

KECEMASAN MAHASISWA YANG MENJALANI PERKULIAHAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19: PERAN KONTROL DIRI

¹Azizah Putri Sevira*, ²Anggia Kargenti Evanurul Marettih

^{1,2}Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email Penulis Korespondensi: 11761201943@students.uin-suska.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kontrol diri memiliki peran terhadap kecemasan mahasiswa yang menjalani kuliah dalam jaringan. Sampel penelitian adalah 450 mahasiswa yang berasal dari salah satu PT Negeri di Kota Pekanbaru yang ditentukan dengan teknik proportionate stratified sampling. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dan skala kontrol diri. Berdasarkan analisis regresi, ditemukan nilai $R = -0,465$, $F = 123,616$, $p = 0,000$ dengan nilai $B = 60,971$ ($p < 0,05$) artinya kontrol diri memiliki peran terhadap kecemasan mahasiswa. Kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dapat membantunya dalam mengendalikan pola pikir, perasaan dan perilaku sehingga akan dapat berkontribusi dalam mengontrol kecemasan yang dirasakan. Dengan demikian, bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan, disarankan untuk dapat meningkatkan kontrol dirinya dengan cara tetap berusaha untuk semangat dalam mencari solusi terbaik ketika mengalami hambatan dalam menjalani perkuliahan daring.

Kata kunci: Kecemasan, Kontrol diri, Perkuliahan Daring, Mahasiswa

Abstract

This research aimed to determine whether self-control has a role on anxiety in students who experienced online lectures. The populations were active students at one of the state universities in Pekanbaru City. This research obtained a sample of 450 students through proportionate stratified random sampling. Data collection used an anxiety scale and self-control scale. The simple regression analysis technique showed the value of $R = -0,465$, $F = 123,616$, $p = 0,000$, $B = 60,971$ ($p < 0,05$) it means there is a role of self-control role to anxiety in students. Therefore, self-control can help the students to control their mind, feeling, and behavior which will contribute to avoid their anxiety. Students who experienced anxiety, it is very recommended to increase their self-control to be enthusiastic in finding the best solution when experiencing obstacles in undergoing online lectures.

Keywords: Anxiety, Self-control, Online lectures, Student

Pendahuluan

Fenomena pandemi COVID-19 di Indonesia membawa banyak perubahan terhadap dunia pendidikan, khususnya pada mahasiswa. Selama situasi darurat pandemi, hampir sebagian besar perkuliahan dilakukan dalam jaringan, (selanjutnya ditulis dengan daring). Hal ini menindaklanjuti Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar di berbagai tingkat pendidikan dilakukan secara jauh atau dari rumah dengan memanfaatkan jaringan internet melalui aplikasi-aplikasi yang dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran seperti Rumah Belajar, Google G Suites for Education, Kelas Pintar, Microsoft Office 365, Quipper School, Ruang Guru, dan Zenius dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19.

Ada banyak kelebihan dari perkuliahan daring, antara lain perkuliahan dapat dilakukan dari mana dan dimana saja. Namun di sisi lain, perkuliahan daring juga terdapat hambatan maupun kekurangan terutama dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh Dosen Universitas Indraprasasta PGRI (Unindra), Syarif Yunus menemukan bahwa 78,5% mahasiswa memiliki hambatan dalam perkuliahan daring diantaranya hambatan atau masalah jaringan internet atau kuota (65%), waktu (26%), perangkat yang /ponsel/laptop (7%), dan 2% hambatan lainnya (Kompasiana, 2020). Tentu hal itu akan memberikan dampak terhadap kelancaran perkuliahan daring, dan akan menimbulkan permasalahan baru.

Temuan Hasanah, dkk. (2020) menunjukkan bahwa masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Kecemasan muncul ketika dihadapkan pada sesuatu yang mengancam di luar kemampuannya (Rosliani & Ariati, 2016). Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari (Hasanah, dkk., 2020).

