

# STRATEGI KETANGGUHAN MASA PANDEMI MELALUI REGULASI DIRI DAN TRINGO DI DUSUN NGLANGGERAN WETAN

Berliana Henu Cahyani<sup>1</sup>, Andreas Yudha Fery Nugroho<sup>2</sup>, Adam Aulla Priatmojo<sup>3</sup>, Rizka Karolina Putri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: <sup>1</sup>berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id, <sup>2</sup>Andreas.yudha@ustjogja.ac.id, <sup>3</sup>adamaulla211@gmail.com, <sup>4</sup>rizka.karolina@gmail.com

**Abstrak:** Ketangguhan berperan bagi individu ketika menghadapi kondisi pandemi COVID-19. Individu yang tangguh mampu bangkit dan beradaptasi ketika menghadapi situasi yang sulit. Strategi dalam ketangguhan dibutuhkan warga masyarakat di Dusun Nglanggeran Wetan, Desa Nglanggeran, Kecamatan Patuk, Kabupaten Gunung Kidul. Alternatif strategi yang dapat digunakan sebagai upaya mencapai ketangguhan yang optimal adalah melalui strategi regulasi diri dan *tringo*. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara online dengan ceramah dan pemberian materi melalui grup *whatsApp* dan *YouTube*. Warga diberikan kesempatan untuk diskusi dan melakukan tanya jawab. Kegiatan yang dilakukan memberikan kontribusi positif dan warga berpartisipasi dalam kegiatan. Warga mendapatkan pengetahuan yang dapat diterapkan agar menjadi pribadi yang lebih tangguh ketika menghadapi pandemi COVID-19.

**Kata kunci:** Ketangguhan, regulasi diri, *tringo*

## PENDAHULUAN

Kondisi pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap berlangsungnya kehidupan di masyarakat. Pandemi COVID-19 ini menyebabkan krisis terhadap perekonomian global, baik negara maju ataupun Negara berkembang. Dampak terhadap pertumbuhan ekonomi di dunia dapat menimbulkan terjadinya potensi ekonomi global apabila tidak ada tata kelola (Junaedi, Salistia, 2020). Masyarakat mengalami penurunan pendapatan karena dibatasinya kegiatan masyarakat dalam beraktivitas, sehingga dapat beresiko peningkatan pengangguran. Permasalahan lainnya yang disebabkan kondisi pandemi adalah kesehatan fisik, psikologis kaitannya dengan kesehatan mental dan Pendidikan. Permasalahan kondisi psikologis antara lain, penyelesaian masalah, suasana perasaan, stress, kecemasan berlebihan, bias kognitif (Livana et al., 2020; Buana, 2019; Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Pengaruh pandemi terhadap bidang pendidikan adalah penyesuaian pembelajaran yang dilakukan secara *online*. Beberapa kendala dapat terjadi, yaitu keterbatasan kemampuan menguasai teknologi, kurangnya sarana prasarana, biaya dan keterbatasan akses internet (Amalia & Sa'adah, 2020).

Dampak pandemi COVID-19 dialami masyarakat di Dusun Nglanggeran Wetan, Desa Nglanggeran, Kecamatan Patuk, Kabupaten Gunung Kidul. Aktivitas kehidupan warga selama kondisi pandemi mengalami perubahan, baik dari aspek sosial, ekonomi, pendidikan, serta dampak psikologis. Hal ini mengharuskan warga Dusun Nglanggeran Wetan untuk membudayakan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas yang sesuai dengan protokol Kesehatan. Merebaknya wabah COVID-19 berdampak pada perekonomian Dusun Nglanggeran Wetan yang menyebabkan penurunan pendapatan masyarakat. Dampak yang paling mempengaruhi adalah pada sektor pariwisata karena merupakan salah satu sumber pendapatan masyarakat Dusun Nglanggeran Wetan yang memberikan hasil lebih besar dibandingkan dengan sumber pendapatan masyarakat lainnya pada saat sebelum pandemi. Sektor wisata di Dusun Nglanggeran Wetan yaitu Gunung Api Purba, Embung Nglanggeran dan Griya Cokelat.

