LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

TINGKAT KONTROL DIRI PADA MAHASISWI YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH

Nadya Krissan Oktavia[1*], Netty Merdiaty[2], Sulistiasih[3]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
nadya.krissan.oktavia19@mhs.ubharajaya.ac.id[1], netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id[2], sulistiasih@dsn.ubharajaya.ac.id[3]

Abstract

This study aims to describe the level of self-control among female students who work while pursuing their studies. Female students who take on dual roles as students and employees face academic and occupational demands that may lead to role conflict, stress, and time-management difficulties. In this context, self-control is an essential ability that helps individuals regulate their behavior, thoughts, and decision-making to remain aligned with long-term goals. This research employed a quantitative, descriptive approach. The participants were active undergraduate female students who were employed while studying and were selected through purposive sampling. The research instrument was a self-control scale based on Averill's theory, covering behavioral, cognitive, and decisional control.The reliability test results showed a Cronbach's Alpha coefficient of 0.982, indicating very high reliability. Descriptive analysis revealed a mean score of 65.50 with a standard deviation of 12.99. The categorization results indicated that 83.3% of respondents were in the moderate self-control category, 16.7% in the low category, and none in the high category. These findings show that most female students who work while studying have moderate self-control, with no respondents in the high category. However, further development is still needed to help them manage their dual roles more optimally. This study is expected to contribute to the educational psychology literature and serve as a basis for designing support programs for working students.

Keywords: *Self-Control, Working Female Students, Student Employees, Dual Roles, Educational Psychology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kontrol diri pada mahasiswi yang bekerja sambil kuliah. Mahasiswi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan yang berpotensi menimbulkan konflik peran, stres, serta kesulitan dalam pengelolaan waktu. Dalam kondisi tersebut, kontrol diri menjadi kemampuan penting yang membantu individu mengatur perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswi aktif program sarjana (S1) yang bekerja sambil kuliah dan dipilih menggunakan teknik

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill, yaitu behavior control, cognitive control, dan decisional control. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,982 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi. Analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata sebesar 65,50 dengan standar deviasi 12,99. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 83,3% responden berada pada kategori kontrol diri sedang dan 16,7% berada pada kategori rendah, sedangkan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang bekerja sambil kuliah memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup baik dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan, namun masih memerlukan pengembangan agar dapat menghadapi peran ganda secara lebih optimal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program dukungan bagi mahasiswa pekerja.

Kata kunci*:* Kontrol Diri, Mahasiswi Bekerja, Mahasiswa Pekerja, Peran Ganda, Psikologi Pendidikan

1. Pendahuluan

Mahasiswi pada tahap perkembangan dewasa awal berada pada fase transisi penting dalam kehidupan psikologis dan sosialnya. Pada fase ini, individu umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun dan menghadapi tuntutan yang semakin kompleks, baik dari aspek akademik, sosial, maupun kemandirian ekonomi. Arnett (2000) menjelaskan bahwa periode ini disebut emerging adulthood, yaitu masa eksplorasi identitas yang ditandai oleh peningkatan tanggung jawab dan tuntutan pengambilan keputusan yang lebih mandiri. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, ujian, penyelesaian studi, serta tuntutan kompetensi profesional.

Namun, realitas kehidupan mahasiswa tidak selalu berpusat pada kegiatan akademik. Sebagian mahasiswa, khususnya mahasiswi, memilih menjalankan peran tambahan sebagai pekerja. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah meningkat seiring kebutuhan ekonomi, keinginan memperoleh pengalaman kerja, dan dorongan untuk meningkatkan kemandirian finansial (Riggert et al., 2006). Kondisi ini menunjukkan perubahan pola kehidupan mahasiswa modern yang tidak lagi hanya berperan sebagai pembelajar, tetapi juga sebagai individu produktif dalam dunia kerja.

