

Perbedaan Tingkat Self Control pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Pengguna Media Sosial X (Twitter) ditinjau dari Jenis Kelamin

Alda Veniza Dewi^{1*}, Bernardinus Agus Arswimba²

^{1,2} Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Address: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Corresponding author : aldavenizadewi31@gmail.com

Abstract: *This research aims to (1) Knowing the differences in self-control among guidance and counseling students at Sanata Dharma University who use social media X (Twitter) based on gender. (2) Determine the level of self-control among guidance and counseling students at Sanata Dharma University who use social media X (Twitter). (3) Knowing the level of self-control among guidance and counseling students at Sanata Dharma University who use social media X (Twitter). Type of quantitative research with a comparative approach. The subjects in this research were BK USD students who used Twitter, totaling 30 male and 30 female students. The questionnaire is based on Averill's self-control theory (in Ghufroon and Risnawati, 2010) which has three aspects including: Behavioral control, cognitive control, and control in making decisions. The validity test results obtained a total of 39 valid items. The research results show differences in the level of self-control between guidance and counseling male students and female students who use social media based on the results of Mann Whitney, asymp. the significant value is $0.000 < 0.05$, then the H_a (alternative hypothesis) is accepted and the H_o (null hypothesis) is rejected. Male students have lower self-control than female students. Male students tend to have a moderate level of self-control around 21 (70%) and female students tend to have a high level of self-control around 21 (70%).*

Keywords: *Self Control, Student X social media users, gender.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui perbedaan kontrol diri pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma pengguna media sosial X (Twitter) ditinjau dari jenis kelamin. (2) Mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma pengguna media sosial X (Twitter). (3) Mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma pengguna media sosial X (Twitter). Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa BK USD pengguna Twitter yang berjumlah 30 orang mahasiswa laki-laki dan 30 perempuan.. Kuesioner berdasarkan teori *self control* Averill (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010) yang memiliki tiga aspek diantaranya: Kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Hasil uji validitas diperoleh total 39 item valid. Hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat *self control* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan bimbingan dan konseling pengguna media sosial X (Twitter), ditinjau berdasarkan hasil Uji Sampe T test, nilai signifikan $.000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Mahasiswa laki-laki memiliki *self control* lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat self control sedang sekitar 21 (70%) dan mahasiswa perempuan cenderung memiliki self control tinggi tinggi sekitar 21 (70%).

Kata kunci: *Self Control, Mahasiswa pengguna media sosial X, jenis kelamin.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi yang semakin pesat mendorong perubahan pada bidang-bidang kehidupan di masyarakat Indonesia. Diantaranya yaitu bidang pendidikan, kesehatan, komunikasi dan informasi. Adanya kemajuan bidang-bidang ini juga mempengaruhi lahirnya inovasi baru, salah satunya jaringan internet. Inovasi yang bernama

jaringan internet ini muncul dan berkembang dalam kehidupan manusia serta mendukung kemajuan pada bidang komunikasi dan informasi. Salah satunya, terciptanya sebuah aplikasi bernama media sosial. Media sosial yang tercipta ini secara tidak langsung membaaur dalam kehidupan dan mempengaruhi perubahan sistem komunikasi manusia.

Pada awalnya manusia hanya dapat berinteraksi secara langsung atau dengan media perantara seperti surat. Akan tetapi, dengan munculnya media sosial manusia dapat berinteraksi jarak jauh menggunakan berbagai aplikasi media sosial yang ada. Selain itu, komunikasi melalui media sosial membantu manusia memperluas relasi, komunikasi antarpribadi dan pengungkapan ekspresi berupa emosi yang sedang dialaminya dalam dunia maya dengan memanfaatkan fitur media sosial (Alvira Iswinda Mu'alifah & Sumardijati ., 2023)

