

## Analisis Kontrol Diri Siswa Saat Belajar dari Rumah dalam Menggunakan Handphone pada Masa Pandemi COVID-19

Zulpi Hendra<sup>1</sup>, Hengki Yandri<sup>2</sup>, Harmalis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Agama Islam Negeri Kerinci

\*Corresponding author, e-mail: [zulpihendra15@gmail.com](mailto:zulpihendra15@gmail.com)

**Abstract.** This research is motivated by indications that students have not been able to control themselves in the use of mobile phones, so it can negatively affect students. This study aims to analyze students' self-control when learning from home in using mobile phones during the Covid-19 outbreak. This study is a type of descriptive quantitative research with a research population of all students of State Junior High School 3 Sungai Penuh numbering 149 people, then the sample of this study was taken with total sampling techniques. The study data was collected using a scale of students' self-control in mobile phone use, then analyzed data using descriptive statistics. The results showed that the level of self-control of students in using mobile phones during the Covid-19 pandemic in aspects of self-control, diligent despite many obstacles, behaving according to rules and norms, controlling emotions, and the ability to adjust to be in the moderate category. For that, to the next researcher, it is expected to conduct research by conducting treatment to research subjects so that the ability of students in controlling themselves becomes better, especially in the use of mobile phones..

**Keyword:** Self-Control, Learning from Home, Mobile Phones, COVID-19

### Pendahuluan

*Corona Virus Disease-2019* atau Covid-19 merupakan nama penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Nama ini diberikan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai nama resmi penyakit ini. Covid-19 yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang saluran pernafasan sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan (Asya'ari, 2020). Covid-19 telah dianggap sebagai darurat kesehatan global. Secara internasional, jumlah laporan yang dikonfirmasi terus meningkat, dan saat ini ditempatkan lebih dari 106.975.900 kasus terkonfirmasi dengan 2.342.000 kematian per tanggal 10 Februari 2021 ([www.who.int](http://www.who.int)). Selanjutnya penyebaran Covid-19 di Indonesia terus meningkat sejak pengumuman kasus pertama pada 2 Maret 2020. Pada saat ini yang terpapar Covid-19 di Indonesia telah terkonfirmasi sebanyak 1.183.555, dengan kesembuhan sebanyak 982.972 orang dengan kematian sebanyak 32.167 orang per tanggal 10 Februari 2021 ([www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)). Seterusnya di Kota Sungai Penuh Covid-19 pada saat ini terus meningkat berdasarkan update data yang disampaikan oleh Satgas Covid-19 Kota Sungai Penuh kasus terkonfirmasi positif mencapai 220 orang dengan kesembuhan sebanyak 163 orang dan kematian 1 orang per tanggal 15 Januari 2021 ([www.corona.jambiprov.go.id](http://www.corona.jambiprov.go.id)).

Dalam rangka mencegah meluasnya penularan Covid-19 pada warga sekolah khususnya dan masyarakat luas pada umumnya, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan beberapa surat edaran terkait pencegahan dan penanganan Covid-19. *Pertama*, Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di Lingkungan Kemendikbud. *Kedua*, Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada

Satuan Pendidikan. *Ketiga*, Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang antara lain memuat arahan tentang proses belajar dari rumah (Arifa, 2020).

