

***Self Compassion* dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Pecandu Minuman Beralkohol**

Ugus Drian Nababan¹, Emmanuel Satyo Yuwono².

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Penelitian dilaksanakan dalam rangka mencari tahu korelasi antara *self compassion* sebagai variabel bebas dengan kontrol diri sebagai variabel terikat terutama pada mahasiswa/i dengan perilaku mengonsumsi alkohol. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa pecandu minuman beralkohol dengan sampel penelitian sebanyak 31 orang, yang diambil menggunakan pedoman ambang kesalahan 10% oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2010). Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *Self Compassion Scale* (x) dengan skor $\alpha = 0,872$ dan skala *Brief Self Control Scale* (y) dengan skor $\alpha = 0,834$. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang secara signifikan positif antara *self compassion* dan kontrol diri pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol, yang dinyatakan oleh hasil uji korelasi yakni 0,836 dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,000$). Penelitian ini membuktikan bahwa *self compassion* berpengaruh pada tingkat kontrol diri mahasiswa pecandu minuman beralkohol, yang apabila tingkat *self compassion* mahasiswa pecandu minuman beralkohol tinggi mendeskripsikan bahwa mahasiswa pecandu minuman beralkohol memiliki kontrol diri yang tinggi

Kata Kunci : *Self compassion*, Kontrol Diri, Mahasiswa, Pecandu, Minuman Beralkohol

Abstract :

The study was conducted in order to find out the correlation between self-compassion as an independent variable with self-control as a dependent variable, especially in students with alcohol consumption behavior. The population in this study were students who were addicted to alcoholic beverages with a research sample of 31 people, which was taken using the 10% error threshold guideline by Isaac and Michael (Sugiyono, 2010). The measuring instrument for this study used the Self Compassion Scale (x) with a score of $\alpha = 0.872$ and the Brief Self Control Scale (y) with a score of $\alpha = 0.834$. This study shows that there is a significant positive relationship between self-compassion and self-control in students who are addicted to alcoholic beverages, which is stated by the results of the correlation test, namely 0.836 with a sig. = 0.000 ($p < 0.000$). This study proves that self-compassion has an effect on the level of self-control of students who are addicted to alcoholic beverages, which if the level of self-compassion of students who are addicted to alcoholic beverages is high, it describes that students who are addicted to alcoholic beverages have high self-control.

Keywords: *Self compassion*, Self Control, Students, Addicts, Alcoholic Beverages

Copyright (c) 2024 **Ugus Drian Nababan¹**

✉ Corresponding author :

Email Address : driannababan@gmail.com

PENDAHULUAN

Minuman beralkohol sering dikenal sebagai minuman yang didalamnya terkandung etanol. Etanol sendiri merupakan bahan psikoaktif, yang mana jika dikonsumsi akan menurunkan kesadaran. Selain itu, minuman beralkohol juga mampu berdampak pada munculnya masalah kesehatan seperti gangguan mental, hingga cedera yang disengaja maupun tidak disengaja (WHO, 2022). Sebelumnya, World Health Organization (2014) menyampaikan bahwa penyumbang sebab kematian sebanyak 5,9% di dunia ialah penyalahgunaan dalam mengonsumsi minuman beralkohol. Selanjutnya, WHO juga melaporkan bahwa jumlah konsumsi alkohol perkapita di Indonesia terletak pada rentang usia 15 tahun keatas dengan rerata 7,1 liter pertahunnya. Menurut WHO (2022), angka tersebut merupakan angka dengan taraf yang cukup tinggi dibandingkan dengan rerata angka dunia. Data yang dipaparkan oleh Badan Narkotika Nasional (2016) menguraikan bahwa satu dari enam mahasiswa pernah mengonsumsi alkohol. Chloe Appleby (2023) juga menyampaikan bahwa konsumsi minuman beralkohol di kalangan mahasiswa masih konsisten dengan persentase sebesar 76,7% pada tahun 2020 dan sebesar 71% di tahun 2022.

