

Efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa

Nurfitriany Fakhri¹ Nurul Islah² dan Asniar Khumas³

Abstract

Individuals who experience ego depletion will find it difficult to control behavior so that they are less than optimal in carrying out their duties. Providing self-control training is expected to increase student self-control so that the level of ego depletion that occurs in students can decrease. This research is a type of pre-experimental research using a one group pretest-posttest design. There were 9 participants in this study who were students of the Faculty of Psychology UNM. The measuring instrument used in this study is the ego depletion scale, with a reliability value of 0.912. Data analysis used non-parametric statistical analysis Wilcoxon test. The results of this study indicate that self-control training is effective in reducing ego depletion in college students with a significant level of 0.008 ($p < 0.05$). So it can be concluded that self-control training is effective for reducing ego depletion in students.

Keywords

Ego depletion, self-control, maladaptive behavior, self-problem, student

Pendahuluan

Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa tidak jarang menguras energi psikis dan fisik (Nugroho, 2018). Waluyo (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki tuntutan yang besar sehingga membutuhkan kontrol diri yang cukup tinggi, diantaranya seperti tuntutan akademik, adaptasi lingkungan baru, pengelolaan keuangan, konflik interpersonal, dan lain sebagainya. Padatnya aktivitas serta tuntutan yang didapatkan membuat tidak sedikit dari mahasiswa merasa energinya sering terkuras, sehingga hal ini berdampak pada tugas dan tanggung jawab yang dimiliki terlaksana dengan tidak optimal karena psikis kelelahan. Kondisi ini disebut dengan *ego depletion* (Undarwati et al., 2017).

Gissubel, Beiramar, & Freire (2018) melakukan review sistematis kepada 48 penelitian terbaru terkait *ego depletion* pada mahasiswa, yang menyatakan bahwa 92% mahasiswa rentan mengalami *ego depletion*. Penelitian yang dilakukan oleh Waluyo et al. (2018) sebanyak 61% mayoritas subjek mengalami kelelahan ego dengan tingkatan sedang, 24% menunjukkan tingkat kelelahan ego yang relatif tinggi, dan 15% mengalami kelelahan ego dengan tingkat rendah.

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil survei data awal peneliti yang disebar kepada mahasiswa melalui media *google form*, didapatkan bahwa sebanyak 22 mahasiswa Psikologi UNM memiliki kecenderungan mengalami kondisi *ego depletion*. Sembilan mahasiswa diantaranya merasa “sangat sering” mengalami kecenderungan *ego depletion*, 13 mahasiswa merasa “sering” mengalami, dan seorang mahasiswa merasa “pernah” mengalami kecenderungan *ego depletion*. Baumeister (2002) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *ego depletion* akan merasa sulit dalam mengontrol perilaku yang sesuai dengan norma, cenderung tidak dapat memenuhi komitmen dalam menyesuaikan diri dengan aturan, tidak sadar dengan perilakunya serta tidak

tahu apa yang akan dilakukan. Dampak lain ditemukan dalam penelitian Hariyanto & Paramastri (2018) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *ego depletion* akan menjadi lebih pasif sehingga sulit menentukan perilaku dalam mencapai tujuan serta individu menjadi sulit berpikir secara efektif.

Ego depletion adalah kondisi individu yang mengalami kelelahan psikis dan fisik, tidak berdaya dan energinya terkuras sehingga memunculkan dampak seperti individu menjadi pasif, gangguan kognitif, tidak optimal dalam mengerjakan suatu tugas dan mampu menimbulkan reaksi negatif dan gangguan perilaku.

Baumeister, Vohs, & Tice (2007) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *ego depletion* memiliki kondisi diri dimana tidak memiliki semua sumber daya yang biasa mereka gunakan. Undarwati et al. (2017) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek yang menunjukkan bahwa individu mengalami *ego depletion* dalam kehidupannya sehari-hari, diantaranya yaitu memiliki kelelahan psikis seperti muak, merasa jenuh dan pasrah, sulit dalam mengontrol diri. Aspek kedua yaitu kelelahan fisik seperti sakit fisik capek atau lelah, pusing. Aspek ketiga adalah tidak berdaya dimana kondisi psikologis ketika individu tidak memiliki motivasi dan energi dalam melakukan sesuatu, merasa berada pada titik nol. Aspek keempat yaitu gangguan lain seperti kondisi individu yang mengalami penurunan energi dalam berpikir dan bertindak. Kondisi ini sesuai dengan

¹ Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Korespondensi:

Nurfitriany Fakhri, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Jl. Mapala Raya No.1, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

hasil data awal yang didapatkan peneliti terkait gejala yang dirasakan responden saat mengalami *ego depletion* diantaranya responden merasakan sulit berkonsentrasi, pasrah, jenuh, capek, pusing, merasa tidak berdaya.

