

**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

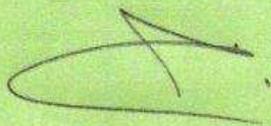
**PERBEDAAN REGULASI EMOSI SISWA DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING BERDASARKAN
TINGKAT PENDIDIKAN**

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. Nurfarhanah, S.Pd, M.Pd., Kons.
NIP. 19821012 200604 2 002

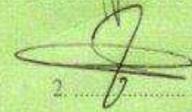
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Yang 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.

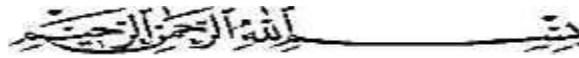
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah yang sering terjadi pada siswa dalam mengikuti pembelajaran daring, antara lain kecenderungan tibulnya emosi negatif seperti siswa merasa tidak nyaman, bosan, kesal, sedih, mudah marah, timbul kecemasan dalam mengikuti pembelajaran daring, khawatir dengan 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 Whatsapp 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 (Ayuningtiyas, 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 bertingkah 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 dirumah
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.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar (Safaria & Saputra, 2012). Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Hude (dalam Aviriani, 2019) menjelaskan bahwa emosi adalah suatu gejala psikofisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik, karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.

James (dalam Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan bahwa emosi adalah keadaan jiwa yang memperlihatkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah terhadap sesuatu, perilaku tersebut disertai dengan ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi (Eka, Nirwana & Sukmawati, 2020). Emosi setiap orang mencerminkan keadaannya jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Emosi merupakan penyusunan organis yang timbul secara otomatis pada diri manusia dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

Nyanyu Khadijah (dalam Wahab, 2016) membedakan emosi manusia menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya.
- b. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya sedih, marah, benci, takut dan sebagainya.

Berdasarkan uraian pengertian emosi diatas, dapat disimpulkan bahwa, emosi adalah suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkahtaku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

2. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan salah satu metode individu untuk mengelola emosi. Individu meregulasi emosi untuk mencapai tujuan sosial dan menjaga hubungan yang baik dengan individu lainnya (Annisya, Sovitriana, Nilawati & Risnawati, 2020). Regulasi emosi juga diartikan *“Emotion regulation consist of the extrinsic and intrinsic processes responsible for monitoring, evaluating, and modifying emotional reaction, especially their intensive and temporal features, to accomplish one’s goals”* (Thompson, 2011). Jadi, regulasi emosi adalah suatu proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk

memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporal mereka, untuk mencapai tujuan.

Pertiwi (2019) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosinya dari emosi-emosi negatif yang disebabkan oleh suatu tekanan atau kesulitan agar memiliki daya tahan terhadap masalah dan dapat mengatasinya. Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (Goleman, 2001). Sedangkan Hurlock (2012) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi adalah usaha menghadapi situasi dengan rasional, merespon situasi tanpa usaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul dengan tujuan agar tidak terjadinya kerusakan psikis dan fisik, serta diterima oleh lingkungan sosial.

Regulasi emosi juga merupakan suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, serta bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Ayuningtyas, Fitriani & Dian, 2020). Terjadinya regulasi emosi melibatkan perubahan dan bagaimana respon saat emosi terungkap (Gross, 2002). Selanjutnya Nansi dan Utami (2016) menjelaskan bahwa Regulasi emosi adalah kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung, dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi.

Selanjutnya Syahadat (2013) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Individu perlu dilatih dan diberi keterampilan tertentu dalam mengatur emosi, menilai perasaan emosional, mengelola emosi dan mengekspresikan emosi positif dan negatif dengan benar. Individu yang mampu melakukan pengaturan emosi akan menimbulkan perilaku yang positif dan tidak akan mengarah pada perilaku negatif (Wisma, Nirwana & Afdal, 2018).

Jadi, regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengelola dan mengekspresikan emosi sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan berdampak positif bagi kehidupannya.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki lima aspek penting, diantaranya: (1) pemilihan situasi (*situation selection*), (2) modifikasi situasi (*situation modification*), (3) mengalihkan perhatian (*attention deployment*), (4) mengubah kognitif (*cognitive change*) dan (5) modulasi respon (*response modulation*) (Gross, 2007). Berikut penjelasannya:

1. Pemilihan situasi (*situation selection*)

Pemilihan situasi merupakan cara individu untuk memilih situasi yang akan dihadapi atau dihindari yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan (Firdaus, Ismanto & Widiharto, 2020). Pemilihan

situasi mengacu pada mendekati atau menghindari orang-orang tertentu, tempat atau benda untuk mengatur emosi. Misalnya seseorang memutuskan untuk memilih pergi makan dengan teman-teman yang membuatnya tertawa, daripada pergi belajar dengan teman-teman gugup lainnya (Gross, 2002).

