

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA DALAM
MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING
BERDASARKAN TINGKAT PENDIDIKAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) Bimbingan dan Konseling*



Oleh
PUSPA CERIA
NIM. 17006066

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING BERDASARKAN
TINGKAT PENDIDIKAN**

Nama : Puspa Ceria
NIM/BP : 17006066/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 3 November 2021

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik,



Dr. Nurfarharah, S.Pd, M.Pd., Kons.
NIP. 19821012 200604 2 002


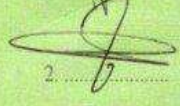
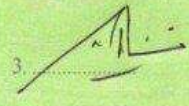
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Regulasi Emosi Siswa dalam Mengikuti
Pembelajaran Daring Berdasarkan Tingkat Pendidikan
Nama : Puspa Ceria
NIM : 17006066
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 3 November 2021

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nurfarhanah, S.Pd, M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota 1	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota 2	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Puspa Ceria
NIM/BP : 17006066/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Perbedaan Regulasi Emosi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 3 November 2021

yg menyatakan,



Puspa Ceria
NIM. 17006066

ABSTRAK

Puspa Ceria. 2021. Perbedaan Regulasi Emosi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Berdasarkan Tingkat Pendidikan. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah yang sering terjadi pada siswa dalam mengikuti pembelajaran daring, antara lain kecenderungan timbulnya emosi negatif seperti siswa merasa tidak nyaman, bosan, kesal, sedih, mudah marah, timbul kecemasan dalam mengikuti pembelajaran daring, khawatir dengan hasil belajar, khawatir saat terlambat mengikuti pembelajaran daring. Akibatnya siswa sulit mengerjakan tugas, tidak paham dengan tugas yang akan dikerjakan, sulit memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Kondisi ini salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya regulasi emosi. Adapun tujuan penelitian adalah mendeskripsikan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring dan menguji perbedaan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan.

Jenis penelitian adalah deskriptif komparatif dengan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP berjumlah 645 orang. Sampel penelitian berjumlah 247 orang dipilih dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket regulasi emosi. Data dianalisis dengan teknik deskriptif dan analisis uji beda (*t-test*) dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) Regulasi emosi siswa kelas X dengan rata-rata capaian 70,74%, kebanyakan (55,79%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, (2) Regulasi emosi siswa kelas XI dengan rata-rata capaian 68,54%, kebanyakan (48,42%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, (3) Regulasi emosi siswa kelas XII dengan rata-rata capaian 69,26%, kebanyakan (54,39%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, (4) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi siswa kelas X dan XI, kelas X dan XII serta kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada guru BK untuk menerapkan beberapa jenis layanan guna meningkatkan regulasi emosi siswa, seperti layanan informasi, bimbingan kelompok dan layanan penguasaan konten.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pembelajaran Daring

KATA PENGANTAR



Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Berdasarkan Tingkat Pendidikan”. Sholawat dan salam tidak lupa peneliti curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan nikmat iman dan islam kepada seluruh umat-Nya.

Peneliti banyak mendapatkan bantuan, dorongan, arahan, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun secara tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing skripsi peneliti, yang penuh kesabaran dan senantiasa meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran, masukan, dukungan dan semangat kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
2. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons. dan Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini serta telah bersedia memberikan masukan dan saran dalam menimbang instrumen penelitian peneliti.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dan Bapak

Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yang memberikan kemudahan kepada peneliti dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi.

4. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., selaku dosen penimbang instrumen penelitian peneliti, yang sudah bersedia memberikan saran dan masukan dalam menimbang instrumen penelitian peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku pegawai Tata Usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi selama masa perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru-guru beserta Staf Tata Usaha dan siswa siswi SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, yang telah memberi izin dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua peneliti, Ayahanda Askar Efendi dan Ibunda Yun Erma beserta seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dorongan, motivasi, semangat secara moril atau materil kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
9. Senior, sahabat dan teman-teman seperjuangan BK 17 yang telah memberikan semangat, dorongan, motivasi dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, peneliti mengucapkan terima kasih dan semoga bantuan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Padang, 3 November 2021
Peneliti

