

PERAN REGULASI EMOSI MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Afifah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: apipahaja 8@gmail.com, Telp: 0895380125274

Abstrak

Regulasi emosi mengacu pada pembentukan proses emosi yang dimiliki individu, bagaimana individu mengalaminya dan kapan individu memilikinya serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi lebih mengarahkan bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengarahkan kesuatu hal yang lain. Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi beberapa faktor antara lain: 1). Faktor lingkungan, 2). Pola asuh orang tua, 3). Jenis kelamin, 4). Pengalaman traumatis dan tingkat religiusitas. Pembelajaran daring menjadi solusi terbaik di masa pandemi covid -19 agar bisa terlaksana proses belajar mengajar diperguruan tinggi maupun disekolah, sehingga yang diperlukan mahasiswa ataupun peserta didik dalam situasi seperti ini adalah keterampilan regulasi emosi. Regulasi emosi sangat diperlukan agar mahasiswa tetap tenang walaupun dihidupannya mendapatkan kesulitan.

Kata kunci: Regulasi emosi mahasiswa, pembelajaran daring, pandemi covid -19

Abstract

Emotion regulation refers to the formation of emotional processes that individuals have, how individuals experience them and when individuals have them and express these emotions. Emotion regulation is more directing how emotions are regulated, not how emotions direct something else. The ability to regulate emotions is influenced by several factors, including: 1). Environmental factors, 2). Parenting patterns of parents, 3). Gender, 4). Traumatic experience and religious level. Online learning is the best solution during the COVID-19 pandemic so that the teaching and learning process can be carried out in universities and schools, so that what students or students need in situations like this are emotional regulation skills. Emotional regulation is very necessary so that students remain calm even though they face difficulties in their lives.

Keyword: Student emotion regulation, online learning, covid -19 pandemic

PENDAHULUAN

Menurut (Gunawan, 2020) pembelajaran daring merupakan salah satu cara pembelajaran yang berbasis elektronik. Smartphone atau handphone pintar, laptop atau computer alat –alat canggih yang harus dimanfaatkan untuk pembelajaran didukung oleh jaringan yang memadai. Menurut Azhar dalam (Pohan, 2020) pembelajaran daring merupakan segala sesuatu yang bisa membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidikan dan mahasiswa. Pembelajaran daring ini menggunakan berbagai macam platform seperti: *google meet, whatsapp group, google classroom, Ms. Teams* dan *zoom*.

Dailami 2020: Sobri, Nursaptini & Novitasari, 2020 mengatakan bahwa pembelajaran daring menjadi sebuah solusi dalam mengatasi masalah perguruan tinggi pada sistem pendidikan, dengan memberikan pembelajaran yang jelas dan baik, mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran daring secara efisien dan maksimal. Pembelajaran daring dianggap menjadi solusi terbaik ditengah pandemi covid -19. Meskipun setiap perguruan tinggi maupun sekolah telah sepakat melakukan pembelajaran secara daring, namun tentang hal tersebut menimbulkan banyak konflik bagi dosen dan mahasiswa. Pembelajaran daring hanya efektif saat pembuatan penugasan sedangkan memahami materi dinilai sulit bagi mahasiswa. Hambatan antara lain seperti koneksi internet yang tidak memadai, kuota internet yang mahal dan perangkat yang tidak mendukung, tidak semua mahasiswa yang memiliki fasilitas cukup untuk melakukan pembelajaran secara daring sehingga menjadi penghambat dalam

pembelajaran daring. Beberapa institusi pendidikan tinggi memberikan subsidi kuota internet kepada mahasiswa agar terselenggaranya pembelajaran daring karena terlihat adanya hambatan dalam proses pembelajaran daring.

Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan pembentukan proses emosi yang dimiliki individu, bagaimana individu mengalaminya dan kapan individu memilikinya serta mengeksresikan emosi tersebut. Regulasi emosi lebih mengarahkan bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengarahkan sesuatu hal yang lain. Menurut JP Du Presez (As'adi Muhammad, 2011) emosi adalah reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitasnya berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik. Emosi juga merupakan hasil proses persepsi terhadap situasi. Emosi terdiri atas dua macam, yaitu emosi negatif dan positif. Emosi negatif adalah emosi yang identik dengan perasaan yang tidak menyenangkan. Emosi negatif yaitu perasaan yang menimbulkan emosi negatif pada orang yang mengalaminya. Sebagaimana dikatakan Sri Hapsari: bahwa emosi negatif dapat merusak karier, pendidikan dan pekerjaan, serta bisa merugikan orang lain dan dirinya. Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif kepada diri sendiri sebagai orang yang mengalaminya. Regulasi emosi menekankan pada mengapa dan bagaimana emosi itu sendiri mampu membantu dan mengatur proses- proses psikologis seperti pemecahan masalah, dukungan sosial (social support) dan pemusatan perhatian (Cole dkk, 2004). Gratz dan Roemer (2004) Mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu yang melibatkan kesadaran, fleksibilitas dalam menggunakan strategi dalam mengatur durasi dari respon emosional keinginan untuk mengalami emosi negatif dari sebuah pengalaman hidup yang bermakna.

Menurut Widiyastuti (dalam Arifuddin, 2015) kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah faktor lingkungan, pola asuh orang tua, jenis kelamin, pengalaman traumatis, perubahan pandangan luar, faktor pengalaman dan tingkat religiusitas. Menurut reivich dan shatt (dalam hendriani, 2018) terdapat kemampuan yang menunjang regulasi emosi pada individu. pertama calming yaitu kemampuan meningkatkan kendali individu terhadap respon tubuh yang dilakukan untuk menangani stres dengan relaksasi. Kedua focusing yang merupakan kemampuan individu untuk fokus mencari solusi dan permasalahan yang ada. Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi, Dalam tahap perkembangan mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, diantaranya usia 18-21 tahun dan 22- 24 Tahun. Mahasiswa yang mengalami masa transisi, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tugas perkembangan yang baru.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka atau literature review. Studi literatur (literature review) sebagai deskripsi mengenai literature tertentu yang biasanya ditemukan dibuku ilmiah serta artikel jurnal. umumnya berisi tinjauan tentang topik penelitian, teori pendukung serta metode dan metodologi yang sesuai, Setiosary Punaji 2010.

Pada tanggal 11 November 2021 peneliti melakukan pencarian hasil penelitian menggunakan media berupa google scholar. Pencarian artikel menggunakan kata kunci berupa regulasi emosi. Hasil – hasil artikel penelitian dilakukan pada dunia pendidikan salah satunya mengenai regulasi emosi. Periode penelitian dibatasi mulai dari 2018 sampai 2021 yang dikumpul fulltext berbentuk format pdf. Berdasarkan kriteria seleksi hasil pencarian yang telah dilakukan, peneliti membaca artikel dari judul dan abstrak agar dapat mengetahui bagaimana artikel tersebut apakah telah memenuhi kriteria dengan penelitian yang dikaji peneliti. Adapun kriteria yang digunakan yaitu penelitian artikel menyatakan tentang regulasi emosi , penelitian artikel menyatakan tentang pengelolaan regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring , penelitian artikel ditulis dalam bahasa indonesia.

Penelitian ini adalah bersifat analisis deskriptif akan mengkaji secara deskriptif hasil dari regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring, peneliti mencapai artikel sebanyak 5 artikel yang relevan untuk dikaji dan digunakan dalam artikel peneliti. Artikel tersebut dapat dimasukkan