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi yang dicirikan dengan perasaan cemas yang berlebihan, adanya keterangsangan fisik dan perasaan tidak nyaman (Nevid, dkk., 2005; 2019). Kecemasan harus diatasi sejak dini karena jika tidak segera diatasi akan memicu masalah baru yang lebih serius seperti depresi. Kecemasan yang dialami dapat diatasi tergantung pada kemampuan individu dalam mengontrol diri. Kontrol diri itu berkaitan bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan emosi-emosi yang ada pada dirinya (Prijosaksono & Sembel, 2002). Hurlock (1978) mengatakan bahwa pengendalian emosi berarti mengarahkan emosi-emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Sejalan dengan paparan diatas, hasil penelitian terdahulu menjelaskan kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecemasan pada narapidana (Faried & Nashori, 2012), pada mahasiswa yang tidak dapat jauh dari Gadget (Asih & Fauziah, 2017) dan pada mahasiswa akhir (Fenia, 2017), dan pada anak dengan Asma (Elfatah, 2015). Temuan temuan ini menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negating dengan kecemasan. Artinya, kontrol diri yang dimiliki individu merupakan salah satu faktor yang dapat mengendalikan reaksi emosi dan perilaku individu agar kecemasan dapat berkurang.

Kontrol diri menurut Averill (1973) adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri yang baik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat terlihat dari perilaku, pikiran maupun pengambilan keputusannya dalam mengendalikan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berkurang. Kondisi inilah yang menggambarkan bahwa kontrol diri dapat berdampak positif pada well-being individu secara menyeluruh (Ridder, dkk., 2018).

Kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan-dorongan dalam diri secara benar, tidak menyimpang dari norma masyarakat (Faried & Nashori, 2012). Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi diperkirakan akan dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada sistem perkuliahannya serta dapat mengatasi reaksi negatif yang ditimbulkan akibat kecemasan, dan begitu juga sebaliknya jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah maka mahasiswa cenderung tidak dapat beradaptasi terhadap perubahan pada sistem perkuliahannya serta tidak dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya dalam menjalani perkuliahan daring. Kontrol diri yang dimiliki mencerminkan kecakapan yang dimiliki dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa kontrol diri memiliki peran terhadap kecemasan. Artinya tinggi rendahnya kontrol diri dapat memengaruhi tinggi rendahnya kecemasan pada individu. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kontrol diri berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, pada narapidana bahkan anak yang menderita asma. Namun belum ditemukan, kaitan kontrol diri dengan kecemasan dalam perkuliahan daring. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada peran kontrol diri terhadap kecemasan pada Mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.

Metode

Penelitian ini melibatkan 450 responden yang didapatkan dengan menggunakan teknik propotinate stratified sampling. Sampel penelitian tercatat sebagai mahasiswa aktif yang pernah melakukan perkuliahan daring di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Pekanbaru, duduk di semester 1, 3, 5 dan 7. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah modifikasi dari skala kecemasan yang disusun oleh Dewanda (2019) yang mengacu pada teori Nevid dkk (2005) dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,932. Sementara kontrol diri diukur dengan menggunakan skala kontrol diri dari Andriyatinigrum (2018) yang mengacu pada teori Averill dengan koefisien reliabiitasnya sebesar 0,742. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Hasil dan Pembahasan

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai koefisien signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi secara normal, namun jika $p < 0,05$ maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi secara normal (Nuryadi, dkk., 2017). Berdasarkan uji normalitas dengan nilai residual pada variabel kontrol diri dan kecemasan didapatkan hasil koefisien Asymp. Sig (2-tailed) $0,200 > 0,05$. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data terdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji F, data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) (Agung, 2016).

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada variabel kontrol diri dan kecemasan didapatkan nilai F sebesar 114.015 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa data variabel kontrol diri dan kecemasan linear.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh koefisien regresi $R=0,465$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan $F = 123,616$. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi kecemasan yang dialami mahasiswa, artinya hipotesis diterima. Nilai R square sebesar 0,216 artinya kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 21.6% pada kecemasan. Dari nilai koefisien regresi, didapatkan persamaan garis regresi pada model regresi sederhana yang dapat dinyatakan dalam persamaan $Y = a + b \cdot X$. Persamaan garis regresi sederhana dalam penelitian ini adalah $Y = 60,971 + (-0,698) \cdot X$. Dapat dimaknai bahwa kecemasan (Y) memiliki nilai konstanta sebesar 60,971, dengan nilai b yang memiliki arah negative maka kecemasan akan mengalami penurunan. Jika nilai kontrol diri (X) bertambah 1 poin maka terdapat penurunan kecemasan sebesar 0,698. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri secara signifikan memprediksi kecemasan mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemik COVID-19. Semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dialami dan begitu juga sebaliknya.