Puspa Ceria

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Asumsi Penelitian.....	13
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi.....	16
1. Pengertian Emosi	16
2. Pengertian Regulasi Emosi.....	17
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	23
B. Pembelajaran Daring.....	26
1. Pengertian Pembelajaran Daring	26
2. Prinsip Pembelajaran Daring.....	27
3. Dampak Pembelajaran daring terhadap Emosional	28
C. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling	30
D. Penelitian Relevan	33
E. Kerangka Konseptual.....	37
F. Hipotesis Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
C. Jenis dan Sumber Data.....	44
1. Jenis Data	44
2. Sumber Data	44
D. Definisi Operasional	44
E. Instrumen dan Pengembangannya	45
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
C. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	87
B. Saran	88

KEPUSTAKAAN.....	90
-------------------------	-----------

LAMPIRAN	96
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Populasi Penelitian 40
Tabel 2	Sampel Penelitian 42
Tabel 3	Rincian Sampel Penelitian Per Kelas 43
Tabel 4	Penskoran Skala <i>Likert</i> Regulasi Emosi 46
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Regulasi Emosi..... 47
Tabel 6	Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Penelitian 49
Tabel 7	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa 53
Tabel 8	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa tentang Aspek Pemilihan Situasi 54
Tabel 9	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa tentang Aspek Modifikasi Situasi..... 55
Tabel 10	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa tentang Aspek Mengalihkan Perhatian 56
Tabel 11	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa tentang Aspek Mengubah Kognitif..... 56
Tabel 12	Kategori Skor Regulasi Emosi Siswa tentang Aspek Modulasi Respon 57
Tabel 13	Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi Siswa Kelas X..... 60
Tabel 14	Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi Siswa Kelas XI 62
Tabel 15	Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi Siswa Kelas XII 64
Tabel 16	Rekapitulasi Hasil Penelitian Regulasi Emosi Siswa Kelas X, XI dan XII dari Keseluruhan Aspek 65
Tabel 17	Nilai Rata-rata Regulasi Emosi Siswa Kelas X dan XI..... 66
Tabel 18	Uji <i>t</i> Regulasi Emosi Siswa Kelas X dan XI..... 67
Tabel 19	Nilai Rata-rata Regulasi Emosi Siswa Kelas X dan XII..... 68
Tabel 20	Uji <i>t</i> Regulasi Emosi Siswa Kelas X dan XII..... 68
Tabel 21	Nilai Rata-rata Regulasi Emosi Siswa Kelas XI dan XII. 69
Tabel 22	Uji <i>t</i> Regulasi Emosi Siswa Kelas XI dan XII 69

GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	Halaman 37
-----------------------------------	---------------

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I	Kisi-kisi Instrumen 97
Lampiran II	Instrumen Penelitian 100
Lampiran III	Tabulasi Rekap <i>Judge</i> Instrumen Penelitian 107
Lampiran IV	Hasil Pengolahan Data Uji Validitas 117
Lampiran V	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas X..... 123
Lampiran VI	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas X Per Aspek Variabel 127
Lampiran VII	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas XI..... 143
Lampiran VIII	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas XI Per Aspek Variabel 147
Lampiran IX	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas XII 163
Lampiran X	Tabulasi Hasil Pengolahan Data Penelitian Kelas XII Per Aspek Variabel 166
Lampiran XI	Surat Izin Penelitian 177

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sangat erat kaitannya dengan kegiatan belajar dan proses pembelajaran. Belajar adalah suatu proses yang dilaksanakan untuk mendapatkan hal-hal baru (Novia, Yusri, Karneli & Yuca, 2020). Menurut Prayitno (2014) belajar adalah usaha menguasai sesuatu yang baru. Sedangkan Saputra (2017) menjelaskan bahwa belajar adalah suatu usaha yang dilakukan individu, untuk memperoleh perubahan tingkah laku baru sebagai hasil dari pengalaman yang melibatkan proses berpikir. Senada dengan itu, Wahab (2016) juga menjelaskan bahwa belajar adalah kegiatan yang dilakukan secara sadar oleh individu, yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya sendiri, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan baru, sikap atau nilai positif.