kedalam tabel sesuai dengan format yang telah disediakan. Hasil penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan tentang pengelolaan regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal	Judul Artikel	Penulis/ Tahun	Hasil Penelitian
Jurnal PSIMAW A	Hubungan hardines dengan regulasi emosi pada mahasiswa di era pandemi covid 19	Rofifah Thahirah & Imammul Insan/ 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FEB yang sedang mengerjakan skripsi secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebesar 32,4% dan aspek regulasi emosi yang paling tinggi adalah Engaging in goal directed behavior (goals) dengan rerata 4,04.
Jurnal pengabdian kepada masyarakat	Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP unesa yang terdampak pandemi covid -19	Olievia Prabandini Mulyana dkk/ 2020	Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh yang cukup signifikan bagi partisipan pengabdian kepada masyarakat. Peningkatan terjadi pada kategori cukup, tinggi, dan sangat tinggi dengan Presentase 54,55% sebanyak 18 partisipan, 30,30% sebanyak 11 partisipan, dan 6,06% sebanyak 2 partisipan. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini dapat diketahui bahwa pelatihan manajemen emosi yang diberikan telah dapat membantu partisipan pengabdian kepada masyarakat menjadi lebih optimal dalam mengelola terutama emosi negatifnya dan meningkatkan keterampilan partisipan dalam meregulasi emosi. Hal ini juga sesuai dengan beberapa pengabdian kepada masyarakat terdahulu yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan adanya pemberian pelatihan regulasi emosi.
Jurnal pendidikan dan politik	Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan school from home dimasa pandemi covid -19	Januar Eko Aryansah & Syska Purnama Sari/ 2021	Hasil penelitian adalah regulasi emosi sangat berperan penting dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi masalah masalah dalam proses pembelajaran yang dilakukan dari rumah. Peran penting regulasi emosi terhadap kebijakan school from home adalah (1) Regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa karena menghadapi masalah-masalah pembelajaran yang dilakukan dari rumah dan (2) regulasi emosi dapat membangun resiliensi mahasiswa sehingga mahasiswa mampu bangkit dan bertahan dalam situasi pandemi covid 19.
Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati	Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di	Rusmalade wi dkk/ 2020	Uji validitas telah dilakukan pada 30 responden, yaitu para mahasiswa PG-PAUD Unkiversitas Palangka Raya pada tanggal 26-27 Oktober 2020. Pada uji instrumen ini penelitimenggunakan Microsoft excel. Hasil uji validitas pada instrumen skala regulasi emosi mahasiswa terdapat 24 item keseluruhan yang valid yaitu nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,

Jurnal	Judul Artikel	Penulis/ Tahun	Hasil Penelitian
	program studi PG-PAUD FKIP UPR		18,19,20,21,22,23, dan 24. Pernyataan yang valid dianggap sudah mewakili penelitian yang akan dilakukan. Sehingga didapatkan 24 item pernyataan untuk instrumen regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. Uji reliabilitas ini diperoleh dari hasil uji koefisien regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG- PAUD FKIP UPR dengan menggunakan Alpha Cronbach's dikatakan reliabel jika nilai $r \geq 0,6$ (Arikunto 2010, dalam Fitisari 2016). Hasil uji reliabel sebesar 0,979 sehingga kuisioner ini dinyatakan reliabel.
Jurnal BRPKM	Strategi regulasi emosi terhadap stress akademis selama menjalani kuliah daring dimasa pandemi covid- 19	Arini Rachmawati & Ika Yuniar Cahyanti/ 2021	Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui pada variabel cognitive reappraisal $M=32,54$; $SD=5,721$ dan pada variabel expressive suppression $M=18,4561$; $SD=4,96071$. Sedangkan pada variabel stres akademis $M=155,46$; $SD=26,316$. Peneliti melakukan kategorisasi atau penormaan pada variabel stres akademis. Hasilnya, 188 partisipan berada pada tingkat stres akademis severe. Sedangkan 75 partisipan berada pada tingkat stres akademis moderate dan 22 partisipan berada pada tingkat stres akademis mild. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara cognitive reappraisal maupun expressive suppression dengan stres akademis pada mahasiswa Universitas Airlangga selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19.

Pada penelitian ini peneliti mengkaji 5 artikel tentang regulasi emosi yang dirangkum sebagai berikut:

Seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang baik dapat mengontrol emosi dan mampu menyeimbangkan antara rasa kecewa, rasa marah, putus asa serta kecemasan dalam menghadapi banyak hal dengan peristiwa yang terjadi. Kemampuan dalam mengelola emosi dapat membuat mahasiswa berfikir realistis dan objektif dalam menganalisis suatu permasalahan yang dialami sehingga mampu mendorong mahasiswa dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik, (Safaria & Saputra, 2012). Mahasiswa diharapkan tenang dalam menghadapi kesulitan dan hambatan yang dialami selama masa pandemi dimana dengan diterapkan pembelajaran secara daring yang tentu membuat mahasiswa banyak memiliki kesulitan ataupun hambatan selama pembelajaran daring, membuat kondisi emosi kurang stabil. Adapun beberapa cara agar emosi positif tetap stabil yaitu melakukan aktivitas hiburan dirumah, saling bertukar pikiran atau pendapat dengan keluarga dan saling sharing bersama teman-teman kuliah agar mendapatkan pengetahuan baru.