Selama situasi pandemi COVID-19 ini masyarakat Dusun Nglanggeran Wetan memenuhi kebutuhan hidup dan rumah tangga dengan bertani dan berternak. Hal ini disebabkan karena masyarakat sadar bahwa tidak memungkinkan untuk bergantung pada sumber pendapatan pada sektor pariwisata ketika pandemi. Ketanggapan masyarakat dalam menghadapi situasi pandemi ini membuktikan bahwa masyarakat Dusun Nglanggeran Wetan berusaha beradaptasi dengan

membiasakan kebiasaan baru di masa pandemic COVID-19. Dampak lainnya juga terjadi pada pendidikan karena proses pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka, sehingga kegiatan belajar dilakukan di rumah. Ketanggapan dalam menghadapi situasi baru tersebut perlu didukung ketangguhan yang kuat dalam mengatasi situasi baru selama pandemi.

Ketangguhan merupakan kemampuan untuk dapat bangkit menghadapi permasalahan dan situasi yang baru. Ketangguhan dapat diartikan pula sebagai resiliensi. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi, maka akan memil Beberapa kondisi tertentu dapat berperan terhadap ketangguhan individu dan kegigihan dalam menghadapi situasi permasalahan. Mayasari (2014) menyebutkan bahwa kondisi-kondisi yang dapat mendukung ketangguhan dan kegigihan dalam penyelesaian masalah. seperti bangga dengan kondisi diri sendiri, perasaan empati, dicintai dan mencintai, kemandirian dan tanggung jawab, dukungan keluarga, kemampuan komunikasi dan kemampuan menjalin hubungan. Resiliensi dapat diterapkan individu ketika berada dalam situasi tekanan dan permasalahan dalam kehidupan (Dewi & Cahyani, 2014). Resiliensi merupakan proses koping dan adaptasi yang positif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit (Hendriani, 2018)

Faktor individu, keluarga dan masyarakat berpengaruh terhadap ketangguhan ketika menghadapi pandemi COVID 19 (Sukiyah et al., 2021). Ditinjau dari faktor yang mendukung tersebut strategi regulasi diri dan tringo merupakan faktor internal yang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menguatkan ketangguhan. Strategi regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri dalam mencapai tujuan , sedangkan pendekatan ajaran taman siswa dapat menerapkan ajaran *tringo*.

Strategi regulasi diri melibatkan proses pengaturan diri sebagai upaya yang dilakukan individu untuk mencapai target, tujuan dan kesuksesan. Regulasi diri dapat diterapkan dalam pengarahan diri dalam belajar dengan menggunakan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikan secara terus-menerus untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002). Fase yang dapat dilakukan meliputi fase Pemikiran awal dengan menentukan target dan tujuan awal, fase tindakan atau kontrol dalam penyelesaian tugas dan fase Refleksi diri atau evaluasi terhadap tugas yang sudah dikerjakan (Zimmerman, 1990).

Strategi berikutnya yang dapat dilakukan untuk peningkatan ketangguhan adalah dengan ajaran *tringo*, yaitu *ngerti*, *ngroso*, *nglakoni*. Konsep ajaran *tri ngo* merupakan ajaran Tamansiswa dari Ki Hadjar Dewantara. *Ngerti* berarti setiap ajaran hidup untuk mencapai cita-cita diperlukan pengertian, *Ngroso* berarti merasakan untuk melaksanakannya untuk berjuang mencapai cita-citanya, dan *Nglakoni* berarti melaksanakan dan memperjuangkan cita-citanya dan melakukannya dengan kesungguhan (Iswanto & Rochmiyati, 2010).

Strategi dapat dilatihkan dengan memberikan informasi pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar warga Dusun Nglanggeran Wetan memiliki pengetahuan yang memadai agar menjadi pribadi yang lebih Tangguh, yaitu melalui strategi regulasi diri dan tringo.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2021 pukul 16.00 WIB sampai dengan pukul 18.00 WIB Kegiatan dilakukan secara online menggunakan grup *WhatsApp* dan *YouTube*. Jumlah anggota di grup *WhatsApp* sebanyak 67 warga dari RW04 (RT16 –RT 19) di Dusun Nglanggeran Wetan. Peserta yang berpartisipasi adalah kalangan remaja dan dewasa atau orangtua.