Udarwati et al. (2017) mengemukakan bahwa *ego depletion* terjadi disebabkan karena beberapa faktor, yang pertama yaitu adanya tuntutan pribadi yang merupakan idealisme terkait harapan dan kenyataan yang kurang seimbang, baik harapan pribadi maupun orang lain terhadap individu. Faktor kedua yaitu tuntutan sosial, tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar, terkait peran sebagai individu dan peran sosial yang kompleks. Faktor ketiga yakni kontrol diri rendah yaitu ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu, tenaga dan emosi. Faktor keempat adalah tuntutan tugas yaitu tuntutan atau beban yang terlalu banyak dari tempat kerja atau tugas pendidikan yang sedang ditempuh. Faktor kelima adalah masalah keluarga yaitu masalah terkait peran sebagai anak, istri, suami dan orangtua. Faktor keenam yaitu konflik dengan orang lain yaitu adanya ketidaksesuaian idealisme diri dengan idealisme orang lain. Hal ini diperkuat dengan hasil survei data awal yang didapatkan peneliti terkait faktor penyebab responden mengalami *ego depletion*, yaitu sebanyak 20 responden (46%) memilih kontrol diri, 15 responden (34%) memilih tuntutan akademik, 5 (11%) memilih tuntutan pribadi, 3 (7%) memilih tuntutan sosial, 1 (2%) memilih masalah keluarga. Dari pemaparan data tersebut, terlihat bahwa kontrol diri merupakan faktor tertinggi penyebab terjadinya *ego depletion* pada mahasiswa.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarah kepada konsekuensi yang positif (Muhid, 2009). Ghufroon & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi memiliki manfaat, seperti individu lebih dapat menyusun, membimbing, mengarahkan serta mengatur segala jenis perilaku yang dapat mengarahkan individu pada hasil yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan cenderung menggunakan waktunya dengan tepat, mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya (Aini & Mahardayani, 2011). Oleh karenanya, kontrol diri sangatlah dibutuhkan oleh mahasiswa agar dapat mengatasi berbagai permasalahan serta mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif di tengah padatnya aktivitas sebagai seorang mahasiswa. Dengan mengoptimalkan kembali kontrol diri setelah melakukan serangkaian aktivitas, secara otomatis sumber daya individu meningkat sehingga tugas atau aktivitas individu terlaksana lebih efektif (Hariyanto & Paramastri, 2018).

Baumeister & Vohs (2016) menyatakan bahwa cara terbaik untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melatih kontrol diri itu sendiri sejak dini. Karena sifatnya yang general, peningkatan kapasitas kontrol diri secara umum bermanfaat bagi semua jenis perilaku yang berhubungan dengan kontrol diri. Studi meta analisis terhadap 33 penelitian mengenai pelatihan kontrol diri (Friese et al., 2017) menekankan bahwa pemberian pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri sangat efektif dilakukan pada anak dan remaja untuk meningkatkan kontrol diri.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik sebenarnya relatif stabil, terdapat bukti bahwa kemampuan kontrol diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan

(Muraven, 2010). Pendekatan spesifik untuk melatih kontrol diri melibatkan individu yang secara teratur terlibat dalam tugas-tugas yang mengharuskan mereka untuk menghambat keinginan bawaan dan respons dominan (de Ridder, Gillebaart, & Friese, 2020). Pelatihan kontrol diri merupakan intervensi langsung di mana peserta diminta untuk melakukan tugas-tugas yang memerlukan kontrol diri. Tugas-tugas ini mengharuskan individu untuk mengesampingkan suatu impuls dan menggantinya dengan respons yang diinginkan untuk jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya (Kip et al., 2021).