Santrock (2011) mengungkapkan bahwa masa remaja dikenal sebagai usia bermasalah yang di penuh dengan perubahan *mood* dan juga perselisihan. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan Fadila (2018) bahwa remaja pada usianya seringkali menuntut kebebasan, namun mereka juga takut bertanggung jawab atas perilaku yang telah dilakukannya. Individu pada masa remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Hal tersebut dikarenakan pada masa kanak – kanak, individu dalam penyelesaian masalah dilakukan dengan dukungan orang tua (Kevaladandra & Nurmala, 2019). Sementara itu, Manuhutu dan Seotjningsih (2022) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa sebanyak 45 mahasiswa rantau asal X di Salatiga memiliki frekuensi dalam mengonsumsi alkohol yang cukup tinggi yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal X di Salatiga merupakan pecandu minuman beralkohol. Individu pecandu minuman beralkohol memiliki karakteristik perilaku yaitu cenderung agresif dan memiliki kendali diri yang rendah. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Tarigan, Mahdang, dan Bau (2023) yang menyatakan bahwa individu yang kecanduan minuman beralkohol akan mengalami perubahan perilaku seperti mudah tersinggung, emosi yang cepat tersulut, gangguan konsentrasi, meningkatnya kepercayaan diri, dan masalah terhadap kendali diri meskipun hanya minum dalam jumlah yang sedikit.

Pecandu minuman beralkohol (alkoholisme) mengalami beberapa tahap ketergantungan (Hanifa, 2023). Tahap yang pertama merupakan tahapan ketika individu menganggap konsumsi minuman beralkohol hanya sebagai solusi menghadapi tekanan. Pada tahap ini, alkoholisme menganggap bahwa alkohol dapat mengatasi perasaan cemas dan kekhawatiran. Tahap selanjutnya ketika individu menjadikan alkohol sebagai suatu kebutuhan yang mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam menolak keinginan dalam meminum alkohol, namun cenderung masih memiliki kontrol diri terhadap jumlah alkohol yang akan diminum. Tahap yang ketiga ialah ketika individu tidak memiliki kontrol diri dalam meminum minuman beralkohol, yang membuat perubahan pada pola perilaku individu pecandu sehingga membuat pola hidupnya berantakan seperti rusaknya jam tidur hingga ketidakmampuan dalam menjalankan rutinitasnya. Kemudiann, tahap yang terakhir adalah ketika individu mengalami ketidakmampuan untuk lepas dari alkohol setiap harinya, hal ini mengakibatkan gangguan dalam berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kognitif.

Self Control (Kontrol Diri)

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menegaskan bahwa *self control* atau biasa juga dikenal dengan kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam menepikan atau mengubah respon dari dalam diri, serta mencegah perilaku yang tidak diinginkan dan mencegah diri oleh dampak dari perbuatan yang dilakukan, yang mana kontrol diri memiliki lima aspek yakni disiplin diri, ketelitian, kebiasaan yang sehat, etos kerja, dan reliabilitas. Kontrol diri juga dapat dipahami sebagai kemampuan dalam menahan diri dalam kesenangan yang menjerumuskannya pada sesuatu hal yang membahayakan dirinya serta mampu berpikir realistis tentang apa yang

sedang dihadapinya (Santrock, 2003). Ghufiron (2011) berpendapat bahwa kontrol diri ialah kapasitas individu dalam menyesuaikan perbuatannya pada kondisi dan situasi tertentu. Senada dengan hal tersebut, Mamayek dkk. (2017) mengungkapkan bahwa kontrol diri dikenal juga sebagai regulasi diri (*self regulation*) merupakan kemampuan individu dalam pengendalian hasrat agar individu tersebut terhindar dari perbuatan impulsif yang tujuannya mewujudkan kepuasan dan kesenangan.

Self Compassion

Self compassion dipahami sebagai afeksi positif berupa kasih sayang yang tampak akibat dari pengalaman gagal atau penderitaan sehingga menampilkan afeksi positif berupa sikap peduli yang mendalam, dorongan untuk berubah hingga dorongan untuk berbuat baik sebagai refleksi dari afeksi positif yang ditujukan kepada pribadi itu sendiri (Neff, 2003). Selanjutnya, Hidayat dan Izzah (2022) menjelaskan bahwa *self compassion* sangatlah penting serta berkontribusi secara positif terhadap mahasiswa dengan perilaku mengonsumsi alkohol dimana individu yang mampu mencintai dirinya sendiri jelas akan memiliki kontrol diri yang baik dibandingkan individu yang tidak mencintai dirinya sendiri. Neff dan Vonk (2009) mengungkapkan bahwa *self compassion* terdiri dari 3 dimensi yang meliputi sikap kebajikan terhadap diri sendiri (*self kindness*), pemahaman positif terhadap kemanusiaan (*common sense of humanity*), serta kesadaran penuh (*mindfulness*).