Metode penyampaian materi dengan ceramah yang terdiri dari materi dampak masa pandemi dan strategi tringo disampaikan oleh Adam Aulla Priatmojo, strategi peningkatan ketangguhan disampaikan oleh Dr. Berliana Henu Cahyani S. Psi., M. Psi., Psikolog, strategi regulasi diri disampaikan oleh Andreas yudha Fery Nugroho, S.Psi, M.A.

Proses penyampaian materi melalu media *YouTube* kemudian di shre ke grup *WhatsApp* dan mendapatkan izin secara langsung dari perangkat desa untuk menyampaikan secara langsung. Anggota grup *WhatsApp* sangat antusias dan merespon dengan baik karena materi yang diberikan relevan dengan keadaan dan diharapkan isi dari materi masyarakat dapat

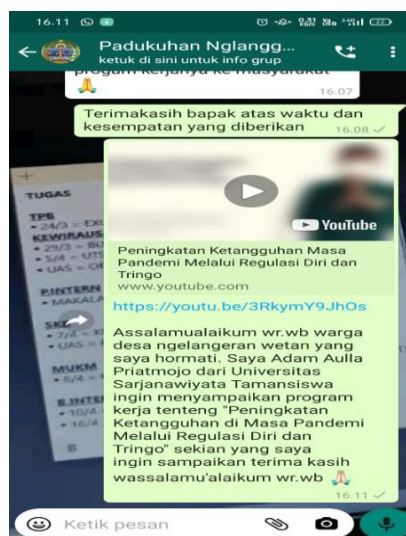
menerapkan ketangguhan dimasa pandemi COVID-19. Keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan warga tentang strategi regulasi diri dan tringo yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan dalam menghadapi pandemic COVID-19.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan kepala Dusun Nglanggeran Wetan terkait pelaksanaan pengadaan kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara online pada tanggal 14 Agustus 2021 melalui grup *WhatsApp* dan *YouTube*. Koordinasi dilakukan oleh Adam Aulla Priatmojo dan Rizka Karolina Putri dengan melakukan pendampingan guna memantau dan mengawasi pelaksanaan pengadaan kegiatan. Tahap berikutnya adalah menyiapkan materi yang akan ditampilkan di *YouTube*, kemudian dilanjutkan di grup *WhatsApp* yang disampaikan secara langsung. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan disambut positif oleh anggota grup *WhatsApp* dikarenakan materi yang disampaikan relevan untuk diimplementasikan pada kondisi pandemi.



Gambar 1. Koordinasi Tim Padepokan 173



Gambar 2. Penyampaian materi di Grup WhatsApp

Warga dusun mendapatkan pengetahuan tentang strategi ketangguhan diri dalam menghadapi pandemi dari beberapa materi. Pemateri menyampaikan tentang dampak pandemi, pentingnya ketangguhan, kondisi-kondisi yang mendukung ketangguhan dan kegigihan dalam penyelesaian masalah, strategi regulasi diri dan strategi *tringo*. Penjelasan materi menggunakan tayangan *power point*.