Adapun beberapa kemudahan yang manusia dapatkan dari munculnya media sosial. Salah satunya media sosial X (Twitter) yaitu setiap manusia diberikan kebebasan dalam mengekspresikan diri di media sosial X (Twitter). Adanya kebebasan tersebut tentu menarik setiap pengguna yang ingin eksistensinya diakui tanpa memerlukan sebuah panggung. Kebebasan ekspresi ini secara tidak langsung juga membentuk tali interaksi antara individu satu dengan individu lainnya yang menggunakan media sosial X (Twitter). Setiap pengguna dapat memberikan respon berupa komentar, dukungan, dan pengakuan ke individu lainnya. Akan tetapi, realitanya kebebasan seseorang dalam sosial media X (Twitter) juga menimbulkan sisi negatif. Tak jarang beberapa pengguna menggunakan sosial media X (Twitter) dengan kurang bijak. Permasalahan yang sering dijumpai yaitu komunikasi yang berlebihan, di mana pengguna mulai menjadikan media sosial X (Twitter) sebagai pelarian dari dunia nyata. Contohnya, *oversharing* dalam mempublikasikan masalah pribadi sebagai konsumsi publik dunia maya. Apabila ditinjau lebih jauh, perilaku *oversharing* di dunia maya justru dapat mengganggu privasi penggunanya, sejalan dengan Mukhlisah (dalam Tamaraya & Ubaedullah, 2021).

Hal ini dapat ditinjau dari terlalu terbukanya seseorang dalam membagikan informasi tentang kejadian yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, contohnya curhatan bersifat positif atau negative yang dilakukan penggunanya. Selain terkait privasi, alih-alih menyelesaikan masalah, *oversharing* di dunia maya justru dapat semakin memperkeruh masalah. Terlebih informasi yang disebarkan tersebut akan dibaca oleh orang tidak dikenal dalam kehidupan nyata. Sejalan dengan Susilo dan Putranto (dalam Subuh, 2019) yang mengatakan media sosial memang mempermudah generasi muda untuk sarana komunikasi pribadi. Akan tetapi, seringkali mereka mengabaikan bahwa percakapan dalam area publik

dapat diakses oleh semua orang. Adanya kondisi tersebut, setiap pengguna akan memberikan respon yang berbeda, ada yang bersimpati dan ada juga yang menghakimi. Selain itu, adanya komunikasi berlebihan di media sosial X (Twitter) juga dapat menimbulkan cyberbullying, doxing dan pencemaran nama baik perseorang atau suatu instansi. Menyikapi permasalahan tersebut, sosial media X (Twitter) memang memberikan dampak positif tetapi disatu sisi juga dapat memberikan dampak negative, jika tidak dipergunakan dengan bijak maka dari itu diperlukan kontrol diri dari pengguna sosial media X. Pengendalian diri atau kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial (Muna dan Astuti dalam Anggraini dkk., 2023)

Mahasiswa sebagai individu dewasa juga diharapkan memiliki kemampuan kognitif dan afektif untuk memahami emosi yang dirasakan agar dapat mengekspresikannya secara tepat (Oktavilia & Marahayu, 2021).

Urgensi penelitian ini mengambil responden dalam lingkup mahasiswa BK yaitu mengingat mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan bimbingan dan konseling dituntut untuk menjadi seorang pendidik yang profesional. Untuk menjadi seorang pendidik yang profesional, mahasiswa bimbingan dan konseling harus memenuhi standar kompetensi sebagai pendidik sekaligus menjadi seorang konselor. Salah satu standar kompetensinya yaitu kompetensi kepribadian. Kompetensi kepribadian mencakup perilaku ramah, berwibawa, dan kedewasaan berupa kestabilan emosi yang perlu menampilkan profesionalisme seorang guru bimbingan dan konseling (Kurniasih dkk., t.t.,2020). Adanya standar kompetensi tersebut, mahasiswa bimbingan dan konseling dibiasakan menerapkan kepribadian seorang pendidik dan konselor selama dibangku perkuliahan. Adanya penerapan standar kepribadian tersebut, mahasiswa bimbingan dan konseling tidak hanya menerapkannya di dunia nyata saja tetapi juga menerapkannya di dunia maya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui, apakah mahasiswa bimbingan dan konseling mampu menerapkan pengendalian dirinya dalam dunia nyata dan dunia maya, sebagai upaya dari penerapan standar kompetensi kepribadiannya. Keterbaruan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokasi penelitian, subjek penelitian, dan fokus objek penelitian, yang di mana penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma dengan subjek mahasiswa bimbingan dan konseling dan objek penelitian ialah mahasiswa bimbingan dan konseling yang menggunakan media sosial X (Twitter) di Universitas Sanata Dharma.