Penelitian terdahulu oleh Agustina dan Tria (2021) menyatakan bahwa *self compassion* sangat berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri (*self control*). Maka dari itu, peneliti sadar bahwa kurangnya penelitian yang menggali terkait dengan hubungan antara *self compassion* dengan kontrol diri khususnya pada mahasiswa dengan perilaku minum – minuman keras. Sehingga dengan menyadari fenomena terkait dengan problematika mahasiswa dengan perilaku minum – minuman, peneliti menganggap bahwa perlunya untuk menggali secara mendalam terkait dengan hubungan antara *self compassion* dengan kontrol diri terutama pada mahasiswa dengan perilaku minum – minuman keras.

Berhadapan dengan fenomena yang terjadi, mahasiswa dengan perilaku minum – minuman keras membawa beban emosional yang cukup berat dalam menghadapi problematika kehidupan perkuliahan juga masa remaja yang merupakan masa transisi, apalagi jika ditambah dengan tekanan dari tuntutan dalam maupun luar diri (kesehatan) untuk keluar dari kebiasaan dalam mengonsumsi minuman keras. Oleh karena itu, apabila mahasiswa dengan perilaku minum – minuman keras tidak dapat berbelas kasih atau melakukan *self compassion* terhadap dirinya sendiri ia tidak akan mampu untuk mengendalikan dirinya dari tekanan yang dihadapi atau bahkan tidak mampu untuk mengantisipasi bahaya yang mengancam dirinya (Neff, 2011). Berdasarkan uraian fenomena tersebut, penulis memutuskan untuk meneliti lebih dalam terkait dengan hubungan antara *self compassion* dengan kontrol diri terutama pada mahasiswa dengan perilaku minum – minuman keras.

H0: Tidak Terdapat Hubungan Positif antara *Self Compassion* dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa Pecandu Minuman Beralkohol.

H1: Terdapat Hubungan Positif antara *Self Compassion* dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa Pecandu Minuman Beralkohol

METODOLOGI

Peneliti melakukan penelitian pada tanggal 01 November 2024 hingga 18 Desember 2024. Peneliti mengumpulkan data secara daring melalui penyebaran kuesioner *googleform* melalui tautan <https://forms.gle/bSzXpPbLFt9CwYxM9>, tidak hanya itu peneliti membagikan tautan tersebut melalui X, Telegram, WA, dan Ig pada mahasiswa/i pecandu minuman beralkohol. Strategi penelitian yang digunakan peneliti ialah kuantitatif dengan desain korelasional. Dalam rangka mencari tahu korelasi antara *self compassion* sebagai variabel bebas dengan kontrol diri sebagai variabel terikat terutama pada mahasiswa/i dengan perilaku mengonsumsi alkohol.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil populasi yakni mahasiswa/i dengan perilaku mengonsumsi alkohol di seluruh Perguruan tinggi di Indonesia, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel dari Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang baik berada pada rentang 30-500. Peneliti mengambil pertimbangan tersebut dikarenakan banyaknya populasi mahasiswa/i dengan perilaku mengonsumsi alkohol di seluruh Perguruan tinggi di Indonesia belum mampu ditemukan. Maka dari itu, peneliti menggunakan tabel penentuan jumlah sampel terhadap populasi tertentu dengan ambang kesalahan 1%, 5%, 10% yang diadaptasi oleh Isaac dan Michael (Sugiyono, 2010), sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil sampel dengan kuantitas minimum yakni 35 dengan taraf kesalahan 10% maka kuantitas sampel dalam penelitian ini ialah 31.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Hasil uji validitas instrument dalam penelitian ini diketahui dengan cara membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} . Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $df = n-2$, maka $df = 30-2 = 28$, maka diperoleh r_{tabel} sebesar 0,361.

Tabel 1. 1 Uji Validitas Variabel *Self Compassion* (X)

Tabel Hasil Uji Validitas Variabel X			
Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Validitas
1	0.523	0.361	Valid
2	0.757	0.361	Valid
3	0.615	0.361	Valid
4	0.644	0.361	Valid
5	0.630	0.361	Valid
6	0.652	0.361	Valid
7	0.508	0.361	Valid
8	0.517	0.361	Valid
9	0.571	0.361	Valid
10	0.468	0.361	Valid

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2025)

Dari tabel 1.1 dapat dilihat bahwa nilai r_{hitung} untuk setiap item pertanyaan instrumen lebih besar dari nilai r_{tabel} , sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh item pertanyaan untuk variabel fasilitas (X1) berstatus valid dan layak digunakan dalam penelitian ini karena telah memenuhi persyaratan. ($r_{hitung} > r_{tabel}$).