Dengan mempraktikkan tindakan kecil kontrol diri, kapasitas kontrol diri secara keseluruhan dapat ditingkatkan. Dengan kata lain, memperkuat kontrol diri melalui pelatihan dapat dilakukan sehingga memberikan hasil yang lebih baik (Muraven, 2010). Salah satu faktor penentu kegagalan kontrol diri berkaitan dengan kerentanan seseorang dalam melakukan pengendalian diri secara berturut-turut. Fenomena ini disebut sebagai efek *ego depletion* (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

Studi meta analisis mengenai penurunan kontrol diri (Dang, Björklund, & Bäckström, 2017) menunjukkan bahwa *ego depletion* pada individu dapat diturunkan dengan mengoptimalkan kembali kontrol diri dalam melakukan serangkaian aktivitas, khususnya pada komponen tujuan/standar dan *monitoring* dalam kontrol diri. Kedua komponen tersebut memainkan peran yang sangat penting dalam *ego depletion*. Kontrol diri yang efektif bergantung pada tiga komponen utama: tujuan/standar, *monitoring*, dan pengoperasian. Tujuan atau standar mewakili keadaan ideal. Pemantauan melibatkan perbandingan keadaan saat ini dengan tujuan untuk mengidentifikasi adanya inkonsistensi. Jika ketidakcocokan terdeteksi, operasi dimulai untuk memperbaiki dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk meminimalkan ketidakcocokan. Kegagalan salah satu dari ketiga komponen tersebut berpotensi mengganggu pengendalian diri (Dang, Björklund, & Bäckström, 2017).

Dari penjelasan sebelumnya, menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan kontrol diri untuk menurunkan *ego depletion*. Chaplin (2008) mengemukakan bahwa pelatihan merupakan seri sistematis kegiatan, instruksi, praktik, pemeriksaan yang diberikan kepada seorang yang sedang dilatih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh keterampilan tertentu, dan pelatihan kontrol diri merupakan kegiatan yang sistematis yang diharapkan dapat menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design with follow up*. mengemukakan bahwa *one group pretest-posttest design* merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, dengan memberikan pengukuran sebelum dan setelah diberikan perlakuan kepada subjek. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan setelah diberi perlakuan. Pengukuran tindak lanjut (*follow up*) dilakukan selama 7 hari dengan cara pemberian jurnal sehari setelah pelatihan.

Teknik dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologi *ego depletion*. Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat *ego depletion* subjek. Skala *ego depletion* disusun oleh Undarwati et al. (2017) berdasarkan aspek dari konteks budaya masyarakat Indonesia atau disebut dengan pendekatan *Indigenous Psychology*. Sebanyak 9 aspek yang dikemukakan oleh Undarwati, yaitu kelelahan psikis, kelelahan fisik, tidak berdaya, gangguan kognitif, energi terkuras, pasif, tidak optimal, reaksi negatif, dan gangguan perilaku.

Uji validitas skala *ego depletion* menggunakan uji validitas *Aiken's V* dengan nilai *Aiken's V* < 0,6 dinyatakan gugur, sehingga terdapat 3 item gugur pada uji validitas *Aiken's V* skala *ego depletion*. Daya diskriminasi item skala *ego depletion* berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa 2 item gugur dengan daya diskriminasi < 0,20. Reliabilitas skala *ego depletion* berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan oleh peneliti dengan perolehan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala *ego depletion* tergolong sangat bagus (Azwar, 2017). Sehingga total item alat ukur ini berjumlah 25 item yang terdiri dari 10 item kelelahan psikis, 6 item kelelahan fisik, 3 item tidak berdaya, 1 item gangguan kognitif, 1 item energi terkuras, 1 item pasif, 1 item tidak optimal, 1 item reaksi negatif, dan 1 item gangguan perilaku.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa. Pelatihan diawali dengan pemberian soal Tes Potensial Skolastik yang bertujuan untuk meningkatkan *ego depletion* partisipan. Selanjutnya dilakukan *screening/pretest* dengan tujuan untuk memilih partisipan yang memiliki *ego depletion* sedang hingga tinggi dan mengetahui tingkat pengetahuan partisipan sebelum diberikan intervensi. Setelah pemberian intervensi, partisipan kemudian diberikan lembar *posttest* untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi. Tahapan eksperimen dilakukan selama 8 hari. Hari pertama merupakan tahapan *screening* dan pemberian materi. Dalam sesi ini, partisipan pelatihan diberi pengetahuan dan pemahaman terkait konsep dasar kontrol diri. Diakhir pemberian materi, partisipan diarahkan untuk menulis aktivitas harian yang ingin diubah. Hari ke 2 hingga ke 8 pengisian *journaling*. Hari ke 8 merupakan tahapan akhir yaitu pemberian *posttest*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif yang terdiri 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini diketahui dengan melewati proses membandingkan skor *pretest* dan skor *posttest* dari partisipan. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan kontrol diri maka dilakukan perbandingan hasil skor *ego depletion* saat sebelum dan setelah partisipan mendapatkan perlakuan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan aplikasi JASP 26.0. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Non Probability sampling*, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa dengan *ego depletion* sedang hingga tinggi, tidak sedang memiliki konflik dengan orang lain, belum pernah mengikuti pelatihan kontrol diri