2. KAJIAN TEORITIS

Self control menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawati, 2010) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan gabungan dari tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan kontrol diri. Ketiga konsep tersebut diantaranya yaitu kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, kemampuan dalam menerima dan mengelola informasi yang tidak diinginkan atau diharapkan, serta kemampuan memutuskan tindakan yang dikehendaki. Sedangkan kontrol diri menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufon dan Risnawati, 2010) mengatakan kontrol diri sebagai pengendalian dari proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku individu. Secara garis besar dapat disimpulkan, kontrol diri merupakan kecakapan individu untuk mengubah perilaku, kecakapan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kecakapan individu untuk menentukan salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang ia percaya dan dapat memberikan dampak positif bagi individu tersebut, serta tidak menimbulkan dampak negatif ke dirinya ataupun orang lain. Adapun tiga aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawati, 2010) diantaranya yaitu kontrol perilaku (*Behavioral control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*), kontrol pengambilan keputusan (*Decisional control*). Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*) merupakan kemampuan akan suatu respon yang mempengaruhi suatu keadaan yang kurang menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua bagian yaitu mengelola pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengelola pelaksanaan merupakan keahlian individu dalam menentukan siapa yang akan menghandle situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan stimulus merupakan suatu kemampuan penting bagi individu untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki muncul dikemudian hari. Oleh karena itu, seorang individu diharapkan dapat mempertimbangkan, apakah dirinya mampu mengendalikan situasi yang ada, jika tak mampu maka individu tersebut dapat mengandalkan sumber eksternal. Lalu aspek kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) diartikan sebagai keahlian individu dalam mengelola suatu informasi yang tidak diharapkan dengan menggunakan beberapa cara diantaranya interpretasi, penilaian, atau mencocokkan beberapa kejadian dengan kejadian lainnya sebagai usaha untuk beradaptasi secara psikologis atau mengurangi dari suatu tekanan. Aspek kontrol diri ini memiliki dua bagian, diantaranya yaitu mendapatkan informasi (*information gain*) dan melangsungkan penilaian atau evaluasi (*appraisal*). Seorang Individu dapat mengantisipasi kondisi yang tidak menyenangkan atau diharapkannya dengan melalui beberapa pertimbangan berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari suatu kondisi tersebut. Adanya proses penilaian atau evaluasi individu diharapkan dapat

menilai dan memandang suatu kondisi atau kejadian dari sudut pandang yang lebih positif dan subjektif. Yang terakhir, aspek kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decisional Control*) diartikan sebagai keahlian individu dalam memutuskan tindakan yang akan diambil dengan meyakini sesuatu hal yang ia percaya dan disepakati oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Kontrol diri saat menentukan keputusan mampu berjalan dengan baik apabila didukung oleh suatu kebebasan, peluang atau kesempatan dari diri individu tersebut dalam memutuskan suatu tindakan. Selain itu, setiap individu diharapkan memiliki kecakapan dalam mengambil dan menentukan keputusan yang tepat. Sebagaimana setiap keputusan yang akan disepakati tersebut akan memberikan dampak baik untuk diri sendiri maupun orang lain serta tidak menimbulkan dampak buruk untuk diri sendiri maupun orang lain. Selain aspek kontrol diri, adapun faktor kontrol diri menurut Ghurfon & Risnawati (2010), diantaranya yaitu faktor intenal dan faktor eksternal. Kontrol diri berdasarkan faktor internal dipengaruhi oleh usia yaitu pertambahan usia seseorang akan mempengaruhi semakin baiknya kemampuan individu tersebut dalam mengontrol dirinya. Sedangkan kontrol diri berdasarkan faktor eksternal yaitu dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan keluarga yang dapat menentukan terbentuknya kemampuan kontrol diri dari seorang individu. Adapun hasil penelitian Nasichah (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) yang menyatakan bahwa orang tua dapat menentukan kemampuan kontrol diri seorang anak terutama pada penerapan kedisiplinan atau demokratisnya pola asuh dari orang tua. Kedisiplinan yang diterapkan secara intens sejak dini akan mempengaruhi seorang anak dalam memahami konsekuensi dari tindakan menyimpang dan mereka akan memahami suatu tanggung jawab dari perilaku penyimpangan yang kemungkinan mereka lakukan dikemudian hari. Efeknya hal tersebut akan membentuk kontrol diri dalam diri individu saat mereka dewasa. Hal ini sejalan dengan teori Gottfredson & Hirschi mengenai kontrol diri, (dalam Burt, n.d., 2021) yang menyatakan perbedaan dalam pengendalian diri ini dapat dipengaruhi oleh pola orang tua, salah satu contohnya perbedaan dalam pola pengawasan anak perempuan yang lebih ketat dari pada laki-laki dapat mempengaruhi karakteristik *self control* berdasarkan jenis kelamin. Selain faktor eksternal dari pola asuh orang tua, adapun faktor dari tekanan lingkungan atau masyarakat. Ghufron dan Risnawita (dalam Oktavianto et al., 2021) menyatakan adapun alasan seseorang melakukan *self control*. Diantaranya, pertama seorang individu diharuskan untuk hidup membaur dengan kelompok sosialnya, sehingga secara tidak langsung individu tersebut harus mampu mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu orang disekitarnya. Lalu yang kedua, seorang individu diharuskan untuk membranding dirinya untuk menjadi lebih baik sesuai standar yang diinginkan masyarakat.

