STUDI DESKRIPTIF *SELF-CONTROL* PADA MAHASISWA YANG NONGKRONG DI *COFFEE SHOP* KOTA PADANG

Nindy Channisa Putri[1], Netrawati[2]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]nindychptri@gmail.com , [2]netrawati@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The phenomenon of hanging out at coffee shops has become a common student activity, providing a space for social interaction and alternative learning. However, the coffee shop environment also presents distractions that require students to exercise self-control in managing their behavior, time, and decision-making. Therefore, self-control is essential for balancing social activities with academic responsibilities. Research on self-control among students who habitually hang out at coffee shops remains limited, although this activity consumes students' time, resources, emotions, and attention in daily life. This study aimed to describe the level of self-control among college students who habitually hang out at coffee shops in Padang. A quantitative approach with a descriptive method was employed involving 384 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, median, mode, percentages, and categorization. The results showed a mean of 63.83, a median of 65, and a mode of 65. Overall, students' self-control was categorized as high (44.94%), followed by moderate (34.03%), very high (12.21%), low (8.31%), and very low (0.26%). By aspect, interpersonal relationships and moral emotions were categorized as high, whereas achievement and task performance, impulse control, and psychological adjustment were categorized as moderate. These findings indicate that most students possess good self-control, although further strengthening is needed, particularly in achievement and task performance, impulse control, and psychological adjustment. Therefore, guidance and counseling services through information services, individual counseling, and group counseling are needed.

Keywords : *Self-Control, Mahasiswa, Coffee Shop*

ABSTRAK

Fenomena nongkrong di *coffee shop* menjadi salah satu bentuk aktivitas mahasiswa yang dimanfaatkan sebagai ruang interaksi sosial dan belajar alternatif. Di sisi lain, lingkungan *coffee shop* menghadirkan berbagai distraksi yang menuntut mahasiswa memiliki *self-control* dalam mengendalikan perilaku, mengelola waktu, dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, *self-control* menjadi faktor penting agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aktivitas sosial dengan tanggung jawab akademik. Kajian mengenai *self-control* pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* masih terbatas, padahal aktivitas tersebut nyata menyita waktu, materi, emosi, dan perhatian mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran self-control pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif terhadap 384 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling.* Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi *mean, median, modus,* persentase, dan kategorisasi. Hasil analisis menunjukkan *mean* sebesar 63,83, *median* 65, dan *modus* 65. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *self-control* mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi (44,94%), diikuti kategori sedang (34,03%), sangat tinggi (12,21%), rendah (8,31%), dan sangat rendah (0,26%). Berdasarkan aspek, hubungan interpersonal dan emosi moral berada pada kategori tinggi, sedangkan prestasi dan kinerja tugas, kontrol impuls, serta penyesuaian psikologis berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self-control* yang baik, meskipun penguatan masih diperlukan, terutama pada aspek prestasi dan kinerja tugas, kontrol impuls, serta penyesuaian psikologis. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling melalui layanan informasi, konseling individual, dan konseling kelompok.

Kata Kunci : *Self-Control,* Mahasiswa, *Coffee Shop*

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal *(emerging adulthood)* yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan hidup, termasuk pendidikan, karier, dan gaya hidup (Santrock, 2011). Pada fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, baik yang berasal dari aspek internal seperti kesulitan mengelola waktu, tekanan psikologis, dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri maupun faktor eksternal berupa perkembangan teknologi, paparan budaya global, serta perubahan gaya hidup modern (Oktaviani et al., 2025; Saragih & Firmansyah, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan pengendalian diri agar individu (mahasiswa) mampu mengarahkan perilakunya sesuai tujuan jangka panjang dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil (De Ridder & Gillebaart, 2016).

Individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih disiplin dalam mengatur waktu, mampu menunda kepuasan sesaat, serta lebih efektif mengarahkan perilakunya pada tujuan yang bernilai jangka panjang. Sebaliknya, rendahnya *self-control* berkaitan dengan berbagai perilaku maladaptif, seperti pembelian impulsif, penundaan tugas, hingga kesulitan mempertahankan kebiasaan hidup sehat. Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa *self-control* berperan signifikan dalam menekan kecenderungan FoMO (Kartohadiprodjo & Suryadi, 2025), perilaku konsumtif pada dewasa awal pengguna Shopee Paylater (Salma & Nio, 2024), serta perilaku hedonisme pada mahasiswa pengguna *marketplace* (Rahmadani et al., 2024). Salah satu konteks kehidupan sehari-hari yang menuntut kemampuan tersebut dapat dilihat melalui kebiasaan mahasiswa dalam memanfaatkan *coffee shop* sebagai ruang aktivitas sosial maupun akademik.