Deskripsi Hasil Penelitian

Kategorisasi Kecemasan

Dari 15 aitem yang diberi skor mulai rentang 1 sampai 4 pada setiap aitem, diperoleh standar deviasinya 7,5 dan mean hipotetik nya sebesar 37,5. Sehingga kategorisasi kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan

No.	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
1	Sangat rendah	$x \leq 26,25$	39	8,7 %
2	Rendah	$26,5 < x \leq 33,75$	128	28,4 %
3	Sedang	$34 < x \leq 41,25$	210	46,7 %
4	Tinggi	$41,5 < x \leq 48,75$	65	14,4 %
5	Sangat Tinggi	$49 < x$	8	1,8 %

Berdasarkan tabel 1 diketahui pada kategorisasi variabel kecemasan, terdapat 39 orang subjek pada kategori kecemasan sangat rendah (8,7 %), 128 orang subjek pada kategori kecemasan rendah (28,4 %), 210 orang subjek pada kategori kecemasan sedang (46,7 %), 65 orang subjek pada kategori kecemasan tinggi (14,4 %), dan terdapat 8 orang subjek pada kategori kecemasan sangat tinggi (1,8 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kategorisasi kecemasan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring berada pada kecemasan sedang.

Kategorisasi Kontrol Diri

Dari 12 aitem kontrol diri yang diberi skor mulai rentang 1 sampai 4 pada setiap aitem, diperoleh standar deviasinya 6 dan mean hipotetik nya sebesar 30. Sehingga kategorisasi kontrol diri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Kontrol Diri

No.	Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
1	Sangat rendah	$x \leq 21$	1	2 %
2	Rendah	$21,5 < x \leq 27$	5	1,1 %
3	Sedang	$27,5 < x \leq 33$	76	16,9%
4	Tinggi	$33,5 < x \leq 39$	259	57,6 %
5	Sangat Tinggi	$39,5 < x$	109	24,2 %

Berdasarkan tabel 2` diketahui pada kategorisasi variabel kontrol diri, terdapat 1 subjek pada kategori kontrol diri sangat rendah (2%), 5 orang subjek pada kategori kontrol diri rendah (1,1 %), 76 orang subjek pada kategori kontrol diri sedang (16,9 %), 256 orang subjek pada kategori kontrol diri tinggi (57,6 %), dan terdapat 109 orang subjek pada kategori kontrol diri sangat tinggi (24,2 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kategorisasi kontrol diri pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring berada pada kontrol diri tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa kontrol diri berperan signifikan terhadap penurunan kecemasan. Individu yang mampu mengontrol perilaku dan pikiran negatifnya serta mampu menafsirkan sebuah kejadian yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang bermanfaat akan dapat mengurangi ketakutan maupun kekhawatiran serta mengurangi reaksi-reaksi negatif pada fisik dan perilaku yang ditimbulkan akibat kecemasan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik ditandai dengan adanya kemampuan mengontrol perilaku dan pikiran negatif serta memiliki kemampuan dalam memilih suatu keputusan. Hal inilah yang akan mengendalikan reaksi-reaksi negatif pada fisik dan kognitif serta mengendalikan perilaku negatif yang ditimbulkan akibat kecemasan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Faried dan Nashori (2012) dan Fachrozie, dkk., (2021) yang menemukan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang dapat memengaruhi kecemasan individu.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik dalam menjalani perkuliahan daring. Hal itu ditunjukkan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengedalikan emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan berusaha untuk tetap tenang dan

tidak menyerah jika mengalami hambatan ketika menjalani perkuliahan daring, dan berusaha untuk meningkatkan konsentrasi dalam mengikuti kelas online. Hal ini sejalan dengan Prijosaksono & Sembel (2002) yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol diri dengan mengelola emosi-emosi yang tidak menyenangkan secara efektif dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa, cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan antara lain mahasiswa berupaya semaksimal mungkin mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh dosen selama perkuliahan daring, mengerjakan tugas terlebih dahulu meskipun ada ajakan dari teman untuk bermain, serta mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan sesuatu, sehingga kecemasan yang dialami ketika menjalani perkuliahan daring dapat teratasi dengan pengendalian diri yang efektif.