Penyampaian materi tentang dampak pandemi dan strategi *tringo* disampaikan oleh Adam Aulla Priatmojo. Materi yang dibahas tentang dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan fisik, kesehatan psikis/kesehatan mental, kondisi ekonomi serta strategi *tringo*. Konsep *tringo* diambil dari tiga kata yaitu *ngerti*, *ngrasa*, *nglakoni*. Strategi *tringo* pada kondisi pandemi saat ini sangat dibutuhkan karena untuk menghadapi situasi pandemi. Pertama, dibutuhkan kesadaran dan ketangguhan diri untuk berusaha (*ngerti*). Kesadaran diri tersebut adalah dengan menerapkan protokol kesehatan dan sadar akan bahaya virus COVID-19. Kedua, etika menghadapi pandemi berusaha memahami dengan sepenuh hati melalui strategi yang sudah direncanakan dan berjuang sampai berhasil (*ngrasa*), memahami program pemerintah dan cara mengatasi penyebaran virus COVID-19. Ketiga, *nglakoni* ketika akan melakukan tindakan dalam menghadapi pandemi sesuai dengan strategi yang sudah direncanakan agar berhasil dilakukan dengan sepenuh hati. *Nglakoni* sama halnya dengan mengimplemetasikan strategi dari *ngrasa*. Untuk strategi yang dilakukan pemerintah adalah dengan melakukan adaptasi kebiasaan baru, kemudian program vaksinasi COVID-19. Sebagai masyarakat Indonesia harus mengikuti program vaksinasi guna memutus rantai penyebaran virus COVID-19.

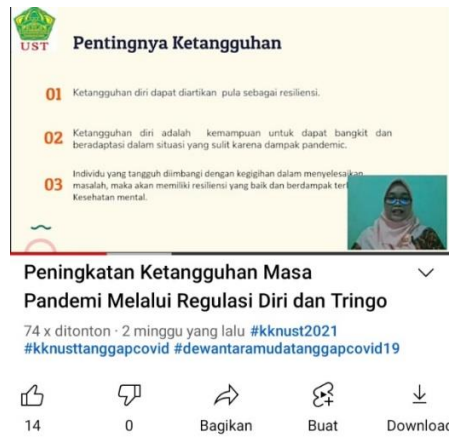


Gambar 3. Penyampaian materi Dampak Pandemi



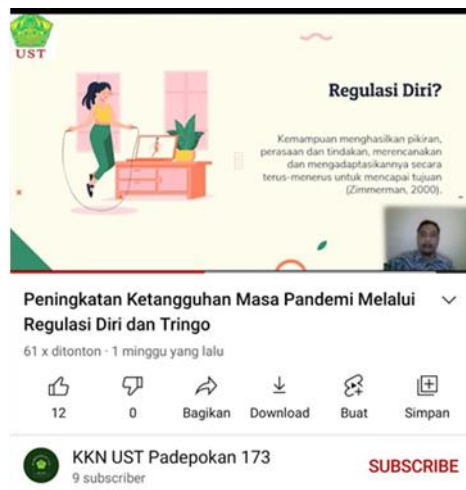
Gambar 4. Penyampaian materi strategi *tringo*

Penyampaian materi yang membahas ketangguhan disampaikan oleh Dr. Berliana Henu Cahyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Materi yang disampaikan tentang pentingnya ketangguhan diri ketika menghadapi kondisi yang sulit masa pandemi dan kondisi-kondisi yang mendukung ketangguhan dan kegigihan dalam penyelesaian masalah. Ketangguhan dapat diartikan pula sebagai resiliensi, yaitu kemampuan individu dapat bangkit dari situasi yang sulit dan dapat beradaptasi dengan situasi baru masa pandemi COVID-19. Individu yang tangguh dan memiliki kegigihan dalam menyelesaikan masalah, maka akan memiliki resiliensi yang baik dan berdampak terhadap kondisi kesehatan mental.



Gambar 5. Penyampaian Materi Ketangguhan

Penyampaian materi berikutnya mengenai strategi regulasi diri disampaikan oleh Andreas Yudha Fery Nugroho, S.Psi., M.A. Pemaparan materi menjelaskan pengertian dari regulasi diri, fase-fase dalam regulasi diri dan aplikasi dari konsep regulasi diri. Regulasi diri merupakan pengaturan pikiran, perasaan dan tindakan ketika mencapai tujuan. Fase-fase yang dapat dilakukan dalam strategi regulasi diri meliputi fase pemikiran awal, fase dalam melakukan tindakan dimbangi dengan kontrol, serta fase refleksi diri untuk melakukan evaluasi.