Siswa adalah salah satu unsur yang terlibat langsung dalam proses belajar dan menjadi subjek serta objek pencapaian tujuan belajar (Hardianto, Erlamsyah & Nurfarhanah, 2014). Tidak dapat dipungkiri dalam proses belajar siswa mengalami berbagai masalah belajar. Amti dan Marjohan (dalam Syafni, Syukur & Ibrahim, 2013) menjelaskan masalah belajar adalah suatu kondisi tertentu yang dialami oleh individu yang menghambat kelancaran proses belajarnya. Masalah belajar yang dialami oleh siswa beragam, mulai dari masalah akademik, ketercepatan siswa dalam belajar, adanya siswa yang lambat dalam belajar, kurang motivasi dalam belajar, bersikap dan kebiasaan buruk dalam belajar, seperti menunda-nunda

mengerjakan tugas (Nirwana, dkk, 2006). Putra, Yusri dan Nurfarhanah (2014) menyebutkan bahwa aktivitas belajar siswa tidak selamanya berjalan baik, masalah-masalah belajar kerap kali terjadi pada siswa, seperti masalah kesulitan memahami pelajaran, sulit berkonsentrasi selama belajar dan sebagainya.

Akhir tahun 2019 dunia digegerkan dengan masuknya sebuah virus baru yang dikenal dengan *corona virus disease 2019* (Covid-19). Covid-19 telah masuk keberbagai penjuru dunia, salah satu negara yang terdampak Covid-19 adalah Negara Indonesia (Mulyana, dkk, 2020). Semenjak mewabahnya Covid-19, seluruh aktivitas di luar rumah dan perkantoran, termasuk sekolah dan perguruan tinggi ditutup sementara (Mansyur, 2020). Upaya tersebut dilakukan untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 (Engko & Usmany, 2020). Terhitung bulan Maret, tepatnya tanggal 16 Maret 2020, menindaklanjuti surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 4 tahun 2020, mengenai pelaksanaan kebijakan penyebaran Covid-19, pembelajaran tatap muka digantikan dengan pembelajaran dari rumah. Model pembelajaran yang diterapkan dalam situasi ini adalah pembelajaran daring (*online*) (Mansyur, 2020).

Pembelajaran daring (*online*) adalah suatu metode pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan berbagai media teknologi yang dapat diakses oleh peserta didik untuk aktivitas belajar (Maulana & Hamidi, 2020). Pratiwi (2020) menjelaskan pembelajaran *online* sebagai kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan komputer. Senada dengan itu, Belawati (2020) juga

menjelaskan bahwa pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet untuk kegiatan belajar siswa. Aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran daring dapat berupa, aplikasi *zoom meeting*, *google classroom*, *google meet*, *e-learning* dan lain sebagainya (Radesty, 2020). Selain itu, aplikasi Whatshapp dan Youtube juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran daring (Yuliani, dkk, 2020).

Perubahan proses belajar ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, karena kesiapan setiap individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi tertentu tidaklah sama (Fanani & Jainarukhma, 2020). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sigmund Freud (Fanani & Jianarukhma, 2020) secara alami setiap manusia melakukan mekanisme pertahanan ego untuk berhadapan dengan ancaman dari luar yang menimbulkan pertentangan terhadap kepercayaan dalam diri. Idealnya ketika individu dihadapkan dengan permasalahan, perubahan atau situasi tertentu, individu harus mampu untuk merespon baik emosionalnya. Penghayatan yang tepat pada suatu masalah, akan membuat individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan emosinya (Estefan & Wijaya, 2014).

Namun kenyataannya, dalam proses pembelajaran daring, ada beberapa masalah yang dialami oleh siswa. Masalah yang dialami oleh siswa berupa, tidak semua siswa mahir dalam IT, jaringan internet yang kurang stabil, tidak memiliki gadget, keterbatasan ekonomi, kurangnya interaksi dengan guru secara langsung, beban tugas yang begitu banyak, membuat siswa merasa bosan dan jenuh dalam belajar (Yuliani, dkk, 2020). Kesulitan

dalam memahami materi pelajaran dan beban tugas yang juga banyak selama pembelajaran *online*, membuat siswa stres (Damayanti & Masitoh, 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Ikatan Psikolog Klinis (IPK), masalah yang paling banyak ditemukan selama belajar daring pada semua kelompok usia yaitu, keluhan stres sebesar 23,9%, keluhan kecemasan 18,9%, keluhan *mood swing* 9,1%, gangguan kecemasan 8,8% dan keluhan psikosomatis 4,7% (Halidi & Fikri, 2020). Selanjutnya, jajak pendapat PEKA II Unicef Indonesia x CIMSA Indonesia, ditemukan 38% siswa takut tak mampu memahami pembelajaran, 36% siswa takut pada hasil studinya serba tak pasti dimasa depan, dan 10% siswa sulit untuk mengatur jadwal belajar (Hidayat, 2020). Selanjutnya survei yang dilakukan oleh KPAI, menemukan bahwa 79,9% anak mengalami peningkatan stres dengan pembelajaran jarak jauh, karena tidak adanya interaksi langsung dengan guru dan teman-teman (Harsono, 2020).