Covid-19 ini tentunya berdampak pada keberlangsungan sistem pendidikan, ada dua dampak diantaranya dampak jangka pendek seperti yang dirasakan oleh banyak keluarga di Indonesia baik di kota maupun di desa. Di Indonesia banyak keluarga yang kurang familiar melakukan sekolah di rumah. Bersekolah di rumah bagi keluarga Indonesia adalah kejutan besar khususnya bagi produktivitas orang tua yang biasanya sibuk dengan pekerjaannya di luar rumah. Demikian juga dengan problem psikologis anak-anak peserta didik yang terbiasa belajar bertatap muka langsung dengan guru-guru mereka. Seluruh elemen pendidikan secara kehidupan sosial “terpapar” sakit karena Covid-19. Pelaksanaan pengajaran berlangsung dengan cara *online*. Proses ini berjalan pada skala yang belum pernah terukur dan teruji sebab belum pernah terjadi sebelumnya. Di desa-desa terpencil yang berpenduduk usia sekolah sangat padat menjadi serba kebingungan, sebab infrastruktur informasi teknologi sangat terbatas. Penilaian siswa bergerak *online* dan banyak *trial and error* dengan sistem yang tidak ada kepastian, malah banyak penilaian yang banyak dibatalkan dan juga ada juga siswa yang sampai menunjukkan gejala stress atau depresi (Aji, 2020; Ningsih, Yandri, Sasferi, & Juliawati, 2020). Kemudian dampak jangka panjang. Banyak kelompok masyarakat di Indonesia yang akan terpapar dampak jangka panjang dari Covid-19 ini. Dampak pendidikan dari sisi waktu jangka panjang adalah aspek keadilan dan peningkatan ketidaksetaraan antar kelompok masyarakat dan antar daerah di Indonesia (Aji, 2020; Sujadi et al, 2021).

Pada zaman era globalisasi ini telah banyak sekali teknologi atau alat-alat canggih yang berkembang salah satunya seperti *handphone*, teknologi komunikasi ini membawa berbagai keuntungan dan kerugian tersendiri bagi penggunaannya baik oleh orang tua bahkan sampai ke anak-anak sekolah yang sedang menjalani proses pendidikan di rumah ataupun di sekolah yang harus taat dan patuh dengan berbagai peraturan pendidikan untuk mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan dalam undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada bab 1 butir 1 ayat 1 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Pirdata, 2007).

Dalam pendidikan siswa dituntut untuk dapat mengelola waktu dengan baik atau harus mengatur waktu, menurut Gufron & Risnawati (2012) agar siswa dapat mengelola waktunya dengan baik maka siswa harus memiliki kontrol diri yang baik, kontrol diri adalah salah satu kecakapan peserta didik sebagai kepekaannya membaca situasi diri dan lingkungan dimana ia berada. Kontrol diri akan membantu peserta didik mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengekspresikan diri saat bersosialisasi. Kontrol diri merupakan salah satu hal yang penting yang harus dimiliki oleh siswa terutama dalam penggunaan *handphone* karena siswa dituntut mampu mengontrol dirinya dengan baik, tidak terus-menerus menyibukkan dirinya dengan *handphone* terutama berhubungan dengan pembelajaran, dan meninggalkan hal-hal penting yang seharusnya dilakukannya sebagai seorang siswa (Juliawati, Yandri, & Afrifadela, 2020), hal ini sesuai dengan firman Allah SWT. Yang artinya: “Demi masa (waktu)! Sesungguhnya manusia itu

benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-Asr:1-3).

Berdasarkan firman Allah ini, maka dapat dipahami bahwa menghargai waktu adalah yang lebih utama bagi manusia sehingga manusia-manusia yang melalaikan waktunya dengan hal yang tidak bermanfaat berada dalam kerugian yang sia-sia, tetapi tidak dengan manusia yang beriman yang taat kepada Allah SWT dengan memanfaatkan waktunya dengan baik maka mendapatkan keuntungan dengan berbagai waktu yang berguna yang didapatkannya.