Fenomena nongkrong di *coffee shop* menjadi ruang interaksi sosial kontemporer yang semakin populer di kalangan mahasiswa. Data menunjukkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah *coffee shop* terbanyak di dunia, mencapai 461.991 gerai per November 2025 (Utari, 2026). Di Kota Padang sendiri tercatat 105 *coffee shop* yang tersebar di sekitar kampus dan kawasan strategis lainnya (Jumaisha & Waryono, 2025). Kehadiran *coffee shop* tidak hanya merepresentasikan perubahan gaya hidup, tetapi juga perkembangan ruang sosial yang dimanfaatkan mahasiswa untuk berdiskusi, belajar, dan membangun jejaring sosial. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa *coffee shop* dapat berfungsi sebagai ruang belajar alternatif yang mendukung produktivitas akademik mahasiswa (Aulia & Abdullah, 2025). Namun, manfaat tersebut tidak diperoleh secara otomatis. Di lain sisi, lingkungan tersebut juga menghadirkan berbagai stimulus yang dapat mendorong perilaku konsumtif, penggunaan waktu yang kurang produktif, dan pengabaian tanggung jawab apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang baik (Abdullah & Suja'i, 2022; Ernawati & Yusuf, 2024). Pemanfaatan *coffee shop* sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku dan mengelola berbagai stimulus lingkungan yang menawarkan kenyamanan serta kesenangan sesaat. Oleh karena itu, *self-control* menjadi faktor penting yang memungkinkan mahasiswa tetap mampu menyeimbangkan kebutuhan bersosialisasi dengan tanggung jawab akademik dan pengelolaan diri sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian mengenai *self-control* pada mahasiswa yang nongkrong di *coffee shop* masih relatif jarang dikaji secara khusus.

Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti *self-control* pada fenomena digital seperti penggunaan *marketplace*, transaksi daring, dan media sosial. Padahal, aktivitas nongkrong di *coffee shop* merupakan bagian dari interaksi sosial sehari-hari mahasiswa yang secara langsung melibatkan pengelolaan waktu, pengeluaran finansial, serta kemampuan mengendalikan dorongan

impulsif. Keterbatasan kajian inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian mengenai *self-control* pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop*. Atas dasar itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada pemahaman terhadap fenomena, tetapi juga pada penguatan kemampuan *self-control* mahasiswa melalui layanan bimbingan dan konseling yang terarah.

Berdasarkan masalah yang ditimbulkan dari fenomena tersebut, peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi menjadi strategis dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan *self-control* yang adaptif. Sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling, yaitu untuk memfasilitasi individu mencapai perkembangan yang optimal, mandiri, mampu mengendalikan diri, serta mampu mengembangkan bakat, minat, dan nilai-nilai yang dimiliki secara efektif (Prayitno & Amti, 2013). Hal ini sejalan dengan pendapat Syukur et al. (2019) layanan bimbingan dan konseling membimbing individu agar mampu menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan diri, dan menampilkan perilaku adaptif. Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self-control* mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* Kota Padang. Kajian ini diharapkan dapat memberikan basis empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam membantu mahasiswa membangun *self-control* yang adaptif dalam menghadapi dinamika lingkungan sosial di era modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif (Yusuf, 2014) yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat *self-control* pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop*. Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa S1 aktif di Kota Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 384 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow (Lwanga & Lemeshow, 1991) serta dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria; (1) Mahasiswa S1 aktif di perguruan tinggi di Kota Padang, (2) Nongkrong di *coffee shop* minimal dua kali dalam satu minggu, (2) Nongkrong telah dilakukan secara rutin selama sekurang-kurangnya dua bulan, dan (4) Durasi nongkrong minimal dua jam dalam setiap kunjungan. Instrumen penelitian berupa skala *self-control* model Likert yang memuat lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai, yang disusun berdasarkan indikator-indikator variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen telah divalidasi oleh para ahli serta diuji dan dinyatakan reliabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$ dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,731. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi (*self-control)* responden sebagaimana adanya, tanpa melakukan pengujian hubungan maupun pengaruh antarvariabel (Pettalongi et al., 2015).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 384 mahasiswa S1 aktif di Kota Padang yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop*, dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (293 orang). Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa *self-control* mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* berada pada