Selanjutnya survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap 3.200 lebih anak SD hingga SMA pada Juli 2020, menunjukkan bahwa 13% anak mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama proses pembelajaran daring. Berdasarkan rentang usia, usia 14-18 tahun terdapat sekitar 93% anak menunjukkan gejala depresi, sedangkan pada rentang usia 10-13 tahun, terdapat sekitar 7% anak menunjukkan gejala depresi. Gejala emosi yang paling banyak dirasakan anak selama pembelajaran daring adalah sedih dan mudah marah (Wijaya, 2021).

Menghadapi kondisi pembelajaran daring yang terjadi saat ini, berdampak pada emosi siswa yang menjadi tidak stabil, saat konsentrasi menurun dan emosi kurang stabil, dapat menghambat kelancaran proses belajar siswa (Ayuningtias, Fitriana & Dian, 2020). Sebab emosi dapat mempengaruhi keberhasilan dalam belajar dan pencapaian prestasi. Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang baik dan emosi negatif dapat memperlambat belajar (Wahab, 2016). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Yusuf (2006) dampak emosi negatif dapat melemahkan semangat, mengganggu konsentrasi belajar, dan mengganggu penyesuaian sosial. Menurut Aviriani dan Khairani (2019) emosi dapat mempengaruhi cara berpikir bahkan tindakan seseorang.

Emosi itu sendiri diartikan sebagai suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertingka-laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya (Wahab, 2016). Emosi merujuk pada suatu pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2007). Emosi normal yang biasa dirasakan oleh individu dapat berupa, kasih sayang, gembira, amarah, takut, cemas, cinta, cemburu, kecewa dan lain-lain (Melka, Ahmad, Firman, Syukur, Sukmawati & Handayani, 2018). Agar siswa mampu menghadapi masalah-masalah dalam proses pembelajaran daring, terutama masalah yang berkaitan dengan emosi negatif yang berlebihan, diperlukan kemampuan regulasi emosi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aryansyah dan Sari (2021) dinyatakan bahwa regulasi emosi berperan

penting dalam mengurangi stres dan mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi kebijakan *school from home* di masa pandemi Covid-19.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengelola, mengatasi dan mengungkapkan emosi yang tepat, agar tercapainya keseimbangan emosional (Kusuma, 2020). Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu. regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu (Nansi & Utami, 2016).

Individu dalam mengelola emosi, harus mampu bersikap toleran terhadap frustrasi, mampu mengatasi stres, mengungkapkan amarah dengan tepat dan mampu mengurangi perasaan cemas (Yusuf dalam Ayuningtyas, Fitriani & Dian, 2020). Depresi, gangguan kecemasan, stres, gangguan internalisasi dan eksternalisasi merupakan bagian masalah regulasi emosi (Thompson, 2011). Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan. Ilmu pengetahuan mempengaruhi pengendalian emosi seseorang berdasarkan tingkat pendidikannya. Melalui pendidikan yang diperoleh, diharapkan ilmu dan pengetahuan individu semakin bertambah, sehingga individu mampu mengatur dan mengelola emosi dengan baik (Hurlock, 2012).

Regulasi emosi individu, dapat dilihat dari lima aspek, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*),

mengalihkan perhatian (*attention deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*) dan modulasi respon (*response modulation*) (Gross, 2007). Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik, maka akan berdampak positif bagi kehidupannya.

Penelitian terkait regulasi emosi menunjukkan hasil sebagai berikut, penelitian yang dilakukan oleh Qalbih, Suarni dan Pambudhi (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan *aggressive driving behavior* pada siswa SMK Negeri 2 Kendari, hasil uji statistik menunjukkan regulasi emosi berada pada kategori sedang sebanyak 62,22%. Penelitian yang dilakukan Drupadi (2020) mengungkapkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial anak usia dini, dengan sumbangan efektif sebesar 8,5% terhadap perilaku prososial. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aviriani (2019) mengungkapkan bahwa kemampuan mengelola emosi remaja awal tergolong baik, dengan persentase 76,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisya, Sovitriana, Nilawati, dan Risnawati (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *coping stress* dengan perilaku asertif pada remaja penggemar Korean pop dalam menghadapi *cyberbullying*. Variabel regulasi dinilai memberikan kontribusi lebih dominan dalam hubungan variabel perilaku asertif dibanding kontribusi yang diberikan oleh variabel *coping stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Rusmaladewi, Indah, Kamala dan Anggraini (2020) mengungkapkan bahwa regulasi emosi