Tabel 1. 2 Uji Validitas Variabel Kontrol Diri (Y)

Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Y			
Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Validitas
1	0.825	0.361	Valid
2	0.646	0.361	Valid
3	0.829	0.361	Valid
4	0.754	0.361	Valid
5	0.697	0.361	Valid
6	0.799	0.361	Valid
7	0.718	0.361	Valid
8	0.793	0.361	Valid

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2024)

Dari tabel 1.2 dapat dilihat bahwa indikator – indikator variabel *electronic word of mouth* (X2) semuanya memiliki nilai korelasi diatas 0,361. Hal ini berarti bahwa semua indikator yang ditentukan dalam variabel *electronic word of mouth* telah memenuhi persyaratan sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 1. 4 Uji Reliabilitas Variabel *Self Compassion* (X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

0,937	26
-------	----

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2024)

Dapat kita lihat dari tabel 1.4 diatas bahwa nilai *Alpha Cronbach's* untuk variabel *self compassion* (X) yang terdiri dari 26 item pernyataan adalah sebesar 0,937. Dengan demikian, maka dapat dinyatakan bahwa setiap item pernyataan untuk variabel *self compassion* (X) bersifat reliabel.

Tabel 1. 5 Uji Reliabilitas Variabel *Electronic Word Of Mouth* (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,904	13

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2024)

Dapat kita lihat dari tabel 1.5 diatas bahwa nilai *Alpha Cronbach's* untuk variabel kontrol diri (Y) yang terdiri dari 13 item pernyataan adalah sebesar 0,904. Dengan demikian, maka dapat dinyatakan bahwa setiap item pernyataan untuk variabel kontrol diri (Y) bersifat reliabel.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 1. 7 Uji Normalitas Data

		<i>Self Compassion</i>	<i>Kontrol Diri</i>
N		31	31
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	90,2581	44,7419
	<i>Std. Deviation</i>	8,07039	4,41186
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,159	0,212
	<i>Positive</i>	0,159	0,212
	<i>Negative</i>	-0,144	-0,123
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,159	0,123
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,056	0,061

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan pengujian normal diatas, dapat dilihat bahwa nilai nilai signifikansi variabel *self compassion* (x) sebesar 0,056 dan variabel kontrol diri (y) 0,061 ($p > 0,05$), dengan skor KS-Z masing – masing variabel yaitu 0,159 (x) dan 0,123. Hasil yang terurai menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 1. 8 Uji Linearitas

		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kontrol Diri* Self Compassion Groups	<i>Between (Combined)</i>	1607,469	9	178,608	10,826	0,000
	<i>Linearity</i>	1365,843	1	1365,843	82,786	0,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	241,626	28	30,203	1,831	0,127
	<i>Within Groups</i>	346,467	21	16,498		
Total		196436,857	31			

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan perhitungan tabel diatas, dapat diketahui bahwa perhitungan uji linieritas dan didapatkan hasil F_{hitung} sebesar 1,831 dan signifikansi sebesar 0,127 ($p > 0,05$), yang mana hal

tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang linear signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

B. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Tabel 1. 10 Hasil Uji Korelasi

		<i>Self Compassion</i>	<i>Kontrol Diri</i>
<i>Self Compassion</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,836**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,000
	<i>N</i>	31	31
<i>Kontrol Diri</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,836**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,000	
	<i>N</i>	31	31

****.** *Correlation is significant at the 0,01 level (1-tailed)*

Sumber: Hasil Perhitungan Data SPSS 27.0 (Diolah tahun 2025)

Perolehan uji korelasi antara dua variabel yakni *self compassion* dengan kontrol diri, didapatkan skor dari koefisien korelasi sebesar -0,836 dengan *significant score* sebesar 0,000 ($p < 0,000$). Perolehan ini menyatakan bahwa terbentuk korelasi positif yang cukup kuat antara *self compassion* dengan kontrol diri secara signifikan khususnya pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol.

Dari perolehan uji korelasi, didapatkan sumbangan efektif sebesar 69,89% terhadap *self compassion* dengan kontrol diri. Fakta tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi salah satu pengaruh yang cukup kuat mempengaruhi kontrol diri mahasiswa pecandu minimal beralkohol saat ini.