kategori tinggi sebanyak 173 responden (44,94%), diikuti kategori sedang sebanyak 131 responden (34,03%), kategori sangat tinggi sebanyak 47 responden (12,21%), kategori rendah sebanyak 32 responden (8,31%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 responden (0,26%). Nilai mean sebesar 63,83, median 65, modus 65, standar deviasi 11,15, dengan skor ideal 90, skor maksimum 89, dan skor minimum 28. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* menunjukkan tingkat *self-control* yang tinggi dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan di tengah berbagai stimulus lingkungan. Hasil ini menunjukkan bahwa dugaan konseptual pada bagian pendahuluan berbeda dengan temuan empiris penelitian, di mana fenomena nongkrong tidak selalu mengindikasikan rendahnya *self-control*.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi *Self-Control* secara Keseluruhan (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	76 - 90	47	12,21%
Tinggi	62 - 75	173	44,94%
Sedang	47 - 61	131	34,03%
Rendah	33 - 46	32	8,31%
Sangat Rendah	18 - 32	1	0,26%
Jumlah		**384**	**100%**

Tabel 2: Analisis Statistik Deskriptif *Self-Control* secara Keseluruhan (N=384)

MEAN	63,83072917
MEDIAN	65
MODUS	65
STD:	11,15895095
SKOR IDEAL:	90
SKOR MAX:	89
SKOR MIN:	28

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *self-regulation* yang dikemukakan oleh Bandura. Bandura (1991) menjelaskan bahwa individu bukanlah agen pasif yang hanya dikendalikan oleh rangsangan dari luar, melainkan agen aktif yang memiliki kapasitas untuk merespons pengaruh lingkungan, yaitu dengan menggunakan proses kognitifnya untuk merencanakan, memantau, mengevaluasi, serta mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan jangka panjang meskipun individu berada dalam lingkungan yang menyediakan berbagai hambatan, stimulus dan godaan. Melalui kemampuan regulasi diri, individu dapat mengatur tingkah laku dan memotivasi dirinya untuk menciptakan kondisi lingkungan yang mereka inginkan. Pandangan ini diperkuat oleh De Ridder dan Gillebaart (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan trait *self-control* yang tinggi umumnya tidak hanya mampu menahan godaan, tetapi juga membangun rutinitas positif sehingga perilaku adaptif dapat berlangsung secara konsisten tanpa selalu bergantung pada usaha pengendalian yang besar. Senada dengan itu, Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kapasitas internal individu untuk mengesampingkan dorongan sesaat demi memperoleh hasil yang lebih adaptif dalam jangka panjang.

Fujita (2011) menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* yang baik cenderung berorientasi pada tujuan jangka panjang *(goal-directed behavior),* sehingga lebih mampu mengesampingkan godaan atau kesenangan sesaat yang dapat menghambat pencapaian tujuan tersebut. Pandangan ini diperkuat oleh konsep *delay of gratification* dari Mischel et al. (1989) yang menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan sesaat berkaitan dengan berbagai keberhasilan pada masa mendatang. Selaras dengan pandangan tersebut, Hoffman et al. (2012) menemukan bahwa dalam kehidupan sehari-hari individu dengan *self-control* yang tinggi tidak serta-merta bebas dari berbagai godaan. Namun, mereka lebih mampu mengenali konflik antara keinginan sesaat dengan tujuan jangka panjang, sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih selaras dengan nilai moral dan tanggung jawab pribadi. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong tetap dapat mempertahankan *self-control* yang tinggi apabila mampu menempatkan aktivitas tersebut secara proporsional tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik maupun tujuan jangka panjang yang dimiliki.

