

**HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION TERHADAP GAYA
PENGAMBILAN KEPUTUSAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PENGONSUMSI KOPI**

Sabrina Ayesha Fateema¹, Sandi Kartasasmita²

^{1, 2}Universitas Tarumanagara

sabrina.705220071@stu.untar.ac.id, sandik@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Coffee consumption is a common habit among final-year university students who often face intense academic demands such as thesis completion, exams, and tight deadlines. In these conditions, self-regulation and decision-making tendencies become psychological factors that may influence coffee consumption patterns. This study aims to examine the relationship between self-regulation and five decision-making styles rational, intuitive, dependent, avoidant, and spontaneous among final-year students who regularly consume coffee. A total of 160 students aged 20-24 who consumed coffee at least once per day participated through an online survey. Self-regulation was measured using the 17-item Short Self-Regulation Questionnaire, while decision-making styles were assessed using a 25-item scale covering the five styles. Spearman correlation analysis showed that self-regulation was positively associated with rational and intuitive styles, and negatively associated with dependent, avoidant, and spontaneous styles. These findings suggest that stronger self-regulation is linked to more adaptive decision-making, whereas lower self-regulation relates to a greater tendency toward less effective decision strategies. The study recommends strengthening self-regulation skills and adopting adaptive decision-making approaches to help students manage academic demands and maintain healthier caffeine consumption patterns.

Keywords: self-regulation, decision-making styles, final-year students, coffee consumption.

ABSTRAK

Konsumsi kopi merupakan kebiasaan umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik seperti skripsi, ujian, dan tenggat tugas. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengatur diri dan cara mengambil keputusan menjadi faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi kopi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara self-regulation dengan lima gaya pengambilan keputusan rasional, intuitif, dependen, menghindar, dan spontan pada mahasiswa tingkat akhir yang rutin mengonsumsi kopi. Sebanyak 160 mahasiswa berusia 20–24 tahun yang mengonsumsi kopi minimal satu kali per hari

berpartisipasi melalui survei daring. *Self-regulation* diukur menggunakan 17 item Short Self-Regulation Questionnaire, sementara gaya pengambilan keputusan dinilai melalui 25 item mencakup lima gaya keputusan tersebut. Analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan bahwa *self-regulation* berhubungan positif dengan gaya rasional dan intuitif, serta berhubungan negatif dengan gaya dependen, menghindar, dan spontan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri mahasiswa, semakin adaptif gaya pengambilan keputusan yang digunakan, sedangkan regulasi diri yang rendah berkaitan dengan kecenderungan keputusan yang kurang efektif. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan keterampilan regulasi diri dan strategi keputusan adaptif sebagai upaya mendukung pengelolaan tuntutan akademik dan konsumsi kafein yang lebih sehat.

Kata Kunci: *self-regulation*, gaya pengambilan keputusan, mahasiswa tingkat akhir, konsumsi kopi.

A. Pendahuluan

Konsumsi kopi menjadi kebiasaan umum di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik seperti pengerjaan skripsi, ujian, dan tuntutan tugas. Kelompok usia muda yang mencakup banyak mahasiswa tingkat akhir dilaporkan sebagai konsumen kopi terbesar di Indonesia, dengan kopi sering digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan fokus dan produktivitas (GoodStats, 2024). Kopi juga dipersepsikan sebagai penunjang performa belajar bagi mahasiswa yang menghadapi beban akademik berat (Amini &

Akbar, 2024). Temuan serupa ditunjukkan oleh Purdiani (2014), yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi minuman berkafein, termasuk kopi, menjelang ujian untuk meningkatkan kesiapan belajar.

Dalam konteks psikologis, kemampuan mengatur diri merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku akademik. Morin (2020) menegaskan bahwa regulasi diri dalam lingkungan belajar berkaitan dengan perilaku produktif dan keputusan yang sehat, terutama dalam mencegah kecenderungan adiktif. Individu dengan *self-regulation* tinggi cenderung mempertimbangkan

dampak jangka panjang dan memilih strategi keputusan yang sesuai tujuan, sedangkan regulasi diri rendah sering dikaitkan dengan keputusan impulsif atau penghindaran yang dapat memicu perilaku konsumtif. Scott dan Bruce (1995) mengidentifikasi lima gaya pengambilan keputusan rasional, intuitif, *dependent*, *avoidant*, dan *spontaneous* yang menggambarkan variasi cara individu merespon situasi.

