linier sederhana setelah pemenuhan asumsi dasar. Hasil menunjukkan persepsi mahasiswa terhadap self-control berada pada kategori sedang-tinggi, dan self-control berpengaruh positif serta signifikan terhadap disiplin diri dengan koefisien determinasi  $R^2 = 0,498$ . Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan self-control untuk mendukung kepatuhan pada norma akademik dan pembiasaan perilaku bertanggung jawab sebagai praktik kewarganegaraan di kampus. Implikasi praktisnya, pengelola program dapat mengintegrasikan pelatihan regulasi diri dan pembelajaran berbasis proyek ke dalam mata kuliah dan pembelajaran di kelas.

**Kata kunci :** disiplin diri, pendidikan kewarganegaraan, self-control

### ABSTRACT

This study aims to analyze the role of self-control in the formation of student self-discipline in the context of higher education as a vehicle for citizenship education. The quantitative research design used a survey of 81 purposively selected students. The instrument was a structured questionnaire that measured the dimensions of self-control (cognitive control, behavior, and decision-making) and self-discipline on a Likert scale. Data analysis included descriptive statistics and simple linear regression after meeting basic assumptions. The results showed that students' perceptions of self-control were in the medium-high category, and self-control had a positive and significant effect on self-discipline with a coefficient of determination  $R^2 = 0.498$ . These findings emphasize the importance of strengthening self-control to support adherence to academic norms and the habituation of responsible behavior as a civic practice on campus. Practical implications: program administrators can integrate self-regulation training and project-based learning into courses and classroom learning.

**Keywords:** citizenship education, self-control, self-discipline

**How to Cite:** Nurhayati, N., Nurmalisa, Y., Pitoewas, B., dan Susilo, S. (2025). Kontribusi self control dalam menguatkan disiplin diri mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mimbar Demokrasi*, 25(1), 604 -609. DOI. 10.21009/jimd.v25i1.61194



*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.*

## Pendahuluan

Perguruan tinggi memiliki peran strategis sebagai wahana pendidikan karakter dan kewarganegaraan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, tetapi juga perlu mengembangkan karakter disiplin yang menopang kepatuhan terhadap norma akademik, seperti ketepatan waktu, integritas, dan tanggung jawab. Disiplin diri berfungsi sebagai fondasi penting dalam praktik kewarganegaraan demokratis di kampus, sebab dari sinilah tumbuh kebiasaan untuk taat aturan, konsisten, dan bertanggung jawab dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Salah satu determinan kedisiplinan adalah self-control, yaitu kapasitas individu untuk mengatur respons kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan sesuai dengan standar atau tujuan tertentu (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Averill, 1973). Self-control berkaitan erat dengan regulasi diri, kontrol impuls, serta orientasi pada tujuan jangka panjang. Mahasiswa dengan tingkat self-control tinggi cenderung lebih mampu mengarahkan perilaku akademik secara konsisten, menunda kesenangan jangka pendek, dan menjaga komitmen pada aturan akademik.

Sejumlah penelitian sebelumnya membuktikan adanya hubungan positif antara self-control dan kedisiplinan. Mashurin & Fadkhurosi (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi self-control, semakin baik pula perilaku disiplin mahasiswa. Hasanah et al. (2023) menemukan bahwa teknik self-management efektif meningkatkan kedisiplinan siswa. Namun, sebagian besar studi terdahulu hanya menyoroti hubungan langsung tanpa menggali lebih dalam bagaimana persepsi mahasiswa itu sendiri terhadap peran self-control. Selain itu, terdapat keterbatasan pada konteks penelitian yang sempit serta pelaporan statistik yang belum sepenuhnya lengkap.