Mahasiswi yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Mereka perlu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Dalam teori role conflict, Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa konflik peran terjadi ketika tekanan dari satu peran bertentangan dengan peran lain, sehingga menimbulkan ketegangan psikologis, kelelahan, dan penurunan kinerja. Pada konteks mahasiswi pekerja, konflik ini dapat muncul ketika jadwal kerja bertabrakan dengan jadwal kuliah, ketika pekerjaan mengurangi waktu belajar, atau ketika tekanan akademik memengaruhi kualitas kerja.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami peningkatan stres dan kelelahan emosional. Hal ini berkaitan dengan terbatasnya waktu istirahat, tingginya tuntutan tanggung jawab, serta tekanan untuk mempertahankan performa di dua domain sekaligus (Butler, 2007). Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswi dapat mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan ketidakseimbangan kehidupan sehari-hari.

Dalam psikologi, kemampuan yang penting untuk membantu individu menghadapi tuntutan ganda tersebut adalah kontrol diri atau self-control. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada godaan atau tekanan jangka pendek. Baumeister et al. (2007) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan sebagai mekanisme utama dalam pengendalian impuls yang memungkinkan individu tetap konsisten terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menegaskan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki kemampuan akademik yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih stabil, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Kontrol diri juga berkaitan dengan manajemen waktu, disiplin, dan pengambilan keputusan adaptif dalam situasi penuh tekanan. Dalam konteks mahasiswa, Duckworth dan Seligman (2005) menemukan bahwa kontrol diri merupakan prediktor kuat terhadap prestasi akademik. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menunda kesenangan sesaat demi menyelesaikan tugas akademik yang lebih penting.

Pada mahasiswi yang bekerja sambil kuliah, kontrol diri menjadi semakin penting karena mereka harus mengatur dua tuntutan besar secara bersamaan. Tanpa kontrol diri yang baik, individu lebih mudah mengalami distraksi, prokrastinasi, dan ketidakteraturan dalam manajemen waktu. Sebaliknya, kontrol diri yang baik memungkinkan individu tetap fokus, disiplin, dan mampu mengatur prioritas secara efektif. Zhang dan Chen (2023) menemukan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan stres akademik mahasiswa. Lim, Kim, dan Lee (2022) juga menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap kemampuan manajemen waktu dan efektivitas belajar.

Penelitian lain oleh Rahman dan Putri (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki konsistensi belajar yang lebih baik dan mampu menghindari perilaku yang mengganggu proses akademik. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik, termasuk pekerjaan, hiburan, atau media sosial (Muhibbin & Wulandari, 2021).

Kontrol diri dalam penelitian ini dipahami sebagai konstruk multidimensional. Averill (1973) mengemukakan tiga aspek utama kontrol diri, yaitu behavior control, cognitive control, dan decisional control. Behavior control merujuk pada kemampuan individu mengatur tindakan nyata ketika menghadapi situasi tertentu. Pada mahasiswi pekerja, aspek ini terlihat dari kemampuan mengatur waktu belajar dan bekerja, menghadiri perkuliahan, serta menahan perilaku impulsif yang mengganggu tugas akademik.

Cognitive control adalah kemampuan individu mengolah informasi, menafsirkan situasi, dan menilai alternatif tindakan secara rasional. Mahasiswi yang bekerja sambil kuliah membutuhkan kontrol kognitif untuk menentukan prioritas antara tugas akademik dan tuntutan pekerjaan. Decisional control adalah kemampuan mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan rasional dan tujuan jangka panjang. Aspek ini tampak ketika mahasiswi

menentukan pilihan yang mendukung keberhasilan studi tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaan.

Kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Baumeister et al. (2007) menjelaskan bahwa faktor internal meliputi kematangan kognitif, regulasi emosi, motivasi intrinsik, dan kepribadian, terutama conscientiousness. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, dukungan sosial, tuntutan akademik dan pekerjaan, serta tekanan lingkungan. Hofmann, Friese, dan Strack (2009) menambahkan bahwa kelelahan psikologis atau ego depletion dapat menurunkan kemampuan kontrol diri seseorang dalam jangka pendek.

