

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SELAMA PROSES
PEMBELAJARAN DARING DI PROGRAM STUDI PG-PAUD
FKIP UPR**

Rusmaladewi¹, Dewi Rosaria Indah¹, Intan Kamala¹, Henny Anggraini¹

¹Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Palangka Raya
Jl. H. Timang Komplek Kampus Tunjung Nyaho Palangka Raya

Email : rusmaladewi@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Aldao, Sheppes, & Gross, (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi sangat penting untuk melakukan penyesuaian. Dalam hal ini mahasiswa harus melakukan penyesuaian dari proses pembelajaran tatap muka menjadi proses pembelajaran daring. Dalam situasi ini kemampuan strategi regulasi emosi dapat membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi (Wilson, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan program studi PG-PAUD FKIP Universitas Palangka Raya, dengan populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berjumlah 242 orang mahasiswa. Sampel penelitian ini menggunakan tehnik random sampling dengan jumlah responden sebanyak 87 orang. Tehnik pengumpulan data menggunakan instrument skala regulasi emosi yang disebarakan menggunakan angket yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas angket dan Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase.

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi emosi menurut Gross & Thompson (2006) terdiri dari: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian telah diperoleh skor angket dari 87 orang responden. Skor keseluruhannya adalah sebesar 6309 dari skor maksimal yang di harapkan 8.503, dimana dari skor tersebut memperoleh persentase sebesar 75,53%. Sehingga dapat di golongan dalam kategori Baik. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik selama pembelajaran daring.

Kata Kunci : Regulasi emosi, mahasiswa, daring

PENDAHULUAN

Pandemi Corona telah mengubah semua sendi kehidupan. Semua aktivitas dilakukan secara *online*, karena adanya larangan keluar rumah guna memutus mata rantai penyebaran virus yang telah menelan banyak korban. Konsep pendidikan juga berubah, tadinya proses belajar mengajar dilakukan secara tatap muka, sekarang menggunakan berbagai aplikasi jejaring sosial. Seluruh proses pembelajaran saat ini menggunakan proses pembelajaran secara online termasuk proses pembelajaran di Perguruan Tinggi (PT), kalangan mahasiswa yang ikut terdampak dan harus melakukan kegiatan belajar dari rumah. Instruksi langsung dari pemerintah juga wajib diikuti oleh para mahasiswa sebagai bentuk pencegahan penyebaran virus Corona. Akhirnya, berbagai alternatif metode pembelajaran seperti pembelajaran secara daring atau *online learning* pun diterapkan. (hambatan dan solusi saat belajar daring dari rumah. 2020. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>)

Setelah berjalannya proses perkuliahan secara daring tersebut, banyak mahasiswa justru mengalami kesulitan dalam belajar. Banyak mahasiswa mulai mengeluhkan proses perkuliahan dilakukan secara daring. Dari hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa Program Studi PGPAUD FKIP UPR, diketahui bahwa keluhan diatas juga dirasakan para mahasiwa. Antara lain banyaknya tugas yang diberikan, kesulitan membagi waktu dengan pekerjaan rumah, kesulitan sinyal karena banyak mahasiswa yang tinggal didaerah pelosok yang belum terjangkau jaringan internet serta masalah keuangan yang dialami oleh orang tua sehingga mahasiswa merasa keberatan saat harus sering membeli kuota atau paket data internet.

Adanya berbagai macam keluhan tersebut dapat membuat mahasiswa merasa lelah, sedih, kesal, gelisah, dan marah. Keadaan emosional mahasiswa bisa menimbulkan dampak kesulitan dan tidak focus dalam menyelesaikan tugas - tugas kuliah mereka. Situasi belajar yang menekan ini cenderung menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa. Menurut Slameto (2020), situasi yang menekan dapat mempengaruhi siswa dalam mencapai prestasi belajar. Banyaknya hal yang

harus dikerjakan oleh mahasiswa tidak jarang pula hal ini dapat menyebabkan stress pada mahasiswa.

Keadaan emosional yang tidak ditangani ini dapat menghasilkan efek jangka panjang pada diri mahasiswa, misalnya membuat mahasiswa menjadi frustrasi, depresi, dan mengalami gangguan emosional lainnya. Stres dan perasaan emosional negatif diperlukan untuk memahami korelasi antara emosi dan perilaku (Hassani, Azadfalsh, Rsoulzadeh Tabatabaei, & Ashayeri, 2008). Penelitian Linnenbrink dan Pintrich (2000) menunjukkan bahwa emosi dapat memberikan pengaruh yang kuat pada proses kognitif dan proses motivasi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu melakukan regulasi emosi nya terutama selama masa pembelajaran daring saat ini. Hasil penelitian yang dilakukan Nesayan, A., et al. (2017) menyatakan pelatihan regulasi emosi pada siswa mampu mengurangi kecemasan dibandingkan siswa yang tidak mengikuti pelatihan.

