

## **PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN FISIKA UIN ALAUDDIN MAKASSAR**

(Ayu Oktayani<sup>1</sup>), (Muhammad Yusuf Hidayat<sup>2</sup>), (Ali Umar dani<sup>3</sup>),  
(Wahyuni Ismail<sup>4</sup>), (Hasbullahair Ashar<sup>5</sup>)  
(<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Fisika FTK UIN Alauddin Makassar)  
(<sup>4</sup>PIAUD FTK UIN Alauddin Makassar)  
(<sup>5</sup>Pendidikan Fisika FTK UIN Alauddin Makassar)  
(<sup>1</sup>[ayuoktayani30@gmail.com](mailto:ayuoktayani30@gmail.com)), (<sup>2</sup>[muh.yusuf311263@gmail.com](mailto:muh.yusuf311263@gmail.com)),  
(<sup>3</sup>[ali.umardani@gmail.com](mailto:ali.umardani@gmail.com)), (<sup>4</sup>[wahyuni.ismail@uin-alauddin.ac.id](mailto:wahyuni.ismail@uin-alauddin.ac.id)),  
(<sup>5</sup>[hasbullahairashar@gmail.com](mailto:hasbullahairashar@gmail.com)),

### **ABSTRACT**

*The problem addressed in this study is the low consistency of student learning, which is suspected to be related to self-control. This study aims to describe the levels of self-control and learning motivation and to examine the influence of self-control on the learning motivation of students in the Department of Physics Education at UIN Alauddin Makassar. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 50 students selected using proportional random sampling. Data collection was conducted using a self-control questionnaire and a learning motivation questionnaire, both of which had been validated. Data analysis employed simple linear regression. The results indicated that students' self-control levels fell into the moderate category at 50%, while learning motivation was in the moderate category at 66%. Furthermore, there was a positive and significant influence of self-control on learning motivation, with a significance level of <math><0.05</math> and a contribution of 48.4%. These findings indicate that the better a student's self-control, the higher their learning motivation; thus, self-control serves as one of the key internal factors in enhancing students' learning motivation.*

*Keywords: Self Control, Motivation to Learn*

### **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya konsistensi belajar mahasiswa yang diduga berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri (*self control*). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self control* dan motivasi belajar serta menguji pengaruh *self control* terhadap motivasi belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *self control* dan angket motivasi belajar yang telah diuji validitasnya. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self control*

mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%, sedangkan motivasi belajar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66%. Selain itu, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self control* terhadap motivasi belajar dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  dan kontribusi sebesar 48,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik *self control* mahasiswa, maka semakin tinggi motivasi belajarnya, sehingga *self control* menjadi salah satu faktor internal yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Motivasi Belajar

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana guna mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi diri secara aktif (Dani & Arief, 2021). Dengan pendidikan, seseorang dapat memperoleh bekal yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dan memecahkan masalah yang kompleks. Proses ini melibatkan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan yang efektif untuk membentuk karakter dan kemampuan individu yang berkualitas. Oleh karena itu, pendidikan memegang peranan penting dalam membantu individu meningkatkan diri dan memberikan kontribusi positif dalam menjawab berbagai isu sosial yang ada (Cahyani et al., 2024).

Belajar merujuk pada proses yang ditempuh seseorang untuk mendapatkan perubahan baru secara menyeluruh melalui pengalaman sendiri saat berinteraksi dengan lingkungan. Tingkat keberhasilan pendidikan berkaitan erat dengan proses belajar dan pembelajaran yang dijalani peserta didik (Rafiqah & Umar Dani, 2021). Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam keberhasilan proses belajar adalah *self control* atau pengendalian diri.

*Self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri, menahan impuls yang tidak sesuai, dan mengambil keputusan yang tepat. Secara umum, *self control* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, memberikan motivasi diri, dan mengambil tindakan yang sesuai dengan standar moral, nilai ideal, dan harapan sosial (Karim et al., 2021).

Lazarus (1976) mendefinisikan *self control* sebagai kompetensi individu dalam mengubah perilaku melalui proses kognitif untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan Gleitman (1999) memandang *self control* sebagai kapasitas individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan tanpa terhambat oleh faktor internal (Thalib, 2017). Selanjutnya, Averill (1973) menekankan bahwa *self control* mencakup kemampuan individu dalam mengelola informasi, mengubah perilaku, serta menentukan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki. Sejalan dengan itu, Chaplin menyatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik guna mencapai tujuan tertentu (Kurniawati and dkk 2024).