Hubungan antara *Self Compassion* dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa Pecandu Minuman Beralkohol

Self compassion dan kontrol diri pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol, didapati hasil bahwa ada hubungan yang secara signifikan positif yang dinyatakan oleh hasil uji korelasi yakni 0,836 dengan nilai sig. = 0,000 ($p < 0,000$). Artinya, tingkat *self compassion* mahasiswa pecandu minuman beralkohol yang tinggi mendeskripsikan bahwa mahasiswa pecandu minuman beralkohol memiliki kontrol diri yang tinggi. Fakta ini didukung oleh penelitian dari Anggraini, Dewi, dan Astuti (2023) yang menemukan bahwa *self compassion* yang baik mengartikan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik.

Penelitian ini mendapati jawaban terkait dengan fenomena yang terjadi sekarang ini yakni *self compassion* dan kontrol diri pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol, ternyata kemampuan untuk berperilaku peduli serta perbuatan baik yang ditujukan kepada diri sendiri ketika mahasiswa pecandu minuman beralkohol dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan atau *self compassion* membantu mereka dalam mengendalikan diri untuk melakukan tindakan yang akan berdampak negatif terhadap dirinya sendiri.

Penelitian ini mendapati bahwa *self compassion* membantu mahasiswa pecandu minuman beralkohol untuk kemampuan dalam bertahan dari dorongan – dorongan yang berbahaya, sehingga ia akan lebih mampu menyadari perbuatan dan tindakannya khususnya ketika akan minum minuman beralkohol sebagai *coping* dari tekanan yang dialaminya. Hal yang sama ditemukan Tarigan, Mahdang, dan Bau (2023) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa *self compassion* tidak berperan untuk membuat individu menghindari afeksi negatif, namun membantu individu untuk memeluk erat afeksi negatif yang dirasakannya, juga membantu individu memberikan sikap peduli kepada dirinya sendiri sehingga hal tersebut akan membantu individu untuk berpikir dan berperilaku dalam menentukan tindakan yang sesuai dengan situasi yang dialaminya, hal ini mampu membantu individu dalam membentuk pengendalian diri yang

lebih baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pecandu alkohol memiliki *self compassion* yang baik dan mempengaruhi kontrol dirinya. Artinya, semakin baik *self compassion* yang dimiliki mahasiswa pecandu alkohol, maka semakin baik pula kontrol diri yang dimiliki khususnya dalam mempertimbangkan tindakan atau perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri termasuk mengonsumsi minuman beralkohol. Penelitian oleh Suputra dkk. (2023) membuktikan bahwa *self compassion* secara positif mampu mempengaruhi kontrol diri individu. Agustina dan Tria (2021) juga menyatakan bahwa *self compassion* sangat berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri (*self control*).

Dari pemaparan tersebut, dapat diambil simpulan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa pecandu minuman beralkohol, maka hal tersebut mendeskripsikannya bahwa kontrol diri yang dimilikinya cukup baik. Hal tersebut membantu mahasiswa pecandu minuman beralkohol untuk mengasahi diri dan menjauhi tindakan – tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri

Adapun ciri khas dalam penelitian ini adalah *self compassion* mampu membuat mahasiswa pecandu minuman beralkohol untuk mengontrol perilaku minumannya. Hal ini dinyatakan pada hasil penelitian yang menguraikan bahwa *self compassion* memberikan total 69,89% sumbangan efektif pada kontrol diri mahasiswa pecandu minuman beralkohol. Sementara itu, ditemukan fakta bahwa meskipun frekuensi mahasiswa dalam meminum alkohol cukup tinggi per minggunya namun ternyata tingkat *self compassion* dan kontrol diri yang dimiliki cukup baik.

Secara keseluruhan, penelitian terlaksana dengan baik sesuai dengan rancangan dan metode yang telah disusun sebelumnya. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala dalam prosesnya sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Kendala yang dimaksud yaitu dalam upaya mengumpulkan data dimana beberapa partisipan cukup ragu untuk ikut berpartisipasi karena tidak ingin terbuka dan malu mengenai perilaku minum minuman beralkoholnya. Namun, peneliti berhasil meyakinkan partisipan agar mereka tidak merasa malu dan menerima diri apa adanya, maka dari itu peneliti berhasil mengumpulkan data sesuai dengan target yang telah peneliti tentukan. Selain itu, penelitian ini kurang menguraikan secara menyeluruh terkait dengan jumlah minuman beralkohol yang diminum mahasiswa setiap minggunya.