Fenomena mahasiswi yang bekerja sambil kuliah penting diteliti karena melibatkan dinamika psikologis yang kompleks. Di satu sisi, mereka dituntut berhasil dalam bidang akademik. Di sisi lain, mereka harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Ketidakseimbangan dalam mengelola kedua peran ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Berdasarkan uraian tersebut, kontrol diri dipandang sebagai variabel psikologis penting dalam menentukan kemampuan mahasiswi menjalankan peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kontrol diri pada mahasiswi yang bekerja sambil kuliah dalam konteks pendidikan tinggi. Karena penelitian ini bersifat deskriptif, penelitian tidak menggunakan hipotesis komparatif atau kausal, tetapi mengasumsikan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswi pekerja dapat tergambar melalui kategori rendah, sedang, dan tinggi.

2. Tinjauan Pustaka

Kontrol diri (*self-control*) merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang serta norma sosial yang berlaku. Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kapasitas psikologis yang memungkinkan individu untuk menahan dorongan impulsif demi mencapai tujuan yang lebih bernilai di masa depan. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengubah respons internal maupun perilaku, serta menahan godaan yang bertentangan dengan standar pribadi maupun sosial. Individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu membuat keputusan yang lebih adaptif dan konsisten dalam menghadapi tekanan situasional.

Sementara itu, Gillebaart (2018) menekankan bahwa kontrol diri tidak hanya bersifat reaktif (menahan impuls), tetapi juga proaktif, yaitu kemampuan untuk membentuk kebiasaan dan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Dengan demikian, kontrol diri merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Dalam konteks mahasiswa, kontrol diri menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan akademik karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengatur waktu, fokus belajar, serta menghindari perilaku prokrastinasi (Duckworth & Seligman, 2005).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka yang menggambarkan tingkat kontrol diri pada mahasiswi yang bekerja sambil kuliah. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan mendeskripsikan fenomena berdasarkan data numerik tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel penelitian. Metode ini dipilih karena

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui gambaran tingkat kontrol diri subjek penelitian secara objektif dan sistematis.

Variabel dalam penelitian ini adalah kontrol diri atau self-control sebagai variabel tunggal. Variabel ini tidak dibandingkan dengan variabel lain, tetapi dideskripsikan tingkatannya pada subjek penelitian. Secara operasional, kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswi yang bekerja sambil kuliah dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan untuk mencapai tujuan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Definisi operasional mengacu pada teori Averill (1973), yang membagi kontrol diri ke dalam tiga aspek. Pertama, behavior control, yaitu kemampuan individu mengatur tindakan nyata, seperti mengatur waktu belajar dan bekerja serta menghindari perilaku impulsif. Kedua, cognitive control, yaitu kemampuan individu mengelola pikiran, menilai situasi, dan menentukan prioritas secara rasional. Ketiga, decisional control, yaitu kemampuan individu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan jangka panjang, terutama dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi aktif program S1 yang bekerja sambil menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Kriteria sampel meliputi mahasiswi aktif program S1, sedang bekerja paruh waktu atau penuh waktu, menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert. Skala digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri berdasarkan persepsi responden terhadap pernyataan yang diberikan. Model skala menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan positif diberi skor SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Pernyataan negatif diberi skor SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

Instrumen penelitian berupa skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori Averill (1973). Instrumen mencakup tiga aspek utama, yaitu behavior control, cognitive control, dan decisional control. Pernyataan disusun dalam bentuk favorable dan unfavorable untuk mengurangi bias jawaban responden. Blueprint skala kontrol diri disajikan pada Tabel 1.