Pemilihan situasi mempertimbangkan manfaat regulasi emosi jangka panjang dan jangka pendek. misalnya usaha yang dilakukan oleh orang yang pemalu untuk mengurangi kecemasan dengan menghindari situasi sosial, mungkin dalam jangka pendek hal tersebut tidak apa-apa, namun dalam jangka panjang dia akan terisolasi dalam pergaulan. Kompleksnya *trade-off* ini, pemilihan situasi seringkali membutuhkan perspektif orang lain, mulai dari orang tua hingga terapis. Pemilihan situasi dalam pembelajaran daring, misalnya seseorang yang merasa tidak nyaman, tidak senang belajar di kamar, maka dia akan mencari tempat lain yang nyaman dan dia merasa senang, bahagia belajar ditempat tersebut.

2. Modifikasi situasi (*situation modification*)

Modifikasi situasi merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu (Farichah, Hasby & Suroso, 2019). Misalnya dalam hal ujian, ketika seseorang berbicara dengan temannya pada malam hari sebelum ujian dilaksanakan, teman tersebut bertanya apakah kamu siap untuk ujian?

Maka dia menjelaskan kepada temannya bahwa dia lebih suka membicarakan hal yang lain (Gross, 2002).

Modifikasi situasi dapat dilakukan melalui dorongan verbal untuk membantu proses pemecahan masalah. Misalnya dalam penanganan emosional anak-anak dalam situasi stres dibantu oleh intervensi sang ibu dan kedekatan diantara mereka (Nachmias, dkk dalam Gross, 2007). Modifikasi situasi dalam pembelajaran daring, misalnya ketika individu tidak senang belajar dengan suasana tempat belajar yang biasa saja, individu tersebut dapat mengubah dan mengatur tempat belajar sedemikian rupa, mengganti kursi belajar dengan kursi yang nyaman dan mengganti posisi tempat belajar kearah yang membuat nyaman dan bahagia untuk melaksanakan pembelajaran.

3. Mengalihkan perhatian (*attention deployment*)

Mengalihkan perhatian merupakan cara individu mengalihkan perhatian dari situasi tertentu yang dapat mempengaruhi emosi yang dirasakan (Farichah, Hasby & Suroso, 2019). Mengalihkan perhatian mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkan (Gross, 2002). Misalnya dalam menghadapi pembelajaran daring, ketika individu kesal, bosan dengan pembelajaran daring, individu tersebut memilih bermain game sebentar untuk menghindari terjadinya emosi negatif yang berlebihan.

4. Mengubah kognitif (*Cognitive change*)

Perubahan kognitif merupakan suatu cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif (Gross, 2007). Perubahan kognitif ini mengarah pada perubahan bagaimana seseorang berpikir tentang kapasitasnya mengatur permintaan dalam bersikap. Misalnya seseorang meyakinkan dirinya bahwa dia mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran daring dan dapat diselesaikan dengan baik serta dikumpulkan tepat waktu.

5. Modulasi respon (*response modulation*)

Modulasi respon merupakan respon secara psikis atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul (Farichah, Hasby & Suroso, 2019). Modulasi respon mengacu pada upaya untuk mempengaruhi kecenderungan respon emosi yang muncul. Misalnya dalam ujian, modulasi respon mungkin berbentuk menyembunyikan rasa malu setelah gagal ujian. Selain itu modulasi respon digunakan untuk menargetkan respon fisiologis, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menargetkan keadaan afektif seperti kecemasan dan depresi (Gross, 2002).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) ada empat komponen regulasi emosi, diantaranya: kesadaran dan pemahaman tentang emosi (*awareness and understanding of emotions*), penerimaan emosi (*acceptance of emotions*), kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada

tujuan dan menahan diri dari perilaku impulsif, ketika mengalami emosi negatif (*the ability to engage in goal-directed behavior, and refrain from impulsive behavior, when experiencing negative emotions*) dan akses strategi regulasi emosi yang dianggap efektif (*access to emotion regulation strategies perceived as affective*). Selain itu, Indikator regulasi emosi terdiri dari tiga, yaitu: memantau atau memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) dan memodifikasi emosi (*emotions modification*) (Thompson, 2011). Selanjutnya, Hurlock (2012) menyatakan bahwa pengendalian emosi terdiri dari dua aspek, yaitu: mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi dan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.

Jadi, aspek yang digunakan dalam penelitian adalah aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu aspek pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), mengalihkan perhatian (*attention deployment*), mengubah kognitif (*cognitive change*) dan modulasi respon (*response modulation*).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya (Nisfiannoor & Kartika, 2004): (1) hubungan antara orang tua dengan anak, (2) umur dan jenis kelamin, (3) hubungan interpersonal. Penjelasan sebagai berikut:

1. Hubungan antara orang tua dan anak

Hubungan antara remaja dengan orang tua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka dan orang tua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi, seperti kehangatan, kasih sayang, cinta dan sensitivitas. Sedangkan *affect* negatif yang digolongkan pada emosi, seperti penolakan dan permusuhan.

