

KONTROL DIRI SEBAGAI PREDIKTOR KEPUASAN HIDUP MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Fellisia¹ & Erik Wijaya²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: fellisia.705180043@stu.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: erikw@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 07-06-2022, revisi: 12-01-2023, diterima untuk diterbitkan : 15-01-2023

ABSTRACT

During the pandemic, it has an influenced on aspects of people's lives, especially education. Offline learning has been replaced by online learning. This also has an impact on student life satisfaction. In previous studies, Chinese and American societies have shown a positive relationship between self-control and life satisfaction (Li et al., 2016). Self-control is a person's ability to control himself. This study aims to determine the effect of self-control on student life satisfaction during the pandemic. Therefore, to support this research, the authors obtained research participants as many as 431 students aged between 18-25 years. Furthermore, the researcher used a non-probability sampling technique with the type of sample, namely convenience sampling to find participants. The measuring instrument used in this study is the Brief Self-Control Scale which has been adapted to the Indonesian version by Arifin and Milla (2020) and the Satisfaction with Life Scale. Through linear regression testing, it has been proven that self-control has a significant positive effect on student life satisfaction during the pandemic ($F = 8,683$, $t = 2,947$, $p < 0.05$), which means that individuals who have high self-control have higher life satisfaction. This research aims to contribute to the development of psychology regarding student self-control and life satisfaction and how to improve it.

Keywords: Self control, life, student, pandemic

ABSTRAK

Aspek-aspek kehidupan masyarakat, terutama pada pendidikan mengalami perubahan karena pandemic Covid-19. Proses pembelajaran yang awalnya dilakukan secara *offline* sekarang dilakukan secara *online*. Hal ini pun memberikan dampak pada kepuasan hidup mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya, masyarakat China dan Amerika telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kontrol diri dan kepuasan hidup (Li et al., 2016). Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi. Oleh karena itu, untuk mendukung penelitian ini, penulis memperoleh partisipan penelitian sebanyak 431 mahasiswa/i yang berusia antara 18 – 25 tahun. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis sampel yaitu *convenience sampling* untuk mencari partisipan. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *Brief Self - Control Scale* yang telah diadaptasikan versi Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020) dan *Satisfaction with Life Scale*. Melalui uji regresi linear, telah dibuktikan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif secara signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi ($F = 8.683$, $t = 2.947$, $p < 0.05$), yang berarti individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Penelitian ini bertujuan dalam berkontribusi pada perkembangan ilmu psikologi mengenai kontrol diri dan kepuasan hidup mahasiswa dan cara meningkatkannya.

Kata Kunci: Kontrol diri, kepuasan hidup, mahasiswa, pandemi

1. PENDAHULUAN

Pada bulan desember 2019, COVID-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China (Lee, 2020). Dalam kurun waktu kurang lebih 3 bulan terdapat 123 negara Asia, Eropa, AS hingga Afrika selatan terinfeksi COVID-19 (Putri, 2020). Pada tanggal 2 Maret 2020, di Indonesia dikabarkan terdapat dua orang terinfeksi COVID-19, hal ini disampaikan oleh Bapak Joko Widodo dan didampingi Menteri kesehatan Terawan Agus Putranto (Akbar, 2020). Akhirnya pada tanggal 3 November 2020, Direktorat Jenderal Organisasi Kesehatan dunia (WHO) yaitu Tedros Adhanom Ghebreyesus menyatakan COVID-19 resmi menjadi pandemi global (Putri, 2020).

Sekitar dua tahun masa pandemi ini, pada tanggal 5 November 2021, penyebaran COVID-19 di Indonesia mencapai 4.247.329 kasus, 4.092.568, dan 143.519 kematian (Worldometers, 2021). Berbagai upaya pemerintah di Indonesia pun telah dilakukan untuk mencegah penyebaran wabah COVID-19 baik dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 4, level 3, level 2 pada wilayah Jawa dan Bali berdasarkan instruksi Menteri dalam Negeri No 43 tahun 2021 (Chandra, 2021; Wibawa et al., 2021).