Berbeda dengan *Ego Depletion Theory* dari Baumeister et al. (1998) yang memandang bahwa kemampuan *self-control* sebagai sumber daya psikologis yang terbatas sehingga menggunakan energi *self-control* secara terus-menerus akan mengurangi kapasitas individu untuk mengendalikan diri pada situasi berikutnya. Secara teoretis, lingkungan *coffee shop* menuntut kapasitas *self-control* individu yang tinggi. Berbagai stimulus seperti suasana, ajakan teman, pilhan berbagai menu, dan distraksi interaksi sosial dapat menguras energi kognitif. Bagi individu dengan *self-control* yang rendah, paparan lingkungan tersebut secara simultan memicu kelelahan kendali diri *(ego depletion)* sehingga mereka lebih rentan menyerah pada godaan impulsif dan gagal mengendalikan dirinya. Namun, perkembangan terbaru dari teori regulasi diri yang dikenal dengan *Implicit Theories of Willpower* oleh Job et al. (2010) menjelaskan bahwa kemampuan *self-control* individu tidak hanya sebatas habis atau tidaknya sumber daya psikologis yang dimiliki, tetapi ditentukan oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan diri *(willpower).* Dalam teori ini, *willpower* dipahami sebagai kemampuan mental individu untuk tetap mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya sesuai tujuan jangka panjang meskipun dihadapkan pada berbagai godaan dan tekanan. Individu yang meyakini bahwa kemampuan tersebut tidak mudah habis *(non-limited theory of willpower)* cenderung lebih mampu mempertahankan pengendalian dirinya. Pandangan ini juga sejalan dengan Inzlicht dan Schmeichel (2012) yang menjelaskan bahwa keberhasilan *self-control* tidak hanya dipengaruhi oleh keterbatasan sumber daya psikologis, tetapi juga oleh perubahan motivasi, perhatian, dan orientasi individu terhadap tujuan yang ingin dicapai. Temuan tersebut kembali diperkuat oleh Job et al. (2013) yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap *willpower* berperan penting dalam menjaga regulasi diri ketika individu menghadapi tuntutan secara berkelanjutan.

Lingkungan *coffee shop* tidak sekadar menjadi tempat rekreasi yang penuh distraksi, tetapi juga dapat menjadi ruang interaksi sosial yang mendukung regulasi diri apabila dimanfaatkan secara positif dan adaptif oleh mahasiswa. Lakey dan Orehek (2011) melalui *Relational Regulation Theory* menjelaskan bahwa hubungan sosial sehari-hari membantu individu mengatur emosi, pikiran, dan perilaku melalui interaksi yang bermakna. Pandangan tersebut sejalan dengan *Need to Belong Theory* dari Baumeister dan Leary (1995) yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk diterima dalam kelompok sosial. Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi melalui hubungan interpersonal yang sehat, individu cenderung mengalami kondisi emosional yang lebih stabil sehingga lebih mudah mengendalikan perilaku. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Adityawirawan dan Kusuma (2021) yang menunjukkan bahwa *coffee*

shop dapat berfungsi sebagai ruang belajar informal sekaligus ruang interaksi sosial yang mendukung produktivitas mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *self-control* mahasiswa lebih ditentukan oleh kemampuan regulasi diri dalam merespons berbagai stimulus lingkungan daripada oleh keberadaan lingkungan *coffee shop* itu sendiri. Artinya, aktivitas nongkrong tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat tetap berjalan berdampingan dengan tanggung jawab akademik apabila mahasiswa mampu mengelola diri secara adaptif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian De Ridder et al. (2012) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga lebih mampu mencapai berbagai hasil yang adaptif, seperti keberhasilan akademik, kesejahteraan psikologis, serta hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, rendahnya *self-control* berkaitan dengan berbagai perilaku maladaptif, seperti pembelian impulsif, prokrastinasi, penyalahgunaan zat, kriminalitas, dan obesitas.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tetap mampu mempertahankan *self-control* meskipun berada pada lingkungan *coffee shop* yang menghadirkan berbagai stimulus. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa perilaku nongkrong tidak selalu berdampak negatif, melainkan bergantung pada bagaimana mahasiswa mengelola dirinya. Meskipun demikian, masih ditemukannya mahasiswa pada kategori sedang dan rendah menunjukkan bahwa penguatan *self-control* tetap diperlukan agar keseimbangan antara aktivitas sosial dan tanggung jawab akademik dapat dipertahankan.

