

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MAHASISWA TERHADAP KEJADIAN PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Nita Sukamti, Rizki Hidayat, Ratna Siti Hodijah

Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

[nita.sukamti@civitas.unas.ac.id](mailto:nita.sukamti@civitas.unas.ac.id)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Covid-19 yang dapat menyebar dengan sangat cepat, dengan berinteraksi dengan jarak yang dekat, menyebabkan berbagai Negara menerapkan tindakan karantina, isolasi sosial untuk berdiam dirumah. Dengan kontrol diri yang baik dapat mengarahkan kearah perilaku yang lebih baik dan sesuai dengan situasi yang terjadi. Perubahan pada perilaku juga terjadi karna adanya wabah ini karna perilaku dapat dipengaruhi oleh lingkungannya dan perilaku juga merupakan respon atau reaksi yang ada pada seseorang ketika menghadapi sebuah stimulus yang datang dari luar, sehingga dapat menjadi upaya dalam pencegahan dari penularan penyakit Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku mahasiswa terhadap kejadian pandemi covid-19.

**Metode :** Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan variable independent kontrol diri dan variabel dependent perilaku mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 189 responden yang di ambil menggunakan purposive sampling. Instrument penelitian ini berupa angket kontrol diri dan perilaku. Data dianalisis menggunakan uji statistic parametrik menggunakan pearson product moment.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku mahasiswa terhadap kejadian pandemi covid-19 dengan hasil yang di dapat pValue  $0.000 < 0.05$ .

**Kesimpulan :** Kontrol diri yang baik akan mampu mengarahkan tindakan perilaku yang sesuai dengan keadaan serta situasi yang terjadi saat ini.

**Kata Kunci :** covid-19, kontrol diri, perilaku.

### LATAR BELAKANG

Pandemi covid-19 dideklarasikan oleh organisasi kesehatan dunia WHO Pada tanggal 11 maret 2020. Penyakit ini mempunyai karakter yang sangat cepat dalam penyebarannya, dengan berinteraksi jarak dekat serta bersentuhan dengan penderita, maka sudah dapat menjadikan seseorang terjangkit virus covid-19. Hal ini menyebabkan pemerintahan di berbagai Negara mulai melakukan tindakan karantina, isolasi sosial, perintah untuk diam dirumah, penutupan berbagai lembaga dan pusat keramaian.

Virus corona berdampak besar tidak hanya dalam bidang kesehatan dan perekonomian, tetapi juga berdampak pada bidang pendidikan dimana Indonesia yang juga melakukan kebijakan belajar dirumah, bekerja dirumah dan ibadah dirumah perlu dilakukan terus untuk mengurangi

penyebaran covid-19. Kebijakan ini diambil dalam kondisi darurat pandemi yang jumlah kasusnya terus bertambah sehingga kebijakan ini dianggap tepat, tetapi juga dapat menimbulkan masalah baru di kalangan masyarakat, baik pekerja maupun mahasiswa dikarenakan semua kegiatan dilakukan dirumah yang dikenal dengan sebutan Work From Home (WFH) (Kusnayat, 2020).

Pada kondisi ini virus covid-19 dapat menyerang di berbagai kalangan usia mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa sampai ke usia lansia. Walaupun resiko kesehatan akibat peradangan COVID- 19 pada anak lebih rendah dibanding dengan kelompok umur yang lebih tua, namun 80 juta anak di Indonesia (dekat 30 persen dari segala populasi) memiliki kemungkinan mengalami akibat serius dari dampak sekunder yang akan timbul baik dalam jangka pendek

maupun jangka panjang (UNICEF, 2020). Akibatnya pada kejadian ini mulai timbul rasa gelisah, takut dan ansietas.

Orang yang mempunyai kontrol diri yang baik akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, sehingga ketika individu mengalami suatu masalah atau kejadian maka mereka akan mampu memandu, mengarahkan apa yang harus dilakukan. Mereka mampu mengatur situasi atau keadaan sehingga dapat menyesuaikan perilaku yang dilakukan kepada hal-hal yang lebih menunjang dalam situasi yang terjadi.