2. Umur dan jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya.

3. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Emosi akan meningkat jika individu yang ingin mencapai suatu tujuan, berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya.

Hurlock (2012) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, diantaranya: (1) pendidikan, (2) usia, (3) temperamen dan (4) lingkungan. Berikut penjelasannya:

1. Pendidikan

Ilmu pengetahuan mempengaruhi pengendalian emosi seseorang berdasarkan tingkat pendidikannya. Melalui pendidikan yang diperoleh, diharapkan ilmu dan pengalaman seseorang semakin bertambah, sehingga mampu mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Ratnasari dan Suleeman (2017) menjelaskan bahwa pendidikan sebagai bagian dari proses sosialisasi dan pematangan individu sebagai pribadi yang mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Kemandirian dan kemampuan adaptasi terkait erat dengan kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi.

2. Usia

Emosi yang diungkapkan anak-anak, remaja dan orang dewasa berbeda-beda. Semakin bertambah usia, maka seseorang akan selalu berusaha untuk mengendalikan perasaan yang ada pada dirinya. Senada dengan itu Mulayana, dkk (2020) juga menjelaskan bahwa individu yang semakin bertambah usia, dinilai memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan lebih baik.

3. Temperamen

Temperamen merupakan suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional dan merupakan bawaan sejak lahir yang memiliki beberapa jenis, seperti temperamen penakut, pemberani, periang dan pemurung.

4. Lingkungan

lingkungan dapat mempengaruhi pengendalian emosi seseorang. Lingkungan yang baik dan nyaman akan memberikan dampak yang baik terhadap kepribadian seseorang.

Berdasarkan hal yang dipaparkan di atas, regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, diantaranya: hubungan orang tua dan anak, usia dan jenis kelamin, hubungan interpersonal, pendidikan, temperamen dan lingkungan.

B. Pembelajaran Daring

1. Pengertian Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah suatu metode pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan berbagai media teknologi yang dapat diakses oleh peserta didik untuk aktivitas belajar (Maulana & Hamidi, 2020). Pembelajaran daring ini berbeda dengan pembelajaran tatap muka, dimana pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang diperoleh secara *online* (Engko & Usmany, 2020).

Pratiwi (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran online adalah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan komputer. Pembelajaran daring juga diartikan sebagai pembelajaran jarak jauh yang dilakukan melalui jaringan internet (Belawati, 2020). Senada dengan itu, Rusmaladewi, Indah, Kamala dan Anggraini (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi

internet berbasis komputer yang mendukung proses pembelajaran tanpa melalui tatap muka secara langsung antara guru dan peserta didik.

Pembelajaran daring merupakan salah satu model pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan perangkat teknologi di tengah-tengah masa pandemi Covid-19 saat ini. Efektivitas model pembelajaran ini sangat ditentukan oleh sistem jaringan sebagai perangkat penunjang utama. Dalam pembelajaran daring, kreativitas dan keterampilan guru dan siswa dituntut dalam penggunaan teknologi (Mansyur, 2020). Aplikasi yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring, seperti aplikasi *zoom meeting*, *google classroom*, *google meet*, *E-learning* dan sebagainya (Radesty, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring adalah suatu model pembelajaran yang memanfaatkan perangkat teknologi internet dalam proses kegiatan belajar mengajar, yang dilaksanakan tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan peserta didik.

2. Prinsip Pembelajaran Daring

Prinsip pembelajaran daring adalah terselenggaranya pembelajaran yang bermakna, yaitu proses pembelajaran yang berorientasi pada interaksi dan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran daring tidak hanya terpaku pada pemberian tugas-tugas belajar kepada siswa. Guru dan siswa harus tersambung dalam proses pembelajaran daring dengan baik (Pohan, 2020).

Munawar (dalam Pohan, 2020) menjelaskan bahwa perancangan sistem pembelajaran daring mengacu pada 3 prinsip, diantaranya: (1) sistem pembelajaran harus sederhana sehingga mudah untuk dipelajari, (2) sistem pembelajaran harus dibuat personal sehingga pemakai sistem tidak saling tergantung, (3) sistem harus cepat dalam proses pencarian materi atau menjawab dari hasil perancangan sistem yang dikembangkan. Sobri, Nursaptin dan Novitasari (2020) juga mengemukakan beberapa prinsip yang menjadi landasan dalam pelaksanaan pembelajaran daring sebagai berikut: (1) rumusan tujuan pembelajaran pada setiap modul sudah jelas, spesifik, teramati dan terukur untuk mengubah perilaku pembelajar, (2) konten pada modul sudah sesuai dengan kebutuhan pembelajar, masyarakat dan dunia pendidikan, (3) meningkatkan mutu pendidikan, (4) efisiensi biaya, tenaga, sumber, waktu dan efektivitas program, (5) pemerataan dan perluasan kesempatan belajar, (6) pembelajaran yang berkesinambungan dan terus-menerus.