Pada aspek prestasi dan kinerja tugas secara umum berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 133 responden (34,28%). Selanjutnya, kategori tinggi sebanyak 107 responden (27,58%), sangat tinggi 72 responden (18,56%), rendah 64 responden (16,49%), dan sangat rendah 8 responden (2,06%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengarahkan perilaku untuk menyelesaikan tugas akademik, meskipun masih perlu ditingkatkan agar lebih konsisten.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi *Self-Control* Aspek Prestasi dan Kinerja Tugas (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	13 - 15	72	18,56%
Tinggi	11 - 12	107	27,58%
Sedang	8 - 10	133	34,28%
Rendah	6 - 7	64	16,49%
Sangat Rendah	3 - 5	8	2,06%
Jumlah		**384**	**100%**

Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktayani et al. (2026) yang menemukan bahwa *self-control* mahasiswa berada pada kategori sedang, sehingga kemampuan mengendalikan perilaku dalam aktivitas akademik belum diterapkan secara optimal. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sriwijaya, Razzaq, dan Fitri (2023), bahwa mahasiswa memiliki *self-control* yang cukup baik, namun masih memerlukan penguatan untuk menghindari prokrastinasi dan mengelola waktu secara lebih efektif. Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa *self-control* berperan dalam membantu individu mengatur waktu, mengendalikan aktivitas rekreasi, dan tetap berorientasi pada pencapaian tujuan jangka panjang. Dalam penelitian ini, mahasiswa dituntut mampu menyeimbangkan kebiasaan nongkrong di *coffee shop* dengan tanggung jawab akademiknya agar aktivitas sosial tidak mengganggu penyelesaian tugas.

Aspek kontrol impuls secara umum berada pada kategori sedang, dengan jumlah 145 responden (37,76%). Selanjutnya, kategori rendah sebanyak 90 responden (23,44%), kategori tinggi 70 responden (18,23%), kategori sangat tinggi 40 responden (10,42%), dan kategori sangat rendah 39 responponden (10,16%). Temuan ini menunjukkan bahwa aspek kontrol impuls mahasiswa masih cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah dalam mengendalikan dorongan konsumsi dan mempertimbangkan pengeluaran saat berada di *coffee shop*, sehingga kemampuan mengendalikan dorongan sesaat masih perlu diperkuat

Tabel 5: Distribusi Frekuensi *Self-Control* Aspek Kontrol Impuls (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	17 - 20	40	10,42%
Tinggi	14 - 16	70	18,23%
Sedang	11 - 13	145	37,76%
Rendah	8 - 10	90	23,44%
Sangat Rendah	4 - 7	39	10,16%
Jumlah		**384**	**100%**

Rendahnya aspek kontrol impuls mencerminkan masih terbatasnya kemampuan sebagian mahasiswa dalam menahan dorongan sesaat ketika menghadapi berbagai stimulus di lingkungan sekitarnya. Baumeister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* yang lemah lebih rentan mengalami kegagalan dalam mengatur diri sehingga mudah terpengaruh oleh godaan sesaat. Engel et al. (1995) juga menjelaskan bahwa perilaku konsumtif muncul akibat dorongan impulsif untuk membeli tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan finansial. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Verplanken dan Sato (2011) yang memandang bahwa *impulsive buying* merupakan konsekuensi dari proses regulasi diri yang kurang optimal ketika individu menghadapi berbagai stimulus lingkungan yang menarik perhatian dan memunculkan keinginan membeli secara spontan.

Penjelasan konseptual tersebut kemudian tercermin dalam berbagai temuan empiris yang mengkaji *self-control* dan perilaku impulsif pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Sebayang dan Simamarta (2026) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *self-control* pada kategori sedang. Penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa umumnya telah mampu mengendalikan dorongan impulsif sebelum melakukan pembelian, meskipun masih dipengaruhi oleh berbagai stimulus konsumsi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Charan dan Rahayu (2022) dalam penelitiannya mengenai kontrol diri dan pembelian impulsif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dan pembelian impulsif sama-sama berada pada kategori sedang. Pada kategori sedang, responden dinilai cukup mampu untuk meregulasi dorongan, menyesuaikan respon, dan menahan diri dari perilaku impulsif. Dengan demikian, kontrol diri sedang mengindikasikan adanya kemampuan dasar dalam pengaturan diri.

Secara umum, kemampuan kontrol impuls mahasiswa berada pada kategori sedang. Meskipun sebagian besar mahasiswa telah mampu mengendalikan dorongan sesaat, masih terdapat mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah yang memerlukan penguatan agar lebih mampu mengambil keputusan secara rasional dan mengendalikan perilaku impulsif.