Pada mahasiswa tingkat akhir, gaya-gaya tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk. Keputusan rasional tercermin saat mahasiswa mengevaluasi manfaat dan risiko konsumsi kopi terhadap performa belajar, gaya intuitif terlihat ketika keputusan didasarkan pada perasaan, sementara keputusan dependen muncul saat mengikuti preferensi teman sebaya. Sebaliknya, keputusan menghindar tampak ketika mahasiswa menunda pilihan penting, dan keputusan spontan muncul ketika kopi dikonsumsi secara cepat tanpa pertimbangan, misalnya saat menghadapi tenggat skripsi (Bavolár & Orosová, 2023). Selain

itu, pengendalian diri yang terlalu ketat juga dapat menimbulkan kesulitan regulasi, sedangkan fleksibilitas tertentu dapat meningkatkan efektivitas pengendalian diri (Kroese, 2019).

Pada penelitian sebelumnya oleh Aluja et.al (2024) membedakan gaya pengambilan keputusan menjadi dua kelompok, yaitu gaya adaptif dan maladaptif. Gaya *rational* dan *intuitive* digolongkan sebagai gaya adaptif karena keduanya melibatkan pengolahan informasi yang konstruktif; gaya *rational* menggunakan pertimbangan yang logis dan terstruktur, sedangkan gaya *intuitive* mengandalkan penilaian cepat berdasarkan intuisi yang tetap memiliki makna dalam proses keputusan. Sebaliknya, gaya *avoidant*, *dependent*, dan *spontaneous* dianggap maladaptif. Gaya *avoidant* ditandai dengan kecenderungan menunda keputusan, gaya *dependent* menunjukkan ketergantungan pada nasihat orang lain, sedangkan gaya *spontaneous* mencerminkan keputusan yang diambil secara tergesa-gesa. Ketiga gaya ini dinilai

kurang optimal dan dapat menghambat efektivitas pengambilan keputusan.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas konsumsi kopi dari aspek kesehatan maupun perilaku belajar, dan kajian mengenai *self-regulation* serta gaya pengambilan keputusan juga berkembang luas dalam konteks akademik. Meski berbagai studi telah membahas konsumsi kopi, *self-regulation*, maupun gaya pengambilan keputusan secara terpisah, kajian yang secara spesifik menautkan kedua aspek psikologis tersebut dengan perilaku konsumsi kopi pada mahasiswa tingkat akhir masih sangat terbatas. Padahal, kelompok mahasiswa ini berada pada fase akademik yang cukup menekan dan cenderung memanfaatkan kopi untuk menunjang fokus serta produktivitas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan mengkaji bagaimana kemampuan mengatur diri dan kecenderungan dalam mengambil keputusan dapat berperan terhadap pola konsumsi kafein pada mahasiswa tingkat

akhir, serta memberikan pemahaman baru mengenai dinamika psikologis yang melatarbelakanginya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat konsumsi kopi yang tinggi. Berdasarkan perhitungan G*Power, diperlukan minimal 138 partisipan, namun pengumpulan data berhasil memperoleh 160 responden. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa semester akhir berusia 20–24 tahun yang rutin mengonsumsi kopi minimal satu kali per hari. Rekrutmen dilakukan secara daring melalui media sosial dan jaringan akademik tanpa membatasi jenis kelamin, suku, agama, maupun latar belakang ekonomi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam konteks ini, hanya mahasiswa tingkat akhir yang secara rutin mengonsumsi kopi serta memenuhi kriteria

penelitian lainnya yang dipilih sebagai partisipan. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan *accidental sampling*, yakni dengan melibatkan mahasiswa yang secara kebetulan memenuhi kriteria tersebut dan bersedia mengisi kuesioner pada saat pengumpulan data berlangsung. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara online melalui platform Google Forms, sehingga memungkinkan distribusi kuesioner dilakukan secara lebih luas, cepat, dan efisien.

Penggunaan metode daring juga mempermudah responden dalam mengakses serta mengisi instrumen penelitian kapan pun dan di mana pun, sekaligus meminimalkan kendala waktu maupun lokasi selama proses pengambilan data. Pengukuran *self-regulation* menggunakan Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ), adaptasi dari versi asli Brown, Miller, dan Lawendowski (1999). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi oleh Fathya Putri Kamilla, terdiri dari 17 item dengan skala Likert 4 poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju). Sementara itu, gaya pengambilan keputusan diukur menggunakan

General Decision-Making Style (GDMS) dari Scott dan Bruce (1995), yang menilai lima gaya pengambilan keputusan yaitu *rational*, *intuitive*, *dependent*, *avoidant*, dan *spontaneous*.