Gambar 6 Penyampaian materi Strategi regulasi diri

Ketika individu berada pada fase pemikiran awal, maka individu menentukan target yang akan dicapai dan menganalisis tugas atau kewajiban. Individu pada tahap awal ini mampu mengatur tujuan secara jelas dan detail. Individu akan menggunakan strategi disertai keyakinan diri, berorientasi proses dan hasil serta berusaha kuat dalam menyelesaikan tugas. Fase kedua yaitu fase tindakan atau kontrol dilakukan dengan menginstuksikan kepada diri sendiri bahwa tugas akan dikerjakan dengan benar dan baik, mengatur waktu dan memprioritaskan tugas yang harus diselesaikan diantara tugas lainnya. Individu ketika mengalami kesulitan, maka akan berusaha bertanya kepada pihak lain untuk mengatasi kesulitan tersebut. Fase yang terakhir yaitu melakukan evaluasi terhadap pencapaian target dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan, sehingga individu mampu mengevaluasi tingkat keberhasilan dalam mencapai target. Apabila target belum dicapai, maka fase tersebut akan diulang kembali, sedangkan ketika sudah mencapai target maka akan mendapatkan penguatan yang diberikan kepada dirinya sendiri. Strategi regulasi diri dapat diaplikasikan remaja, dewasa dalam pembelajaran ketika masa pandemic COVID-19 dan orangtua ketika pendampingan belajar anak.

Regulasi diri berperan terhadap ketangguhan dengan mengarahkan perilaku untuk mengatasi permasalahan dan penyesuaian terhadap situasi baru (Artuch-Garde et al., 2017). Regulasi diri mengajarkan individu dalam proses perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Individu yang menggunakan strategi regulasi diri, maka akan berusaha dengan sungguh-sungguh agar mencapai tujuan yang diinginkan. Strategi regulasi diri dapat diterapkan dalam proses belajar ketika pandemi COVID -19 dengan melibatkan siswa sebagai pembelajar, individu dewasa.

Orangtua dapat berperan dalam menerapkan regulasi diri melalui pendampingan belajar apabila memiliki anak pra sekolah dan Sekolah Dasar. Pengetahuan strategi regulasi diri memberikan pengetahuan dan ketrampilan bagi remaja, dewasa, dan orang tua yang dapat diterapkan dalam kehidupan agar menjadi pribadi yang lebih tangguh. Orangtua dapat berperan dalam mengembangkan regulasi diri pada anak, karena setiap individu memiliki potensi dalam mengarahkan dan mengatur dirinya sendiri. Peran yang dapat dilakukan orangtua dalam mengembangkan regulasi diri apabila memiliki anak usia prasekolah dan kesiapan Sekolah Dasar yaitu melalui pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang dapat diterapkan dalam pendampingan belajar anak (Fuadia, 2020).

Kondisi pandemi menuntut orangtua dalam pendampingan belajar di rumah karena ada pembelajaran secara *online*. Orangtua siswa Sekolah Dasar dan Menengah mengeluhkan adanya sekolah daring, karena waktu mereka sebagian besar diberikan kepada anaknya dalam mendampingi proses belajar padahal orangtua juga memiliki kewajiban untuk bekerja (Purwanto et al., 2020). Pelajar sekolah juga mengeluhkan sekolah online yang banyak memberatkan karena tugas yang begitu banyak dari biasanya. Kasus yang sama dari penelitian Argaheni (2020) pada mahasiswa ditemukan bahwa kuliah online banyak membuat mahasiswa bingung, mahasiswa lebih pasif dari biasanya dan penumpukan informasi kurang bermanfaat, malas untuk mengikuti kuliah, merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas dan banyak tugas tidak diselesaikan dengan baik.