Aldao, Sheppes, & Gross, (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi sangat penting untuk melakukan penyesuaian. Dalam hal ini mahasiswa harus melakukan penyesuaian dari proses pembelajaran tatap muka menjadi proses pembelajaran daring. Dalam situasi ini kemampuan strategi regulasi emosi dapat membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi (Wilson, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2014).

Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya (Gross,2014). Thompsonn (2001) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Sebagai individu, kita mengenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa, dan masih banyak emosi-emosi lainnya. Agar emosi-emosi itu tidak meluap secara

berlebihan, kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang biasa kita sebut dengan regulasi emosi.

Menurut Reivich & Shatte (2002) definisi regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses individu dalam membentuk dan mengendalikan emosi serta mengetahui bagaimana mengekspresikannya.

Aspek Regulasi Emosi

Gross & Thompson (2006) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

- 1) Memonitor emosi (*emotions monitoring*). *Emotional monitoring* adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. *Emotional monitoring* adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan.
- 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan/hikmah dibalik peristiwa yang terjadi.

- 3) Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Ciri-ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004), yaitu : . kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif; memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; memiliki sikap hati-hati; memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan, tantangan; toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Menurut Martin (2003) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

- a. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

- b. Jenis Kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gendernya*.
- c. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.
- d. Kepribadian. Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Cohen & Armeli dalam Coon, 2005).

Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh proses pembelajaran di jenjang Universitas. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Menurut Hartaji (2012) Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa biasanya berusia 18-25 tahun. Sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa pada usia tersebut berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (2003) dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Hurlock (2003) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Pembelajaran Daring

Proses belajar mengajar secara konvensional biasanya berlangsung di dalam kelas melalui interaksi langsung guru dan murid, dengan kehadiran guru di dalam kelas dan pengaturan jadwal dan proses belajar mengajar hanya bisa

berlaku pada waktu dan tempat yang telah ditetapkan. Seiring dengan kemajuan jaman dan teknologi saat ini proses pembelajaran dapat dilakukan secara online atau daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa, tetapi dilakukan melalui *online*. Pembelajaran dilakukan melalui *video conference*, *e-learning* atau *distance learning*.

E-learning adalah Pembelajaran yang disusun ialah dengan tujuan menggunakan suatu sistem elektronik atau juga komputer sehingga mampu untuk mendukung suatu proses pembelajaran (Michael, 2013:27. Setiawan (2020) menambahkan *e-learning* adalah suatu sistem pembelajaran yang digunakan ialah sebagai sarana ialah sebagai proses belajar mengajar yang dilaksanakan tanpa harus bertatap muka dengan secara langsung antara pendidik dengan siswa dan siswi. (Setiawan, 2020).

Menurut Horton (2003), *e-learning* adalah segala pemanfaatan atau penggunaan teknologi internet dan web untuk menciptakan pengalaman belajar. E-Learning dapat dipandang sebagai suatu pendekatan yang inovatif untuk dijadikan sebuah desain media penyampaian yang baik, terpusat pada pengguna, interaktif dan sebagai lingkungan belajar yang memiliki berbagai kemudahan-kemudahan bagi siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Dengan memanfaatkan berbagai atribut dan sumber teknologi digital dengan bentuk lain dari materi dan bahan pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan pada suatu lingkungan belajar yang terbuka, fleksibel dan terdistribusi.

Menurut Horton (2003), *e-learning* adalah segala pemanfaatan atau penggunaan teknologi internet dan web untuk menciptakan pengalaman belajar. E-Learning dapat dipandang sebagai suatu pendekatan yang inovatif untuk dijadikan sebuah desain media penyampaian yang baik, terpusat pada pengguna, interaktif dan sebagai lingkungan belajar yang memiliki berbagai kemudahan-kemudahan bagi siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Dengan memanfaatkan berbagai atribut dan sumber teknologi digital dengan bentuk lain dari materi dan bahan pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan pada suatu lingkungan belajar yang terbuka, fleksibel dan terdistribusi.