mahasiswa studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya berada pada kategori baik, dengan persentase sebesar 75,53%. Sedangkan penelitian yang dilakukan Pramono (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres mahasiswa dengan keeratan rendah. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan 12 orang siswa kelas XII SMA Pembangunan Laboratorium UNP, tanggal 7 Februari 2021, secara online melalui media Whatsapp, didapatkan hasil wawancara yaitu, ada siswa yang merasa tidak nyaman dengan pembelajaran daring, karena siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, tidak konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Ada siswa yang merasa jenuh, bosan, kesal, marah dan sedih dengan pembelajaran daring, karena tidak bisa bertemu teman-teman dan guru, tidak mengerti dengan tugas yang diberikan guru, dan terkadang guru hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan. Ada siswa yang mengalami stres selama belajar daring, karena tugas yang datang silih berganti, kadang mereka tidak mengerti dengan tugas yang akan dikerjakan, Ada siswa yang merasa khawatir terhadap tugas-tugas yang belum dikerjakan dan dikumpulkan dengan waktu yang singkat. Ada siswa yang mencemaskan tugas yang sudah dikirim, apakah tugas tersebut sudah terkirim atau belum. Ada siswa yang merasa cemas saat terlambat mengikuti proses pembelajaran, dan ada siswa yang takut tertinggal pelajaran.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling kelas XII di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, tanggal 19

Juli 2021 secara online melalui media Whatsapp, didapatkan hasil wawancara, yaitu siswa sudah mulai mampu untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, namun beberapa siswa masih ada yang merasa kesal, sedih dan marah dengan pembelajaran daring, ada juga siswa yang mengalami stres selama belajar daring, seperti siswa menangis karena bingung dengan tugas yang akan dikerjakan dan tidak tau lagi tugas mana yang akan dikerjakan. Tugas yang diberikan silih berganti, siswa tidak mengerti dengan tugas-tugas dan materi pelajaran yang diberikan, jaringan yang lelet, sulit berkonsentrasi saat belajar dirumah, terkadang di rumah siswa juga membantu orang tua, juga belajar, handphone yang sudah mulai eror, tidak puas dengan penjelasan materi pelajaran yang diberikan guru menyebabkan siswa tidak nyaman, kesal, sedih, marah, bosan, jenuh dan stres dalam mengikuti proses pembelajaran daring.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK kelas X dan kelas XI secara langsung di sekolah serta dengan siswa kelas X dan kelas XI masing-masing 5 orang siswa, pada tanggal 21 September 2021, secara online melalui media whatsapp. Guru BK memaparkan bahwa ada beberapa masalah yang dialami siswa selama pembelajaran daring, kemungkinan masalah berkaitan dengan emosi juga ada, tapi bagaimana pengelolaan emosi siswa selama pembelajaran daring guru BK tidak mengetahui secara pasti, karena guru BK tidak dapat mengamati siswa secara langsung dalam proses pembelajaran daring ini. Akan tetapi, setelah peneliti melakukan wawancara dengan siswa terungkap bahwa kecenderungan beberapa siswa mengalami

masalah yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti siswa tidak nyaman dengan pembelajaran daring, siswa kesal dan marah karena tidak memahami materi pelajaran, sedih karena tidak bisa bertemu guru dan teman-teman, khawatir dengan hasil belajar, cemas dengan tugas-tugas yang belum dikerjakan, mengalami stres selama pembelajaran daring.

Ada juga siswa yang ketika sedih tidak bisa bertemu dengan teman-teman mereka memendam perasaan sedih tersebut, ada juga siswa ketika gelisah dengan tugas yang tidak dimengerti atau materi pelajaran yang tidak dimengerti mereka tidak mau bertanya kepada guru dan beberapa siswa juga merasa cemas dan tidak tenang ketika jaringan internet lelet. Dari masalah yang dihadapi oleh siswa tersebut seharusnya siswa bisa meregulasi emosi sesuai dengan aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu aspek pemilihan situasi, modifikasi situasi, mengalihkan perhatian, mengubah kognitif dan modulasi respon. Misalnya ketika siswa memendam rasa sedih tidak bisa bertemu dengan teman-teman, siswa seharusnya bisa memilih tindakan, tempat atau orang yang dapat menimbulkan emosi positif, seperti melakukan video call dengan teman-temannya. Contoh diatas merupakan penerapan dari aspek pemilihan situasi.

Bimbingan dan Konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa meregulasi emosi dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini. Pelayanan Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa fungsi, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan (Prayitno &

Amti, 2004). Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat empat bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, bidang bimbingan belajar dan bidang bimbingan karier (Permendikbud No. 111 Tahun 2014).

Bidang bimbingan pribadi dapat dimanfaatkan dalam membantu individu mengatasi gangguan emosional yang dialami dalam menghadapi pembelajaran daring. Bimbingan pribadi merupakan bimbingan yang dilakukan untuk membantu konseli atau siswa dalam memahami dirinya sendiri, memahami keadaan dirinya baik fisik maupun psikis, membantu siswa dalam mengatur diri sendiri, membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani.

Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah, ikut berperan dalam membantu siswa meregulasi emosi dengan baik dalam menghadapi pembelajaran daring. Beberapa layanan yang dapat diberikan kepada siswa diantaranya adalah layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling perorangan.

Melalui layanan informasi, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan materi layanan sesuai dengan kebutuhan siswa berkaitan dengan regulasi emosi. Pada layanan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan topik tugas terkait dengan regulasi emosi. Pada layanan konseling kelompok, siswa dapat mengemukakan masalah pribadi secara terbuka melalui dinamika kelompok yang berkenaan dengan gangguan

emosional. Pada layanan konseling perorangan, guru bimbingan dan konseling dapat mengenali lebih dalam masalah yang dialami siswa berkenaan dengan gangguan emosional yang dialami dalam menghadapi pembelajaran daring.

Berdasarkan fenomena dan hasil wawancara yang telah dipaparkan, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Perbedaan Regulasi Emosi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Berdasarkan Tingkat Pendidikan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi sejumlah gejala dan masalah yang dialami siswa kelas X, XI dan XII sebagai berikut:

1. Kecenderungan beberapa siswa memendam rasa sedih tidak bisa bertemu dengan teman-teman selama pembelajaran daring
2. Kecenderungan beberapa siswa tidak bertanya kepada guru ketika gelisah dengan tugas yang tidak dimengerti
3. Kecenderungan beberapa siswa tidak nyaman, tidak senang belajar di rumah
4. Kecenderungan beberapa siswa mengalami stres belajar daring
5. Kecenderungan beberapa siswa khawatir terhadap tugas-tugas tidak mampu mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu
6. Kecenderungan beberapa siswa tidak bisa tenang ketika cemas dengan jaringan internet yang lelet

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada regulasi emosi siswa kelas X, XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring dan perbedaan regulasi emosi siswa kelas X dan XI, kelas X dan XII serta kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring di SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan?

E. Asumsi Penelitian

Asumsi atau anggapan dasar dalam penelitian ini diantaranya:

1. Regulasi emosi setiap siswa berbeda-beda
2. Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor itu adalah pendidikan
3. Setiap siswa memiliki kemampuan menerima respon emosi yang berbeda-beda, respon emosi tergantung pada persepsi, kondisi diri masing-masing siswa

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian adalah:

1. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa kelas X dalam mengikuti pembelajaran daring.

2. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa kelas XI dalam mengikuti pembelajaran daring.
3. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa kelas XII dalam mengikuti pembelajaran daring.
4. Menguji perbedaan regulasi emosi siswa kelas X dan XI dalam mengikuti pembelajaran daring
5. Menguji perbedaan regulasi emosi siswa kelas X dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring.
6. Menguji perbedaan regulasi emosi siswa kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring.

G. Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis:

1. Secara teoretis

Manfaat teoretis dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, wawasan dan menambah referensi pembaca mengenai regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan.

2. Secara praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan, membantu memberikan informasi kepada guru Bimbingan dan Konseling dan menjadi pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling, dalam

memberikan layanan yang tepat kepada siswa khususnya tentang regulasi emosi siswa.

b. Bagi Peneliti

Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian lanjutan tentang regulasi emosi siswa pada masa pembelajaran daring, dengan aspek-aspek lain yang berkaitan dengan regulasi emosi, sehingga dapat mengembangkan dan menemukan temuan baru terkait regulasi emosi siswa.