Kemampuan dalam strategi regulasi diri dapat didukung dengan penguatan diri agar menjadi pribadi yang lebih tangguh melalui strategi *tringo* yang terdiri dari *ngerti*, *ngrasa*, dan *nglakoni*. Strategi menguatkan ketangguhan dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini dapat mengimplementasikan strategi *tringo*. *Ngerti* bahwa untuk menghadapi situasi pandemi dibutuhkan kesadaran dan ketangguhan diri untuk berusaha, kemudian *ngroso* bahwa ketika menghadapi pandemi berusaha memahami dengan sepenuh hati dengan strategi yang sudah direncanakan dan berjuang sampai berhasil, dan yang terakhir *nglakoni* bahwa akan melakukan tindakan dalam menghadapi pandemi sesuai dengan strategi yang sudah direncanakan agar berhasil dilakukan dengan kesungguhan hati. Hasil penelitian dari Nufus & Irnawati (2020) menjelaskan bahwa *tringo* dapat diterapkan ketika menghadapi pandemi COVID-19 melalui nilai-nilai kesadaran diri, kedisiplinan diri dan empati.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat secara *online* melalui grup *WhatsApp* dan *YouTube* di Dusun Nglangeran Wetan dapat dilaksanakan dengan lancar. Warga dusun mendapatkan pengetahuan tentang strategi regulasi diri dan strategi *tringo* dalam menghadapi permasalahan-permasalahan selama pandemi. Warga dusun mendapatkan kesempatan untuk dapat berdiskusi, tanya jawab. Setelah berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan dan mendapatkan materi, warga dapat menerapkan pengetahuan yang sudah diperoleh agar semakin kuat menjadi pribadi tangguh.

## REKOMENDASI

Pengetahuan tentang strategi regulasi diri dan strategi *tringo* dapat dijadikan sebagai alternatif warga dusun untuk menguatkan ketangguhan dalam menghadapi pandemi COVID-19. Kegiatan yang dilaksanakan masih terbatas online melalui grup *WhatsApp* dan *YouTube*, sehingga belum dapat dilakukan praktek *role play* selama acara berlangsung. Pengetahuan yang sudah diperoleh diharapkan dapat diterapkan warga dusun agar terbentuk pribadi yang

tangguh, sehingga kesehatan mental dapat terjaga. Apabila masih mengalami permasalahan yang sulit diatasi dan membutuhkan terapi lebih lanjut berkaitan masalah kesehatan mental dan dampak pandemi, upaya yang dapat dilakukana adalah berkonsultasi dengan ahli atau layanan kesehatan yang ada di lokasi masyarakat setempat.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Lembaga Penelitian, Pengembangan, Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) yang telah menyediakan wadah bagi mahasiswa dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. KKN UST Padepokan 173 sebagai mahasiswa yang melakukan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Nglanggeran Wetan
3. Bapak Agus, selaku Kepala Dusun Nglanggeran Wetan yang telah mengizinkan untuk melaksanakan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat setempat.
4. Warga dusun Nglanggeran Wetan yang ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak wabah Covid-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214–225. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3572>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. del C., de la Fuente, J., Mariano Vera, M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Buana, R. D. (2019). Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (COVID-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syarí*.
- Dewi, G. K. &, & Cahyani, B. H. (2014). Resiliensi pada remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. *Spirit*, 5(2), 7–14.
- Fuadia, N. N. (2020). Parenting strategy for enhancing children's self-regulated learning. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(1), 109–124. <https://doi.org/10.21009/141.08>
- Iswanto, B., & R. (2010). *Pengenalan tamansiswa dan ketamansiswaan*. Pusat Studi Pengembangan Wawasan Kebangsaan LP3M UST.
- Livana, P., Resa Hadi, S., Terri, F., Dani, K., & Firman, A. (2020). Dampak pandemi COVID-19 bagi perekonomian masyarakat desa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.
- Mayasari. (2014). Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 265–287. <https://media.neliti.com/media/publications/76088-ID-mengembangkan-pribadi-yang-tangguh-melal.pdf>
- Nufus, A. B., & Irnawati, I. (2020). Pengamalan nilai-nilai ajaran “tringa” Ki Hadjar Dewantara dalam menyikapi Pandemi COVID-19. *JURNAL KALACAKRA: Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31002/kalacakra.v1i1.2699>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397>

- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1580>
- Sukiyah, N., Ibn, U., & Bogor, K. (2021). Ketangguhan mahasiswa menghadapi wabah COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1480–1494.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>
- Zimmerman, Barry J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2)