Selain *self control*, motivasi belajar juga menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Menurut Deci dan Ryan, motivasi belajar merupakan dorongan yang menentukan tingkat keterlibatan individu dalam kegiatan belajar. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif, tekun, dan bersemangat dalam

mengikuti pembelajaran, sedangkan motivasi yang rendah dapat menghambat pencapaian hasil belajar (Neni, 2025). McCombs menjelaskan bahwa motivasi belajar merupakan kemampuan internal yang dapat berkembang melalui pengalaman belajar yang mendukung. Motivasi tersebut dapat ditingkatkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memiliki kontrol terhadap proses belajarnya, serta melalui pemberian tugas yang bermakna dan relevan dengan kebutuhan individu (Rosmayati et al., 2020).

Secara umum, motivasi merupakan faktor kunci yang memengaruhi perilaku dan tindakan individu dalam mencapai tujuan. Sebagai sumber energi internal, motivasi mampu membangkitkan semangat, ketekunan, dan usaha individu dalam mencapai hasil yang diharapkan (Salim & Anam, 2021). Dengan demikian, motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar serta pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika di UIN Alauddin Makassar, ditemukan

bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, serta menunjukkan tingkat motivasi belajar yang fluktuatif. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan self control dan motivasi belajar yang perlu diteliti lebih lanjut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self control* memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol diri rendah (Puteri & Dewi, 2020). Namun demikian, hasil penelitian tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks mahasiswa pendidikan fisika, khususnya di lingkungan UIN Alauddin Makassar, mengingat karakteristik pembelajaran fisika yang menuntut pemahaman konsep, ketekunan, serta kemampuan berpikir analitis. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah yang menjadi landasan penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana tingkat *self control* pada mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar? (2)

Bagaimana tingkat motivasi belajar pada mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar? (2) Apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap motivasi belajar pada mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar?

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self control* mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, untuk mendeskripsikan tingkat motivasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, serta menganalisis pengaruh *self control* terhadap motivasi belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh *self control* terhadap motivasi belajar mahasiswa. Variabel penelitian terdiri atas *self control* sebagai variabel independen (X) dan motivasi belajar sebagai variabel dependen (Y). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika angkatan 2023-2025 yang berjumlah 119 mahasiswa. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 50 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Teknik ini diterapkan untuk menjamin representasi mahasiswa dari setiap angkatan secara proporsional, sehingga data yang diperoleh tetap objektif dan representatif meskipun dengan jumlah responden yang terbatas.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket skala Likert yang masing-masing terdiri atas 30 butir pernyataan. Instrumen penelitian telah melalui tahap validasi isi yang ketat oleh pakar (*expert judgment*). Proses validasi dilakukan melalui penelaahan mendalam terhadap setiap butir pernyataan, yang diikuti dengan perbaikan redaksi serta eliminasi (penghapusan) butir yang dianggap tidak relevan oleh validator guna memastikan kualitas instrumen. Berdasarkan hasil akhir analisis menggunakan Indeks Gregory, diperoleh koefisien validitas (V) sebesar 1,00 untuk instrumen *self*

*control* dan 0,909 untuk instrumen motivasi belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen final berada pada kategori validitas sangat tinggi dan layak digunakan untuk pengambilan data.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat *self control* dan motivasi belajar mahasiswa. Sementara itu, analisis inferensial menggunakan uji regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan bantuan perangkat lunak statistik guna menjamin akurasi dan keandalan hasil analisis.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bagian ini menyajikan temuan empiris yang diperoleh dari analisis data angket yang telah dikumpulkan dari responden. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis deskriptif, uji prasyarat, hingga pengujian hipotesis.

#### **Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat self-control dan motivasi belajar mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor self-control berada pada rentang 68 hingga 94, sedangkan motivasi belajar berada pada rentang 73 hingga 105.

**Tabel 1. Hasil Kategorisasi Data Self Control**

Kategori	Self Control		
	Interval	F	%
Rendah	$X < 575,46$	11	22%
Sedang	$75,46 \leq X \leq 89,96$	25	50%
Tinggi	$X > 89,96$	14	28%
<b>Jumlah</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 1, *self control* mahasiswa didominasi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 mahasiswa (50%). Selanjutnya, kategori tinggi sebanyak 14 mahasiswa (28%) dan kategori rendah sebanyak 11 mahasiswa (22%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri mahasiswa secara umum berada pada tingkat sedang.

**Tabel 2. Hasil Kategorisasi Data Motivasi Belajar**

Kategori	Motivasi Belajar		
	Interval	F	%
Rendah	$X < 79,8$	10	20%
Sedang	$79,8 \leq X \leq 97$	33	66%
Tinggi	$X > 97$	7	14%

Jumlah	50	100%
--------	----	------

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 2, motivasi belajar mahasiswa juga didominasi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 33 mahasiswa (66%). Selanjutnya, kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa (20%) dan kategori tinggi sebanyak 7 mahasiswa (14%). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa secara umum berada pada tingkat sedang.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi self-control sebesar 0,061 dan motivasi belajar sebesar 0,200 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

### Analisis Deskriptif

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Ket.
<i>Self Control</i>	0,061	Normal
Motivasi belajar	0,200	Normal

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 3, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *self control* dan motivasi belajar bersifat linear, dengan nilai signifikansi linear

sebesar 0,000 (< 0,05) dan deviasi dari linearitas sebesar 0,519 (> 0,05).