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah Subjek	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	4	44,5
Laki-laki	5	55,5
Usia		
19 Tahun	1	11,2
20 Tahun	4	44,4
22 tahun	4	44,4

Tabel 2. Kategorisasi hasil *pretest* dan *posttest*

Nama	Pretest	Kategori	Posttes	Ket
AAP	78	Sedang	54	Rendah
R	76	Sedang	47	Rendah
ALJ	87	Sedang	48	Rendah
MIQ	94	Tinggi	78	Rendah
SDS	94	Tinggi	58	Rendah
AFW	75	Sedang	44	Rendah
AA	77	Sedang	51	Rendah
RS	79	Sedang	57	Rendah
EHR	87	Sedang	52	Rendah

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Pretest	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	p
Posttest					
Negative Ranks	9	5.00	45.00		
Positif Ranks	0	.00	.00		
Positif Ranks Ties	0				
Ranks Ties	9				
				-2,666	0,008

sebelumnya, bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan kontrol diri.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. Jumlah subjek sebanyak 17 orang yang menyatakan kesediaannya menjadi peserta pelatihan. Namun, setelah melewati tahap *screening*, tersisa 11 subjek yang masuk dalam kriteria penelitian. Kemudian terdapat 2 subjek yang tidak dapat hadir saat pertemuan kedua sehingga jumlah subjek tersisa 9. Deskripsi partisipan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Nilai rata-rata hipotetik sebesar 75 dan standar deviasi sebesar 16,6. Skala *ego depletion* dibagi menjadi 3 kategori yaitu nilai untuk kategori tinggi = 91,6, untuk kategori sedang = 74,9, dan kategori rendah = 91,6. Atas dasar cut of point tersebut diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* sebagaimana Tabel 3.

Data penelitian menunjukkan bahwa dari 9 jumlah subjek, 2 diantaranya memiliki kategori skor *pretest* tinggi, sedangkan 7 sisanya memiliki skor kategori sedang. Untuk ketegori skor *posttest* rendah hanya 1 subjek, sedangkan 8 sisanya memiliki kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kategori antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai $M=5.00$, yang artinya terdapat penurunan *ego*

depletion pada mahasiswa setelah mengikuti pelatihan kontrol diri. Pada tabel di atas, juga menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) yaitu sebesar $0,008 < 0,05$, maka hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa.

Pembahasan

Hasil *pretest* partisipan menunjukkan bahwa kondisi *ego depletion* dari 2 partisipan berada dalam tingkat kategori tinggi, dan sebanyak 7 partisipan berada dalam tingkat kategori sedang. Hasil *posttest* setelah pelatihan yaitu terdapat penurunan skor pada partisipan yang mengikuti pelatihan kontrol diri. Sebanyak 1 partisipan yang berada dalam kategori sedang, dan 8 partisipan yang berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *ego depletion* yang dialami oleh mahasiswa dapat diturunkan setelah mengikuti pelatihan kontrol diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis mengenai efektivitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil dari nilai signifikansi sebesar $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat pengaruh pelatihan kontrol diri dalam menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Englert (2017) bahwa pelatihan kontrol diri dibutuhkan dalam mencegah keadaan *ego depletion*. Individu yang tidak dapat mengontrol dirinya termasuk pada individu yang mengeluarkan usaha besar secara terus menerus dalam mengontrol diri akan cenderung lebih mudah mengalami *ego depletion* (Englert, 2017).