Kontrol diri tercermin dalam kemampuan individu untuk tetap tenang dan tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan masalah dan hambatan ketika melaksanakan perkuliahan daring, mampu menempatkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi, konsentrasi memperhatikan dosen ketika menerangkan pelajaran secara online, tidak melanggar aturan yang diberikan dosen, dan mempersiapkan segala sesuatu sebelum melaksanakan perkuliahan online. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu mengubah mindset sulitnya menjalani perkuliahan daring menjadi suatu hal yang positif dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan temuan Rochimah (2020) bahwa mahasiswa merasa ada dampak positif yang dirasakan ketika menjalani perkuliahan daring yaitu mahasiswa memiliki banyak waktu untuk mengerjakan tugas di rumah, tidak perlu ke kampus dengan mengeluarkan banyak tenaga dan perkuliahan dapat dilakukan dimana dan kapan saja.

Penelitian ini menemukan aspek kontrol diri yang memiliki tingkat korelasi dan peran lebih tinggi terhadap kecemasan adalah kontrol keputusan. Menurut Averill (dalam Faried dan Nashori, 2012) kontrol keputusan adalah kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan yang diyakini. Artinya, mahasiswa mampu memilih suatu keputusan yang baik dalam menjalani perkuliahan daring. Mahasiswa dengan kontrol keputusan yang baik akan mempersiapkan diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dibandingkan hal yang lain. Selain itu, mahasiswa akan mematuhi peraturan yang diberikan dosen meskipun tidak disukai namun ia mampu menempatkan diri sesuai situasi dan kondisi, mampu mempertimbangkan banyak hal sebelum memutuskan sesuatu, tidak mudah menyerah dan tetap melaksanakan perkuliahan daring meskipun menemui hambatan seperti dalam hal gangguan jaringan. Dengan pengambilan keputusan yang tepat, maka hal-hal yang dapat memicu munculnya kecemasan selama perkuliahan daring dapat diatasi karena mahasiswa telah mempersiapkan diri sebelumnya, sehingga tidak perlu mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi. Hal ini didukung oleh Aziz dan Rahardjo (dalam Fachrozie, dkk., 2021) bahwa kontrol keputusan merupakan modal yang harus dimiliki individu agar dapat meminimalisir kecemasannya.

Penelitian ini menemukan bahwa secara garis besar, tingkat kecemasan mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring berada pada kategori sedang. Sementara kontrol diri berada

pada kategori yang sangat tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa, walaupun mahasiswa memiliki kecemasan, namun mahasiswa masih dapat menjalani perkuliahan daring dengan baik dan mampu mengendalikan kecemasan yang dirasakan dalam batasan yang wajar. Kecemasan yang terjadi dapat dikelola dengan baik karena adanya peran kontrol diri pada mahasiswa. Dengan demikian, kontrol diri dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan menurunkan kecemasan yang dirasakan selama menjalani perkuliahan daring. Cara individu mengendalikan dan mengatur emosi dan kekhawatiran yang dirasakan dapat memengaruhi penurunan kecemasan yang dirasakan (Eriksson, dkk., 2023). Ridder, dkk. (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri menggambarkan kondisi well-being sebagai manusia yang memiliki kehidupan yang baik dan sejahtera. Dengan demikian, kontrol diri yang dimiliki mahasiswa sangat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan selama perkuliahan daring.

Simpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Apabila kontrol diri tinggi, maka kecemasan yang dialami pada mahasiswa akan menurun, namun sebaliknya jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah maka kecemasan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring akan meningkat. Kontrol diri merupakan sebuah kecakapan atau kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam membaca dan mengedalikan situasi sesuai dengan kondisi diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk melatih dan mengembangkan kemampuan kontrol diri yang efektif agar dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan yang dirasakan.