Untuk itu sebagai siswa anak harus mampu mengatur kontrol diri dengan baik dalam penggunaan *handphone* dikarenakan dapat menyebabkannya lalai dalam berbagai hal terutama untuk beribadah serta menjalankan ketaatan kepada Allah SWT, untuk mampu mengantur waktu tersebut siswa haruslah mampu mengatur kegiatannya dengan baik. Sebagaimana juga dari hasil analisis skala kontrol diri yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya yaitu, Pertama oleh Sutrisno (2011) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kenakalan remaja. Kedua oleh Nadifa (2014) mengungkapkan adanya hubungan negatif signifikan, semakin tinggi tingkat persepsi menggunakan *handphone* maka semakin rendah kontrol diri. Ketiga oleh Fadly (2016) mengungkapkan terdapat kontrol diri tingkat sedang dengan persentase 63,4%. Keempat oleh Oktasari (2020) mengungkapkan tingkat kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan tradisional berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil wawancara di SMP Negeri 3 Sungai Penuh diperoleh beberapa gambaran bahwa pembelajaran di rumah menggunakan *Handphone* pada masa pandemi Covid-19, masih banyak siswa yang tidak memanfaatkan *handphone* dengan baik, diantaranya masih banyak siswa yang menggunakan *handphone* untuk media hiburan seperti bermain game, menonton drama, telponan serta hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses pembelajaran, yang seharusnya pada saat itu mereka mengerjakan tugas mereka malah terbengkalai karena hal-hal tersebut. Kemudian dari hasil wawancara beberapa orang tua siswa juga didapatkan bahwa banyak siswa yang tidak menggunakan *handphone* sebagaimana mestinya untuk pembelajaran dari rumah. Berdasarkan fenomena yang ditemukan berkenaan dengan ketidak mampuan siswa dalam mengontrol diri dalam penggunaan *handphone* yang dilakukan oleh siswa, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis kontrol diri siswa saat belajar dari rumah dalam menggunakan *handphone* pada masa pandemi COVID-19.

## Metode

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif yang mencoba mendeskripsikan data hasil penelitian secara mendalam dan lengkap (Plonsey, Barr, & Bioelectricity, 2007) dalam hal ini, peneliti mendeskripsikan dan menganalisis kondisi kontrol diri siswa saat belajar dari rumah dalam menggunakan *handphone* pada masa pandemi COVID-19. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 3 Sungai Penuh yang berjumlah 149 orang dan yang menjadi sampel penelitian adalah seluruh siswa.

Data hasil penelitian diungkap menggunakan Skala Kontrol Diri Siswa yang dikembangkan oleh Oktasari (2020) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar

0.82. Skala ini menggunakan 4 alternatif jawaban diantaranya Sangat Setuju diberi skor 4, Setuju diberi skor 3, Cukup Setuju diberi skor 2 dan Tidak Setuju diberi skor 1. Skala Kontrol Diri Siswa ini mengungkap: 1) aspek mengendalikan diri, 2) tekun walau banyak hambatan, 3) berperilaku sesuai aturan dan norma, 4) mengontrol emosi, dan 5) menyesuaikan diri terhadap situasi. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan bantuan program SPSS 25.00 untuk dilakukan proses statistik deskriptif guna mengungkap kondisi kontrol diri siswa saat belajar dari rumah dalam menggunakan *handphone* pada masa pandemi COVID-19.

## Hasil dan Diskusi

Dari hasil pengolahan data hasil penelitian, maka bisa dideskripsikan kontrol diri siswa saat belajar dari rumah dalam menggunakan *handphone* pada masa pandemi COVID-19 terkait dengan aspek mengendalikan diri yang bias dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan *Handphone* pada aspek Mengendalikan Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	47	31,54
Sedang	62	41,61
Baik	40	26,85
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Pada table 1 di atas, bisa dilihat bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 47 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengendalikan diri dengan kategori buruk yaitu sebanyak 31,54%, selanjutnya ada sebanyak 62 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengendalikan diri dengan kategori sedang yaitu sebanyak 41,61% dan sebanyak 40 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengendalikan diri dengan kategori baik yaitu sebanyak 26,85%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan Handphone pada aspek Tekun Walau Banyak Hambatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	64	42,95
Sedang	53	35,57
Baik	32	21,48
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Dilihat pada tabel 2 di atas terungkap bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 64 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek tekun walau banyak hambatan dengan kategori buruk yaitu sebanyak 42,95%, selanjutnya ada sebanyak 53 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek tekun walau banyak hambatan dengan kategori sedang yaitu sebanyak 35,57% dan sebanyak 32 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek tekun walau banyak hambatan dengan kategori baik yaitu sebanyak 21,48%.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan Handphone pada aspek Berperilaku Sesuai Aturan dan Norma

