

REGULASI EMOSI SISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING

Chofalina Ayuningtyas¹, Siti Fitriana², MA Primaningrum Dian³

e-mail: chofalina.a@gmail.com

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya pandemi *covid-19* sehingga memunculkan berbagai permasalahan khususnya pemberlakuan pembelajaran jarak jauh sehingga siswa diharuskan melaksanakan pembelajaran secara daring. Permasalahan yang diungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Comal dalam pembelajaran daring. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengelolaan emosi siswa apakah mampu memunculkan emosi yang positif atau bahkan memunculkan emosi yang negatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Comal sebanyak 3 siswi, 3 orangtua responden, 3 teman dekat responden, 1 guru bimbingan dan konseling, serta 3 guru/wali kelas responden. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara, observasi, dan didukung dengan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, bahwa subjek 1 dan 2 mampu meregulasikan emosi, hal ini dilihat dari ciri subjek 1 dan 2 mampu mengendalikan diri, mampu beradaptasi dengan situasi pembelajaran daring. Sedangkan subjek 3 belum mampu meregulasikan emosi hal ini dilihat dari ciri subjek 3 jarang presensi, jarang mengumpulkan tugas, mengandalkan tugas ke teman, oleh karena itu subjek 3 belum mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Sehingga dapat disimpulkan subjek 1 dan 2 memunculkan emosi positif dan subjek 3 memunculkan emosi negatif.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Pembelajaran Daring

Abstract

This research is based on by the existence of the Covid-19 pandemic, which raises various problems, especially the implementation of distance learning so that students are required to carry out learning online. The problem reveals that how to regulate emotions in class XI SMA Negeri 1 Comal in online learning. The purpose to be achieved of this study is at determining whether students' emotional management is able to emerge positive emotions or even generate negative emotions. This type of research was a qualitative research with a case study method. Respondents in this study were 3 students of class XI SMA Negeri 1 Comal, 3 parents as respondents, 3 close friends as respondents, 1 teacher as guidance and counseling, and 3 teachers / homeroom teachers as the respondents. The data of this study were obtained through interviews, observation, and supported by documentation. Based on the results of research data analysis, that subjects 1 and 2 are able to regulate emotions, this can be seen from the characteristics of subjects 1 and 2 being able to control themselves, being able to adapt to online learning situations. Whereas subject 3 has not been able to regulate emotions, this is seen from the characteristics of subject 3 who are rarely present, rarely collect assignments, rely on assignments to friends, therefore subject 3 is not able to control their emotions well. So it can be concluded that subject 1 and 2 generate positive emotions and subject 3 raises negative emotions.

Keywords: Emotion Regulation, Online Learning

Pendahuluan

Dunia saat ini sedang dihadapkan situasi adanya pandemi Covid-19 yang memunculkan permasalahan yang berdampak pada berbagai sektor diantaranya sektor ekonomi, sosial, dan pendidikan, diantaranya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) secara massal yang menyebabkan krisis ekonomi, kemudian penerapan *physical distancing* yang mengharuskan semua masyarakat untuk menjaga jarak fisik dan diharapkan menghabiskan waktu di rumah baik bekerja dari rumah, belajar di rumah maupun melakukan aktivitas lain di rumah. Hal ini membuat semua sekolah khususnya di Indonesia diberlakukan pembelajaran jarak jauh guna meminimalisir interaksi fisik dengan orang lain. Presiden Joko Widodo sejak 16 Maret 2020 menghimbau untuk melakukan aktivitas dari rumah. Kebijakan ini diharapkan untuk mengurangi gerak sosial baik dari pelajar dan mahasiswa, serta para pekerja (Dimas, 2020).

Demi tetap menjaga khususnya dalam dunia pendidikan bisa tetap berjalan dengan baik serta mendukung pemerintah dalam *Physical distancing*, sesuai instruksi pemerintah untuk tetap di rumah dan belajar di rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) menindaklanjuti tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan yang menyatakan bahwa proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan ketentuan melalui pembelajaran daring/jarak jauh, dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan, kemudian aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing (Pakpahan, 2020).

Selama berlangsungnya pembelajaran daring, terdapat beberapa masalah lain yang muncul sejak diberlakukannya belajar dirumah, antara lain; jaringan internet yang susah, boros kuota, tidak paham dengan materi yang disampaikan, tugas yang menumpuk setiap harinya. Selain itu, masalah yang muncul lainnya antara lain; timbulnya perasaan cemas, gelisah dan perubahan emosi, serta merasa bosan. Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) bahwa selama melaksanakan pembelajaran daring siswa merasa cemas, faktor pemicu cemas diantaranya kurang memahami materi, deadline tugas, internet tidak stabil yang membuat siswa takut terjadi kendala teknis seperti tugas tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendapatkan penjelasan guru. Sedangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran tentunya harus mampu mengelola emosi, dan proses pembelajaran terdapat *feedback* yaitu guru memberikan penjelasan dan siswa paham. Hal ini agar terhindar dari pengaruh-pengaruh negatif yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam proses pembelajaran.