Pada aspek penyesuaian psikologis, sebagian besar mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* berada pada kategori sedang sebanyak 157 responden (40,89%), diikuti kategori tinggi 144 responden (37,50%), sangat tinggi 51 responden (13,28%), rendah 29 responden (7,55%), dan sangat rendah 3 responden (0,78%). Temuan ini menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan baik dalam mengelola stres, kecemasan, dan beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun lingkungan sosial saat nongkrong di *coffee shop*, meskipun belum optimal.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Self-Control* Aspek Penyesuaian Psikologis (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	17 - 20	51	13,28%
Tinggi	14 - 16	144	37,50%
Sedang	11 - 13	157	40,89%
Rendah	8 - 10	29	7,55%
Sangat Rendah	4 - 7	3	0,78%
Jumlah		**384**	**100%**

Hasil ini sejalan dengan penelitian Karmila dan Primanita (2025) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan *self-control*, sehingga individu dengan kondisi psikologis yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan mengendalikan diri yang lebih baik. Meta-analisis de Ridder et al. (2012) pada 102 studi juga menemukan bahwa trait *self-control* berhubungan secara konsisten dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, termasuk penurunan emotional distress, kecemasan, serta peningkatan kepuasan hidup dan penyesuaian diri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Tangney et al. (2004) yang menjelaskan bahwa *self-control* berperan penting dalam penyesuaian psikologis. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengelola perilaku secara adaptif sehingga memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik, ditandai dengan lebih sedikit masalah psikologis dan kesejahteraan mental yang lebih baik. Sebaliknya, tekanan emosional yang tinggi dapat mengurangi kapasitas *self-control* sehingga menghambat proses penyesuaian diri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian psikologis mahasiswa masih perlu diperkuat agar mereka lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan beradaptasi secara positif dalam berbagai situasi. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut penting agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri secara adaptif terhadap dinamika aktivitas sosial di *coffee shop* tanpa mengabaikan tanggung jawab akademiknya.

Pada aspek hubungan interpersonal, mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* didominasi kategori tinggi sebanyak 145 responden (37,18%), diikuti kategori sangat tinggi 126 responden (32,31%), kategori sedang 99 responden (25,38%), dan kategori rendah 14 responden (3,59%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Self-Control* Aspek Hubungan Interpersonal (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	17 - 20	126	32,31%
Tinggi	14 - 16	145	37,18%
Sedang	11 - 13	99	25,38%
Rendah	8 - 10	14	3,59%
Sangat Rendah	4 - 7	0	0,00%
Jumlah		**384**	**100%**

Hasil ini sejalan dengan penelitian Vohs et al. (2011) yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi, menahan respons impulsif, serta mengutamakan kepentingan bersama sehingga hubungan interpersonal menjadi lebih harmonis. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Finkel dan Campbell (2001) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* yang baik lebih mampu mengelola konflik, berkompromi, dan memprtahankan kualitas hubungan dengan orang lain. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Tangney et al. (2004) *self-control* yang tinggi membantu individu membangun hubungan interpersonal yang positif melalui kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku. Dalam penelitian ini, kemampuan tersebut penting agar mahasiswa dapat menjaga interaksi yang harmonis selama aktivitas nongkrong di *coffee shop*.

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas nongkrong di *coffee shop* tidak hanya menjadi sarana bersosialisasi, tetapi juga menuntut kemampuan *self-control* dalam menjaga hubungan interpersonal. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa dapat berinteraksi secara positif, menghargai perbedaan pendapat, dan membangun relasi yang sehat.