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung merasa apapun yang dilakukan tidak bermanfaat baik bagi dirinya maupun orang lain. Regulasi emosi yaitu proses dimana individu mampu mengatur emosinya, bagaimana individu merasakan emosi tersebut dan bagaimana individu mengungkapkan emosi yang dialaminya. Regulasi emosi sangat berperan penting dalam mengelola

emosi yang dimiliki individu itu sendiri dimana dengan adanya regulasi emosi individu mampu mengelola emosinya dengan baik.

Kebijakan *school from home* yang dikeluarkan secara mendadak memunculkan respon sangat luar biasa dari mahasiswa yang menjadi salah satu sasaran *school from home*. Pembelajaran daring menurut mahasiswa mengakibatkan banyak pengeluaran dalam pembelian kuota internet dan sangat sulit juga bagi mahasiswa yang tinggal di daerah terpencil yang berkendala jaringan internet kurang memadai. Kebijakan *from school home* banyak mengalami hambatan bagi mahasiswa dimana tugas yang mereka kerjakan lebih banyak, kurang mengerti dengan materi yang dijelaskan dosen. Mahasiswa dapat lebih leluasa untuk saling berbagi keluhan kesah ketika perkuliahan dilakukan secara offline atau langsung tapi selama pandemi diberlakukan pembelajaran daring yang mana mahasiswa sangat merasa kesulitan dan mereka merasa menanggung beban sendiri.

Strategi regulasi emosi, berdasarkan metode coping menurut Lazarus dan Folkman (1984), termasuk ke dalam *emotion-focused coping*. *Emotion focused coping* adalah cara menanggulangi stress dalam melibatkan emosi. Individu yang mengalami stress akan melibatkan emosinya dalam menggunakan penilaian pada sumber – sumber stress yang ada. Bagi mahasiswa yang mengalami stress akademis, dengan adanya strategi regulasi emosi mungkin akan membantu untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan, namun tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Sehingga stress akademis yang mereka alami tidak benar – benar teratasi karena dikemudian hari dapat muncul lagi.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mahasiswa tentang regulasi emosi dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi negatif yang dialami mahasiswa pada saat pembelajaran daring. Hal tersebut karena banyaknya permasalahan yang dialami mahasiswa sehingga menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa. Emosi negatif merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dialami individu tentunya akan mempengaruhi individu tersebut untuk bertindak yang berkaitan dengan dirinya maupun orang lain beserta lingkungan sekitarnya. Adapun emosi negatif yang dirasakan mahasiswa seperti mudah marah, sedih, kesal, kecewa, cemas, lelah dan tidak bersemangat dengan bentuk emosi lainnya dapat berubah secara tidak terduga. Mahasiswa perlu mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat mempengaruhi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring dimana mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengontrol emosi dan mampu menyeimbangkan antara rasa kecewa, rasa marah, putus asa serta kecemasan dalam menghadapi banyak hal dengan peristiwa yang terjadi. Kemampuan dalam mengelola emosi dapat membuat mahasiswa berfikir realistis dan objektif dalam menganalisis suatu permasalahan yang dialami sehingga mampu mendorong mahasiswa dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik, sedangkan mahasiswa yang regulasi emosinya rendah cenderung merasa apapun yang dilakukan tidak bermanfaat baik bagi dirinya maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan *School From Home* Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 6(1).
- As'adi Muhammad. (2011) Cara kerja Emosi dan Pikiran Manusia.
- Dailami. (2020). *Jurnal Pendidikan IPS*. *Jurnal Pendidikan IPS*.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Gunawan, I. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Daring Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19 Melalui Pemanfaatan Fitur Aplikasi Zoom di SD Negeri 77 Palembang. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*, 7, 152–163