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	46	30,87
Sedang	51	34,23
Baik	52	34,90
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 di atas, bisa dilihat bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 46 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek berperilaku sesuai aturan dan norma dengan kategori buruk yaitu sebanyak 30,87%, selanjutnya ada sebanyak 51 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek berperilaku sesuai aturan dan norma dengan kategori sedang yaitu sebanyak 34,23% dan sebanyak 52 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek berperilaku sesuai aturan dan norma dengan kategori baik yaitu sebanyak 34,90%.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan Handphone pada aspek Mengontrol Emosi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	36	24,16
Sedang	68	45,64
Baik	45	30,20
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Dilihat pada tabel 4 di atas terungkap bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 36 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengontrol emosi banyak hambatan dengan kategori buruk yaitu sebanyak 24,16%, selanjutnya ada sebanyak 68 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengontrol emosi dengan kategori sedang yaitu sebanyak 45,64% dan sebanyak 45 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek mengontrol emosi dengan kategori baik yaitu sebanyak 30,20%.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan Handphone pada aspek Menyesuaikan Diri Terhadap Situasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	42	28,19
Sedang	59	39,60
Baik	48	32,21
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Pada tabel 5 di atas, bisa dilihat bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 42 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek menyesuaikan diri terhadap situasi dengan kategori buruk yaitu sebanyak 28,19%, selanjutnya ada sebanyak 59 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek menyesuaikan diri terhadap situasi dengan kategori sedang yaitu sebanyak 39,60% dan sebanyak 48 orang responden

yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada aspek menyesuaikan diri terhadap situasi dengan kategori baik yaitu sebanyak 32,21%.

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa dalam penggunaan Handphone pada masa Pandemi COVID-19

Kategori	Frekuensi	Persentase
Buruk	41	27,52
Sedang	58	38,93
Baik	50	33,56
<b>Jumlah</b>	<b>149</b>	<b>100</b>

Dilihat pada tabel 6 di atas terungkap bahwa dari 149 orang responden, terdapat sebanyak 41 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dengan kategori buruk yaitu sebanyak 27,52%, selanjutnya ada sebanyak 58 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dengan kategori sedang yaitu sebanyak 38,93% dan sebanyak 50 orang responden yang memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dengan kategori baik yaitu sebanyak 33,56%.

Menurut Gufron & Risnawati (2012) kontrol diri merupakan salah satu kecakapan peserta didik sebagai kepekaannya membaca situasi diri dan lingkungan dimana ia berada. Kontrol diri akan membantu peserta didik mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengekspresikan diri saat bersosialisasi (Blegur, 2019). Kemudian kontrol diri juga merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Marsela & Supriatna, 2019). Berikutnya menurut Anshari, berpendapat bahwa kontrol diri juga sebagai kemampuan peserta didik untuk menekan atau berfungsi mencegah tingkah laku yang menurut kata hati atau semauanya (Blegur, 2019).

Selanjutnya dari beberapa teori mengenai kontrol diri diatas, maka dapat juga kita lihat penelitian terdahulu yang mencakup kontrol diri sebagai berikut: Pertama, hasil penelitian Sutrisno (2011) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensi Kenakalan Remaja pada Siswa Laki-Laki SMA Muhammadiyah Rengat”, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kenakalan remaja. Kedua, hasil penelitian Andriani (2014) dengan judul “Hubungan Antara Persepsi Menggunakan *Handphone* dengan Kontrol Diri Siswa MTs Sunan Kalijogo Karang Besuki Malang”, mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan, semakin tinggi tingkat persepsi menggunakan *handphone* maka semakin rendah kontrol diri siswa MTs Sunan Kalijogo. Ketiga, hasil penelitian Fadly (2015) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep-Madura”, mengungkapkan bahwa bahwa pengurus pondok pesantren al-amien prenduan memiliki tingkat kontrol diri tingkat sedang dengan persentase 63,4%.