Menurut Siswoyo (dalam Pane & Lubis, 2023), mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti perkuliahan di suatu perguruan tinggi atau sekolah akademi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat kecil yang mendapatkan statusnya karena keterikatan dengan perguruan tinggi.

Menurut Nasrullah (dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) media sosial merupakan media berbasis internet yang membantu penggunanya untuk dapat mengekspresikan dirinya, membangun interaksi dan berkomunikasi dengan pengguna lainnya sehingga dapat terbentuk relasi sosial dalam dunia maya. Sedangkan menurut Henderi (dalam Hananto & Huda, 2023) Media sosial merupakan suatu situs di dalam jejaringan sosial internet dengan didukung oleh berbagai website yang dapat diaplikasikan oleh setiap individu untuk membuat profil publik atau semi publik dalam sistem yang terbatas dan kemudahan para pengguna untuk saling berhubung dengan pengguna lainnya serta dapat menjelajahi daftar koneksi yang dibuat oleh orang lain di dunia maya. Dapat disimpulkan media Sosial adalah sarana komunikasi yang muncul dari perkembangan zaman teknologi beserta internet. Sedangkan media sosial Twitter atau X sendiri merupakan salah satu jejaring sosial yang diciptakan oleh Jack Dorsey pada tahun 2006 dan berganti nama menjadi X setelah berpindah kepemilikan Elon Musk di tahun 2023. Twitter ini memberikan pelayanan kepada penggunanya berupa kemudahan dalam mengirim dan membaca teks sampai 280 kata didalamnya. Selain itu, Twitter ini juga memberikan fitur tweet, retweet, space, dan trending topic untuk memudahkan penggunanya berinteraksi dalam dunia maya. Twitter terhitung sebagai social networking dan micro-blogging berbasis teks yang memiliki fitur yang berbeda jika dibandingkan oleh media sosial lainnya, (Alvira Iswinda Mu'alifah & Sumardijati ., 2023).

Menurut Faqih (Indrawan et al., 2022) Jenis kelamin diartikan sebagai pengungkapan dan pengelompokan jenis kelamin manusia yang ditentukan berdasarkan tanda biologis yang terdapat pada jenis kelamin tertentu. Sedangkan menurut Notoatmodjo (dalam Baitanu et al., 2022) jenis kelamin merupakan tanda-tanda biologis yang melekat dan membedakan manusia berdasarkan kategori laki-laki atau perempuan yang diikutsertakan secara sosial maupun budaya. Kesimpulannya, jenis kelamin adalah penafsiran atau pembagian laki-laki dan perempuan yang dilihat dari aspek biologis dan non biologis (sosial, budaya, psikologis). Karakteristik *self control* menurut Gottfredson dan Hirschi (dalam Nurhanifa et al., 2020) mengatakan terdapat kaitan perbedaan *self control* diri dengan jenis kelamin. Menurut Gottfredson dan Hirschi (dalam Burt, 2021) laki-laki cenderung memiliki *self*