Berdasarkan pernyataan penelitian Tuwu et al. (2021), wabah COVID-19 tidak hanya memberikan berbagai efek pada kesehatan. Wabah COVID-19 juga memberikan efek pada aspek ekonomi, psikologi, sosial, politik, pendidikan, budaya, keagamaan, penelitian, olahraga, dan hiburan. Dari berbagai aspek, menurut Onyema et al. (2020) salah satu aspek terparah yang terkena dampak pada wabah ini adalah pendidikan. Akibat dari kebijakan yang dilaksanakan pemerintahan terkait penekanan penyebaran wabah COVID-19, maka aktivitas sosial seperti sekolah diliburkan sehingga proses belajar dilakukan dengan sistem daring (Hasibuan, 2020). Sama halnya dengan sekolah, perguruan tinggi juga melaksanakan pembelajaran sistem daring dan menghilangkan pembelajaran tatap muka (Zhafira et al., 2020).

Menurut Essel dan Owusu (2017) dan Wright (2003), perguruan tinggi penuh tekanan dan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan rutinitas akademik sehingga mahasiswa terkadang sulit memilih kuliah atau hiburan, seperti menyelesaikan tugas atau membangun relasi dengan orang lain. Kebijakan yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebaran COVID-19 membuat perubahan proses kuliah mahasiswa dari tatap muka menjadi daring mendorong mahasiswa untuk beradaptasi dengan cepat dan belajar dengan baik. Namun kenyataannya, pembelajaran daring tidak berjalan sebaik yang diharapkan. Mahasiswa cenderung kesulitan dalam memahami materi, melakukan komunikasi antar mahasiswa ataupun dengan dosen, tugas yang didapatkan menumpuk, dan kurangnya keterampilan dalam menggunakan multimedia. Kondisi dan tuntutan akademik cenderung membuat mahasiswa merasa kurang puas dengan proses pembelajaran selama pandemi COVID-19 (Hasibuan, 2020). Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyastuti dan Suhadi (2020) terhadap mahasiswa yang aktif mengikuti pembelajaran daring, bahwa ada sekitar 47, 3% merasa kurang puas pada proses pembelajaran daring ini.

Berdasarkan hasil penelitian Ryan (2013), permasalahan yang dialami mahasiswa baik secara akademis maupun non-akademis memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 18 mahasiswa, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kepuasan hidup dalam non-akademis seperti hidup tenang, melakukan segala sesuatu sesuai dengan yang diinginkan, tidak ada yang disesali dalam hidup, memiliki lingkungan yang suportif, merasa segalanya tercukupi, menghargai diri sendiri, mencapai apa yang diinginkan, mencapai aktualisasi diri, dan bahagia tanpa beban. Selanjutnya, dalam akademis mahasiswa merasa memiliki kepuasan hidup, yaitu ketika seminar proposal dan skripsi lancar, serta melakukan sesuatu tanpa paksaan selama menempuh pendidikan tinggi. Dengan demikian, dari

penjelasan hasil survei tersebut, kepuasan hidup mahasiswa dapat dipengaruhi akademis ataupun non-akademis.

Diener (2005) mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah bagaimana seseorang mengevaluasi atau menilai hidupnya secara keseluruhan, atau refleksi diri sendiri. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being* (Andrews dan Withey, 1976). Menurut Diener dan Diener (2008) terdapat enam aspek yang mempengaruhi nilai kepuasan hidup seseorang antara lain, dorongan untuk memperbarui kehidupan, kepuasan hidup di masa sekarang, kepuasan hidup masa lalu, kepuasan hidup masa kini, kepuasan hidup masa yang akan datang, dan pandangan dari orang lain.

Mahasiswa dikategorikan pada umur 18-25 tahun sehingga disebut sebagai dewasa muda. Umur 18–25 tahun merupakan rentan tahun seseorang melakukan berbagai eksperimen dan eksplorasi sehingga munculnya ciri-ciri kedewasaan (Santrock, 2016). Menurut Arnett (dalam santrock 2011), masa dewasa menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: *Identity exploration, Instability, Self-focus, Feeling “in between”, and the age of possibilities*.

