

## Perbedaan Tingkat Berpikir *Construal* Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa

Nurfitriany Fakhri  
Universitas Negeri Makassar  
Email: [nurfitriany.fakhri@unm.ac.id](mailto:nurfitriany.fakhri@unm.ac.id)

(Diterima: 10-April-2017; direvisi: 19-Desember-2017; dipublikasikan: 27-Desember-2017)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat berpikir *construal* terhadap kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode komparatif yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar peranan perbedaan tingkat berpikir *construal* terhadap kontrol diri, dengan jumlah sampel sebanyak 60 subjek. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi UNM. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala BIF dan kontrol diri. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat berpikir *construal* terhadap kontrol diri, dimana individu yang mengembangkan tingkat berpikir *construal* yang tinggi akan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, dibandingkan dengan individu yang mengembangkan tingkat berpikir *construal* yang rendah.

**Kata Kunci:** Kontrol diri; tingkat berpikir *construal* tinggi; tingkat berpikir *construal* rendah.

**Abstract.** This study aims to determine the differences in the *construal* level thinking of the self-control on the students of the Faculty of Psychology at the State University of Makassar. This study used a comparative method to determine how much the role of different levels of thinking *construal* on self-control, with a total sample of 60 subjects. The population of this study were students of Psychology UNM faculty. Data collected by the BIF scale and self-control scale. The data which had collected, then, analyzed using statistical analysis *Independent Sample T-Test*. The results showed that there are differences in the level of *construal* thinking on self-control, where individuals who develop a high -level *construal* thinking will tend to have better self-control, compared with individuals who developed a low-level *construal* of thinking.

**Keywords :** Self-control; high- level *construal* thinking; low *construal* level thinking.

Copyright © 2017 Universitas Negeri Makassar. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

### PENDAHULUAN

Salah satu fungsi mahasiswa dalam masyarakat adalah sebagai agen yang membawa perubahan. Hal ini disebabkan oleh peran mahasiswa yang cukup luas di dalam

masyarakat itu sendiri. Munculnya kesadaran ini membuat mahasiswa merasa bahwa dengan kemampuan akademik saja, tidak akan cukup untuk membantu mereka dalam menghadapi tantangan yang akan mereka hadapi dari masyarakat. Salah satu hal yang mampu

membantu mereka adalah kemampuan untuk bersosialisasi, dengan jalan mengikuti atau ikut aktif pada salah satu lembaga kemahasiswaan yang ditawarkan di tempat kuliah mahasiswa yang bersangkutan.

Menjadi mahasiswa yang aktif dalam lembaga membuat mahasiswa yang bersangkutan harus mampu menunjukkan kontrol diri yang kuat ketika bersosialisasi dengan orang lain. Hirschi (Wolfe dan Higgins, 2008) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kecenderungan seseorang dalam mempertimbangkan konsekuensi terhadap perilaku yang dipilihnya. Kontrol diri membantu individu agar dapat mengatur tindakan yang akan diambil sesuai dengan tuntutan yang diajukan oleh orang-orang di sekitarnya.

Kontrol diri merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap individu. Kontrol diri membantu mengarahkan pikiran dan perasaan seseorang dari godaan. Kontrol diri atau dikenal juga dengan *willpower*, merupakan salah satu gambaran dasar manusia yang mengacu kepada kapasitas mental individu dalam mengatur pikiran, emosi dan perilaku mereka sendiri (Inzlicht & Schmeichel, 2012). Kontrol diri sangat menekankan pada proses kontrol untuk mengatur dorongan, menimbang berbagai tujuan, dan mempertahankan perhatian. Kegagalan dalam mengontrol diri, menjadi salah satu masalah manusia dalam masyarakat, yang dapat menjadi berbagai fenomena mulai dari kriminalitas hingga obesitas, dari masalah personal hingga menjadi masalah kelompok.

Trope dan Fishbach (2000) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kontrol diri sangat dibutuhkan individu dalam menghadapi godaan yang tidak sesuai dengan preferensi norma masyarakat. Loewenstein (Fujita dan Trope, 2006) menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan dalam mengambil keputusan dan berperilaku sesuai dengan refleksi rasional tersebut, sehingga, Fujita dan Trope (2006) melihat bahwa salah satu hal yang sangat mempengaruhi perkembangan kontrol diri adalah cara berpikir seseorang. *Construal Level Theory* (McCrea, dkk., 2008) menyatakan bahwa salah satu cara individu dalam berpikir adalah dengan *construal*, dimana jarak psikologis diasosiasikan secara abstrak, termasuk peristiwa dan perilaku di masa depan. Perilaku individu berubah sesuai dengan

pemikirannya mengenai semakin dekat waktu untuk menunjukkan perilakunya tersebut.