Table 1. Blueprint Skala Kontrol Diri

No	Aspek Kontrol Diri	Indikator	No. Item	Jumlah
1	Behavior Control	Mengatur waktu belajar dan kerja	1, 2, 3, 4	4
		Mengendalikan perilaku impulsif	5, 6, 7	3
2	Cognitive Control	Menilai situasi secara rasional	8, 9, 10, 11	4
		Menentukan prioritas aktivitas	12, 13, 14	3
3	Decisional Control	Pengambilan keputusan akademik	15, 16, 17	3
		Konsistensi keputusan jangka panjang	18, 19, 20	3

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Total				20 Item

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti. Validitas diuji melalui validitas isi atau content validity dengan expert judgment dan dapat dilanjutkan dengan uji korelasi item-total menggunakan Pearson Product Moment. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi alat ukur. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha lebih besar atau sama dengan 0,70.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Langkah analisis meliputi menghitung skor total setiap responden, menghitung mean, standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum, serta mengategorikan tingkat kontrol diri menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Kategori ditentukan berdasarkan norma ideal atau interval skor. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui karakteristik distribusi data sebelum menentukan kemungkinan analisis lanjutan.

4. Hasil dan Pembahasan

Table 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Interpretasi
20	0,982	Sangat reliabel

Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,982 untuk 20 item instrumen. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Menurut Hair et al. (2019), nilai Cronbach's Alpha di atas 0,90 menunjukkan reliabilitas sangat baik atau excellent reliability. Tavakol dan Dennick (2011) juga menjelaskan bahwa reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa item dalam instrumen mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Dengan demikian, skala kontrol diri dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Table 3. Statistik Deskriptif Variabel Kontrol Diri

Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum	Skewness
65,50	12,99	27	79	-1,251

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata variabel kontrol diri adalah 65,50 dengan standar deviasi 12,99, nilai minimum 27, dan nilai maksimum 79. Distribusi data menunjukkan adanya kecenderungan skewness negatif sebesar -1,251, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki skor di atas rata-rata. Menurut George dan Mallery (2019), nilai skewness di luar rentang -1 hingga +1 menunjukkan adanya ketidaksimetrian distribusi data. Dengan demikian, data penelitian ini tidak sepenuhnya simetris.

Table 4. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas	Signifikansi	Kesimpulan
Kolmogorov-Smirnov	0,039	Tidak normal
Shapiro-Wilk	0,002	Tidak normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,039 dan Shapiro-Wilk sebesar 0,002. Karena kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Ghasemi dan Zahediasl (2012) menjelaskan bahwa uji Shapiro-Wilk lebih sensitif untuk sampel kecil hingga menengah dan lebih direkomendasikan dalam mendeteksi penyimpangan normalitas. Ketidaknormalan data dapat disebabkan oleh skewness, outlier, atau distribusi yang tidak simetris. Dengan demikian, analisis lanjutan yang bersifat inferensial sebaiknya mempertimbangkan pendekatan non-parametrik.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Table 5. Distribusi Kategori Variabel Kontrol Diri

Kategori	Persentase	Interpretasi
Rendah	16,7%	Sebagian kecil responden
Sedang	83,3%	Mayoritas responden
Tinggi	0%	Tidak terdapat responden

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 16,7% responden berada pada kategori rendah, 83,3% responden berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori tinggi. Menurut Azwar (2012), kategorisasi berbasis mean dan standar deviasi bertujuan memberikan gambaran distribusi psikologis responden secara lebih interpretatif. Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas mahasiswi yang bekerja sambil kuliah memiliki tingkat kontrol diri sedang.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi pekerja secara umum telah memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan pada tingkat cukup, tetapi kemampuan tersebut belum berada pada kategori tinggi. Kondisi ini berarti responden cenderung mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, tetapi masih berpotensi mengalami kesulitan ketika tuntutan kedua peran meningkat secara bersamaan. Kontrol diri sedang dapat tampak melalui kemampuan mengatur jadwal, menyelesaikan tugas, dan menjaga komitmen, namun belum konsisten pada seluruh situasi.