control rendah dibandingkan perempuan yang memiliki *self control* tinggi. Hal tersebut mengakibatkan laki-laki cenderung melakukan tindakan kriminalitas dan penyimpangan. Sedangkan menurut teori Shekarkhar & Gibson (dalam Oktavianto et al., 2021), kontrol diri seseorang tidak dapat ditentukan oleh jenis kelamin. Baik tinggi atau rendahnya kontrol diri seseorang tidak hanya berdasarkan pada jenis kelamin tetapi dipengaruhi oleh faktor eksternal dari individu tersebut. Lalu berdasarkan pendapat teori dari Young (dalam Pranoto & Simbolon, 2021) mengatakan perbedaan hormon dan psikologis dari laki-laki dan perempuan dapat mengakibatkan perbedaan karakteristik emosi. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dari segi jasmani atau fisik, psikologis dan peran yang dituntut oleh masyarakat. Oleh karena itu, dari perkembangan sosialemosional laki-laki dan perempuan juga memiliki perbedaan termasuk dalam pengendalian diri seseorang. Teori ini diperkuat oleh Hurlock (dalam Kurnia & Sitasari, 2020) yang menyatakan perempuan memiliki masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki sehingga kemampuan berpikir, pengendalian diri dan emosi perempuan lebih matang. Hal ini disebabkan, cara berpikir, sosial-emosi, dan orientasi pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki.

A adapun beberapa penelitian yang relevan diantaranya yaitu penelitian berjudul “Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Smartphone ditinjau dari Jenis Kelamin” disusun oleh Afla Khairani dan Indah Sukmawati (dalam Khairani & Sukmawati, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan kontrol diri pada laki-laki mendominasi kategori sedang. Lalu siswa Perempuan mendominasi kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis, H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu dengan nilai signifikan $0,027 < 0,05$. Kesimpulannya terdapat perbedaan kontrol diri siswa SMAN 4 Payakumbuh pengguna *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin. Adapun penelitian berjudul “Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet” yang disusun (Oktavianto et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kontrol diri yang sangat rendah sebanyak 47(47%). Responden dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kecanduan internet dalam kategori tinggi yaitu frekuensi sebanyak 27(30.7%). Penelitian ini sejalan dengan Andaryani (2013) yang menyatakan terdapat perbedaan kontrol diri antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki yang memiliki kontrol diri rendah cenderung melakukan perilaku atau tindakan menyimpang. Sedangkan menurut Shekarkhar & Gibson menyatakan kontrol diri seseorang tidak ditentukan dari jenis kelamin, adapun faktor luar yang mempengaruhi kontrol diri individu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma yang menggunakan media sosial X atau Twitter. Sampel yang diambil untuk penelitian ini sejumlah 60 mahasiswa Universitas Sanata Dharma pengguna media sosial X dari 30 orang berjenis kelamin laki-laki dan 30 orang berjenis kelamin perempuan. Jumlah total sampel diambil dengan purposive sampling, menurut Sugiyono, (2017) yaitu teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan kriteria tertentu.

Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yang diambil menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada para responden. Instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala psikologi yang nantinya menghasilkan data dalam bentuk angka atau skor pada sub bab tertentu. Skala psikologi yang digunakan adalah skala likert.

Setelah data didapatkan, pengumpulan data menggunakan kuesioner dilanjut diukur menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Menurut Sugiyono (dalam Ono, 2020) Uji validitas merupakan salah satu hasil data yang akan menunjukkan sejauh mana alat ukur penelitian mampu mengukur keakuratan dari alat ukur instrumen penelitian. Menurut Sugiyono, (2017) nilai standar dari validitas adalah $>0,3$ untuk dapat dinyatakan valid. Oleh karena itu, dalam penelitian ini jumlah total keseluruhan 60 item terdapat 39 pernyataan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas menurut Sugiyono (dalam Ono, 2020) Reliabilitas merupakan uji perhitungannya yang memuat sejauh mana alat ukur dapat diandalkan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas penelitian ini menunjukkan hasil cronbach alpha 0,897 dari 39 item. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan alat ukur penelitian ini memiliki kualifikasi tinggi karena nilainya diantara 0,71-0,90 berdasarkan kriteria Guilford. Setelah uji validitas dan reliabilitas maka akan dilanjutkan uji prasyarat sebelum uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan homogenitas menggunakan SPSS Ver.25.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 sampai Februari 2024 dan lokasi penelitian di Universitas Sanata Dharma. Adanya pengumpulan data tersebut dengan alat pengumpulan data kuesioner melalui google formulir, maka peneliti mendapatkan data dan menganalisis data dengan SPSS Ver.25.