3. Dampak Pembelajaran Daring terhadap Emosional

Pembelajaran daring memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi siswa. Dampak positif dari pembelajaran daring, di antaranya: melatih keterampilan siswa dalam ilmu teknologi, siswa dapat mengulang-ngulang pelajaran yang belum dipahami, waktu yang digunakan lebih singkat, tidak terpaku pada satu tempat, melatih kemandirian dan tanggung jawab siswa, pengalaman baru dalam belajar, menghemat biaya dan tanya jawab bersifat fleksibel (Yuliani, dkk, 2020).

Dampak negatif dari pembelajaran daring, diantaranya: tidak semua siswa mahir dalam menggunakan IT, jaringan internet yang kurang stabil, tidak memiliki media penunjang (gadget/laptop), keterbatasan ekonomi, kurangnya interaksi langsung siswa dengan guru, siswa dibebani dengan banyak tugas, siswa merasa terisolasi, kurangnya komunikasi aktif dan siswa mudah bosan dan jenuh (Yuliani, dkk, 2020).

Siswa juga mengalami beberapa kendala lainnya selama pembelajaran daring, seperti jaringan internet yang kurang stabil, beban biaya data untuk mengakses aplikasi yang mahal, ketidaksiapan guru menggunakan teknologi, orang tua yang kurang memperhatikan anak saat belajar di rumah, sehingga siswa terputus secara emosional dan sosial dengan siswa lainnya (Mansyur, 2020). Selain itu, pembelajaran daring juga berpengaruh terhadap perilaku sosial emosional anak, dimana anak merasa bosan dan sedih, anak merasa rindu dengan guru dan teman-temannya (Kusuma & Sutapa, 2021).

Pembelajaran daring juga berdampak pada emosi siswa yang menjadi tidak stabil. Sulitnya memahami materi dan beban tugas yang banyak dalam pembelajaran daring membuat siswa tidak nyaman, merasa kesal, sedih, khawatir, marah dan siswa juga merasa cemas terhadap tugas yang akan dikerjakan dan dikumpulkan dalam waktu yang singkat. Bahkan karena hal tersebut siswa mengalami stres dalam mengikuti pembelajaran daring (Ayuningtyas, Fitriana & Dian, 2020). Robandi dan Mudjiran (2020) juga menemukan bahwa pembelajaran daring masih

mbingungkan bagi siswa, akibatnya siswa mengalami stres selama belajar daring. Depresi, gangguan kecemasan, stres gangguan internalisasi dan gangguan eksternalisasi merupakan bagian dari masalah regulasi emosi (Thompson, 2011).

Rusmaladewi, Indah, Kamala dan Anggraini (2020) mengemukakan bahwa kendala yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring, membuat mahasiswa merasa lelah, sedih, kesal, gelisah dan marah. Keadaan emosional yang demikian dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dan tidak konsentrasi dalam belajar. Sebagaimana yang dikatakan oleh Wahab (2016) bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi keberhasilan dalam belajar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring memberikan dampak positif dan negatif bagi individu. akan tetapi dampak yang ditimbulkan dari pembelajaran daring lebih banyak dampak negatifnya. Menghadapi kendala-kendala selama pembelajaran daring, dapat mempengaruhi keadaan emosional individu.

C. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Pembelajaran saat ini berbeda sekali dengan pembelajaran yang dilaksanakan sehari-hari. Pembelajaran dilakukan dari rumah tanpa tatap muka secara langsung antara guru dengan siswa. Model pembelajaran yang diberlakukan di masa pandemi Covid-19 adalah pembelajaran daring. Berbagai kendala banyak ditemui dalam proses pembelajaran daring. Kendala

dan tekanan dalam pembelajaran daring membuat emosi siswa menjadi tidak stabil. Setiap hari aktivitas belajar siswa banyak di depan laptop atau handphone mereka. Hal tersebut membuat siswa merasa bosan, jenuh, kesal, marah, tidak nyaman dan tidak senang dengan pembelajaran daring.

Siswa juga kerap merasa cemas terhadap tugas-tugas yang diberikan begitu banyak dengan waktu pengumpulan yang singkat. Karena banyaknya beban tugas, tidak mengerti dengan tugas yang diberikan dan sulitnya memahami materi pelajaran terkadang membuat siswa stres. Dalam hal ini, bimbingan orang tua, guru dan konselor di sekolah sangat berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi selama mengikuti pembelajaran daring.