Pada aspek emosi moral, kategori tinggi menjadi kategori yang paling banyak ditempati oleh mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop*, yaitu 113 responden (29,12%), diikuti kategori sedang 108 responden (27,84%), sangat tinggi 98 responden (25,26%), rendah 44 responden (11,34%), dan sangat rendah 21 responden (5,41%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu menjadikan nilai-nilai moral sebagai landasan dalam mengendalikan perilaku dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah sehingga konsistensi dalam menerapkan nilai-nilai moral masih perlu diperkuat.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi *Self-Control* Emosi Moral (N=384)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	13 - 15	98	25,26%
Tinggi	11 - 12	113	29,12%
Sedang	8 - 10	108	27,84%
Rendah	6 - 7	44	11,34%
Sangat Rendah	3 - 5	21	5,41%
Jumlah		**384**	**100%**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prayudi et al. (2026) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-control* yang baik cenderung lebih mampu membiasakan diri untuk melakukan tindakan positif, mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya, menjadi pribadi yang disiplin, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan pendapat Tangney et al. (2004) yang menjelaskan bahwa individu dengan emosi moral yang baik cenderung terdorong untuk bertanggung jawab atas perilakunya, mengakui dan memperbaiki kesalahan, serta berkomitmen menjalankan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan secara konsisten. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu mengendalikan perilaku, tetapi juga melibatkan kesadaran moral dalam mengevaluasi tindakannya. Perasaan bersalah terhadap perilaku yang tidak sesuai dengan tanggung jawab dapat mendorong individu untuk melakukan perbaikan dan menyesuaikan kembali perilakunya.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian, layanan informasi dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mengembangkan *self-control* mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop*. Layanan ini dapat diwujudkan melalui infografis digital yang memuat edukasi mengenai pengelolaan waktu, penentuan skala prioritas, pengendalian perilaku impulsif, pengelolaan keuangan secara bijaksana, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas sosial dan tanggung jawab akademik. Media ini dapat dimanfaatkan oleh lembaga bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sebagai sarana penyebaran informasi yang mudah diakses sehingga mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Layanan konseling individual dapat diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan kebiasaan nongkrong di *coffee shop* sehingga berdampak pada proses akademik maupun kehidupannya sehari-hari. Melalui layanan ini, konselor membantu mahasiswa mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *self-control*, mengevaluasi kebiasaan yang menghambat pencapaian tujuan akademik, serta menyusun langkah-langkah yang lebih adaptif dalam mengelola waktu, mengendalikan impuls, dan mengambil keputusan. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu membangun *self-control* yang lebih baik sehingga aktivitas nongkrong di *coffee shop* tetap dapat dijalani tanpa mengganggu pelaksanaan tanggung jawab akademik.

Layanan konseling kelompok dapat diberikan kepada mahasiswa yang memiliki hambatan dalam mengelola kebiasaan nongkrong di *coffee shop*, khususnya pada aspek prestasi dan kinerja tugas, kontrol impuls, serta penyesuaian psikologis. Melalui tema "*Coffee, Campus, and Control:* Membangun *Self-Control* untuk Generasi Mahasiswa Adaptif", layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mahasiswa berbagi pengalaman, menemukan solusi, dan mengembangkan *self-control* agar aktivitas nongkrong tetap seimbang dengan tanggung jawab akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* Kota Padang secara umum berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu menyeimbangkan aktivitas nongkrong dengan tanggung jawab akademik maupun kehidupan sosial. Ditinjau berdasarkan aspek-aspeknya, hubungan interpersonal dan emosi moral berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek prestasi dan kinerja tugas, kontrol impuls, serta penyesuaian psikologis masih berada pada kategori sedang.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki kebiasaan nongkrong di *coffee shop* mampu menunjukkan *self-control* yang memadai meskipun berada di lingkungan yang penuh distraksi. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa dengan kategori sedang hingga sangat rendah yang perlu mendapat perhatian. Oleh karena itu, pengembangan *self-control* tetap perlu menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi melalui program-program yang berorientasi pada penguatan regulasi diri, manajemen waktu, pengendalian perilaku konsumtif, serta pengembangan penyesuaian psikologis. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa memanfaatkan *coffee shop* sebagai ruang

interaksi sosial dan belajar secara lebih adaptif tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik maupun perkembangan pribadinya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. N. F., & Suja'i, I. S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif. *Jurnal Pendidikan Dewantara: Media Komunikasi, Kreasi dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, 8(2), 72–84. https://doi.org/10.55933/jpd.v8i2.402.

Adityawirawan, S. S. K., & Kusuma, H. E. (2021). Cafe as Students's Informal Learning Space: a Case Study in Bandung, Indonesia. *Dimensi: Journal of Architecture and Built Environment*, 48(2), 109–120. https://doi.org/10.9744/dimensi.48.2.109-120.

Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50, 248–287.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is The Active Self A Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497.

Charan & Rahayu. (2022). Self-Control dan Impulsive Buying Wanita Dewasa Awal pada Masa Pandemi. Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi, 10 (4), 662-670.