Penelitian ini menggunakan adaptasi GDMS oleh Maniatinupus (2016) yang memiliki reliabilitas baik pada setiap subskala (*rational* = 0.85; *intuitive* = 0.79; *dependent* = 0.71; *avoidant* = 0.72; *spontaneous* = 0.76). Instrumen ini terdiri atas 25 item dengan lima item untuk masing-masing gaya, menggunakan skala Likert 6 poin.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan kategori usia, mayoritas partisipan berusia 21 tahun, yaitu 91 dari 160 orang (56,9%). Sebanyak 33 partisipan berusia 20 tahun (20,6%), diikuti 24 partisipan berusia 22 tahun (15%). Partisipan berusia 23 tahun berjumlah 9 orang (5,6%), dan hanya 3 partisipan berusia 24 tahun (1,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa usia 21 tahun merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini. Rincian distribusi lengkap dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Partisipan	Persentase
20	33	20.6%
21	91	56.9%
22	24	15%
23	9	5.6%
24	3	1.9%
Total	160	100

Skala *Self-Regulation* terdiri dari 17 item dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0.927, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. Sementara itu, skala Gaya Pengambilan Keputusan terdiri dari 25 item dan memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0.855, yang juga mencerminkan reliabilitas yang sangat baik. Secara keseluruhan, kedua instrumen penelitian ini dapat dikategorikan sangat reliabel karena nilai Alpha Cronbach masing-masing melebihi ambang batas 0.80. Dengan demikian, skala *Self-Regulation* dan Gaya Pengambilan Keputusan dinilai layak dan memadai untuk digunakan dalam pengukuran variabel penelitian ini, serta mampu memberikan hasil yang stabil dan akurat pada pengumpulan data.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Self-Regulation* dan *General Decision Making Style*

Variabel	Jumlah Butir	Alpha Cronbach
<i>Self-regulation</i> Gaya	17	0.927
Pengambilan Keputusan	25	0.855

Dalam penelitian ini juga dilakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan penggunaan analisis parametrik. Pengujian normalitas dilakukan pada variabel *self-regulation* dan gaya pengambilan keputusan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dengan mengacu pada nilai unstandardized residual. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi pada kedua variabel berada di bawah 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa distribusi data tidak memenuhi kriteria normal secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga peneliti perlu mempertimbangkan implikasi kondisi tersebut terhadap pemilihan teknik analisis maupun interpretasi hasil penelitian.

Tabel 3 Uji Normalitas Alat Ukur *Self-Regulation* dan Gaya Pengambilan Keputusan

Variabel	P	Keterangan
<i>Self-regulation</i>	0.001	Tidak Normal
Gaya Pengambilan Keputusan	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil tersebut, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi pearson. Dari uji korelasi ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa *self-regulation* berhubungan positif dan signifikan dengan gaya pengambilan keputusan adaptif yaitu intuitif dan rasional ($r = 0.536$, $p < 0.000$). Nilai signifikansi $p = 0.000$ yang berarti terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-regulation* yang dimiliki seorang individu, semakin besar pula kecenderungannya untuk menggunakan gaya pengambilan keputusan yang adaptif. Individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola emosi, mempertimbangkan informasi secara objektif, dan mengevaluasi alternatif secara matang.

Hal ini membuat mereka lebih mampu mengambil keputusan secara rasional dan intuitif, serta menyesuaikan respons mereka terhadap situasi secara fleksibel.

Dengan kata lain, regulasi diri yang kuat berkontribusi langsung pada kualitas keputusan yang lebih efektif, terarah, dan konstruktif.

Tabel 4 Uji Korelasi Spearman

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-Tailed)
Self-regulation	160	.536	.000
Gaya Pengambilan Keputusan Adaptif	160	1.000	

Selain temuan pada gaya pengambilan keputusan adaptif, analisis juga dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-regulation* dan gaya pengambilan keputusan yang bersifat maladaptif. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan tiga gaya keputusan maladaptif *avoidant*, *dependent*, dan *spontaneous* ($r = -0.524$, $p = 0.000$). Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat *self-regulation*, semakin besar kecenderungan individu untuk menunda keputusan, bergantung pada orang lain, atau membuat keputusan secara impulsif. Dengan demikian, hasil ini memperkuat bahwa kelemahan dalam regulasi diri turut berkontribusi pada meningkatnya penggunaan gaya

pengambilan keputusan yang kurang efektif.

