

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji deskriptif variabel *cyberloafing*, *perceived stress*, dan dukungan sosial menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Hasil analisis data penelitian diperoleh bahwa variabel *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang atau sebanyak 191 (71%). Pada mahasiswa Universitas Esa Unggul sebagian besar termasuk ke kategori sedang atau sebanyak 177 (69%).
- 2) Hasil analisis data penelitian diperoleh bahwa variabel *percieved stres* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang atau sebanyak 172 (63%). Pada mahasiswa Universitas Esa Unggul sebagian besar termasuk ke kategori sedang atau sebanyak 118 (70%).
- 3) Hasil analisis data penelitian diperoleh bahwa variabel kontrol diri pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagian besar termasuk ke dalam kategori sedang atau sebanyak 188 (69%). Pada mahasiswa Universitas Esa Unggul sebagian besar termasuk ke kategori sedang atau sebanyak 121 (72%).

Berdasarkan hasil analisis dan pendahuluan dapat diperoleh simpulan mengenai hasil penelitian sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan positif signifikan antara *perceived stress* terhadap *cyberloafing*.
- 2) Terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri terhadap *cyberloafing*.
- 3) Terdapat pengaruh signifikan antara *percieved stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.
- 4) Terdapat perbedaan signifikan antara *perceived stress* Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi

- 5) Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kontrol diri Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi
- 6) Terdapat perbedaan signifikan antara *cyberloafing* Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh peneliti mengajurkan saran sebagai berikut :

1. Mahasiswa

a) Universitas Islam 45 Bekasi

Untuk mahasiswa diharapkan lebih terbuka sama orang sekitar seperti orang tua, teman dekat agar bisa mengurangi stress yang dirasakan, dan bisa membuat meningkatkan kontrol diri anda sendiri. Selain itu, mahasiswa harus bisa lebih memanfaatkan lagi teknologi dengan efektif dan produktif.

b) Universitas Esa Unggul Bekasi

Untuk mahasiswa diharapkan membuat tujuan dan kesadaran diri belajar yang jelas dan terstruktur. Dengan mengetahui tujuan dan prioritas, mereka harus lebih termotivasi untuk fokus pada tugas akademis dan menghindari perilaku *cyberloafing*. Mahasiswa mengatur manajemen waktu yang baik seperti membuat jadwal atau to-do list sehingga mereka tidak merasa terbebani dengan tugas yang numpuk dan mahasiswa harus lebih sering berdiskusi dengan teman dan keluarga untuk mengurangi stress yang dirasakan agar mereka lebih baik.

2. Universitas

a) Universitas Islam 45 Bekasi

Untuk memberikan cara menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan mengurangi *cyberloafing* seperti membuat program dan kegiatan pembelajaran yang menarik contohnya menggunakan metode diskusi kelompok, studi kasus, dan praktikum untuk menjaga minat mahasiswa. Selain itu pihak kampus dapat

mengubah aturan perkuliahan atau kontrak perkuliahan selama berada di kelas dapat mematikan penggunaan wi-fi dan data seluler pada aplikasi yang tidak berhubungan dengan akademik guna meminimalisir perilaku *cyberloafing*.

b) Universitas Esa Unggul Bekasi

Universitas menyediakan ruangan belajar yang bebas dari gangguan seperti menjauhkan ponsel dan menggunakan aplikasi pengatur waktu sehingga dapat meminimalisir godaan untuk melakukan *cyberloafing*. Universitas juga bisa membuat pelatihan atau seminar mengenai dampak negatif dari *cyberloafing* terhadap produktifitas akademik dan membuat cara untuk mengelola waktu.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi topik *cyberloafing* pada mahasiswa, diharapkan dapat memperluas jangkauan penelitian ini agar hasilnya lebih beragam. Selain itu juga peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memiliki dampak terhadap *cyberloafing*, seperti *fear of missing out*, *self awareness*, persepsi, dan faktor-faktor lain yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 144. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.11916>
- Abdurrohim, & Fadillah, N. S. K. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. 6, 467–471.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate *cyberloafing* in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Albar, A. D., & Ariyanto, M. S. (2024). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(2), 16–21.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Journal Unnes Intuisi*, 11(3), 202–210. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/23378>
- Andari Elyana Maharani, Chandra Putri Kharisma, & Fairuz Salsabila. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287–3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian (II)* (Vol. 147210). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Chen, Y., Chen, H., Andrasik, F., & Gu, C. (2021). Perceived stress and *cyberloafing* among college students: The mediating roles of fatigue and negative coping styles. *Sustainability (Switzerland)*, 13(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su13084468>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). Self-Control dan

- Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of *perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cristóbal-Narváez, P., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2020). Perceived stress and depression in 45 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 274, 799–805. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.020>
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Delima, Rustiyarso, & Salim, I. (2015). Persepsi Siswa Tentang Variasi Gaya Mengajar Guru Sosiolog di SMA Islamiyah Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(11), 1–9.
- Devayanti, P. V., Damayanti S., M. R., & Suindrayasa, I. M. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 242. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p02>
- Diastama, S., & Fajrianti. (2018). *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 7, 81–91.
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127.
- Fauziyah, I., Stanislaus, S., & Maburri, M. I. (2014). Konformitas Mahasiswa pada Kos Baru (Studi Komparasi Mahasiswa Baru dan Mahasiswa Lama di Lingkungan UNNES). *Journal of Social and Industrial Psychology*, 3(1), 20–26. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Febriana Yane, R. Urip Purwono, A. D. (2021). Perceived stress, self-compassion,. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan program IMB SPSS 25*.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Computers in Human Behavior Modelling smartphone addiction : The role of smartphone usage , self- regulation , general self-ef fi cacy and cyberloa fi ng in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/19432>
- Harsiti, Muttaqin, Z., & Srihartini, E. (2022). Penerapan Metode Regresi Linier Sederhana Untuk Prediksi Persediaan Obat Jenis Tablet. *JSiI (Jurnal Sistem Informasi)*, 9(1), 12–16. <https://doi.org/10.30656/jsii.v9i1.4426>

- Hastuti, L. E. D., & Hadi, C. (2022). Hubungan Job Insecurity dan Perceived Stress Karyawan Swasta. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 502–511. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34608>
<https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ibrahim, A., Alang, A., Madi, Baharudin, & Ahmad, Muhammad, D. (2018). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail (ed.)). Gunadarma Ilmu.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). ... Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14–18. <https://journal.iteba.ac.id/index.php/journalsintak/article/view/23%0Ahttps://journal.iteba.ac.id/index.php/journalsintak/article/download/23/23>
- Jayanti, F., & Arista, N. T. (2019). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2), 205–223. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4958>
- Jatic, Z., Trifunovic, N., Erkocevic, H., Hasanovic, E., Dzambo, I., & Pilav, A. (2023). Construct validity of the *perceived stress* scale (PSS-10) in a sample of health professionals in family medicine in Bosnia and Herzegovina. *Public Health in Practice*, 6(March), 100413. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2023.100413>
- Johnson, M. D., Krahn, H. J., & Galambos, N. L. (2023). Perceived stress trajectories from age 25 to 50 years. *International Journal of Behavioral Development*, 47(3), 233–242. <https://doi.org/10.1177/01650254221150887>
- Kamaria, A. (2021). Implementasi Kebijakan Penataan dan Mutasi Guru Pegawai Negeri Sipil di Lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Halmahera Utara Amrin. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(3), 82–96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3737983>
- Kartika, L. C. (2023). Perbedaan Perilaku *Cyberloafing* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Karyawan Mall X Di Surabaya. *Fenomena*, 32(1), 44–51. <https://doi.org/10.30996/fn.v32i1.9136>
- Kartinah, K., Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, N., & Sunyoto, D. (2023). Pengaruh Pengendalian Diri Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Dosen Di Indonesia. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 513–523. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4400>
- Malau, R. A., & Muhammad, A. H. (2022). Kontrol Diri dan Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 94–110. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64801>
- Masruroh, D., & Hasanah, K. (2022). Pengaruh Iklim Organisasi, Locus Of Control dan Komitmen Organisasi Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan KBPR Arta Kencana Kabupaten Madiun. *Jurnal Seminar Inovasi Manajemen Bisnis Dan Akuntansi (Simba) 4*, 6(1988), 9–43.