Hasil ini sejalan dengan pemikiran Baumeister et al. (2007) bahwa kontrol diri merupakan mekanisme penting dalam mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang. Pada mahasiswi yang bekerja sambil kuliah, tujuan jangka panjang tersebut dapat berupa penyelesaian studi, peningkatan kompetensi, dan keberhasilan kerja. Apabila kontrol diri belum optimal, mahasiswi lebih rentan mengalami penundaan tugas, kesulitan menentukan prioritas, dan kelelahan emosional. Sebaliknya, kontrol diri yang kuat dapat membantu individu mempertahankan perilaku adaptif meskipun menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan.

Temuan kategori sedang juga dapat dipahami melalui teori konflik peran. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa tekanan dari satu peran dapat menghambat pemenuhan peran lain. Mahasiswi pekerja menghadapi kemungkinan benturan antara jadwal kerja, tugas kuliah, waktu istirahat, dan tanggung jawab sosial. Dalam situasi seperti ini, kontrol diri berfungsi sebagai pengendali agar individu dapat memilih respons yang lebih rasional dan sesuai prioritas. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri perlu diarahkan pada keterampilan praktis, seperti manajemen waktu, perencanaan kegiatan, pengelolaan distraksi, dan regulasi emosi.

Data yang tidak normal perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Field (2018) menjelaskan bahwa data psikologis sering kali tidak sepenuhnya mengikuti distribusi normal karena respons individu dipengaruhi oleh karakteristik personal dan situasional. Dalam penelitian ini, skewness negatif menunjukkan kecenderungan skor responden berada pada bagian atas distribusi. Meskipun demikian, data tetap dapat digunakan untuk tujuan deskriptif selama interpretasi dilakukan secara hati-hati dan tidak digeneralisasikan secara berlebihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, distribusi data tidak normal sehingga analisis lanjutan perlu mempertimbangkan pendekatan non-parametrik. Kedua, ukuran sampel dalam naskah sumber belum dijelaskan secara eksplisit, sehingga informasi jumlah responden perlu dilengkapi sebelum naskah dikirimkan ke jurnal. Ketiga, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sehingga variasi pada kategori tinggi tidak terlihat. Keterbatasan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan menambahkan variabel lain, seperti manajemen waktu, stres akademik, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan dukungan sosial.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kontrol diri mahasiswi yang bekerja sambil kuliah berada pada kategori sedang. Sebanyak 83,3% responden berada pada kategori sedang dan 16,7% berada pada kategori rendah, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori tinggi. Instrumen penelitian memiliki reliabilitas sangat tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,982, sehingga layak digunakan untuk mengukur kontrol diri pada responden penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi pe\\kerja telah memiliki kemampuan cukup baik dalam mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, dan mengambil keputusan. Namun, kemampuan tersebut masih perlu diperkuat agar mereka lebih mampu menghadapi tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dukungan praktis dapat diberikan melalui pelatihan manajemen waktu, layanan konseling, pengembangan keterampilan regulasi emosi, dan fleksibilitas kerja yang memungkinkan mahasiswi menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melengkapi data bibliografis seluruh sumber, dan mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan kontrol diri.

Daftar Referensi

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin, 80(4), 286–303.

Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (2nd ed.). 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.

Butler, A. B. (2007). Job characteristics and college performance and attitudes: A model of work-school conflict and facilitation. Journal of Applied Psychology, 92(2), 500–510.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16(12), 939–944.

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.). London: SAGE Publications.

George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16th ed.). New York, NY: Routledge.

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.

Gillebaart, M. (2018). The operational definition of self-control. Frontiers in Psychology, 9, 1231.

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10(1), 76–88.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate data analysis (8th ed.). Andover: Cengage Learning.

Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. Perspectives on Psychological Science, 4(2), 162–176.

Riggert, S. C., Boyle, M., Petrosko, J. M., Ash, D., & Rude-Parkins, C. (2006). Student employment and higher education: Empiricism and contradiction. Review of Educational Research, 76(1), 63–92.