Seterusnya secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tiap-tiap item berada pada kategori sedang, maka dari keseluruhan dapat diketahui jumlah rata-rata tingkat kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* di SMP Negeri 3 Sungai Penuh berada pada kategori sedang yang

dibuktikan dengan perolehan skor responden yaitu 126,3. Kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* merupakan suatu tingkat kemampuan siswa dalam menahan dirinya dalam menggunakan *handphone* yang mempunyai tingkat tinggi dan rendah. Setiap individu seharusnya memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan *handphone*, karena kontrol diri ini akan membantu seseorang menjalani kehidupan dan waktunya dengan baik. Kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* merupakan gambaran menyeluruh terhadap diri sendiri dalam mengendalikan diri, mengatur diri dalam menggunakan *handphone* dengan baik sehingga dapat berpengaruh dalam menjalani kehidupan secara efektif dan bermanfaat.

Kontrol diri siswa dalam menggunakan *handphone* yang tinggi juga dapat membantu siswa untuk terhindar dari berbagai dampak-dampak negatif dari *handphone* itu sendiri. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi, mereka akan lebih berperilaku yang positif dan mampu bertanggung jawab, seperti tanggung jawab sebagai seorang pelajar adalah belajar (Fadly, 2015). Sejalan dengan hal tersebut, guru BK haruslah bisa memberikan contoh yang baik kepada semua siswa terkait dalam meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* melalui layanan bimbingan dan konseling.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa rata-rata responden memiliki kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dengan kategori sedang. Selanjutnya kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dilihat dari aspek mengendalikan diri berada pada kategori sedang, kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dilihat dari aspek tekun walau banyak hambatan berada pada kategori buruk, kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dilihat dari aspek berperilaku sesuai aturan dan norma berada pada kategori baik, kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dilihat dari aspek mengontrol emosi berada pada kategori sedang dan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada masa Pandemi COVID-19 dilihat dari aspek menyesuaikan diri terhadap situasi berada pada kategori sedang.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Hengki Yandri, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing I dan Bapak Harmalis, M.Psi., selaku pembimbing II atas saran dan masukan terhadap hasil penelitian ini, serta *support* kepada penulis sehingga hasil penelitian ini bisa dipublikasikan secara resmi pada jurnal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 3 Sungai Penuh yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data penelitian ini, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia dan meluangkan waktu dalam mengisi skala penelitian peneliti.

## **Referensi**

Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat; Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII (7/I), 6.
- Asy'ari, R. (2020). Pengertian Covid-19 dan Bentuk Partisipasi dalam Memerangnya. *Makalah Unesa*.
- Blegur, J. (2019). *Soft Skills untuk Prestasi Belajar*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. (2020, February 10). Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- Fadly, R. T. (2016). *Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep-Madura* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ghufro, M. N. & Risnawita S., R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Jambi Siaga COVID-19*. (2020, February 10). Retrieved from <http://corona.jambiprov.go.id>
- Juliawati, D., Yandri, H., & Afrifadela, N. (2020). Self Control Belajar Siswa di Sekolah dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(1), 71-80.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Nadifa, A. D. (2014). *Hubungan antara persepsi menggunakan handphone dengan kontrol diri siswa Mts Sunan Kalijogo Karang Besuki Malang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69-76.
- Oktasari, D. (2020). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Handphone*. (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Kerinci).
- Pirdata, M. (2007). *Landasan Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Plonsey, R., Barr, R. C., & Bioelectricity, A. (2007). *Quantitative Approach*. New York, NY: Springer
- Situasi COVID-19*. (2020, February 10). Retrieved from <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
- Sujadi, E., Fadhli, M., Meditamar, M. O., Kamil, D., Jamin, A., Yandri, H., & Indra, S. (2021). Generalized anxiety disorder associated with individual work performance of Indonesian medical personnel during COVID-19 outbreak. *International Journal of Public Health Science*, 207-214.
- Sutrisno, Y. (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Kenakalan Remaja Pada Siswa Laki-Laki SMA Muhammadiyah Rengat* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).