Konselor memiliki peran yang sangat besar dalam memberikan arahan, bimbingan kepada siswa guna memahami, merealisasikan dan mengatasi masalah emosi melalui pelayanan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling sangat berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi.

Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal, sesuai dengan tahap perkembangannya (Prayitno & Amti, 2004). Fungsi Bimbingan dan Konseling meliputi: (1) fungsi pemahaman, (2) fungsi pencegahan, (3) fungsi pengentasan, (4) fungsi pemeliharaan dan (5) fungsi pengembangan (Prayitno & Amti, 2004). Layanan yang dapat diberikan guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam membantu siswa meregulasi emosi (mengelola emosi) dapat berupa:

(1) layanan informasi, (2) layanan bimbingan kelompok, (3) layanan konseling kelompok dan (4) layanan konseling perorangan. Berikut penjelasannya:

1. Layanan informasi

Layanan informasi adalah layanan yang bermaksud memberikan pemahaman kepada individu dalam berbagai informasi, mulai dari informasi diri pribadi, sosial, belajar dan karier untuk menentukan rencana yang dikehendaki (Prayitno & Amti, 2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mirnayenti (2018) upaya yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam meningkatkan regulasi emosi adalah memanfaatkan layanan informasi format klasikal. Materi yang dikembangkan disesuaikan dengan kebutuhan siswa berkaitan dengan regulasi emosi.

2. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno & Amti, 2004). Bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengenali diri sendiri, terutama mengenali emosi-emosi yang muncul pada dirinya (Alfath, Taufik & Ibrahim, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Miraza, Simarmata dan Azrai (2020) menemukan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap regulasi emosi. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa (Utomo, Yurmansyah & Widiastuti, 2018). Topik yang dibicarakan dalam

pelaksanaan bimbingan kelompok disesuaikan dengan kebutuhan siswa berkaitan dengan regulasi emosi.

3. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok, dalam layanan ini adanya pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, evaluasi dan tindak lanjut (Prayitno & Amti, 2004). Penelitian Farichah, Hasby dan Suroso (2019) menemukan bahwa konseling kelompok rasional emotif efektif meningkatkan regulasi emosi siswa.

4. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang Konselor terhadap seorang klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dengan klien (Prayitno & Amti, 2004).

5. Layanan penguasaan konten

Layanan penguasaan konten merupakan suatu layanan bantuan kepada individu baik sendiri maupun dalam kelompok tertentu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Hidayati, 2016).

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan studi pustaka yang dilakukan, ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut:

1. Husadani dan Sugiasih (2020) meneliti tentang “Hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri (*self-control*) dengan perilaku menyimpang pada siswa di SMA X”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku menyimpang. Hasil uji korelasi parsial antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang di peroleh skor r_{xly} sebesar -0,456 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku menyimpang.

Kontribusinya dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi, data tentang regulasi emosi dalam penelitian ini dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaannya adalah penelitian peneliti lebih berfokus pada gambaran regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan.

2. Mulayana, dkk (2020) meneliti tentang “perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapa perbedaan antara regulasi emosi mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan.

Kontribusinya dengan penelitian peneliti adalah sama sama membahas mengenai regulasi emosi, data *dangrend theory* dalam penelitian ini dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaannya penelitian peneliti menguji perbedaan regulasi emosi siswa dari faktor pendidikan (tingkat pendidikan).

3. Zonya dan Sano (2019) meneliti tentang “perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa laki-laki SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori sedang, regulasi emosi siswa perempuan SMP Negeri 4 Padang pada umumnya berada pada kategori rendah dan terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan.

Kontribusinya dengan penelitian penelitian adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi, data dalam penelitian ini terkait regulasi emosi dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaannya penelitian ini menguji perbedaan regulasi emosi dari faktor jenis kelamin, sedangkan penelitian penelitian menguji perbedaan regulasi emosi dari faktor pendidikan (tingkat pendidikan) serta kondisi penelitian penelitian dimasa pembelajaran daring.

4. Drupadi (2020) meneliti tentang “pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial anak usia dini”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial anak usia dini, dengan sumbangan efektif sebesar 8,5%.

Kontribusinya dengan penelitian penelitian adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi, data *dangrend theory* dalam penelitian ini dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaannya penelitian peneliti berfokus pada melihat perbedaan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring dilihat dari faktor pendidikan (tingkat pendidikan).

