

Identifikasi Regulasi Emosi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling UNESA dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemic Covid 19

Elisabeth Christiana¹, Wiryo Nuryono², Ari Khusuma Dewi³
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya¹²³
Email: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Januari 2023

Direvisi: Februari 2023

Disetujui: Juni 2023

Dipublikasikan: Juni 2023

Keyword:

emotion regulation, distance learning, gender review.

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused many changes to human life patterns in various sectors of life. One of them is in the education sector. The implementation of the distance education system raises many problems, such as lack of understanding of the material due to lack of communication between students and lecturers, poor networking, irritability, feelings of boredom and loneliness due to repetition of activities, assignments that exceed the credit load, and if students have parents who do not understanding the difficulties of distance learning will cause student depression, and so on. Immediate treatment is needed to deal with these negative emotions. Emotion regulation focuses more on regulating emotions. The purpose of this study is to identify student emotional regulation in participating in distance learning. This research is a non-experimental quantitative research, namely research where the independent variables are not manipulated by the researcher. The results showed that of the 163 students, 45 of them had a high level of emotional regulation, 98 people had a moderate level of emotional regulation, and 20 people had a low level of emotional regulation.

Pendahuluan

Wabah virus COVID-19 telah ditetapkan menjadi pandemi sejak tanggal 9 Maret 2020 oleh *World Health Organization*(WHO), akibatnya banyak perubahan yang terjadi pada pola hidup atau gaya hidup manusia dalam berbagai sektor kehidupan. Dimulai dari pembiasaan memakai masker, sering mencuci tangan, menutup batuk, menjaga jarak, himbuan untuk selalu berada di rumah, kebijakan pembatasansosial berskala besar (PSBB), penutupan tempat wisata, pembatasan pengunjung rumah makan, pemberlakuan jam malam, pemulangan beberapa perkerja, hingga perubahan pada system pendidikan menjadi daring.

Pada penerapan kuliah daring atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), masih banyak permasalahan yang masih belum ditemukan solusinya, baik bagi peserta didik maupun mahasiswa. Seperti banyak mahasiswa yang masih kesulitan menerima dan memahami materi karena kurangnya komunikasi antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran. Walaupun dengan adanya fasilitas seperti gawai, tetapi tingkat keefektifan dalam berkomunikasi secara langsung lebih baik daripada secara tidak langsung atau jarak jauh. Ditambah lagi dengan jaringan yang kurang memadai untuk PJJ hingga

membuat informasi yang disampaikan menjadi tidak lengkap. Sebagaimana salah satu cara untuk membuat mahasiswa menjadi lebih paham dengan materi adalah dengan pemberian tugas yang diklaim mahasiswa melebihi beban SKS karena kuliah hanya di rumah, maka dianggap jam pengerjaan tugas menjadi lebih fleksibel dan dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Pengulangan aktifitas di rumah dan himbauan untuk selalu di rumah dapat membuat mahasiswa menjadi jenuh dan kesepian. Dan jika mahasiswa memiliki orang tua yang tidak memahami kesulitan pembelajaran jarak jauh akan menyebabkan mahasiswa depresi. Maka dari itu, penanganan perlu untuk segera dilakukan untuk menangani emosi-emosi negative tersebut agar mahasiswa tidak mengalami *mental illness* hingga berpengaruh pada sistem imunnya.

Regulasi emosi menurut Gross dalam (Gross, 2014) mengarah pada pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Dengan demikian, regulasi emosi lebih fokus pada bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur hal lain.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif dimana variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti (Christensen, Johnson, & Turner, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dimana penelitian mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, Johnson, & Turner, 2011). Tujuannya adalah menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Partisipan Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, yakni angkatan 2019 dan 2020. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 163 orang mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif dimana variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti (Christensen, Johnson, & Turner, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dimana penelitian mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, Johnson, & Turner, 2011). Tujuannya adalah menggambarkan secara

sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Partisipan Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, yakni angkatan 2019 dan 2020. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 163 orang mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Menurut (Gross, 2014), regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mengarah pada bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain (Gross, 2014). Menurut Thompson (1994), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Memonitor emosi merupakan kemampuan individu yang secara sadar memahami pikiran, perasaan, dan emosi yang dimilikinya. Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi yang ada pada dirinya. Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu mengubah emosi yang dirasakan, dari emosi negatif menjadi positif, sehingga dapat menjadi motivasi diri bagi individu tersebut. Menurut Brener dan Salovey terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi itu sendiri meliputi jenis kelamin, usia, keluarga, dan lingkungan. Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Usia menjadi salah satu faktor dimana semakin bertambah usia individu, maka kemampuan regulasi emosi individu tersebut semakin baik. Keluarga adalah wadah bagi individu untuk pertama kali belajar mengenai emosi dan bagaimana mengekspresikan emosinya. Lingkungan seperti teman, video, televisi dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi (Ratnasari & Suleman, 2017).

Sebuah studi menemukan bahwa stressor pada mahasiswa dapat diklasifikasikan ke dalam 3 domain, yaitu berhubungan dengan akademik, psikososial, dan kesehatan (Gomathi, Ahmed, & Sreedharan, 2013). Survey yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority pada tahun 2002 (dalam Behere, et al., 2011) menemukan bahwa terdapat berbagai macam kelompok stressor bagi mahasiswa, yaitu *academic stressor*, *placement stressor*, *organizational stressor*, dan *personal stressor*. Stress dapat menghasilkan berbagai respon, yakni respon fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa serta mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2019 dan 2020, dengan menggunakan teknik sampling jenis purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 163 orang, dengan rincian mahasiswa sebanyak 30 orang dan mahasiswi sebanyak 133 orang. Berikut adalah hasil asesmen dengan menggunakan instrumen angket yang disebar melalui *google form*.

Kategori	Tinggi	Sedang	Rendah	TOTAL
Laki-laki	8	20	2	30
Perempuan	37	78	18	133
TOTAL	45	98	20	163

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Perolehan Data Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa

Berdasarkan tabel 1, dari sejumlah 163 mahasiswa dapat dilihat bahwa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 45 orang, terdiri dari 8 orang mahasiswa dan 37 orang mahasiswi. Sedangkan yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang sebanyak 98 orang, dengan rincian 20 orang mahasiswa dan 78 orang mahasiswi. Kemudian yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah sebanyak 20 orang, terdiri dari 2 orang mahasiswa dan 18 orang mahasiswi. Dengan skoring butir instrumen rendah adalah “saya bisa berkonsentrasi dengan baik meskipun sedang cemas”. Yang artinya para mahasiswa memiliki permasalahan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik saat sedang cemas. Butir instrumen yang memiliki skor terendah kedua adalah “saya mengalami gangguan tidur saat cemas”. Hal ini perlu diberi perhatian lebih, karena dalam keadaan yang tidak stabil dan tidak pasti seperti ini (sebagai akibat dari pandemi COVID-19) secara alami dapat menimbulkan kecemasan pada manusia. Sehingga berimbas pula pada kemampuan untuk berkonsentrasi dan menimbulkan gangguan tidur.

Simpulan

Berdasarkan hasil skoring data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa dari 163 mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling UNESA yang mengikuti pembelajaran jarak jauh, 45 orang diantaranya memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, 98 orang memiliki tingkat regulasi emosi sedang, dan 20 orang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Dan permasalahan yang paling utama adalah kecemasan hingga berakibat menurunnya kemampuan konsentrasi dan menimbulkan gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2011). *Research Methods, Design, and Analysis. 11th ed.* Boston: Pearson Education, Inc.
- Gomathi, K. G., Ahmed, S., & Sreedharan, J. (2013). Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. *Sultan Qaboos University Medical Journal [SQUMJ]* 13, 430–434.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations.* New York: The Guilford Press.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). PERBEDAAN REGULASI EMOSI PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI DI PERGURUAN TINGGI. *Jurnal Psikologi Sosial*, 35-46.