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Sig. Linearitas	Sig. Deviasi
Motivasi belajar* Self Control	0,000	0,519

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hubungan antara *self control* dan motivasi belajar bersifat linear. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi linear yang lebih kecil dari 0,05 serta nilai deviasi dari linearitas yang lebih besar dari 0,05. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perubahan pada variabel self-control diikuti oleh perubahan yang searah pada motivasi belajar.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Self Control	Motivasi Belajar
Self	Korelasi	0,696
Control	Sig.	0,000
Motivasi belajar	Korelasi	0,696
	Sig.	0,000

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 5, hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self control* dan motivasi belajar dengan koefisien korelasi sebesar 0,696. Nilai ini lebih besar dari r-tabel (0,2353), serta nilai

signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi *self control* mahasiswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya.

**Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

Model	Koefisien Regresi (B)	t-hitung	Sig.
Konstanta	23,832	2,469	0,017
Self Control	0,778	6,710	0,000

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,778 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05). Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y=23,832+0,778X$ , yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan *self control* akan diikuti oleh peningkatan motivasi belajar. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel (6,710 > 1,677), sehingga hipotesis diterima.

**Tabel 7. Hasil Koefisien Determinansi**

Variabel	Signifikansi	Ket.
Self Control	0,061	Normal

Motivasi belajar	0,200	Normal
------------------	-------	--------

*Sumber. Peneliti 2026*

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,484, yang berarti bahwa *self control* memberikan kontribusi sebesar 48,4% terhadap motivasi belajar, sedangkan sisanya sebesar 51,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

### **Tingkat *Self Control* Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self control* mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari distribusi data dimana sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tersebut dibandingkan kategori rendah dan tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa pada dasarnya telah memiliki kemampuan pengendalian diri, namun belum konsisten dalam penerapannya, terutama dalam mengelola perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan selama proses belajar. Ketidak konsistenan dalam pengendalian diri ini jika dibiarkan dapat memicu munculnya

perilaku yang kurang produktif dalam proses akademik.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Purwangingtyas dkk. menyatakan bahwa mahasiswa belum mampu mengontrol perilaku belajar secara optimal, sehingga *self control* cenderung berada pada kategori sedang (Purwangingtyas et al., 2024). Penelitian Azura dan Rita juga menunjukkan bahwa *self control* mahasiswa belum berkembang secara maksimal (Azura & Idulfilastri, 2024). Selain itu, Chrisnatalia dkk. mengungkapkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengontrol penggunaan teknologi masih rendah, yang berdampak pada konsentrasi belajar (Chrisnatalia et al., 2023). Secara lebih dalam, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa tanpa *self control* yang kuat, mahasiswa cenderung mudah terjebak dalam distraksi teknologi yang menurunkan efisiensi waktu belajar mereka

### **Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika

UIN Alauddin Makassar berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dibandingkan kategori rendah dan tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki dorongan untuk belajar, namun belum konsisten dalam mempertahankan semangat dan keterlibatan belajar secara optimal selama proses perkuliahan. Kondisi motivasi yang masih fluktuatif ini mencerminkan adanya hambatan dalam menjaga kualitas hasil belajar secara berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Sistara dkk. menyatakan bahwa motivasi belajar mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki motivasi yang cukup, namun masih memerlukan penguatan agar berkembang secara optimal (Sistara et al., 2025). Selain itu, penelitian Berhimpon dan Pangemanan menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa didominasi pada kategori sedang dan tinggi, yang mengindikasikan bahwa dorongan belajar sudah terbentuk tetapi belum

maksimal (Berhimpon & Pangemanan, 2024). Hasil serupa juga ditemukan oleh Megawati yang menyatakan bahwa motivasi mahasiswa dalam pembelajaran, baik dari aspek intrinsik maupun ekstrinsik, berada pada kategori sedang sehingga masih perlu ditingkatkan (Megawati, 2021). Secara umum, motivasi belajar yang berada pada kategori sedang menunjukkan perlunya upaya nyata dalam meningkatkan pengelolaan waktu dan meminimalkan distraksi lingkungan guna mendukung keberhasilan akademik di jurusan pendidikan fisika.