Tabel 1. Uji Normalitas

Test of Normality						
	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig
Laki-Laki	.150	30	.082	.918	30	.025
Perempuan	.127	30	.200	.948	30	.145

Uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* disarankan untuk keseluruhan jumlah sample atau responden pada tiap kelompok lebih dari 50. Sedangkan uji normalitas uji *Shapiro Wilk*, diambil berdasarkan pertimbangan jumlah responden pada tiap grup atau kelompok kurang dari 50 (Prasetyawati et al., n.d., 2021). Berdasarkan jumlah sample setiap kelompok laki-laki dan perempuan kurang dari 50 maka hasil normalitas disimpulkan berdasarkan hasil shapiro wilk agar data yang dihasilkan nanti lebih valid. Adanya salah satu hasil uji shapiro wilk yang berdistribusi tidak normal, maka pada uji data selanjutnya, peneliti menggunakan uji hipotesis non parametrik Mann Whitney.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
Tingkat Kontrol Diri		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean	1.611	1	58	.209
	Based on Median	1.541	1	58	.219
	Based on Median and with adjusted df	1.541	1	41.620	.221
	Based on trimmed mean	1.531	1	58	.221

Uji homogenitas penelitian ini menggunakan Levene Statistic dengan hasil yang menunjukkan data bersifat homogen karena hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan $0,209 > 0,05$. Apabila nilai probabilitas yang dilihat dari based on mean ($p > 0,05$) maka data bersifat homogen. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa kelompok mahasiswa BK laki-laki dan perempuan pengguna Twitter memiliki karakteristik yang sama karena nilai probabilitas ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Ranks Group				
Jenis Kelamin		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Kontrol Diri	Laki-Laki	30	19.65	589.50
	Perempuan	30	41.35	1240.50
	Total	60		

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada self control mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pengguna media sosial X (Twitter). Hal ini ditinjau dari hasil uji hipotesis non parametrik Mann Whitney dengan Mean laki-laki 19.65 dan Mean perempuan 41.35, yang dapat dikatakan self control laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan.

Tabel 4. Test Statistics^a

Test Statistics ^a	
	Tingkat Kontrol Diri
Mann-Whitney U	124.500
Wilcoxon W	589.500
Z	-4.816
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
a. Grouping Variable: Jenis Kelamin	

Lalu nilai asymp. signifikan (2 tailed) sebesar .000 yang artinya nilai tersebut di bawah atau kurang dari 0,05. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan Uji Mann Whitney nilai asymp. signifikansi 2 tailed yang $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dari itu dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara *self control* mahasiswa bimbingan konseling USD pengguna media sosial X (Twitter) ditinjau dari jenis kelamin.

Tabel 5. Uji Kategorisasi

Kategori	Interval	Laki-Laki		Perempuan	
		Frequency	Percent	Frequency	Percent
Sangat Tinggi	$126,75 < X$	3	10%	6	20%
Tinggi	$107,25 < X \leq 126,75$	5	17%	21	70%
Sedang	$87,75 < X \leq 107,25$	21	70%	3	10%
Rendah	$68,25 < X \leq 87,75$	1	3%	0	0
Sangat Rendah	$X \leq 68,25$	0	0	0	0
	JUMLAH	30	100%	30	100%