Di sisi lain, fenomena kedisiplinan di kalangan mahasiswa masih menjadi tantangan nyata di perguruan tinggi. Keterlambatan hadir kuliah, keterlambatan pengumpulan tugas, rendahnya partisipasi aktif, hingga praktik plagiarisme masih sering ditemukan (Fadillah et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep teoretis mengenai peran self-control dan implementasinya dalam kehidupan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan bukti empiris terstruktur yang mengungkap bagaimana mahasiswa memandang self-control serta sejauh mana kontribusinya terhadap disiplin diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji kontribusi self-control terhadap disiplin diri mahasiswa. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Sejauh mana self-control berkontribusi terhadap disiplin diri mahasiswa? Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat model sederhana yang menekankan hubungan self-control dengan disiplin diri pada konteks mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar intervensi pembelajaran, seperti pelatihan regulasi diri, manajemen waktu, dan project-based learning (PjBL) dalam mata kuliah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn) di kampus.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sampel berjumlah 81 mahasiswa yang dipilih secara purposive dari populasi mahasiswa aktif, karakteristik dasar responden dideskripsikan secara ringkas untuk memberi konteks data. Pengukuran dilakukan dengan dua kuesioner skala Likert 1–5: (1) self-control yang mencakup dimensi kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol pengambilan keputusan; (2) disiplin diri yang merefleksikan ketepatan waktu, kepatuhan pada tugas serta aturan akademik, konsistensi belajar, dan integritas akademik.

Instrumen disusun/diadaptasi dari literatur relevan, ditelaah isi oleh pakar, lalu diuji validitas dan reliabilitas internal (Cronbach's  $\alpha \geq 0,70$ ); nilai  $\alpha$  aktual dilaporkan pada bagian hasil uji instrumen. partisipasi bersifat sukarela dengan persetujuan sadar, data dianonimkan, dan kerahasiaan dijaga sesuai ketentuan etik. Analisis menggunakan SPSS versi 25 yang hasilnya dijabarkan pada hasil penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menegaskan bahwa self control memiliki kontribusi nyata dalam menguatkan disiplin diri mahasiswa. Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat self control yang tergolong baik hingga sangat baik. Hal ini tercermin dari kemampuan mereka dalam mengendalikan dorongan emosional, mengatur perilaku belajar, serta mengambil keputusan yang selaras dengan tujuan akademik. Dengan kata lain, mahasiswa dengan self control yang tinggi lebih mampu menunda gratifikasi, memprioritaskan tanggung jawab akademik, dan menjaga keteraturan perilaku sehari-hari di lingkungan kampus.

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa 50,62% mahasiswa berada pada kategori sangat baik dalam aspek self control, 34,57% pada kategori baik, dan hanya 14,81% yang masuk kategori kurang baik. Gambaran ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas regulasi diri yang kuat, sehingga mereka relatif mampu mengelola emosi, perilaku, serta proses pengambilan keputusan akademik secara efektif.

**Tabel 1.** Persepsi Mahasiswa tentang Self Control

<i>Kategori</i>	<i>Jumlah (N)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Sangat Baik</i>	41	50,62
<i>Baik</i>	28	34,57
<i>Kurang Baik</i>	12	14,81

Selain itu, variabel disiplin diri juga menunjukkan hasil dominan memperlihatkan bahwa 49,38% responden berada pada kategori **baik**, 32,10% pada kategori **sangat baik**, dan hanya 18,52% yang berada pada kategori **kurang baik**. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mematuhi aturan akademik, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta hadir kuliah dengan tertib. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa dengan disiplin rendah yang dapat disebabkan oleh lemahnya self control, rendahnya motivasi intrinsik, maupun pengaruh faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan kondisi keluarga.

**Tabel 2.** Disiplin Diri Mahasiswa

<i>Kategori</i>	<i>Jumlah (N)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Sangat Baik</i>	26	32,10
<i>Baik</i>	40	49,38
<i>Kurang Baik</i>	15	18,52

Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa self control berpengaruh positif dan signifikan terhadap disiplin diri mahasiswa dengan koefisien determinasi  $R^2 = 0,498$ . Hal ini berarti bahwa hampir 50% variasi tingkat disiplin diri mahasiswa dapat dijelaskan oleh kemampuan self control yang mereka miliki. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat self control mahasiswa, semakin tinggi pula kedisiplinan yang mereka tunjukkan dalam aktivitas akademik. Kontribusi sebesar ini membuktikan bahwa self control merupakan salah satu prediktor utama dalam pembentukan disiplin diri. Namun, masih terdapat 50,2% variasi disiplin diri yang dipengaruhi faktor lain, seperti iklim akademik, gaya kepemimpinan dosen, serta dukungan lingkungan sosial. Dengan demikian, penguatan self control perlu diintegrasikan dengan faktor eksternal agar kedisiplinan mahasiswa dapat berkembang secara optimal. Temuan ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Baumeister, Heatherton, & Tice (1994) bahwa self control adalah kapasitas penting untuk mengatur respons individu terhadap dorongan emosional dan impulsif. Mahasiswa dengan self control tinggi akan lebih mampu menunda gratifikasi jangka pendek demi tujuan akademik jangka panjang. Selain itu, teori *self-regulated learning* Zimmerman (2002) menegaskan bahwa individu yang mampu mengatur dirinya sendiri akan lebih sukses dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar.

Penelitian ini juga memperkuat hasil studi sebelumnya. Misalnya, Mashurin & Fadkhurosi (2023) membuktikan bahwa *self control* berhubungan positif dengan kedisiplinan mahasiswa, sementara Hasanah et al. (2023) menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan diri mendukung kedisiplinan siswa di sekolah. Namun, penelitian ini berbeda karena tidak hanya menilai hubungan variabel, tetapi juga mengeksplorasi kontribusi *self control* itu sendiri. *Meskipun*, masih ada mahasiswa yang menilai rendah peran *self control*, yang dapat mengindikasikan perlunya intervensi lebih intensif untuk menumbuhkan kesadaran pengendalian diri dalam kehidupan akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self control* berperan penting dalam membentuk disiplin diri mahasiswa, meskipun kontribusinya belum sepenuhnya dominan. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya penguatan *self control* melalui program pembelajaran berbasis proyek, pelatihan manajemen waktu, serta kegiatan non-akademik seperti organisasi mahasiswa yang menuntut tanggung jawab dan kemandirian. Institusi pendidikan perlu merancang strategi pembinaan karakter secara berkelanjutan agar mahasiswa tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki integritas, kemandirian, dan disiplin yang kuat.

Penelitian mengenai kontribusi self-control dalam menguatkan disiplin diri mahasiswa memberikan perspektif yang relevan dalam kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait regulasi perilaku individu. Namun demikian, hubungan konseptual antara self-control dan disiplin diri belum dijelaskan secara mendalam. Self-control umumnya dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan emosi dalam situasi tertentu, sedangkan disiplin diri merupakan pola perilaku yang lebih stabil dan terbentuk dalam jangka panjang melalui internalisasi nilai dan kebiasaan. Oleh karena itu, hubungan antara keduanya tidak selalu bersifat langsung, melainkan berpotensi dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, lingkungan akademik, serta proses pembentukan kebiasaan. Kurangnya eksplorasi terhadap aspek ini menyebabkan kerangka teoritis penelitian menjadi kurang kuat.

Selain itu, analisis hasil penelitian masih cenderung bersifat deskriptif dan belum menunjukkan kedalaman interpretasi yang memadai. Penelitian ini lebih menekankan pada adanya hubungan antara self-control dan disiplin diri, tanpa mengkaji secara lebih lanjut kekuatan hubungan tersebut maupun implikasi praktisnya dalam konteks pendidikan tinggi. Padahal, pemahaman mengenai seberapa besar pengaruh self-control terhadap disiplin diri sangat penting untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif. Dengan memperkuat analisis melalui pendekatan yang lebih komprehensif serta mengaitkannya dengan teori dan penelitian terdahulu, artikel ini berpotensi memberikan kontribusi yang lebih signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam pengembangan karakter mahasiswa.

## Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap peran self control terbukti berpengaruh penting dalam membentuk disiplin diri di lingkungan perguruan tinggi. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap sudut pandang mahasiswa, yang menunjukkan bahwa pemahaman positif tentang pengendalian diri mendorong terbentuknya perilaku disiplin yang lebih konsisten. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat teori tentang keterkaitan self control dan kedisiplinan, sekaligus memberikan perspektif baru mengenai bagaimana persepsi mahasiswa menjadi faktor penting dalam pendidikan karakter.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya pengembangan program akademik maupun non-akademik yang menumbuhkan self control mahasiswa, misalnya melalui pembelajaran berbasis proyek, pelatihan manajemen diri, dan kegiatan organisasi yang menuntut tanggung jawab. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang juga memengaruhi disiplin diri, seperti motivasi intrinsik, dukungan lingkungan sosial, serta kebijakan institusional, agar strategi pendidikan karakter di perguruan tinggi menjadi lebih komprehensif dan berkelanjutan.

## Referensi

Adha, M. M., Putri, D. S., & Mentari, A. 2023, November. Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Meningkatkan Kedisiplinan dan Tanggung Jawab Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pendidikan* Vol. 2, No. 1

- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. 2020. Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 101, 54.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Fadillah Fasha, Esterlia Ginting, Murtini Girsang, & Jabal Ahsan. 2024. Pengaruh Motivasi Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Kewirausahaan Universitas Negeri Medan. *Maeswara : Jurnal Riset Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan*, 23, 373–394.
- Fajriani, nur janah, dan desi loviana. 2016. Majelis pendidikan daerah aceh self- management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di sma negeri 5 banda aceh
- Febriantoro, Y. Dan T. S. 2019. Implementasi pendidikan karakter melalui program adiwiyata di sma negeri 1 mejayan, madiun.
- Fitri nurul, S. H. M. 2016. pengaruh sikap kedisiplinan dan kejujuran peserta didik terhadap hasil belajar biologi vol. 4.
- Gabriel, E., & Matthews, L. 2011. Choice Theory: An Effective Approach to Classroom Discipline Choice Theory: An Effective Approach to Classroom Discipline and Management and Management Recommended Citation Recommended Citation. <https://digitalcommons.andrews.edu/pubs>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol diri dan penyesuaian diri dengan kedisiplinan siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16-24.
- Harnita, S., Hasyim, A., Nurmalisa, Y. "Hubungan Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah dengan Perilaku Peserta Didik." *Jurnal Kultur Demokrasi*, vol. 5, no. 4, 2017.
- Hasanah, N., Fitriani, D., Stkip, D., Binjai, B., & Stkip, M. 2023. Pengaruh efektivitas teknik self-management terhadap kedisiplinan siswa kelas xii tamansiswa binjai. In *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan Vol. 9, Issue 2*.
- Inggar Yadi, J. 2014. Tingkat kedisiplinan mahasiswa dalam proses perkuliahan jurusan ilmu keolahragaan prodi penjas kesrek pontianak 2014 level of student discipline in the lecture.
- Khairani Syam Br Manurung, & Nefi Darmayanti. 2024. Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas SMA: Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 83, 1574–1590.
- Lelono, S., Negeri, S., Pandan, M., Tengah, T., & Coressponding, I. 2021. Meningkatkan Kedisiplinan Mengerjakan Tugas Tepat Waktu Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Matauli Pandan. *Indonesian Counseling and Psychology*, 1Juni, 86–100.
- Maryati dan sutopo. 2008. Bab ii tinjauan pustaka 2.1 Kedisiplinan 2.
- Mashurin, M., & Fadkhurosi, A. 2023. Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal konseling gusjigang*, 92, 190–203. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i2.8977>
- Melati, R. S., Ardianti, S. D., & Fardani, M. A. 2021. Analisis Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pembelajaran Daring. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 35, 3062–3071.
- Mirdanda, A., & Marzuki, M. 2016. Hubungan antara disiplin, motivasi berprestasi dan jumlah jam belajar perminggu dengan hasil belajar ipa.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.
- Musbikin, I. 2021. Pendidikan karakter disiplin. Nusamedia.



- Mustika, I., Supriatna, E., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. 2019. Profil kedisiplinan peserta didik kelas viii smp negeri 1 cilawu garut. 25
- Ningsih, R. (2018). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2(2), 48-52.
- Wills, T. A., & Dishion, T. J. (2004). Temperament and adolescent substance use: A transactional analysis of emerging self-control. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 69–81.