Metode yang relevan untuk meningkatkan kontrol diri dapat dilakukan dengan membangun sumber daya psikologis yang positif (Li et al., 2022). Kontrol diri memanfaatkan sumber daya yang disebut kekuatan kontrol diri atau kekuatan ego. Jumlah kekuatan kontrol diri yang dimiliki seseorang sangat penting untuk setiap upaya kontrol diri dan tidak digunakan untuk aktivitas lain kecuali kontrol diri tersebut. Setelah melakukan aktivitas berulang-ulang yang membutuhkan kontrol diri, kekuatan kontrol diri seseorang berkurang dan dikatakan berada dalam kondisi *ego depletion*. Secara sederhana, penurunan kinerja kontrol diri berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam mengatur kekuatan kontrol dirinya. Apabila seseorang tidak mampu mengatur kekuatan dan frekuensi dalam mengontrol dirinya, maka kecenderungan *ego depletion* dapat mudah terjadi (Bishop, 2017).

Pemberian materi dalam pelatihan kontrol diri yang dilakukan oleh peneliti merupakan langkah awal dalam mengubah kebiasaan menjadi lebih positif. Adapun hasil evaluasi pembelajaran diperoleh nilai skor tertinggi saat sebelum pemberian materi yaitu sebesar 8, sedangkan nilai skor tertinggi saat setelah pemberian materi yaitu 10. Hal ini terlihat bahwa terdapat perubahan nilai skor evaluasi pembelajaran yang diperoleh saat sebelum dan setelah pemberian materi. Artinya, pemberian materi dalam pelatihan kontrol diri kepada partisipan dinilai dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman partisipan.

Pelaksanaan *journaling* merupakan bagian dari sesi pelatihan. Pengisian *journaling* dilakukan partisipan selama tujuh hari, yaitu hari kedua atau setelah hari pemberian materi

hingga sebelum pemberian *posttest* dilakukan. Pengisian *journaling* bertujuan untuk membiasakan partisipan dengan kegiatan harian yang ingin dicapai. Sebagaimana dalam penelitian Baumeister (2002) bahwa dengan membiasakan penggunaan kontrol diri dapat meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri, dalam hal ini adalah penggunaan *journaling*.

Journaling digunakan juga untuk meminimalisir perasaan tidak menyenangkan akibat tugas-tugas yang berlebihan dalam melakukan kontrol diri. Dang & Hagger (2019) menjelaskan model proses kontrol diri, bahwa tugas-tugas kontrol diri yang penuh usaha merupakan mekanisme yang dapat mendasari kegagalan seseorang dalam melakukan kontrol diri. Menurut model tersebut, kontrol diri yang terus menerus membutuhkan usaha besar pada dasarnya membuat individu termotivasi untuk menghindari usaha tersebut. Oleh karena itu, setelah periode usaha kontrol diri, perasaan tidak menyenangkan akan terakumulasi, yang mengarahkan individu untuk mengevaluasi apakah upaya dan perasaan tidak menyenangkan tersebut dapat membantu individu dalam melakukan kontrol diri selanjutnya.

Pelatihan dengan menggunakan *journaling* adalah bentuk dari kontras mental (Hauser, 2019). Pada pelatihan ini, individu memulai dengan mengungkapkan dengan rinci, keinginan atau tujuan saat ini, termasuk deskripsi tentang bagaimana perasaan ketika mencapai tujuan tersebut. Selanjutnya, individu mengidentifikasi hambatan, masalah yang mungkin menghalangi pencapaian tujuan, dan menjelaskan hambatan tersebut dengan spesifik. Secara khusus, hasil menunjukkan bahwa kontras mental, dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan efek yang *ego depletion*, sekaligus meningkatkan ukuran kinerja akademik seperti nilai, kehadiran, dan upaya yang dikeluarkan dalam belajar (Hauser, 2018).

Selain itu, tujuan lain dari pengisian *journaling* adalah sebagai alat untuk mengontrol atau mem-follow up kegiatan harian partisipan. Friesen dan Wight dalam (Heryadi, 2021) mengatakan bahwa *journaling* berfungsi sebagai wadah pengembangan dan desain masa depan pribadi yang lebih terarah dan terukur, serta membuat individu lebih sadar ketika membuat keputusan dalam konteks identitas dan masa depan. Selain itu dengan *journaling*, individu mampu melihat rekam jejak diri pribadi sekaligus melihat progres serta mengevaluasi diri setiap harinya.