Setiap dosen dapat berkreasi dan berinovasi dalam merencanakan dan menyusun model pembelajaran (Mulyaningsih, Nurfiana, & Zahidin, 2017). Istilah model pembelajaran daring atau Online Learning Models (OLM), pada awalnya digunakan untuk menggambarkan sistem belajar yang memanfaatkan teknologi internet berbasis komputer (*computer-based learning/CBL*). Dalam perkembangan selanjutnya, Fungsi komputer telah digantikan oleh telepon seluler atau gawai. Pembelajaran dapat berlangsung lebih luwes dibandingkan jika menggunakan komputer. Orang dapat belajar di mana saja, kapan saja, dan dalam situasi apa saja. Perkuliahan tidak hanya dapat dilakukan melalui proses tatap-muka antara dosen dan mahasiswa. Kini, mahasiswa tetap bisa belajar meskipun jarak dengan dosen berjauhan. Beberapa media yang umum dipakai antara lain *whatsapp, google meeting, zoom meeting*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring atau *e-learning* adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi internet berbasis computer yang mendukung proses pembelajaran tanpa melalui tatap muka secara langsung antara pendidik dengan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012: 13) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Berdasarkan teori tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif, merupakan data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan tentang regulasi emosi pada mahasiswa selama pembelajaran daring di program studi PG PAUD FKIP UPR. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Program Studi Universitas Palangka Raya Prodi PG PAUD FKIP, dari bulan Oktober-Desember 2020.

Populasi subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di program studi PG PAUD FKIP UPR yang mengikuti perkuliahan dengan sistem daring.

Secara total ada 332 orang mahasiswa prodi PG-PAUD namun yang sekarang aktif sedang melakukan pembelajaran daring adalah mahasiswa dari Angkatan 2017 hingga Angkatan 2020 yang berjumlah 242.

Instrumen penelitian untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2006) terdiri dari: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi (*emotions modification*).

Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Jumlah Item positif	Jumlah Item negatif
<i>Emotions Monitoring</i>	Mampu memonitor dan mengenali setiap emosi yang muncul	1,2,3,4	5,6,7,8
<i>Emotions evaluating</i>	Mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional.	9,10,11,12	13,14,15,16
<i>Emotions modifications</i>	Suatu cara merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa).	17,18,19,20	21,22,23,24
Jumlah Item		12	12
Total		24	

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Metode ini digunakan untuk mengkaji variabel yang ada pada penelitian ini yaitu regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring.. Deskriptif persentase ini diolah dengan cara frekuensi dibagi dengan jumlah

responden dikali 100 %, seperti dikemukakan Sudjana (2001: 128) adalah sebagai berikut: $P = F \times 100\% N$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji validitas telah dilakukan pada 30 responden, yaitu para mahasiswa PG-PAUD Unkiversitas Palangka Raya pada tanggal 26-27 Oktober 2020. Pada uji instumen ini peneliti menggunakan Microsoft excel. Hasil uji validitas pada instrumen skala regulasi emosi mahasiswa terdapat 24 item keseluruhan yang valid yaitu nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23, 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 koesioner 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 kuisisioner ini dinyatakan reliabel.

Pembahasan

Menurut Purwanto, et al (2020) Tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui daring. Apalagi guru dan dosen masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah. Sehingga Pada prosesnya penyesuaian diri dalam melakukan pembelajaran ini tidak berjalan lancar seperti proses pembelajaran tatap muka. Ada banyak sekali kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran daring. Walaupun banyak sekali kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran daring, namun sebagai seorang mahasiswa siap tidak siap, mampu tidak mampu tetap harus patuh terhadap kebijakan dari pemerintah tersebut. Mahasiswa diharuskan mampu.

Banyaknya kendala seputar pembelajaran membuat seluruh mahasiswa mengalami banyak ketidakstabilan dalam hal emosi. Pada mahasiswa tahun pertama mereka masih mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi, dimana masa ini mengalami banyak perubahan seperti sistem pendidikan, penyesuaian bidang studi atau jurusan, pengaturan waktu, finansial, budaya atau suku serta menjalin relasi dengan orang lain dilingkungan perguruan tinggi maupun di lingkungan tempat tinggalnya (Gunarsa & Gunarsa, 2001). Perubahan seringkali menimbulkan emosi, terutama emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, rendah diri, mudah marah, mudah tersinggung, dan lebih sensitif (Rafidah, dkk, 2015). Perubahan dan tekanan yang dialami pada saat ini cenderung direspon sebagai penyebab stress yang pada akhirnya berdampak pada kecemasan dan ketidaksetabilan emosi (Arnett, 2000). Masalah-masalah yang dihadapi oleh seluruh mahasiswa di atas, mahasiswa membutuhkan pribadi yang tangguh, ulet, dan kemampuan untuk mengatur emosi dalam dirinya agar mampu.

Menurut Reivich & Shatte (2002) definisi regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001).