Penelitian Li dan Campbell (2006) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang kurang bisa beradaptasi dengan baik pada kehidupan perkuliahan akan berdampak pada prestasi dan tidak puas terhadap hidup. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki hubungan baik dengan orang lain, sedikit tekanan intrapersonal, memiliki harapan yang tinggi, dapat mengontrol diri dengan benar, dan memiliki hubungan yang baik di sekolah. Namun sebaliknya untuk individu yang memiliki kepuasan hidup yang rendah (Gilman dan Huebner, 2006). Pada masa dewasa muda, setiap orang memiliki lebih banyak pilihan dan lebih banyak kendali atas pilihan dalam kehidupan kesehariannya (Santrock, 2011).

Individu yang kontrol diri tinggi selain memiliki kebahagiaan, ada juga kepuasan hidup yang besar karena individu tidak perlu sering mengatur diri sendiri (Hofmann et al., 2013). Sebuah penelitian terbaru telah mendukung hubungan positif dari kontrol diri dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa Cina (Ouyang et al., 2015). Dapat disimpulkan dari beberapa penelitian ada keterkaitan kontrol diri dengan kebahagiaan.

Ursia et al. (2013) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu mengendalikan diri dalam menentukan prioritas yang telah dibuat dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif dengan memperhatikan konsekuensi jangka panjang terkait bidang akademik. Kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan menahan impuls untuk melakukan perilaku menyimpang, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menahan impuls perilaku menyimpang guna untuk mendapatkan keuntungan jangka panjang yang lebih besar (Arifin dan Milla, 2020).

Masalah yang ditemukan pada kalangan mahasiswa terkait kontrol diri yaitu mereka cenderung memprioritaskan kesenangan dan kepuasan dibandingkan menyelesaikan tugas, kemalasan, konsentrasi yang rendah, kurang disiplin, dan menyelesaikan tugas menjelang *deadline*. Adapun dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah usia, pola asuh orang tua, dan juga pengalaman individu saat merasakan dan belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikan diri. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh lingkungan dan orang tua, terutama pada orang tua yang menerapkan kedisiplinan pada individu sehingga mengembangkan kontrol diri mereka (Marsela dan Supriatna, 2019).

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, kontrol diri dan kepuasan hidup telah menunjukkan adanya hubungan positif terutama pada masyarakat China dan Amerika (Li et al., 2016). Oleh karena itu, peneliti memiliki minat untuk menerapkan penelitian hubungan kontrol diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa selama masa pandemi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang, pada penelitian ini peneliti berusaha untuk mencari tahu bagaimana kontrol diri mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Partisipan penelitian sebanyak 305 mahasiswa dan 126 mahasiswi ($n = 431$) yang berusia antara 18 – 25 tahun. Partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Indonesia yang menempuh jenjang pendidikan S1. Selain itu, kriteria partisipan lainnya tidak dibatasi oleh agama, suku, bangsa, dan status-ekonomi tertentu.

Alat ukur

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu pertama, *Brief Self-Control* sebagai alat ukur kontrol diri yang terdiri dari 13 item dengan skala lima poin dari “1 = tidak seperti saya sama sekali sampai 5 = sangat mirip dengan saya” (Tangney et al., 2004). Namun peneliti menemukan adaptasi skala kontrol diri singkat versi Indonesia yang sudah memiliki konsistensi internal yang baik dan telah terbukti baik. Dengan demikian, peneliti menggunakan skala kontrol diri versi Indonesia dari Arifin dan Milla (2020). Skala kontrol diri versi Indonesia terdapat 10 item dengan skala poin dari “1 = sangat tidak setuju sampai 7 = sangat setuju” (Arifin dan Milla, 2020). Skala kontrol diri dibagi menjadi dua dimensi yaitu inhibisi dan inisiasi. Kedua, *Satisfaction with Life Scale* sebagai alat ukur untuk menilai kepuasan hidup partisipan yang terdiri dari 5 item dari satu dimensi yang dinilai pada skala 7 poin dengan “1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju” (Diener et al., 1985).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *One-Sample Kolmogorov Smirnov*. Hasil pengolahan data menunjukkan variabel kontrol diri dan kepuasan hidup memperoleh nilai Z sebesar 1.231 dan nilai $p > 0.05$ yang artinya data terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji regresi linear, didapatkan nilai F sebesar 8.683, $t=2.947$, $p < 0.05$, yang berarti ada pengaruh positif secara signifikan antara kontrol diri dan kepuasan hidup. Hasil menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Tabel 1