### **Pengaruh *Self Control* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika**

Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $t$  hitung yang lebih besar dari  $t$  tabel ( $6,710 > 1,677$ ) serta nilai signifikansi  $< 0,05$ . Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 48,4% menunjukkan bahwa *self control* memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap motivasi

belajar, sementara 51,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki *self control* yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, yang ditandai dengan kemampuan mengatur waktu, mengelola distraksi, serta menjaga konsistensi dalam aktivitas akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Afifatussyami, dkk, yang menyatakan bahwa *self control* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan motivasi belajar (Afifatussyami et al., 2021). Penelitian Puteri dan Damajanti juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Puteri & Dewi, 2020). Selain itu, penelitian Icha dan Hasyim mengungkapkan bahwa *self regulated learning* berpengaruh positif terhadap motivasi belajar, yang secara konseptual berkaitan erat dengan *self control*, karena keduanya menekankan kemampuan individu dalam mengelola perilaku dan proses belajar secara mandiri (Icha Henrie Novrianti & Hasyim, 2025). Secara konseptual, semakin tinggi tingkat

*self control* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku tidak produktif yang muncul, sehingga semangat belajar tetap terjaga secara stabil dan konsisten.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self control* mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar berada pada kategori sedang (50%), yang menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri telah dimiliki namun belum optimal dalam penerapannya. Sejalan dengan hal tersebut, tingkat motivasi belajar mahasiswa juga berada pada kategori sedang (66%), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki dorongan belajar namun belum konsisten dalam mempertahankan keterlibatan aktif. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self control* terhadap motivasi belajar dengan kontribusi sebesar 48,4%. Temuan ini membuktikan bahwa *self control* merupakan faktor penting yang berperan dalam menjaga stabilitas motivasi belajar mahasiswa.

Saran yang dapat diberikan yaitu untuk mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self control* secara mandiri agar motivasi belajar tetap terjaga, sementara pihak dosen dan instansi disarankan untuk mengintegrasikan nilai-nilai penguatan karakter dan kedisiplinan dalam strategi pembelajaran. Mengingat penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan cakupan variabel yang diteliti, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan luas guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selain itu, disarankan pula untuk mengeksplorasi variabel tambahan lainnya yang relevan agar dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi literasi akademik di bidang pendidikan fisika.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifatussyami, S., Widiastuti, M., & M, S. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Bermain Game Online. *JCA Psikologi*, 2(1), 10–18.
- Azura, K. P., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Self-Control terhadap Gaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46305–46311.
- Berhimpon, S., & Pangemanan, D. (2024). *Potret Motivasi Belajar dan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. 12(2), 237–248.
- Cahyani, A., Nurhaningsih, T., Karnati, N., & Rahmawati, D. (2024). Kuliah Kerja Nyata Sebagai Implementasi Pendidikan Berbasis Masyarakat di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(2), 19–29.
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137.  
<https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Dani, A. U., & Arief, S. (2021). *Pengaruh Pemanfaatan Multimedia Articulate Storyline*. 10(2).
- Icha Henrie Novrianti, H., & Hasyim. (2025). *Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Manajemen Waktu Terhadap Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Sebagai Variabel Interpening (Study Kasus Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran 2021 Fakultas Ekonomi Di Universitas Negeri Medan)*. 10, 1–15.
- Karim, A., Wekke, I. S., Mamma, B. B., Desi, N., & Makmur, Z. (2021). *Masyarakat cita: Konsepsi & Praktik*. Liyan Pustaka.
- Megawati, R. (2021). *Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Struktur Dan Perkembangan Hewan I, Selama*

- Pandemi Covid-19 Pada Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Cenderawasih. 10(2), 168–174.*
- Neni, S. S. A. dan. (2025). *Media Pembelajaran: (Teori, Desain dan Aplikasi)*. Yayasan Doa Para Wali.
- Purwaningtyas, F. D., Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., & Sabila, T. R. (2024). Pengaruh Self Control dan Penggunaan Gadget Pada Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 2023*, 190–205.
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8(6)*, 1–13.
- Rafiqah, & Umar Dani, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Flipped Learning Berbasis Inkuiri Dalam Mata Kuliah Fisika Dasar. *Jurnal Pendidikan Fisika, 9(1)*, 43–68.
- Rosmayati, S., Ltifah, E. D., & Maulana, A. (2020). *Psikologi Pendidikan: Landasan Untuk Pengembangan Strategi Pembelajaran*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Salim, M., & Anam, S. (2021). *Pola Asuh Anak dalam Meningkatkan Motivasi Belajar*. Academia Publication.
- Sistara, D., Ramadhan, Y. A., Purwaningrum, E. K., Hurang, O. A., Evangelista, G., & Dati, W. Z. P. (2025). Konstruksi Skala Motivasi Belajar pada Mahasiswa di Kota Samarinda. *MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin, 3(3)*, 897–908. <https://doi.org/10.60126/maras.v3i3.1127>
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana.