

Regulasi Emosi Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19

Emotion Regulation in University Student during The COVID - 19 Pandemic

AINURROHMAH¹, AYU NUR JANNAH², CORNELLIA BRIGGITA STELLA ANDREA³,
RAFFIUDDIN AZZAHIR⁴, SUHADIANTO⁵, ALIFFIA ANANTA⁶

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: ¹ainurrhmh.psikologi@gmail.com

Abstrak. Kegiatan pembelajaran di Perguruan Tinggi yang dilaksanakan secara daring selama pandemi COVID-19 tentu memiliki banyak kekurangan. Banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam proses kegiatan pembelajaran secara daring, seperti kendala jaringan internet yang lemah, laptop yang kurang support untuk kegiatan online, kegiatan belajar yang monoton, dan pemasalahan-permasalahan lainnya. Kondisi tersebut menuntut kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosinya agar bisa tetap tenang dalam menghadapi setiap kendala dalam proses kegiatan belajar mengajar. Jika mahasiswa tidak mampu meregulasi emosinya maka akan berpengaruh terhadap prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bagaimana regulasi emosi mahasiswa selama pandemi COVID-19. Partisipan penelitian adalah 326 Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia yang diambil menggunakan teknik *covenience sampling*. Data penelitian diambil menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi dari *Gross dan John* (2003). ERQ versi bahasa Indonesia memiliki reliabilitas sebesar $\alpha=0,80$. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program *JASP*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56,13% partisipan memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang. Implikasi penelitian akan didiskusikan.

Kata kunci: Mahasiswa, Pandemi COVID-19, Regulasi Emosi.

Abstract. *Learning activities in Universities that are carried out online during the COVID-19 pandemic certainly have many shortcomings. Many obstacles are experienced by students in the process of online learning activities, such as weak internet network constraints, laptops that lack support for online activities, monotonous learning activities, and other problems. This condition demands the ability of students to regulate their emotions so that they can remain calm in the face of every obstacle in the process of teaching and learning activities. If students are not able to regulate their emotions, it will affect academic achievement. This study aims to identify how student emotion regulation is during the COVID-19 pandemic. The research participants were 326 university students in Indonesia who were taken using the convenience sampling technique. The research data was taken using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) which was adapted from Gross and John (2003). The Indonesian version of ERQ has a reliability of $\alpha= 0.80$. The research data were analyzed using descriptive statistics with the help of JASP. The results showed as many as 56.13% of participants had emotion regulation in the moderate category. Research implications will be discussed.*

Key words: COVID-19 Pandemic, Emotion Regulation, University Student.

PENDAHULUAN

Selama kurang lebih satu setengah tahun ini, fenomena *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) sudah tidak asing lagi ditelinga kita. Sejak kasus pertama ditemukan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 peningkatan kasus positif terus terjadi, per tanggal 27 Juli 2021 jumlah kasus positif COVID-19 sebanyak 3.239.936 orang, kasus sembuh sebanyak 2.596.820 orang dan kasus meninggal sebanyak 86.835 orang (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia, 2021).

Kasus COVID-19 yang terus meningkat mendorong Pemerintah Indonesia membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 tahun 2020 tertanggal 3 April 2020, Pemerintah menetapkan kebijakan PSBB yang mengharuskan setiap orang untuk mengurangi aktivitas di luar rumah (Fahriyani, dkk., 2020).

Kebijakan PSBB yang ditetapkan oleh Pemerintah menyebabkan terjadinya perubahan dalam berbagai sektor yang tidak terbatas pada sektor ekonomi, pariwisata, sosial dan pendidikan. Pada sektor pendidikan kegiatan pembelajaran yang pada awalnya dilakukan secara tatap muka langsung, sekarang seluruhnya menggunakan media elektronik dan internet (Napitupulu, 2020).

Perubahan metode pembelajaran dari tatap muka langsung menjadi pembelajaran dalam jaringan (daring), secara resmi telah ditetapkan melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan

Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020, tertanggal 24 Maret 2020 (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Mulai saat itu para pengajar mulai menggunakan berbagai media seperti *WhatsApp*, *Google Classroom*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, dan aplikasi-aplikasi lainnya dalam kegiatan belajar mengajar (Rosali, 2020).

Kegiatan belajar mengajar yang tiba-tiba berubah secara daring menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kebingungan, kebingungan mahasiswa dalam menjalankan kegiatan belajar secara daring disertai dengan banyaknya tugas yang diterima menyebabkan mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi (Hasanah 2020).

Perubahan kegiatan belajar mengajar dari tatap muka langsung menjadi secara daring memang menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan dan memicu terjadinya stres akademik (Rachmawati & Cahyanti, 2021). Studi yang ada melaporkan sebanyak 82% mahasiswa mengalami kekhawatiran terkait performa akademik selama pandemi dan 38% mahasiswa merasa peralihan pembelajaran menjadi daring adalah tantangan terbesar mereka (Son, dkk. 2020).

Kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akibat penggunaan metode pembelajaran secara daring akan berdampak pada performa akademik mahasiswa dan menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Jika kondisi ini dibiarkan dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan harga diri, dan putus asa (Lin & Chen, 2009; Rachmawati & Cahyanti, 2021).

Sejalan dengan temuan Lin dan Chen, menurut survey yang dilakukan Syamsurijal dan Sarwan (2021) mendapatkan hasil bahwa pelaksanaan pembelajaran secara daring pada masa pandemic COVID-19 mengakibatkan kondisi psikologis mahasiswa menjadi stres, resah, cemas, bosan dan pusing. Banyaknya tekanan dalam pelaksanaan pembelajaran daring tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Regulasi emosi adalah proses penilaian individu secara sadar ditandai dengan adanya pemikiran dan perilaku individu yang dirasakan dalam menggunakan emosi-emosi yang ada untuk mengevaluasi emosi yang dirasakan dalam mengurangi dampak emosi negatif (Gross & John, 2003; Musslifah, 2018; Febrayosi, 2019; Safitri & Jannah, 2020; Syahadat, 2013). Menurut Gross, ada dua strategi regulasi emosi, yakni: 1) *cognitive reappraisal*, yaitu strategi regulasi emosi yang diaplikasikan dengan cara mengubah cara berpikir atau cara menilai sesuatu secara positif dalam memaknai suatu kondisi yang dapat memicu timbulnya emosi. 2) *expressive suppression*, yaitu strategi regulasi yang diaplikasikan dengan cara mengurangi ekspresi emosi yang cenderung berlebihan, baik itu ekspresi wajah, intonasi suara, ataupun perilaku.

Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi akan mampu mengubah cara berpikir dan mampu memberikan penilaian secara positif terhadap pelaksanaan pembelajaran daring. Kemampuan dalam mengubah cara berpikir dan memberikan penilaian ini sangat diperlukan mengingat pelaksanaan pembelajaran secara

daring yang ada di Indonesia masih banyak persoalan dan kendala (Aryansah & Sari, 2021).

Sebelum ini telah banyak penelitian yang melaporkan adanya dampak positif dari regulasi emosi: (1) regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016); (2) regulasi emosi dapat menurunkan stres akademik (Kadi, dkk., 2020); (3) regulasi emosi dapat meningkatkan harga diri peserta didik (Murifah, dkk., 2019); (4) regulasi emosi dapat meningkatkan prestasi akademik (Inayati, 2017); dan masih banyak temuan-temuan lainnya.

Berdasar argumentasi ilmiah yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memandang penting untuk mengidentifikasi regulasi emosi mahasiswa selama pandemi COVID-19. Selain masih sedikitnya penelitian tentang regulasi emosi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, penelitian ini sangat penting dilakukan agar diperoleh gambaran bagaimana regulasi emosi pada mahasiswa.

Gambaran bagaimana regulasi mahasiswa diperlukan sebagai dasar dalam menentukan langkah selanjutnya, mengingat regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan kurang bisa berkonsentrasi, rendahnya perhatian, menurunnya minat dalam mengikuti perkuliahan, bahkan bisa berdampak pada perilaku yang kurang baik seperti tidak mengikuti perkuliahan dan tidak mengumpulkan tugas (Aryansah & Sari, 2021).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana regulasi emosi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19?; (2) apakah ada perbedaan regulasi emosi ditinjau dari status

Perguruan Tinggi?; (3) apakah ada perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin?

METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 326 mahasiswa dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia. Sebanyak 326 partisipan tersebut diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik ini dipilih mengingat situasi pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan peneliti menggunakan teknik random sampling. Secara teknis peneliti menyusun alat ukur dalam *google form* kemudian peneliti menyebarkan *link google form* melalui beberapa platform media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *LinkedIn* dan *Facebook* untuk memperoleh calon partisipan.

Desain Penelitian

Peneliti memilih menggunakan desain penelitian deskriptif dan komparatif karena selain bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang regulasi emosi mahasiswa pada masa Pandemi COVID-19, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat perbedaan regulasi emosi mahasiswa ditinjau dari status Perguruan Tinggi dan jenis kelamin.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi dari Gross dan John (2003). Skala ERQ versi asli memiliki 10 item yang terbagi ke dalam aspek

cognitive reappraisal dan *expressive suppression*.

Proses adaptasi dilakukan peneliti menggunakan teknik penerjemahan ulang dari bahasa Inggris ke Indonesia, kemudian dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris. Selain itu peneliti juga meminta penilaian hasil terjemahan kepada kolega yang memiliki kemampuan baik dalam bahasa Inggris.

Setelah melalui proses penerjemahan, skala ERQ kemudian diuji coba secara terpakai kepada 326 partisipan. Skala ERQ disajikan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Contoh pertanyaan skala ini seperti “Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri”. Hasil uji validitas konstruk diperoleh sembilan item yang dapat digunakan dengan skor indeks diskriminasi 0,26-0,591 dan memiliki reliabilitas sebesar $\alpha = 0,80$.

Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli sampai dengan 26 Juli 2021. Pengambilan data penelitian dilakukan secara daring melalui berbagai platform media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *LinkedIn* dan *Facebook*.

Guna memenuhi etika dalam penelitian, sebelum mengisi skala ERQ calon partisipan terlebih dahulu diminta mengisi *informed consent* sebagai bukti bahwa calon partisipan telah bersedia. Kepada partisipan juga diinformasikan bahwa beberapa partisipan yang terpilih akan mendapatkan pulsa atau *GoPay* senilai lima

puluh ribu rupiah.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *independent samples t-test* dengan bantuan program JASP versi 0.14.10. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran regulasi emosi mahasiswa dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan uji *independent samples t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau dari status Perguruan Tinggi dan jenis kelamin.

HASIL

Data Demografi Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana dari berbagai Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta di Indonesia. Secara detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Data Demografi Partisipan

Jenis Kelamin	Laki-Laki	99	326
	Perempuan	227	
Jenjang Program	Diploma	24	326
	S1	279	
	S2	15	
	S3	8	
Perguruan Tinggi	Negeri	98	326
	Swasta	228	

Analisis Deskriptif

Hasil analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program JASP sebagaimana disajikan pada tabel 2, menunjukkan

sebanyak 56,13% partisipan memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, sebanyak 26,07% dalam kategori tinggi dan sebanyak 4,60% dalam kategori sangat tinggi. Jika persentase regulasi emosi partisipan penelitian mulai dari kategori sedang sampai dengan sangat tinggi dijumlahkan maka diperoleh persentase sebesar 86,8%, dengan demikian hanya 11,05% partisipan penelitian yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dan 1,53% yang memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat rendah.

Tabel 2 Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa

Varia bel	Rent ang	Kategori	Frekuensi / Persentase
Regul asi	>31	Sangat Tinggi	15 / 4,60%
	27-31	Tinggi	85 / 26,07%
Emosi	22-26	Sedang	183 / 56,13%
	18-21	Rendah	38 / 11,05%
	<18	Sangat Rendah	5 / 1,53%

Uji Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Status Perguruan Tinggi

Sebelum melakukan analisis komparatif regulasi emosi mahasiswa pada Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas data sebagai syarat untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan.

Hasil uji normalitas data pada kelompok mahasiswa Negeri diperoleh skor $W=0,963$ dengan signifikansi $p=<0,001$ yang berarti data berdistribusi tidak normal, sedang pada kelompok mahasiswa Swasta diperoleh skor $W=0,982$ dengan signifikansi $p=0,192$ ($p>0,05$) yang berarti sebaran data berdistribusi normal. Adapun hasil uji homogenitas diperoleh skor $F=7,179$ dengan signifikansi sebesar $p=0,008$

($p < 0,05$) yang berarti sebaran data tidak homogen atau kedua kelompok tidak memiliki variasi yang sama.

Uji asumsi klasik yang dilakukan menunjukkan data pada kelompok mahasiswa Negeri tidak berdistribusi normal. Selain itu sebaran data pada kedua kelompok juga tidak homogen sehingga analisis data dilakukan menggunakan statistik non parametrik.

Hasil uji beda menggunakan Mann Whitney U Test seperti tersaji pada tabel 3, diperoleh skor $W=13628.500$ dengan signifikansi sebesar $p=0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara mahasiswa Negeri dan Swasta.

Tabel 3 Uji Beda Regulasi Emosi Ditinjau Dari Status Perguruan Tinggi

	W	df	p
Regulasi	13628.500		0.002

Sebagaimana tersaji pada tabel 4, rerata skor regulasi emosi pada kelompok mahasiswa Negeri sebesar 23,898 dan rerata skor regulasi emosi pada kelompok mahasiswa Swasta sebesar 25,382.

Tabel 4 Rerata Skor Regulasi Emosi

Group		N	Mean	SD	SE
Regulasi	Swa	2	25.	3.5	0.2
	sta	8	382	93	38
Negeri	Neg	9	23.	3.1	0.3
	eri	8	898	01	13

Uji Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Sebelum melakukan analisis komparatif

regulasi emosi mahasiswa pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas data sebagai syarat untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan.

Hasil uji normalitas data pada kelompok mahasiswa laki-laki diperoleh skor $W=0,958$ dengan signifikansi $p=0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti data berdistribusi tidak normal, sedang pada kelompok mahasiswa perempuan diperoleh skor $W=0,972$ dengan signifikansi $p < 0,001$ yang berarti sebaran data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil uji homogenitas diperoleh skor $F=0,008$ dengan signifikansi sebesar $p=0,928$ ($p > 0,05$) yang berarti sebaran data homogen atau kedua kelompok memiliki variasi yang sama.

Uji asumsi klasik yang dilakukan menunjukkan data pada kedua kelompok bersifat homogen. Namun demikian sebaran data pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal sehingga analisis data dilakukan menggunakan statistik non parametrik.

Hasil uji beda menggunakan Mann Whitney U Test seperti tersaji pada tabel 5, diperoleh skor $W=12175.500$ dengan signifikansi sebesar $p=0,228$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Tabel 5 Uji Beda Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin

	W	df	p
Regulasi	12175.500		0.228

Sebagaimana tersaji pada tabel 6, rerata skor

regulasi emosi pada kelompok mahasiswa laki-laki sebesar 25,333 dan rerata skor regulasi emosi pada kelompok mahasiswa perempuan sebesar 24,762.