Uji Regresi Linear Kontrol Diri dan Kepuasan Hidup

R Square	t	Sig.
0.020	2.947	0.003

Pada hasil uji regresi linear pengaruh dimensi kontrol diri terhadap kepuasan hidup, didapatkan nilai F sebesar 4.979, $t= 0.153$, $p < 0.05$, yang berarti ada pengaruh positif secara signifikan antara dimensi kontrol diri dan kepuasan hidup. Hasil menunjukkan bahwa individu yang memiliki dimensi kontrol diri yang tinggi, maka memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Tabel 2

Uji Regresi Linear Dimensi Variabel Kontrol Diri dan Kepuasan Hidup

Variabel	R Square	t	Sig.
Kepuasan Hidup	0.023	22.688	0.000
Inhibisi		0.153	0.879
Inisiasi		2.173	0.030

Peneliti juga melakukan uji data tambahan, yaitu uji beda pada variabel kontrol diri dari jenis kelamin dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample T-test* karena data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh $t(431) = -3.860$; $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kontrol diri dengan jenis kelamin.

Selanjutnya, uji beda pada variabel kepuasan hidup dari jenis kelamin dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample T-test* karena data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh $t(431) = -0.581$; $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan jenis kelamin.

Tabel 3

Uji Beda Kontrol Diri dan Kepuasan Hidup dari Jenis Kelamin

Variabel	t	F	Sig.
Kontrol Diri	-3.860	0.771	0.380
Kepuasan Hidup	-0.581	0.526	0.469

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan diskusi

Berdasarkan hasil uji data utama, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi. Hasil menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi, maka memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Dengan demikian, hasil menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan ada kesamaan hasil penelitian dengan yang telah dipaparkan oleh penelitian sebelumnya bahwa kontrol diri memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi. Hal ini sejalan dengan pendapat Li et al. (2016) bahwa masyarakat Amerika dan China memiliki hubungan kontrol diri yang positif terhadap kepuasan hidup.

Pada pemaparan di atas, peneliti mendapatkan bahwa dimensi variabel kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup. Berikut dua contoh butir dimensi inhibisi, "Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik" dan "Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan". Menurut De Ridder et al. (2012), Inhibisi adalah kemampuan diri untuk menahan godaan impuls. Hal ini menjelaskan bahwa dimensi inhibisi pada kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi.

Selanjutnya, dua contoh butir dari dimensi inisiasi, "Saya kesulitan berkonsentrasi" dan "Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang". Inisiasi didefinisikan oleh De Ridder et al. (2012) sebagai kemampuan untuk bertindak dengan orientasi jangka panjang. Hal ini

menunjukkan bahwa dimensi inisiasi pada kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa selama masa pandemi. Secara tingkat korelasi yang ditemukan peneliti pada kedua dimensi kontrol diri terhadap kepuasan hidup, peneliti menemukan bahwa dimensi inisiasi kontrol diri memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dimensi inhibisi kontrol diri terhadap kepuasan hidup.

Hasil dari penelitian ini selain terbilang secara signifikan, peneliti menemukan bahwa setiap dimensi pada kontrol diri memiliki perbedaan tingkat hubungannya dengan kepuasan hidup. Dimensi kontrol diri yang mempunyai hubungan lebih besar kepada kepuasan hidup adalah inisiasi. Dengan demikian, selain peneliti membuktikan bahwa kontrol diri mempengaruhi kepuasan hidup secara signifikan dan sejalan dengan penelitian terdahulu Li et al. (2016), tingkat setiap dimensi memiliki perbedaan hubungan dengan kepuasan hidup.

Peneliti juga melakukan analisis data tambahan. Pertama, peneliti melakukan uji beda kontrol diri jenis kelamin. Hasil uji beda menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kontrol diri dengan jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan penelitian Cheung dan Cheung (2010) menemukan bahwa ada perbedaan pengendalian diri antara pria dan wanita. Dalam penelitian ini, wanita memiliki kontrol diri yang lebih baik daripada pria.