- Megananda, D., & Hertinjung, W. (2021). *Cyberloafing* Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri. In *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV*.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 10054–10062.
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 53–65.
- Palupi, I. A. B., Djuniadi, D., & Ristanto, R. D. (2021). Penerapan E-Learning Berbasis Learning Management System Menggunakan Easyclass. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 38(1), 39–43. <https://doi.org/10.15294/jpp.v38i1.31223>
- Peng, S., Huang, X., Xu, L., Cai, S., Chen, J., & Dong, H. (2023). The Relationship between Competitive Class Climate and *Cyberloafing* among Chinese Adolescents: A Curvilinear Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20064705>
- Prabandaru, R., & Widodo. (2022). Hubungan kompetensi dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B di SKB Gresik. *J+PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah*, 11(2), 105.
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku *Cyberloafing* Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68. <https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978>
- Pratiwi, nuning. (2017). Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1, 213–214.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Pristie, Z. W., Aprilyani, R., Akbar, Z. Y., & Binawan, U. (2024). *The Influence Of Reselience Anda Spiritual On Self-Control In Students At Binawan University*. 6(2), 128–136.
- Purba, D., & Purba, M. (2022). Aplikasi Analisis Korelasi dan Regresi menggunakan Pearson Product Moment dan Simple Linear Regression. *Citra Sains Teknologi*, 1(2), 97–103.
- Putra, S., Risnita, Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Saifudin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenadamedia Group. www.aging-us.com
- Salsabila, D. A., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Kepercayaan pada Pasangan terhadap Tingkat Stres pada Pria Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 670–677. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26829>
- Saraswati, K. D. H. (2017). Perilaku Kerja, Perceived Stress, dan Social Support

- pada Mahasiswa Internship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 216. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.352>
- Satwika, K. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Setiawan, A., & Agustin, K. (2019). Perancangan Sistem Analisa Regulasi di Departemen Customs and Excise Compliance pada PT X. *Perancangan Sistem Analisa Regulasi/ Jurnal Titra*, 7(2), 319–326.
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112.
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(2), 47–56.
- Simegn, W., Yohannes, L., Seid, A. M., Kasahun, A. E., Sema, F. D., Flatie, A., Elias, A., & Dagne, H. (2022). Perceived stress and associated factors among university students in Ethiopia during the late stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.978510>
- Siyonto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metode Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publish. https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). *Cyberloafing* Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(2), 135–146. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>
- Sucipto, A., Esterlita Purnamasari, S., & Mercu Buana Yogyakarta, U. (2020). *Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Gaya Mengajar Dosen Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta the Relationship Between Students' Perception Towards the Lecturers Teaching Style and Cyberloafing At. 29.*
- Sulaiman, S., Agus, M., & Indramini, I. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Film Animasi Terhadap Kemampuan Menulis Teks Narasi Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Kode : Jurnal Bahasa*, 11(3). <https://doi.org/10.24114/kjb.v11i3.38827>
- Suranta, J., Hurriyati, D., Jenderal, J., Yani, A., Palembang, N., *Cyberloafing*, P., Kontrol, T., Jerri, D., & Hurriyati, D. (2018). Di sisi lain , dengan adanya teknologi internet , seringkali didapati banyak pegawai yang hanya menggunakan internet lebih kepada kepentingan pribadi mereka antara lain hanya bermain game , browsing google membuka jejaring sosial seperti facebook , lain-lain. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 2(2), 81–90.

- Tahir, Y., Hertina, Nusdin, Wardani, H., Wijaya, I., Elmiyanti, N., Hidayat, W., Fitri, Y., Rochmayanti, & Hardiyanti, D. (2022). *Mengenal HIV - AIDS*. Rizmedia Pustaka.
https://books.google.co.id/books?id=TCFsEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success June. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., & Thavaraj, S. (2015). Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review. *SSRN Electronic Journal*, 5(3), 15–24. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2703908>
- Wahyuni, S., Anies, Soejoenoes, A., & Putra, S. T. (2018). Perceived stress dan sindrom depresi pada ibu primigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 21–28. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1851/1/document%283%29.pdf>
- Yuniaty, S., & Hamidah. (2020). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas Terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i12019.1-10>
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.