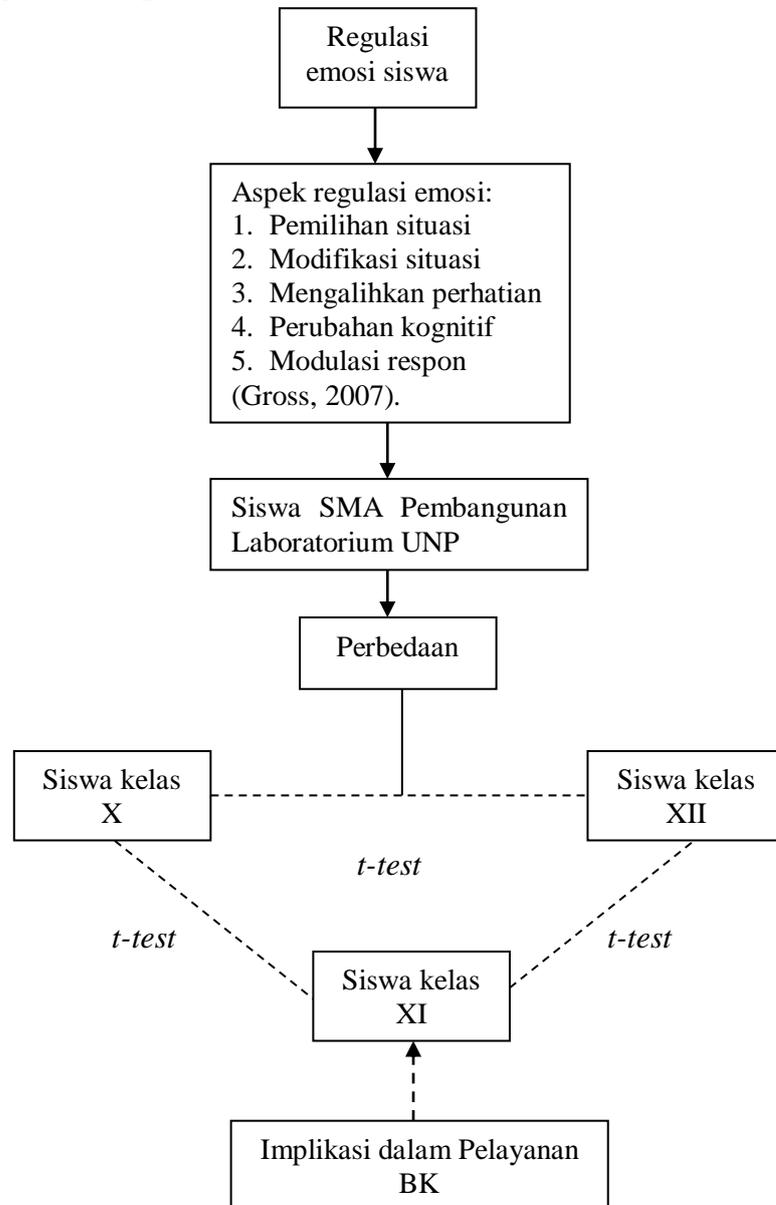
5. Sari, Sumarna dan Mikarna (2021) meneliti tentang “Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap kecemasan tahanan.

Kontribusinya dengan penelitian penelitian adalah sama-sama membahas regulasi emosi, data dan *grend theory* dari penelitian ini dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaanya penelitian peneliti berfokus pada melihat perbedaan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan, dan subjek dalam penelitian peneliti adalah siswa.

6. Kadi, Bahar dan Sunarjo (2020) meneliti tentang “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Kontribusinya dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi, data dan *grend theory* dari penelitian ini dapat mendukung penelitian peneliti. Perbedaanya penelitian peneliti lebih berfokus pada menguji perbedaan regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan kerangka konseptual diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan regulasi emosi siswa kelas X, XI dan XII, dilihat dari aspek: pemilihan situasi, modifikasi situasi, mengalihkan perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon dan menguji perbedaan

regulasi emosi siswa kelas X dan XI, kelas X dan XII serta kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring dan implikasinya dalam pelayanan BK.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan atau masalah yang diajukan dalam penelitian. Hipotesis terdiri dari dua kategori, yaitu hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya perbedaan yang disebabkan oleh variabel bebas dan hipotesis nihil atau hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan antara kedua objek yang diteliti (Yusuf, 2014). Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

H_a : 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.