Tabel 6 Rerata Regulasi Emosi

	Group	N	Mean	SD	SE
Regulasi	LK	9	25.	3.	0.
		9	333	44	34
	PR	2	24.	3.	0.
		2	762	53	23
		7		8	5

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa (56,13%) memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, sebanyak 30,67% memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi sampai sangat tinggi, dan sisanya 12,58% memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah sampai sangat rendah.

Hasil uji beda menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Namun demikian ditemukan perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta, tetapi hasil tersebut masih perlu dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, mengingat sebaran data pada kedua kelompok tidak bersifat homogen.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup, tidak berarti bahwa upaya untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa menjadi tidak perlu dilakukan. Dosen di Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta harus tetap berupaya mencari strategi untuk mempertahankan dan

meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

DISKUSI

Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi ditandai dengan kemampuannya dalam menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Gross & John, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 86,8% mahasiswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang sampai dengan sangat tinggi. Sisanya hanya 12,58% mahasiswa yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah sampai sangat rendah.

Meskipun persentase mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah, bukan berarti kondisi regulasi emosi mahasiswa Indonesia tidak memerlukan perhatian. Sebab jika kategori sedang dimasukkan kedalam kategori yang membutuhkan perhatian, maka dapat disimpulkan regulasi emosi mahasiswa selama pandemi COVID-19 tetap perlu mendapatkan perhatian.

Temuan dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan sebanyak 75,53% mahasiswa Program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik selama pembelajaran daring (Rusmaladewi, dkk, 2020). Penelitian lain juga menyebutkan 60% mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi sedang hingga tinggi dan 36% pada kategori rendah hingga sangat rendah

(Kadi, dkk, 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Alfian (2014) juga menunjukkan mahasiswa di suku Banjar dan Jawa memiliki persentase regulasi emosi yang tinggi yakni sebesar 53,3% pada suku Banjar dan 50,8% pada suku Jawa.

Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini sebagian besar memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang, artinya mereka akan cenderung mampu mengelola dan mengontrol emosi dengan baik, serta mampu menyeimbangkan rasa marah, kecewa, putus asa, dan kecemasan dalam menghadapi berbagai permasalahan atau peristiwa. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik lebih realistis dan objektif dalam menganalisis permasalahan yang dialami sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Safaria & Saputra, 2012).

Kondisi regulasi emosi mahasiswa yang secara umum lebih banyak yang berada dalam kategori sedang dan tinggi ini perlu dipertahankan, sebab regulasi emosi yang rendah memiliki dampak yang kurang baik. Mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah cenderung kurang mampu mengelola dan mengontrol emosi sehingga mudah marah, sedih, kecewa, sensitif, rendah diri dan mudah tersinggung. Hal tersebut jika dibiarkan pada akhirnya akan berdampak pada kondisi stres dan ketidak stabilan emosi (Rusmaladewi, dkk, 2020).

Regulasi emosi yang baik sangat diperlukan bagi mahasiswa ketika dihadapkan pada situasi sulit, seperti menghadapi kendala-kendala dalam

pembelajaran daring. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu mengendalikan diri dan mampu terlibat secara terus menerus dalam perilaku yang searah dengan tujuan pembelajaran. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi memiliki kesadaran dan penerimaan emosional yang terhadap tugas-tugas yang diterima dari dosen. Sebaliknya mahasiswa dengan regulasi emosi rendah kurang memiliki kesadaran secara emosional sehingga bisa berdampak buruk, bahkan bisa menyebabkan munculnya perilaku agresi (Robertson, dkk., 2012).

Regulasi emosi merupakan pusat dari hubungan antara perilaku dan emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung akan mengalami berbagai bentuk psikopatologi secara internal maupun secara eksternal, sedangkan individu yang memiliki regulasi emosi tinggi akan mengalami keberhasilan akademik dan kemudahan dalam menjalin relasi dengan orang lain (Gottman dalam Widuri, 2012).

Hasil penelitian ini tidak menemukan adanya perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yolanda dan Wismanto (2017), tetapi tidak mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dan Suleeman (2017).

Penelitian Ratnasari dan Suleeman tidak menemukan perbedaan skor pada dimensi *cognitive reappraisal* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, tetapi menemukan perbedaan yang signifikan pada dimensi *expressive*

suppression dan skor regulasi emosi secara umum (Ratnasari & Suleeman, 2017). Oleh karena itu hasil penelitian ini masih perlu dibandingkan dengan penelitian-penelitian lainnya.

Penelitian ini juga menguji perbedaan regulasi emosi ditinjau dari asal Perguruan Tinggi. Meskipun ada bukti yang menunjukkan bahwa budaya memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi, seperti dalam penelitian Yolanda dan Wismanto (2017) yang menemukan perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa suku Jawa dan Batak, hasil penelitian ini masih perlu dibandingkan dengan penelitian-penelitian lainnya mengingat kedua kelompok yang dibandingkan tidak bersifat homogen.

Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan karena proses pengambilan partisipan dilakukan menggunakan teknik *non probability*. Selain itu partisipan penelitian juga belum mewakili mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia. Namun demikian temuan dalam penelitian ini tetap dapat dijadikan sebagai rujukan bagi para dosen dan Perguruan Tinggi terkait dengan bagaimana regulasi emosi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar untuk mempertahankan dan meningkatkan regulasi emosi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). *Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263-275.
- 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).
- Fahriyani, I. D., Megawati, A., Tangketasik, C., & Alfiansyah, Y. (2021). *Implementasi Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19 Berdasarkan Perspektif Aliran Legal Positivism. Jurnal Jurisprudence*, 10(2), 216-232.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Indonesia. (2021). *Data COVID-19 Global dan Indonesia*. Retrieved from <https://covid19.go.id/>
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah online saat corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin*. Retrieved from <https://www.suara.com/news/>
- 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)
- Husnianita, M dan Jannah, M (2021). *Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8 (5).
- Inayati, Z. F. (2017). *Hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 4(1).
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). *Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2).
- Kogoya, Veronika (2021). *Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (9).
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology*. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 157-162.
- Lisman, Fenda, dkk (2021). *Advantages And Conditions Of The Network Learning System From The Perspective Of Teachers And Students in SMK Payakumbuh*. 3 (1).
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2020). *Surat Edaran No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19*. Retrieved from <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/>
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2019). *Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 94-100.
- Mulyana,O.P,dkk. (2020). *Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi COVID-19*. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2 (1)
- Napitupulu, R. M. (2020). *Dampak pandemi COVID-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh*. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33.
- Rachmawati, Arini dan Cahyanti, Yuniar (2021). *Strategi regulasi emosi terhadap stres akademis selama menjalani kuliah daring di masa pandemi COVID-19*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1 (1).
- Radhiani, Fitri dan Ikhwanisifa (2016). *Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu*. *Jurnal Psikologi*, 12 (1).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). *Perbedaan*

- regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. Jurnal Psikologi Sosial, 15(1), 35-46.*
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). *Emotion regulation and aggression. Aggression and Violent Behavior, 17(1), 72–82.*
- Rosali, E. S. (2020). *Aktivitas pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di jurusan pendidikan geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. GEOSEE, 1(1).*
- Rusmaladewi,dkk (2020). *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-Paud FKIP UPR. Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati, 16 (2).*
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). *Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. Interview survey study. Journal of medical internet research.*
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). *Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 2(3), 184-191.*
- Syamsurijal & Sarwan. (2021). *Kondisi psikologis mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Buton (UMB) dalam pelaksanaan pembelajaran daring di masa pandemi. Edukatif. Jurnal Ilmu Pendidikan 3 (1), 220 – 226.*
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). *Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19 periode April-Mei 2020. TERAPEUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(1).*
- Widuri, E. L. (2012). *Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Jurnal Humanitas, 9 (1), 147-156.*
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). *Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada Mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. PSIKODIMENSIA, 16(1), 72-80.*