Menurut Goldfried & Marbaum (dalam Astuti, 2019) kontrol diri ialah keahlian untuk membimbing, menyusun, mengendalikan serta memusatkan bentuk sikap yang bisa membawa ke arah konsekuensi positif. Selaku salah satu sifat karakter, kontrol diri pada satu orang dengan orang yang lain tidaklah sama. Terdapat orang yang mempunyai kontrol diri yang besar serta terdapat orang yang mempunyai kontrol diri yang rendah. Orang yang mempunyai kontrol diri yang besar sanggup mengubah peristiwa serta jadi agen utama dalam memusatkan serta mengendalikan sikap utama yang membawa pada konsekuensi positif. Sehingga kontrol diri ialah sesuatu kecakapan membaca situasi diri serta lingkungannya.

Gul & Pesendofer (dalam Sriyanti, 2012) melaporkan pengendalian diri untuk menyesuaikan antara kemauan individu self interest dengan godaan (temptation). Kemampuan seseorang mengendalikan keinginan-keinginan diri dan menghindari godaan ini sangat berperan dalam pembentukan perilaku yang baik untuk menentukan perilaku yang sesuai dengan situasi yang terjadi pada lingkungannya. Manusia memiliki kecenderungan dalam diri untuk berperilaku sesukanya, ada kecenderungan diri untuk menentang aturan, tidak patuh pada orang tua serta menuruti kemauan sendiri.

Pada setiap individu dengan individu lainnya memiliki perilaku yang berbeda-beda, tetapi jika individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik

maka individu tersebut dapat memberikan atau memutuskan perilaku yang sesuai dengan keadaan dan situasi yang terjadi, tetapi jika seseorang memiliki kontrol dirinya rendah maka individu tersebut akan lebih lambat dalam memutuskan tindakan yang harus dilakukan. Karena kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan ke hal yang lebih tepat dan sesuai sehingga bisa menghasilkan perilaku yang lebih tepat sesuai dengan keadaanyang terjadi saat ini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional, pendekatan penelitian yang diterapkan adalah cross sectional, yaitu jenis penelitian yang dimaksudkan pada pengumpulan data informasi mengenai status yang berhubungan kepada suatu keadaan yang ada dengan melakukan pada waktu untuk pengukuran atau observasi data variable independen dan dependen pada saat itu (Nursalam, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Reguler, di Universitas Nasional sebanyak 360 orang dan sampel penelitian berjumlah 189 orang.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Gambaran kontrol diri mahasiswa**

Kontrol Diri	Frekuensi	%
Tinggi	94	49,7
Sedang	10	5,3
Rendah	85	45
<b>Total</b>	<b>189</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Nasional yang memiliki kontrol diri yang tinggi sebanyak 94 (49.7%) mahasiswa, untuk yang memiliki kontrol diri yang sedang sebanyak 10 (5.3%) mahasiswa, sedangkan dengan kontrol diri yang rendah terdapat sebanyak 85 (45.0%) mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa control diri mahasiswa dalam kategori tinggi. Messina&Messina (dalam Munawaroh, 2015) menyatakan bahwa control diri merupakan seperangkat tingkah laku yang berfokus terhadap keberhasilan untuk mengubah diri secara pribadi, keberhasilan untuk menangkal adanya pengrusakan diri, perasaan mampu yang dimiliki pada diri sendiri, perasan mandiri atau perasaan yang bebas dari berbagai pengaruh orang lain, kebebasan dalam menentukan sebuah tujuan, memiliki kemampuan untuk memisahkan antara perasaan dan pikiran yang rasional, serta seperangkat tingkah laku yang dapat berfokus pada tanggung jawab atas dirinya sendiri.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Nasional dapat dikatakan memiliki control diri yang baik dalam megendalikan dirinya dari dorongan yang bisa berasal dari dirinya sendiri maupun dari orang lain, kemampuannya dalam mengelola tingkah laku sehingga dapat mengarah pada tindakan yang positif dan mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

**Tabel 2**  
**Gambaran Perilaku Mahasiswa**

Kepercayaan Diri	Frekuensi	%
Baik	115	60,8
Buruk	74	39,2
<b>Total</b>	<b>189</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada tabel 2, dapat diketahui bahwa mahasiswa di Universitas Nasional yang memiliki perilaku baik sebanyak 115 (60.8%) mahasiswa, sedangkan yang memiliki perilaku buruk terdapat sebanyak 74 (39.2%) mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa kategori perilaku terbanyak di Universitas Nasional adalah Baik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku mahasiswa dalam kategori baik. Mahoney&Thoresen (dalam Astuti, 2019) menyatakan bahwa lingkungan dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dimana individu akan lebih merubah perilakunya sesuai dengan keadaan dan situawi yang terjadi di

lingkungannya. Hal ini berarti menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Nasional memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi kejadian pandemi covid-19 dengan berperilaku sesuai dengan keadaan yang terjadi saat ini.