Referensi

- Andriyatinigrum, May Vista. (2018). Pengaruh Self-Esteem dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs. Salafiyah Tebuireng Jombang. SKRIPSI.
- Andaryani, D., & Tairas. (2013). Perbedaan Tingkat Self-Control pada Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. Jurnal Pendidikan dan Perkembangan. 2(03). 206-214.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Empati, 6(2), 15-20.
- Averill, J.R.. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. Psychological Bulletin, 80 (4), 286-303.
- CNBC Indonesia. (2022, 10 Maret). Intip Tambahan Kasus Harian COVID-19 di RI yang Terus Menurun. Diakses pada 11 Maret 2022 dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20220310170812-16-321804/intip-tambahan-kasus-harian-COVID-19-di-ri-yang-terus-menurun>
- Corona Riau. (2022, 11 Maret). Riau Tanggap COVID-19. Diakses pada 11 Maret 2022 dari <https://corona.riau.go.id>

- Dewanda, Faishal Afif. (2019). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang. SKRIPSI.
- Elfatah, Walaa A Abd. (2015). The Effectiveness Of Self-Control And Anxiety Management Training to Reduce Anxiety and Improve Health-Related Quality Of Life In Children With Asthma. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 5(6), 1-6.
- Eriksson, Emmi., Ramklint, Mia., Wolf-Arehult, Martina., & Isaksson, Martina.(2023). The Relationship between Self_Control and Symptom of Anxiety and Depresi in Patients with Eating Disorders: A Cross-sectional Study Including Exploratory Longitudinal Data. *Journal of Eating Disorders*, 2023, 11-21. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00750-x>
- Fachrozie, Reza., Sofia, Lisda., & Ramadhani, Ayunda. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikoborneo*, 9(3), 509-518. doi:10.30872/psikoborneo.v9i3.6495
- Faried, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 63-74.
- Fenia, Selvi Zola. (2017). Korelasi Self Control Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester V Di Apikes Iris Padang. *Jurnal Ekobistek*, 6(2), 186-191.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, Livana. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 2* (Ed. 6). Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1991). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ed.5). Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Kesehatan. (2022, 11 Maret). Situasi COVID-19 . Diakses pada 11 Maret 2022 dari <https://www.kemkes.go.id/>
- Kompasiana. (2020, 8 Juni). 65% Mahasiswa Terkendala Jaringan Internet dan Kuota Saat Kuliah Daring. Diakses pada 3 November 2020 dari <https://www.kompasiana.com/syarif1970/5ede570a097f3622d66c20e2/65mahasiswa-terkendala-jaringan-internet-dan-kuota-saat-kuliah-daring>
- National Geographic. (2020, 12 maret). WHO Tetapkan COVID-19 Sebagai Pandemi Global, Apa Maksudnya?. Diakses pada 1 Juni 2020 dari <https://nationalgeographic.grid.id/read/132059249/who-tetapkan-COVID-19-sebagai-pandemi-global-apa-maksudnya>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Ed. 5). Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indoensia. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2019). *Psikologi Abnormal* (Ed. 5). Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indoensia. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- News Detik. (2020, 26 April). Kapan Sebenarnya corona Pertama Kali Masuk RI?. Diakses pada 3 November 2020 dari <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri>
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Control Your Life: Aplikasi Praktis Manajemen Diri dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

- Ridder, D.D., Adrianse, M., & Fujita, K. (2018). *The Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being*. London and New York: Rowledge.
- Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. <https://doi.org/10.31234/osf.io/s5m9r>
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Empati*, 5(4), 744-749.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Counsellia*. 8(2), 88-99.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self Control Predicted Good Adjustment, Less Pathology, Better Grade, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*. 72(2), 271-324.
- Tribunnews.com (2022). Update COVID-19 Global 15 Januari 2022: Kasus Baru Bertambah 2.726.453, Jumlah Kasus 323.499.076. Diakses 3 Februari 2022 dari <https://www.tribunnews.com/corona/2022/01/15/update-COVID-19-global-15-januari-2022-kasus-baru-bertambah-2726453-jumlah-kasus-323499076?page=all>