Maka dari itu seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang baik mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa

kecewa, putus asa, kecemasan dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Kemampuan mengelola emosi mampu membuat mahasiswa lebih realistis dan objektif dalam menganalisis permasalahan yang dialami sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Safaria & Saputra, 2012).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa regulasi emosi mahasiswa PG-PAUD dalam pembelajaran daring tergolong dalam kriteri Baik (75,53%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa PG-PAUD masih mampu melaksanakan seluruh tugas dan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa dan mampu mengesampingkan emosi negative yang terjadi selama pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan penelitian linnenbrink dan pintrich (2000) dan saputra (2017) yang menyebutkan bahwa emosi memberikan pengaruh yang kuat pada proses kognitif dan proses motivasi, serta hasil belajar. Motivasi dalam menyelesaikan kewajiban yang kuat dalam diri mahasiswa dan keyakinan bahwa pandemik akan segera berakhir menjadi salah satu hal pendorong dalam diri mereka untuk tetap mampu melaksanakan apa yang menjadi kewajiban mahasiswa.

Untuk tetap dapat bertahan selama masa pandemi ini mahasiswa diharapkan dapat tenang apabila terdapat kesulitan dan hambatan selama proses belajar dari rumah dan menghadapi situasi serta kondisi apapun selama masa pandemi covid 19. Menurut Buana (2020) untuk dapat berada pada kondisi emosi yang positif dalam kondisi wabah, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas hiburan di dalam rumah, mengobrol bersama anggota keluarga, makan bersama, ataupun saling bertukar pikiran. Jadi mahasiswa dapat melakukan kegiatan-kegiatan bersama keluarga di rumah, selain itu mahasiswa juga dapat mengobrol dan bertukar pikiran dengan teman-teman dan dosen-dosennya pada saat pembelajaran daring berlangsung

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian telah diperoleh skor angket dari 87 orang responden. Skor keseluruhannya adalah sebesar 6309 dari skor maksimal yang di harapkan 8.503, dimana dari skor tersebut memperoleh persentase sebesar 75,53%. Sehingga dapat di golongankan dalam kategori Baik. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik selama pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. doi:10.1007/s10608-014-9662-4.
- Allen, Michael (2013). *Guide To E-Learning*. Canada : John Wiley & Sons.
- Behere, et al. 2011. A Comparative Study of Stress Among Students of Medicine, and Nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine* 33(2): 145-148.
- Gomathi, Kadayana G., Soofia Ahmed, dan Jayadevan Sreedharan. 2013. Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. *SQU Medical Journal* 13(3): 430-434.
- Goleman, Daniel. 2004. *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Gross, J. J. 2014. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Guilford Press.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. 2006. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Hassani, J., Azadfallah, P., Rasolzadeh Tabatabaie, K., Ashayeri, H. (2008). Evaluation of cognitive emotion regulation strategies on the basis of neuroticism and extraversion. *Advances in Cognitive Science*, 10(4), 1-13.
- Hurlock, 2003, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Horton. 2003. *E-Learning, Tools and Technologies. A Consumer's guide for trainers, teachers, educators, and instructional designer*. Wiley Publishing Inc.
- Linnenbrink, R., & Pintrich,. 2000. *Multiple pathways to learning and achievement: The role of goal orientation in fostering adaptive motivation, affect and cognition*. In C. Sansone & J. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic*

- and extrinsic motivation: the search for optimal motivation and performance.* (p195-222). San Diego, CA: Academic Press
- Martin, A. D. 2003. *Emotional Quality Management*. Jakarta: Arga
- Mulyaningsih, I, Nurfiana, N, & Zahidin, M. A. 2017. "Pengembangan Pembelajaran Berbasis Riset Di Jurusan Tadris Bahasa Indonesia FITK, IAIN Syekh Nurjati Cirebon" dalam *jurnal Indonesian Language Education and Literature*, Vol. 2, No. 2 DOI <http://dx.doi.org/10.24235/ileal.v2i2.1388>
- Nesayan, A., et al. 2017. *The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Anxiety and Emotional Regulation Strategies in Adolescent Students*. JPCP, 5(4), 263-270.
- Purwanto Agus, dkk. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal Of Education, Psychology and Counseling*. Volume 2 Nomor 1 ISSN Online : 2716-4446.
- Reivich, K. dan Shatte, A. 2002. *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press
- Rafidah, R., Hasanah, N., & Pratiwi, A. 2015. Regulasi Emosi Mahasiswa Penyandang Tunarungu dalam Relasi dengan Kawan. *Research Gate*. Januari
- Safaria, Traintoro, Norfans, ES. 2012. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jilid 2. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Saputra, Siska. 2017. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*. Vol. 6, No. 3.
- Wilson, C. J., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. 2014. The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.1109/IEMBS.2000.897887>
- Setiawan, P. 2020. *Pengertian E-learning Pengertian E-learning Menurut Para Ahli Karakteristik E-learning Manfaat E-learning*.
- Hambatan Dan Solusi Saat Belajar Daring Dari Rumah. 2020. <https://Muda.Kompas.Id/Baca/2020/04/10/Hambatan-Dan-Solusi-Saat-Belajar-Daring-Dari-Rumah/>