#### Analisis Bivariat

Berdasarkan pada tabel 3, dapat diketahui bahwa pada kedua variabel control diri dan perilaku datanya berdistribusi normal dengan signifikansi lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ), dengan variabel control diri yang mendapatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu 0,420 dan untuk variabel perilaku mendapatkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu 0,058. Maka dari itu untuk pengujian bivariat menggunakan uji korelasi pearson.

**Tabel 3**

**Uji Normalitas Variabel**

Variabel	Perilaku	Ket
Kontrol Diri	0,420	Normal
Perilaku Mahasiswa	0,058	Normal

**Tabel 4**

**Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku mahasiswa**

Skor Perilaku Mahasiswa	
	$r = 0,259$
<b>Skor Kontrol Diri</b>	$p < 0,001$
	$n = 189$

Berdasarkan tabel 4 diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara Kontrol Diri (X) dengan Perilaku Mahasiswa (Y) adalah sebesar  $0,000 < 0,005$ , yang berarti terdapat korelasi antara yang signifikan antara variabel Kontrol Diri dengan Perilaku Mahasiswa Terhadap pandemi Covid-19.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan perilaku mahasiswa terhadap kejadian pandemic pandemi Covid-19 di Universitas Nasional.

Goldfried & Merbaum (dalam Astuti, 2019) menyatakan bahwa control diri merupakan

suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk dari perilaku yang dapat membawa seseorang menuju arah yang lebih positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan seseorang untuk menentukan perilaku untuk melakukan hal-hal yang diinginkannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bhuwaneswary (2016) yang meneliti tentang perilaku belanja online dan kontrol diri mahasiswa Belitung di Yogyakarta, yaitu semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku belanja online, dan sebaliknya apabila semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku belanja online pada mahasiswa.

Hubungan yang terjadi karena kontrol diri yang tinggi maka perilaku mahasiswa terhadap kejadian pandemi Covid-19 juga tinggi hal ini disebabkan karena ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan mampu mengarahkan tindakan serta perilakunya yang sesuai dengan keadaan situasi yang terjadi saat ini. Walaupun terkadang perilaku setiap orang memiliki berbagai perbedaan akan tetapi mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu memutuskan untuk melakukan suatu tindakan perilaku dengan memikirkan manfaat serta dampak yang akan di dapat dari keputusan atas perilakunya tersebut.

## KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkatan kontrol diri yang dimiliki Mahasiswa di Universitas Nasional berada pada kategori yang tinggi yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Nasional memiliki kontrol diri yang baik.
2. Tingkatan perilaku yang dimiliki Mahasiswa di Universitas Nasional berada dalam kategori yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Nasional memiliki tingkatan perilaku yang baik.

3. Terdapat hubungan yang positif antara control diri dengan perilaku mahasiswa terhadap kejadian pandemi covid-19 di Universitas Nasional.

Penelitian ini perlu dikembangkan lebih jauh dengan menambahkan variabel lain dan menggunakan alat pengumpulan data yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Monica P. (2019). Tingkat kontrol diri remaja terhadap perilaku negative. Skripsi. Yogyakarta: fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Bhuwanerwary, Anggraini. (2016). Perilaku Belanja Online Dan Kontrol Diri Mahasiswa Belitung Di Yogyakarta Tahun 2016. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusnayat A, dkk. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid 19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. Jurnal edukasi dan teknologi pembelajaran. Volume 1, No 2, juni 2020.
- Munawaroh, Fitrianingrum. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kenakalan remaja pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Nursalam, 2015. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis, Salemba Medika, Jakarta, 169-175
- Rahmawanto, Yanuar Nur. (2015). Studi deskriptif perilaku perawat dalam pencegahan infeksi nosokomial di ruang rawat inap RSUD. Dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Skripsi. Purwokerto: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Purwokerto.
- UNICEF. (2020). Anak-Anak di COVID-19 dan Anak-Anak Di Indonesia, (April). Retrieved from [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

Yuliyana. (2020). Corona virus diseases (covid-19). Wellness and healthy magazine. Volume 2, No 1, Februari 2020 : 189-190.

Kemkes. (2020). Apakah Coronavirus dan Covid-19 Itu?. Diunduh dari <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>