Diketahui self control mahasiswa laki-laki didominasi kategorisasi self *control* sedang, yaitu frekuensi sebanyak 21(70%) responden dari mahasiswa laki-laki yang memiliki tingkat *self control* sedang. Sedangkan self control mahasiswa perempuan didominasi kategorisasi self control tinggi yaitu frekuensi sebanyak 21 (70%) responden dari mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat *self control* tinggi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian “Perbedaan Tingkat *Self Control* pada Mahasiswa BK Universitas Sanata Dharma ditinjau jenis kelamin”. Mahasiswa laki-laki memiliki kontrol diri “sedang” dalam penggunaan media sosial X, dapat dikatakan mahasiswa sudah memiliki kemampuan *self control* yang cukup dalam mengendalikan kemampuan kognitif, kemampuan dalam membuat keputusan dan kemampuan berperilaku selama menggunakan media sosial X. Walaupun hasil yang ditunjukkan mahasiswa laki-laki berada di antara ambang batas kontrol diri tinggi atau kontrol diri rendah. Akan tetapi, hal tersebut cukup menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki sudah mampu berusaha menggunakan media sosial dengan bijak, meskipun masih terdapat responden kurang maksimal dalam mengontrol dirinya dalam penggunaan media sosial X.

Sedangkan hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perempuan memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan media sosial X. Maka dapat dikatakan, mahasiswa perempuan sudah memiliki kemampuan *self control* yang baik dalam mengendalikan kemampuan kognitif, kemampuan dalam membuat keputusan dan kemampuan berperilaku saat menggunakan media sosial X (Twitter). Begitupun pada saat menggunakan media sosial X, mahasiswa perempuan akan lebih mengendalikan dirinya dalam penggunaan media sosial X.

Sejalan dengan teori Hirschi dan Gottfredson (dalam penelitian Kurnia & Sintasari, 2020) yang menyatakan terdapat perbedaan *self control* berdasarkan jenis kelamin. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini maka dapat dikatakan, mahasiswa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa perempuan yang memiliki pengendalian diri tinggi saat menggunakan media sosial X atau Twitter. Asumsi ini diperkuat oleh teori Hurlock (dalam Kurnia dkk, 2020) yang menyatakan perempuan memiliki *self control* yang tinggi karena kemampuan dalam berpikir, pengendalian emosi dan masa pubertas pada perempuan lebih cepat dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan, secara kognitif sosioemosional orientasi pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, secara tidak langsung mempengaruhi *self control* pada diri perempuan lebih tinggi atau lebih matang dibandingkan laki-laki.

Selain faktor perbedaan jenis kelamin, adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self control* laki-laki cenderung sedang dan *self control* perempuan cenderung tinggi. Sejalan dengan teori Shekarkhar & Gibson (dalam Oktavianto et al., 2021) Baik tinggi atau rendahnya control diri seseorang tidak hanya berdasarkan pada jenis kelamin tetapi dipengaruhi oleh faktor eksternal dari individu tersebut. Berdasarkan teori

dari Gottfredson & Hirschi (dalam Burt, n.d, 2021) perbedaan pola asuh orang tua yang cenderung lebih ketat ke anak perempuan dibandingkan laki-laki dapat mempengaruhi *self control* pada diri individu tersebut.

Berdasarkan data yang didapatkan dalam penelitian ini, adapun perilaku yang dapat mempengaruhi tingkat *self control* seseorang, salah satunya telah dibahas pada sebuah penelitian mengenai “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Dishibition Online Effect di Komunitas Remaja Gereja Santo Nikodemus Ciputat” (dalam Naibaho et al., 2023). Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa *dishibition online effect* merupakan perilaku seseorang saat online berbeda dengan perilakunya saat offline atau di dunia nyata. Menurut hasil penelitian mengatakan bahwa, terdapat pengaruh kontrol diri seseorang dengan perilaku *dishibition online*. Yang di mana dapat dikatakan, kontrol diri seseorang tidak hanya dipengaruhi jenis kelamin tetapi dapat dipengaruhi faktor luar atau eksternal, salah satunya perilaku *dishibition online effect* yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya kontrol diri seseorang.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian “Perbedaan Tingkat *Self Control* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pengguna Media Sosial X (Twitter) ditinjau dari Jenis Kelamin”. Dengan tujuan penelitian meneliti perbedaan tingkat *self control* pada mahasiswa pengguna media sosial X berdasarkan jenis kelamin. Maka kesimpulan analisis data dan pembahasan penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada *self control* mahasiswa laki-laki dan mahasiswa *perempuan* pengguna media sosial X (Twitter). *Self control* pada mahasiswa laki-laki didominasi klasifikasi sedang dan *self control* pada mahasiswa perempuan didominasi klasifikasi tinggi.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Diharapkan *penelitian* selanjutnya dapat lebih mengembangkan atau menambahkan variabel dan pengambilan subjek yang luas, yaitu tidak ditinjau dari media sosial X (Twitter), jenis kelamin dan lingkup program studi. Hal tersebut perlu dikembangkan agar sampel penelitian lebih bervariasi.