H_0 : 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.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi siswa kelas X dan XI, kelas X dan XII serta XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring (H_a).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring berdasarkan tingkat pendidikan di SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata capaian tingkat regulasi emosi siswa kelas X adalah 134,41 (70,74%), dan kebanyakan (55,79%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi dengan kategori baik.
2. Rata-rata capaian tingkat regulasi emosi siswa kelas XI adalah 130,23 (68,54%), dan kebanyakan (48,42%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi dengan kategori baik.
3. Rata-rata capaian regulasi emosi siswa kelas XII adalah 131,60 (69,26%), dan kebanyakan (54,39%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi dengan kategori baik.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi kelas X dan XI dalam mengikuti pembelajaran daring. Diketahui nilai t hitung sebesar 1,826 dengan derajat kebebasan (df) 188 nilai t tabel signifikansi 5% adalah 1,960. Ini berarti nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel ($1,826 < 1,960$), maka H_0 diterima dengan taraf 0,05.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi kelas X dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring. Diketahui nilai t hitung sebesar 0,964 dengan derajat kebebasan (df) 150 nilai t tabel signifikansi

5% adalah 1,960. Ini berarti nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel ($0,964 < 1,960$), maka H_0 diterima dengan taraf 0,05.

6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi kelas XI dan XII dalam mengikuti pembelajaran daring. Diketahui nilai t hitung sebesar -0,463 dengan derajat kebebasan (df) 150 nilai t tabel signifikansi 5% adalah 1,960. Ini berarti nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel ($-0,463 < 1,960$), maka H_0 diterima dengan taraf 0,05.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat diajukan kepada pihak-pihak terkait sebagai tindak lanjut penelitian ini, yaitu:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Data penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru BK untuk merancang serta menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengentaskan dan mencegah berbagai masalah yang berkaitan dengan regulasi emosi dalam mengikuti pembelajaran daring yang berda pada kategori kurang baik. Guru BK bisa memberikan layanan informasi dalam format klasikal dengan tema strategi regulasi emosi dalam mengikuti pembelajaran daring.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan variabel yang sama tetapi dihubungkan dengan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi regulasi emosi, apakah itu faktor usia, jenis kelamin,

temperamen, lingkungan, hubungan orang tua dengan anak, hubungan interpersonal dan lain sebagainya, sehingga nantinya dapat diketahui bagaimana hubungan dan perbedaan regulasi emosi berdasarkan faktor-faktor tersebut.

KEPUSTAKAAN

- Alfath, A., Taufik & Ibarhim, I. 2015. Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2). 49-54.
- Annisya, R. U. N., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Risnawati, H. 2020. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Coping Stress dengan Perilaku Asertif Penggemar Korean-Pop dalam Menghadapi Cyberbullying. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. 4(2).
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryansyah, J. A. & 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).
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. 2019. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah BK*. 2(1).
- Aviriani, H. 2019. Pengelolaan Emosi Remaja Awal. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Padang: UNP.
- Aviriani, H., & Khairani. 2019. Early Teen Emotional Management. *Jurnal Neo Konseling*. 1(4).
- Ayuningtyas, C., Fitriana, S., & Dian, P. 2020. Regulasi Emosi Siswa dalam Pembelajaran Daring. *Dharmas Education Journal*. 1(2). 107-113.
- Belawati, T. 2020. *Pembelajaran Online*. Pamulang: Universitas Terbuka.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. 2020. Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stress Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*. 4(2).
- Drupadi, R. 2020. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 11(1).
- Eka, M., Nirwana, H., & Sukmawati, I. 2020. Hubungan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. 5(1). 14-20.
- Engko, C. & Usmany, P. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online. *Jurnal Akuntansi*. 6(1). 23-38.

- Estefan, G. & Wijaya, Y. D. 2014. Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*. 12(1).
- Fanani, Q. 2020. Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Komtek Info*. 7(1).285-292.
- Farichah, I. N., Hasby, B. A., & Suroso, D. H. 2019. Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?. *Jurnal Pendidikan*. 4(1). 25-32.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. 2017. Kematangan Emosi Remaja dalam Pengetasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 2(2).
- Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. 2020. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7(1). 101-111.
- Goleman, D. 2001. *Working With Emotional Intellingence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi (Penerjemah Alex Tri Kantjo Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman. D. 2007. *Kecerdasan Emsional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. 2004. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Facktor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(1).
- Gross, J. J. 2002. Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Journal Psychophysiology*. 281-191.
- Gross, J. J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Halidi & Fikri. 2020. “Survei: 23 Persen Remaja Alami stress Karena Belajar Daring”.(online).<http://www.google.com/amp/s/amp.suara.com/helath/2020/10/14/225135/survei-23-persen-remaja-alami-stress-karena-belajar-daring>.diakses tanggal 10 Februari 2021.
- Hardianto, G., Erlamsyah & Nurfarhananh. 2014. Hubungan Antara *Self-efficacy* Akademik dengan Hasil Belajar. *Jurnal Konselor*. 3(1).
- Harsono, F, H. 2020. Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama Covid-19 Bikin Anak Stress dan Lelah. *Liputan* 6. (online).

<http://m.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stress-dan-lelah>. diakses tanggal 10 Juli 2021.