Ghufroon & Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi memiliki manfaat, seperti individu lebih dapat menyusun, membimbing, mengarahkan serta mengatur segala jenis perilaku yang dapat mengarahkan individu pada hasil yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan cenderung menggunakan waktunya dengan tepat, mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya (Aini & Mahardayani, 2011). Kontrol diri juga memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam berpikir secara abstrak, sehingga dapat membantu individu dalam mempertimbangkan mengenai konsekuensi perilaku termasuk pada perasaan dan keputusannya (Fakhri, 2017).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Baumeister (2002) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu proses mengatur dan mengendalikan perilaku individu agar sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor yang tidak dapat dikontrol, misalnya emosi dan mood peserta, tingkat stress yang dialami serta tuntutan tugas sehari-hari. Hal ini merupakan faktor yang secara teoritis dapat mempengaruhi kondisi *ego depletion* (Undarwati et al., 2017). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan kontrol mengenai tingkat stress yang dialami oleh peserta termasuk tuntutan tugas yang dimiliki oleh setiap peserta.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif untuk menurunkan *ego depletion* pada mahasiswa. Terdapat perbedaan pada hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*. *Ego depletion* mahasiswa dapat diturunkan dengan melakukan pelatihan kontrol diri.

Referensi

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Maria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65-71.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2), 129-136. <https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.
- Baumeister R. F., & Vohs K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In James M. O., Mark P. Z. (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 54, pp. 67-127). San Diego, CA: Academic Press.
- Bishop, T. (2017). The effects of ego depletion and emotional intelligence on risk-taking. *UNF Graduate Theses and Dissertations*. 759. <https://digitalcommons.unf.edu/etd/759>
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dang, J., Björklund, F., & Bäckström, M. (2017). Self-control depletion impairs goal maintenance: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(4), 284-293. <https://doi.org/10.1111/sjop.12371>
- Dang, J., & Hagger, M. S. (2019). Time to set a new research agenda for ego depletion and self-control [Editorial]. *Social Psychology*, 50(5-6), 277-281. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000399>
- de Ridder, D., Gillebaart, M., & Friese, M. (2020). Self-control interventions. In M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Eds.), *The Handbook of Behavior Change* (pp. 586-598). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108677318.040>
- Englert C. (2017). Ego depletion in sports: highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current opinion in psychology*, 16, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.028>
- Fakhri, N. (2017). Perbedaan tingkat berpikir construal terhadap kontrol diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 37. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3018>
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077-1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gissubel, K., Beiramar, A. & Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review. *Motiv Emot*, 42, 334-347. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9686-2>
- Hariyanto, V.S., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Heryadi, N. N. (2021). Iman dan jurnal IMAN: sebuah strategi dalam menghadapi quarter-life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29-34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>
- Hauser, M. D. (2019). Patience! How to assess and strengthen self-control. *Front Educ* 4(25). <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00025>.
- Hauser, M. D. (2018). Mind of a goal achiever: using mental contrasting and implementation intentions to achieve better outcomes in general and special education. *Mind Brain Educ*, 12, 102-109. <https://doi.org/10.1111/mbe.12186>
- Kip, H., Da Silva, M. C., Bouman, Y. H. A., van Gemert-Pijnen, L. J. E. W. C., & Kelders, S. M. (2021). A self-control training app to increase self-control and reduce aggression - A full factorial design. *Internet Interventions*, 25, 100392. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100392>
- Li, X., Gao, Q., Sun, L. & Gao, W. (2022) Effect of self-control on health promotion behavior in patients with coronary heart disease: mediating effect of ego-depletion. *Psychology, Health & Medicine*, 27(6), 1268-1276. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1867316>
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara self - control dan self - efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18.
- Muraven M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>
- Nugroho, R. (2018). *Pengaruh regulasi diri terhadap ego depletion pada mahasiswa*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Undarwati, A., Mahabati, A., Khaerani, A., Hapsari, A., Kristanto, A., Stephany, E., & Prawitasari, J. (2017). Pengukuran ego depletion berbasis indigenous psychology. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9574>
- Waluyo, A. (2019). *Pengaruh kualitas tidur terhadap ego depletion pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang

Waluyo, A., Fahrezi, M. F., Prameswari, Y. M., & Sugiariyanti. (2018). Kelelahan ego pada mahasiswa. *In Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper: Community Psychology Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat BERD*, vol.1, 232-240.