Fakta yang ditemukan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa pecandu minuman beralkohol dengan *self compassion* yang baik akan membantunya untuk mengendalikan diri pada kegelisahannya antara menghadapi tekanan dan beban perkuliahan atau melampiaskannya pada minuman beralkohol. Hasil yang didapatkan dari uji korelasi menguraikan sumbangan efektif yang diberikan *self compassion* pada kontrol diri mahasiswa pecandu minuman beralkohol sebesar 69,89%, yang menandakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu faktor yang cukup kuat mempengaruhi kontrol diri mahasiswa pecandu minuman beralkohol.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil, disimpulkan terdapat fakta bahwa terjadi hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan kontrol diri pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol. Data yang ditemukan menyatakan bahwa *self compassion* mahasiswa pecandu minuman beralkohol tergolong cukup baik (sedang) diikuti dengan kontrol dirinya. Penelitian ini menyumbang sebesar 69,89% dari *self compassion* terhadap kontrol diri pada mahasiswa pecandu minuman beralkohol. Temuan ini mempresentasikan bahwa *self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada kontrol diri yang dimiliki mahasiswa pecandu minuman beralkohol.

Referensi :

Agustina W, R., & Tria N, Y. (2021). Kontribusi *self compassion* terhadap pembentukan psychological

- well-being (kesejahteraan psikologis): sebuah studi literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>
- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani O, F., Dian A, A., & Talita, A. A. (2022). Peran mindfulness terhadap control diri remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 13246-13252. <http://eprints.uwp.ac.id/id/eprint/4744>
- Anggraini, W., Dewi, R., Astuti, W. (2023). Self compassion dan kontrol diri pada remaja pengguna tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi: INSIGHT*, 1(2), 96-103. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i1.10517>
- Arifin, H., H, & Milla, M., N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195. 10.7454/jps.2020.19
- Ariyanto, A., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R. (2021). Analisis dampak kecanduan minuman keras pada mahasiswa terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(3), 1-10.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: self-disclosure failure, impulsive purchasing and customer behaviour. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670 – 676. [10.1086/338209](https://doi.org/10.1086/338209)
- Badan Narkotika Nasional. (2016). Hasil survey penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba pada kelompok pelajar dan mahasiswa di 18 provinsi tahun 2016. Ringkasan Eksekutif Hasil Survei BNN Tahun 2016. Retrieved from http://www.bnn.go.id/_multimedia/document/20170227/ringkasan_eksekutif_rev_cetak_18_feb.pdf
- Davis, S. K. ., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological wellbeing and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30-43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Hanifah, L. N. (2023). Kajian literatur: faktor yang mempengaruhi konsumsi alkohol dan dampak alkohol terhadap kesehatan berdasarkan teori perilaku. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 452-462. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.453-462>
- Hidayati F. L., & Izza R, M. (2022). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being?, *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2023(2), 226-236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Fadila, K. L. (2018). Hubungan kontrol diri dengan penerimaan diri remaja yang mengkonsumsi minuman keras.
- Kevaladandra, Z., & Nurmala, I. (2019). Persepsi kontrol perilaku dalam niat berhenti mengonsumsi minuman beralkohol pada mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 74-80. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.2071>
- Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa universitas negeri malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277-290. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. Hsieh, Y., & Dejjitrat, K. (2005). Self compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Psychology Press*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D. (2018). Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness*, 10(1), 200-202.
- Manuhutu, V., & Soetjningsih, C. (2022). Perilaku konsumsi minuman alkohol dan perilaku agresif mahasiswa rantau asal x di salatiga. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(6), 6765-6772. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i6.2141>
- Mamayek, C., Paternoster, R., & Loughran, T. A. (2017). Self-control as self-regulation: a return to

- control theory. *Deviant Behavior*, 38(8), 895–916. <https://doi.org/10.1080/01639625.2016.1206730>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja. 4(3), 383–390.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-Span Development : Perkembangan MasaHidup*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K.(2021). Self-compassion dan kontrol diri pada anak didik yang melakukan tindakan kriminal. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(2). 89-101. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i2.2521>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K.(2022). Pengaruh pelatihan self-compassion terhadap kontrol diri anak yang berkonflik dengan hukum. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 11(3), 429-441. [10.30872/psikostudia.v11i3.8218](https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8218)
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self disclosure predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Perspnality*, 72(2), 271-324. [10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x)
- Tarigan, S. F. N., Mahdang, P. A., & Bau, N. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumsi miras pada remaja. *JAMBURA: Jurnal of Epidemiology*, 3(1), 11-17. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jje>
- WHO. (2014). Global status report on alcohol and health 2014. *Global Status Report on Alcohol*, 392. <https://doi.org/10.1186/14752875/1>