- Hidayati R. 2016. Layanan Penguasaan Konten dengan Ular Tangga untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 2(1).
- Hidayat. 2020. "Stress, Burnout, Jenuh, Problem Siswa Belajar Daring Selama Covid-19". (online). <http://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/stress-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covic-19-f3zz>. diakses tanggal 10 Februari 2021.
- Hurlock, E. B. 2012. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Husadani, K. P., & Sugiasih, I. 2020. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri (*self-control*) dengan Perilaku Menyimpang pada Siswa di SMA X. *Jurnal Psisula*. 2.
- Irianto. 2010. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. 2020. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*. 1(2).
- Kusuma, W. S., & Sutapa, P. 2021. Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Perilaku Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi*. 5(2). 1635-1643.
- Kusuma, R. T. 2020. Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Jurnal Acta Psychologi*. 2(2).
- Mansyur, R. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran di Indonesia. *Education and Learning Journal*. 1(2).
- Maulana & Hamidi. 2020. Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Pendidikan*. 8(2). 224-231.
- Melka, F. D., Ahmad, R., Firman, Syukur, Y., Sukmawati, I., & Handayani, P. G. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*.
- Mirnayenti. 2018. Strategi Meningkatkan Emotion Regulation Pelaku Bullying Melalui Layanan Informasi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 3(1).

- Miraza, M. R., Sinarmata, S. W., & Azrai, A. 2020. Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*. 9(2).
- Mulyana, dkk. 2020. Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. 2.
- Nansi, D., & Utami, F. T. 2016. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Jurnal Psikologi Islami*. 2(1).
- Nirwana, dkk. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Padang: FIP UNP.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 2(2).
- Novia, N., Yusri, Karneli, Y., Yuca, V. 2020. The Importance of Parents Support in Student Learning Problems. *Jurnal Neo Konseling*. 2(2).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pertiwi, R. D. 2019. Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019. *Disertasi*. Diterbitkan. Semarang: UNS.
- Pohan, A. E. 2020. *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Purwodadi: Sarnu Untung.
- Pramono, D. N. 2021. Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stress Mahasiswa yang Melakukan *Study From Home* Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Skripsi*. Diterbitkan. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratiwi, E. W. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen di Indonesia. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. 34(1).
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2014. *Konseling Integritas*. Padang: UNP.

- Putra, F. A., Yusri & Nurfarhanah. 2014. Motivasi Siswa Mengikuti Bimbingan Belajar di SMA 1 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Konselor*. 3(2).
- Qalbih, N., Suarni, W., & Pambudhi, Y., A. 2021. Regulasi Emosi dan Aggressive Driving Behavior Siswa. *Jurnal Sublimapsi*. 2(1).
- Radesty. 2020. Pentingnya Adaptasi Mahasiswa dalam Perkuliahan di Tengah Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*.
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. 2017. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15(1).
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. 2020. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*. 16(2).
- Robandi, D., & Mudjiran. 2020. Dampak Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 4(3).
- Safaria, T. & Saputra, N. E. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sahputra, Syahniar, & Marjohan. 2016. Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Konselor*. 5(3), 182-193.
- Saputra, S. 2017. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*. 6(3). 96-100.
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Mikarna, S. 2021. Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan. *Jurnal Sublimapsi*. 2(3). 41-50.
- Sobri, M., Nursaptini & Novitasari, S. 2020. Mewujudkan Kemandirian Belajar Melalui Pembelajaran Berbasis Daring di Perguruan Tinggi pada Era 4.0. *Jurnal Pendidikan Glasseer*. 4(1).
- Sudijono, A. 2019. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. 2012. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarsa.
- Syafni, E., Syukur, Y., & Ibrahim, Y. 2013. Masalah Belajar Siswa dan Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(2).

- Syahadat, Y., M. 2013. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak. *Jurnal Humanitas*. 10(1).
- Thompson, R. A. 2011. Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Departement of Psychology, University of California*. 3(1). 53-61.
- Utomo, E. T., Yurmansyah & Widiastuti, R. 2018. Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 6(3).
- Vrysha, N, N., & Elisabeth, C. 2017. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Wahab, R. 2016. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widiyanto, M. A. 2000. *Statistika Terapan Konsep dan Aplikasi SPSS*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Wijaya. 2021. Covid-19: Stress, Mudah Marah, hingga Dugaan Bunuh Diri, Persoalan Mental Murid Selama Sekolah dari Rumah. (online). <http://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>. diakses tanggal 12 Juli 2021.
- Winarsunu, T. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Wisma, N., Nirwana, H., & Afdal. 2018. Differences in Emotional Regulation of Bugis Student and Malay Cultural Background Implications for Counseling and Guidance Services. *International Journal of Research in Counseling and Education*. 2(1).
- Yuliani, dkk. 2020. *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Yusuf. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya.
- Yusuf, A. M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zonya, O. L., & Sano, A. 2019. Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*. 1(3).