Kedua, peneliti melakukan uji beda kepuasan hidup dari jenis kelamin. Hasil uji beda menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kepuasan hidup dengan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sholeh (2017) bahwa faktor – faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah budaya, jenis kelamin, usia, hubungan sosial, hubungan sosial, pendapatan, pekerjaan, dan pendidikan.

Dalam penelitian ini juga ditemukan beberapa keterbatasan. Pertama, partisipan pengisian kuesioner ini tidak seimbang antara jumlah partisipan laki-laki dan perempuan, peneliti mendapatkan partisipan laki-laki sebanyak 126 dan perempuan sebanyak 305, yang artinya jumlah partisipan perempuan lebih dominan pada penelitian ini. Kedua, pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience* sehingga partisipan yang mengisi penelitian ini cukup general.

Saran

Secara manfaat teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Pertama, yaitu ilmu psikologi klinis, penelitian ini memberitahu bahwa kontrol diri mahasiswa memberikan dampak pada kepuasan hidup mahasiswa. Mengenali tingkat kontrol diri, maka mahasiswa dapat mengetahui kepuasan hidup pada dirinya selama masa pandemi.

Kedua, dalam bidang psikologi sosial, hasil penelitian menyatakan bahwa kepuasan hidup mahasiswa berasal dari kontrol diri mahasiswa pada lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup individu adalah hubungan sosial. Pada faktor eksternal, yaitu lingkungan dan orang tua juga memiliki pengaruh pada kontrol diri individu.

Terakhir, saran peneliti pada ilmu psikologi perkembangan bahwa mahasiswa adalah individu yang berada diantara usia 18-25 tahun sehingga disebut sebagai individu dewasa muda. Seorang individu dewasa muda memiliki lima karakteristik, salah satunya adalah *the age of possibilities*, yang merupakan kesempatan individu dewasa untuk merubah kehidupan mereka. Dengan

demikian, dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa mampu merubah kehidupan mereka dengan meningkatkan kontrol dirinya untuk mencapai kepuasan hidup.

Bagi peneliti selanjutnya, terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti. Pertama, diharapkan penulisan data demografi responden dapat dibuat dalam bentuk pilihan dan menambah tentang kontrol diri maupun kepuasan hidup mahasiswa sehingga mengurangi cenderung generalisasi dan meratanya data yang diperoleh. Kedua, lebih spesifik subjek yang ingin diteliti, seperti kontrol diri untuk perilaku akademik (tidak menyontek). Ketiga, lebih memperdalam pengaruh pada kedua variabel yaitu kontrol diri dan kepuasan hidup. Keempat, meskipun kontrol diri berpengaruh terhadap kepuasan hidup, mekanisme yang mendasari masih kurang dieksplorasi. Oleh karena itu, maka diharapkan peneliti selanjutnya dapat menelusuri lagi kemungkinan mediator yang mempengaruhi kontrol diri dan kepuasan hidup, seperti budaya, *coping*. Kelima, dapat mempertimbangkan hubungan dengan variabel *subjective well-being*.

Peneliti memberikan saran yang berkaitan dengan manfaat praktis kepada masyarakat, terutama pada mahasiswa, dosen, dan orang tua. Bagi mahasiswa, dengan memiliki kontrol diri yang tinggi pada masa pandemi ini, mahasiswa akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Bagi dosen, pada penelitian sebelumnya telah dikatakan bahwa pendidikan memiliki pengaruh pada kontrol diri dan kepuasan hidup mahasiswa. Oleh sebab itu, saran yang dapat diberikan peneliti kepada dosen yaitu diharapkan dosen mampu membantu peningkatan kontrol diri mahasiswa dengan memberikan pengetahuan melalui seminar dan motivasi yang memadai sehingga membantu peningkatan kepuasan hidup mahasiswa.