De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. https://doi.org/10.1177/1088868311418749.

De Ridder, D. T. D., & Gillebaart, M. (2016). Self-control and exercise behavior: The role of habit and executive function. *Health Psychology Review*, 10(1), 14–25.

Engel, J.F., Blackwell, R.D., & Miniard, P.W. (2001). *Consumer behavior* (9th ed. Harcourt College Publishers.

Ernawati, & Yusuf, F. M. (2024). Pengaruh Coffee shop Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Geografi UNP Angkatan 2020. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29367–29376.

Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-Control and Accommodation in Close Relationships: an Interdependence Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277.

Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366. https://doi.org/10.1177/1088868311411165.

Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-regulation failure: Past, present, and future. *Psychological Inquiry*, 7(1), 90–98. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_20.

Hoffmann, W., Rauch, W., & Gawronski, B. (2012). And deplete us not into temptation: Automatic attitudes, dietary goals, and self-control ability predict food consumption. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 497–511. https://doi.org/10.1037/a0026047

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*, 7(5), 450–463. doi.org.

Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686–1693. https://doi.org/10.1177/0956797610384745.

Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K., & Dweck, C. S. (2013). Beliefs about willpower determine the impact of glucose on self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 14837–14842. https://doi.org/10.1073/pnas.1313475110.

Jumaisha, D., & Waryono. (2025). Analysis Factors Which Influence Students Make a Visit to Cafe in City Padang. *Journal of Multidimensional Management (JoMM)*, 2(3), 386–390.

Karmila, Dilla & Primanita, Rida Yanna. (2025). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kontrol Diri pada Remaja di Bukittinggi. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4 (2), 420-431.

Kartohadiprodjo, A. P., & Suryadi, D. (2025). Peran Kontrol Diri Terhadap Fear of Missing Out *Coffee shop* Viral di Media Sosial pada Remaja Akhir di Jakarta. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 281–295.

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. Psychological Review, 118(3), 482–495. https://doi.org/10.1037/a0023477

Lase, S. D. (2025). Dinamika Kehidupan Sosial dan Akademik Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 663–668.

Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample Size Determination In Health Studies: A Practical Manual.* World Health Organization.

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay Of Gratification In Children. *Science*, 244(4907), 933–938. doi.org

Oktaviani, S. S., Putri, S. M., & Mulyeni, S. (2025). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 41–53. https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1005.

Oktayani, A., Hidayat, M. Y., Dani, A. U., Ismail, W., & Ashar, H. (2026). Pengaruh *Self-Control* terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2).

Pettalongi, H. S., Muas, A., Arafat, & Ndaomanu, D. N. (2025). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran (Teori Dan Praktik)*. Media Penerbit Indonesia.

Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.

Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.

Prayudi et al. (2026). Analisis Hubungan antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Pembentukan Akhlak Mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 5 (2), Hal 150-162.

Rahmadani, P., Yendi, F. M., Sukma, D., Putriani, L., & Handayani, P. G. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Hedonisme Mahasiswa dalam Menggunakan Marketplace. *Current Issues in Counseling*, 1(1), 46–49.

Saragih, R. M., & Firmansyah, W. (2023). Semayo: Persepsi Mahasiswa Tentang Globalisasi Sebagai Tantangan Untuk Identitas Nasional. *Semayo: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 1(1), 95.

Salma, A., & Nio, S. R. (2024). Hubungan Antara Self-Control dengan Perilaku Konsumtif Pengguna Shopee Paylater Pada Dewasa Awal di Kota Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 2(1), 163–168.

Sebayang, A. B., & Simarmata, N. I. P. (2026). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Impulsive Buying pada Mahasiswa Pengguna Pay Later di Kota Medan. *IJD-Demos*, 8(1).

Sriwijaya, R. M. P., Razzaq, A., & Fitri, H. U. (2023). Korelasi Self-Control dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang. *Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01(2), 66–73.

Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.

Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. IRDH.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

Utari, R. D. (2026, January 20). Indonesia Miliki Kedai Kopi Terbanyak Dunia. *Radio Republik Indonesia*.

Verplanken, B., & Sato, A. (2011). The psychology of impulse buying: An integrative self-regulation approach. *Journal of Consumer Policy*, 34(2), 197–210. https://doi.org/10.1007/s10603-011-9158-5.

Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138–145. https://doi.org/10.1177/1948550610385710

Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109–123.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.