DAFTAR REFERENSI

- Alvira Iswinda Mu'alifah & Sumardjijati . (2023). SELF DISCLOSURE PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TWITTER (Studi Kualitatif Self Disclosure Pada Pengguna Media Sosial Twitter). *JURNAL SIGNAL*, 11(1), 01. <https://doi.org/10.33603/signal.v11i1.7510>
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). *Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok*. 1(1).
- Baitanu, J. Z., Masihin, L., Rustan, L. D., Siregar, D., & Aiba, S. (2022). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Mobilitas, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue Di Wulauan, Kabupaten Minahasa. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1230–1241. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6348>
- Burt, C. H. (n.d.). *Pengendalian Diri dan Kejahatan: Di luar Gottfredson & Teori Hirschi*.
- Burt, C. H. (2019). *Self-Control and Crime: Beyond Gottfredson & Hirschi's Theory*.
- Hananto, A., & Huda, B. (2023). *PEMANFAATAN SOSIAL MEDIA UNTUK MENINGKATKAN PEREKONOMIAN MASYARAKAT DI DESA SUKASARI, PURWASARI. KARAWANG*.
- Indrawan, L., Kusuma, G. T., Maris, S., Lukas, J. S., & Febriani, I. (2022). *PENGARUH PEMBERIAN JENIS TAYANGAN FILM KARTUN (VISUAL DAN AUDIO) DENGAN JENIS KELAMIN TERHADAP MOOD POSITIF*. 3(3).
- Khairani, A., & Sukmawati, I. (2023). Perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan smartphone ditinjau dari jenis kelamin. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.24036/000739chr2023>
- Kurnia, S., & Sitasari, N. W. (2020). KONTROL DIRI DAN PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI JAKARTA. *Jurnal Psikologi*, 18.
- Kurniasih, C., Yanto, P. N. F., & Aji, B. S. (n.d.). *PENTINGNYA KOMPETENSI KEPERIBADIAN BAGI GURU BK DALAM MEMBANGUN KARAKTER SISWA*.
- Naibaho, F., Agustina, V. F., & Wijayani, M. R. (2023). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU DISINHIBITION ONLINE EFFECT DI KOMUNITAS REMAJA GEREJA SANTO NIKODEMUS CIPUTAT. *Jurnal Psikologi*.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2021). *Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet*. 16(2).
- Oktavilia, E. A., & Marahayu, N. M. (2021). *INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI UNTUK Mendukung Tercapainya Kesehatan Mental Mahasiswa*.
- Ono, S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>

**PERBEDAAN TINGKAT SELF CONTROL PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
SANATA DHARMA PENGGUNA MEDIA SOSIAL X (TWITTER) DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

- Pane, M. S., & Lubis, F. A. (2023). *Minat Mahasiswa Jurusan Asuransi Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sumatera Utara Berkarier di Lembaga Asuransi Prudential Syariah Binjai*. 4(2).
- Pranoto, Y., & Simbolon, M. J. (2021). *PERBEDAAN KEMATANGAN EMOSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI FK UISU ANGKATAN 2017*. 20(2).
- Prasetyawati, F. Y., Pradana, R. G., & Mukhibun, A. (n.d.). *STUDI KOMPARATIF PERBEDAAN OPTIMISME PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA BERDASARKAN JENIS KELAMIN*.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Subuh, R. D. (2019). *PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS KHAIRUN*. 2.
- Tamaraya, A., & Ubaedullah, D. (2021). Dampak Penggunaan Twitter Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa. *INTERAKSI PERADABAN: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(1). <https://doi.org/10.15408/interaksi.v1i1.20878>
- Usmadi, U. (2020). PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (UJI HOMOGENITAS DAN UJI NORMALITAS). *Inovasi Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>