Bagi orang tua, sebagai orang yang memiliki pengaruh internal terhadap mahasiswa. Hal ini diharapkan orang tua memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam membantu peningkatan kontrol diri dan kepuasan hidup mahasiswa. Orang tua dapat melakukannya dengan menerapkan kedisiplinan mahasiswa, membantu mahasiswa untuk mempertanggungjawabkan segala tindakan yang telah dilakukannya, dan kemampuan untuk bertindak mencapai tujuan jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan penelitian yang turut ikut serta dalam penelitian ini, dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penelitian ini. Terima kasih dan apresiasi kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

REFERENSI

- Akbar, J. (2020). "Perjalanan pandemi COVID-19 di Indonesia, lebih dari 100.000 kasus dalam 5 bulan". *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/28/060100865/perjalanan-pandemi-COVID-19-di-indonesia-lebih-dari-100.000-kasus-dalam-5?page=all>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: America's perception of life quality. *New York: Plenum Press*.
- Arifin, H.H., & Milla, M.N. (2020). Adaptasi dan property psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18 (02), 179-195. https://www.researchgate.net/publication/343477894_Adaptasi_dan_properti_psikometrik_skala_kontrol_diri_ringkas_versi_Indonesia

- Chandra, G. (2021). "Aturan terbaru PPKM level 3 DKI Jakarta: Sekolah sampai Mal". *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210923113750-4-278546/aturan-terbaru-ppkm-level-3-dki-jakarta-sekolah-sampai-mal/1>
- Cheung, N. W., & Cheung, Y.W. (2010). Strain, self control, and gender differences in delinquency among Chinese adolescents extending general strain theory. *Sociological Perspectives*, 53(3), 321-345. doi: 10.1177/1043986218761932
- De Ridder, D.T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., & Baumeister, R.F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868311418749>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Diener, R.B. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. *Blackwell Publishing*.
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). "Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students". Thesis. Case Study at Seinäjoki University of Applied Science, Finland.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Kepuasan hidup. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. doi:10.1007/s10964-006-9036-7
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19. *Al-Irsyad*, 10(1).
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Kepuasan hidup. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. doi:10.1111/jopy.12050
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of kepuasan hidup of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3–33.
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging?. *Public Health*, 179, A1–A2. doi:10.1016/j.puhe.2020.02.001
- Li, M., & Campbell, J. (2006). Cultural Adaption: A case study of Asian students' learning experiences at a New Zealand university. Edith Cowan University, International Conference.
- Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., & Riso, D. D.(2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130-133. doi:10.1016/j.paid.2016.03.042
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan Faktor. *Jurnal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. 3 (2). : http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Onyema, E. M., Eucheria, N. C., Obafemi, F. A., Sen, S., Atonye, F. G., Sharma, A., & Alsayed, A. O. (2020). Impact of coronavirus pandemic on education. *Journal of Education and Practice*, 11(13), 108-121.
- Ouyang, Y., Zhu, Y., Fan, W., Tan, Q., & Zhong, Y. (2015). People higher in self-control do not necessarily experience more happiness: Regulatory focus also affects subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 406–411. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.044>.
- Putri, G.S. (2020). Who resmi sebut virus corona COVID-19 sebagai pandemic. Kompas.com.<https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-COVID-19-sebagai-pandemi-global?page=all>

- Priyastuti, M. & Suhadi, S. (2020). Kepuasan mahasiswa terhadap pembelajaran daring selama pandemic COVID-19. *Journal of Language and Health*, 1(2), 49-56. DOI: 10.37287/jlh.v1i2.383
- Ryan, K. (2013). How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction. Submitted in Partial fulfilment of the requirements of the Bachelor of Arts degree (Psychology Specialization), at DBS School of Arts, Dublin.
- Santrock, J.W. (2011). Life-span development (13th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2016). Life-span development (16 th ed.). McGraw-Hill.
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, kepuasan hidup, and happiness on college students. *Researchgate.net*. DOI: 10.18178/ijssh.2017.7.9.892
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tuwu, D, Laksmono, B.S., Huraerah, A., & Harjudin, L. (2021). Dinamika kebijakan penanganan pandemic COVID-19 dalam perspektif kesejahteraan sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 10 (2). <https://doi.org/10.33007/ska.v10i2.2158>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17 (1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Worldmeters. (2021). Coronavirus. <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/Indonesia/>
- Wright, T. (2003). Postgraduate research students: people in context. *British Journal of Guidance and Counselling*, 31(2), 209-227.
- Zhafira, N. H., Ertika, Y., & Chairiyaton, C. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan daring sebagai sarana pembelajaran. *Jurnal Bisnis dan Kajian Strategi Manajemen*, 4(1).