Kontrol diri yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang termasuk mahasiswa menjadi kunci sukses mereka dalam menghadapi orang lain. Seringkali yang terjadi adalah, walaupun mahasiswa sudah berusaha untuk mengontrol dirinya, namun mereka tetap gagal dalam melakukan hal tersebut. Salah satu contohnya dan sering terjadi di Universitas Negeri Makassar adalah demonstrasi mahasiswa yang pada awalnya merupakan demonstrasi yang aman, kemudian menjadi tidak terkendali dan bahkan bersifat merusak pada akhirnya. Fenomena inilah yang disebut dengan kegagalan mengontrol diri, sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai "*Tingkat Berpikir Construal dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.*" Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh orang lain, sepanjang pengetahuan penulis.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode komparatif yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar peranan perbedaan tingkat berpikir *construal* terhadap kontrol diri, dengan jumlah sampel sebanyak 60 subjek. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi UNM. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala BIF dan kontrol diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test*, maka diperoleh nilai *t* hitung sebesar 3,875 dengan tingkat signifikansi atau *p* sebesar 0,00. Tingkat signifikansi tersebut menunjukkan  $p < 0,05$ , sehingga dinyatakan sangat signifikan, yang berarti terdapat perbedaan tingkat berpikir *construal* terhadap kontrol diri. Pengujian nilai *mean* terhadap kedua tingkat berpikir *construal* menunjukkan perbedaan, dimana individu yang mengembangkan tingkat berpikir *construal* yang tinggi memiliki kontrol diri yang lebih baik, dibandingkan dengan individu yang mengembangkan tingkat berpikir *construal* yang rendah.

Hal tersebut menunjukkan adanya peranan yang signifikan mengenai tingkatan berpikir *construal* terhadap kemampuan

seseorang dalam melakukan kontrol diri. Fujita dan Trope (2006) menyatakan bahwa kontrol diri dapat dikonseptualisasikan sebagai pengambilan keputusan dan tindakan dengan karakteristik global, sehingga lebih mengarah kepada tingkat berfikir *construal* yang tinggi dibandingkan dengan tingkat berfikir *construal* yang rendah. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan individu dalam melakukan kontrol diri adalah kemampuan untuk melihat segala sesuatunya dalam konsep yang global, luas dan mampu melihat sesuatu di luar konsep yang dapat dilihat di depan matanya. Teori tingkat *construal* menyatakan hal yang serupa bahwa kejadian maupun objek yang sama dapat direpresentasikan ke dalam tingkatan yang berbeda, yaitu, konkrit yang disebut lokal dan dikarakteristikan sebagai tingkat berfikir *construal* yang rendah, dan abstrak yang disebut global dan dikarakteristikan sebagai tingkat berfikir *construal* yang tinggi.

Lieberman (Fujita & Trope, 2006) dalam penelitiannya menemukan terdapat perbedaan yang sangat jelas antara tingkat berfikir *construal* yang tinggi dengan tingkat berfikir *construal* yang rendah. Tingkat berfikir *construal* yang tinggi ditandai dengan kemampuan membentuk konsep mengenai informasi objek dan kejadian secara abstrak. Tingkat berfikir ini mengaplikasikan berbagai contoh dan secara selektif mengambil gambaran-gambaran yang relevan atau sesuai dan mengeluarkan semua gambaran yang tidak sesuai dengan peristiwa atau objek yang terjadi dalam kehidupan individu. Tingkat berfikir *construal* berpusat kepada pemahaman makna secara keseluruhan dari suatu peristiwa atau objek. Sebaliknya, tingkat berfikir *construal* yang rendah lebih menekankan pada pola-pola yang spesifik, sempit dan konkrit.

Kemampuan individu dalam menganalisa masalah dan memikirkan konsep serta memahami makna suatu peristiwa merupakan salah satu hal yang mempengaruhi individu dalam melakukan kontrol diri (Muraven & Baumeister, 2000). Kontrol diri terjadi ketika individu berusaha untuk mengubah caranya dalam berfikir, merasakan maupun berperilaku. Kontrol diri membantu individu dalam mendesain perilakunya agar dapat memaksimalkan pemenuhan kebutuhan dalam kosep waktu yang lebih lama. Sehingga seseorang perlu berfikir secara abstrak dan lebih

luas dalam memaknai suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya (Tangney, et.al., 2004).

Trope dan Fishbach (2000) menemukan bahwa karena adanya perbedaan valensi berfikir *construal*, maka objek atau peristiwa yang sama dapat menghasilkan kecenderungan perilaku yang berbeda bergantung pada tingkat berfikir apa yang diaktifkan. Ketika konflik kontrol diri terjadi, apabila seseorang mengambil keputusan atau mengambil tindakan yang diasosiasikan dengan tingkat berfikir *construal* yang tinggi seseorang akan menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan kontrol diri. Sebaliknya, apabila seseorang mengambil keputusan atau mengambil tindakan yang diasosiasikan dengan tingkat berfikir *construal* yang rendah, orang tersebut akan mengalami kegagalan dalam melakukan kontrol diri (Wolfe & Higgins, 2008).

## DAFTAR RUJUKAN

- Fujita, K., & Trope, Y. (2006). Construal Levels and Self Control. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 90(3), 351-367.
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B.J. (2012). What is Ego Depletion? Toward A Mechanistic Revision of The Resource Model of Self control. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 7(5), 450-463.
- McCrea, S.M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S.J. (2008). Construal Level and Procastination. *Psychological Science*. Vol.19 No.12 (1308-1314).
- Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2000). Self Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble A Muscle? *Psychological Bulletin*. Vol.126, No.2, 247-259.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjusment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 271-324.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive Self Control in Overcaming Temptation.

*Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 79(4), 493-506.

Wolfe & Higginz. (2008). Self-Control and Perceived behavioral Control: An Examination of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*. Vol. 4(1), 108-134.