Tabel 5 Uji Korelasi Spearman

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig. (2-Tailed)
Self-regulation	160	-.524	.000
Gaya Pengambilan Keputusan Maladaptif	160	1.000	

E. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi merupakan kebiasaan yang sangat umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir, terutama sebagai upaya untuk meningkatkan fokus, kewaspadaan, dan produktivitas ketika menghadapi beban akademik yang tinggi. Kebiasaan ini sering dipandang sebagai strategi cepat (*coping strategy*) untuk mengatasi kelelahan maupun mempertahankan performa belajar dalam jangka pendek.

Secara psikologis, kemampuan mengatur diri (*self-regulation*) terbukti memainkan peran sentral dalam memengaruhi kecenderungan gaya pengambilan keputusan mahasiswa. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan gaya pengambilan keputusan adaptif, yaitu gaya rasional dan intuitif.

Kedua gaya ini menandakan proses berpikir yang lebih matang, terencana, serta didasarkan pada analisis maupun pemahaman terhadap situasi secara menyeluruh. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mempertimbangkan alternatif, menilai konsekuensi, serta membuat keputusan secara lebih sadar dan terarah dalam berbagai konteks akademik maupun keseharian.

Sebaliknya, *self-regulation* menunjukkan hubungan negatif dengan gaya pengambilan keputusan maladaptif, seperti *avoidant*, *dependent*, dan *spontaneous*. Ketiga gaya tersebut mencerminkan pola pengambilan keputusan yang cenderung tidak efektif, misalnya menunda keputusan, terlalu bergantung pada orang lain, atau bertindak secara impulsif tanpa pertimbangan matang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka, semakin besar kemungkinan mereka menggunakan strategi keputusan yang kurang konstruktif.

Penelitian ini menegaskan bahwa *self-regulation* merupakan faktor penting yang membentuk kualitas pengambilan keputusan mahasiswa tingkat akhir. Selain memberikan gambaran mengenai hubungan antara regulasi diri dan pola pengambilan keputusan, hasil penelitian ini juga menambah pemahaman mengenai bagaimana perilaku konsumsi kopi dapat terhubung dengan dinamika psikologis yang lebih luas. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan berbagai bentuk program peningkatan kapasitas diri yang berfokus pada penguatan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Program-program tersebut dapat mencakup pelatihan manajemen waktu, pelatihan pengendalian emosi, peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), maupun strategi kognitif untuk mengelola stres akademik.

Dengan meningkatnya kemampuan regulasi diri, mahasiswa diharapkan mampu mengarahkan pikiran dan perilakunya secara lebih terstruktur, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih adaptif, rasional, dan efektif dalam menghadapi beragam tuntutan

akademik. Selain itu, intervensi semacam ini juga berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, karena mahasiswa menjadi lebih mampu mengatur respons terhadap tekanan, mengelola kebiasaan belajar, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan kesehatan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aluja, A., Balada, F., García, O., & García, L. F. (2024). *Psychometric study of two decision-making measures: The Melbourne Decision-Making Questionnaire versus the General Decision-Making Style Questionnaire*. *Psychiatry International*, 5(3), 503–514.
<https://doi.org/10.3390/psychiatryin15030036>
- Amini, A., & Surya Akbar. (2024). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Teknik. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 202-214.
<https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.635>
- Morin, C. M. (2020). Cognitive-behavioral approaches to insomnia

and self- regulation. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101302.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101302>

Purdiani, M. (2014). *Hubungan penggunaan minuman berkafein terhadap pola tidur dan pengaruhnya pada tingkah laku mahasiswa/i Universitas Surabaya* (Undergraduate thesis). Fakultas Farmasi, Universitas Surabaya.
<http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/p/235530> digilib.ubaya.ac.id

Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1996). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818–831.
<http://dx.doi.org/10.1177/0013164495055005017>

Yonatan, A. Z. (2024). *Survei GoodStats: Kopi jadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia*. GoodStats.
<https://goodstats.id/article/survei-goodstats-kopi-jadi-bagian-dari-kehidupan-masyarakat-indonesia-D5iBT>