Namun kenyataannya, sejak diberlakukan pembelajaran daring, berbagai kendala bermunculan salah satunya dalam survei yang dilakukan oleh Sejati (2020) yang dimuat dalam berita Tribun Jateng bahwa di SMA Negeri 4 Purwokerto, terdapat siswa-siswi mengeluhkan mengenai pembelajaran daring yang membebani karena guru hanya memberikan tugas tetap tidak menjelaskan materinya. Tidak sedikit pula masyarakat khususnya para orangtua dan siswa mengeluhkan dan mengalami kecemasan terkait diberlakukannya pembelajaran daring karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru (Chaterine, 2020). Hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA Negeri 1 Comal didapatkan bahwa siswa merasa tidak nyaman dengan pembelajaran daring karena siswa dituntut untuk paham dengan materi dan harus mengerjakan tugas yang diberikan guru. Karena banyaknya materi yang harus dipahami dan banyaknya tugas yang diberikan membuat siswa kesal dengan diri sendiri dan cemas sehingga susah tidur karena terlalu memikirkan tugas yang harus dikerjakan dan harus dikumpulkan dan berdampak juga pada saat absen pagi siswa sering telat absen karena bangun kesiang. Hal ini membuat siswa stres karena hal itu terus berulang selama melaksanakan pembelajaran daring.

Tentang munculnya perasaan cemas dan kesal termasuk dalam kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan ini bertujuan untuk mengembangkan individu agar menjadi pribadi yang lebih baik.

Maslow (dalam Muazaroh, 2019: 22-24) mengungkapkan kebutuhan rasa aman termasuk dalam kebutuhan dasar individu yang kedua, berikut urutannya, kebutuhan fisik, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk diterima dan cintai, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan tertingginya adalah aktualisasi diri.

Menghadapi kondisi yang berubah seperti ini berdampak pada emosi siswa yang menjadi tidak stabil, kemudian ketika konsentrasi menurun dan emosi tidak stabil maka pemahaman dan penyerapan terhadap suatu materi tidak maksimal. Sehingga sangat diharapkan individu mampu mengelola emosi atau meregulasi emosi. Istilah regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, serta bagaimana mengalami dan mengekspresikannya. Terjadinya regulasi emosi melibatkan perubahan, serta bagaimana respon saat emosi terungkap (Gross, 2002: 282). Selain itu, Thompson (2005: 27) juga berpendapat bahwa Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi diri dalam reaksi emosional untuk berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Terjadinya proses regulasi emosi tentunya bertahap dalam masa perkembangan individu. Tahapan tersebut terdiri dari pemantauan, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang dimunculkan.

Menurut Goleman (dalam Annisa, 2015) menyebutkan bahwa individu yang mampu meregulasikan emosi memiliki ciri-ciri diantaranya: a) Kendali diri, kemampuan untuk mengendalikan diri dan memilih bagaimana individu akan menunjukkan perilaku atau emosi yang sesuai, b) Hubungan interpersonal yang baik dengan oranglain, c) Memiliki sikap hati-hati, d) Memiliki adaptabilitas, merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya, e) Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, apabila individu memiliki toleransi yang lebih tinggi dibandingkan frustrasi maka individu akan mampu mengendalikan apa yang dilakukan dan tidak mudah putus asa, f) Pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan.

Kemampuan regulasi emosi juga membantu individu dalam mengontrol dirinya, sehingga ketika menghadapi permasalahan tidak terpengaruh terhadap emosi. Pentingnya mengelola diri dalam proses regulasi emosi, maka individu perlu melakukan upaya bagaimana individu dapat mengatur dirinya agar dapat mengelola emosi yang dirasakan. Hal ini berkaitan dengan pendapat Yusuf (2009) bahwa dalam mengelola emosi, individu diharapkan mampu bersikap toleran terhadap frustrasi, mampu mengatasi ketegangan jiwa (stres), mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, serta mampu mengurangi perasaan cemas. Apabila individu mampu mengelola emosi tersebut dengan baik, maka akan berdampak positif bagi individu serta orang lain.

Berdasarkan fenomena di lapangan yang memunculkan berbagai emosi selama proses pembelajaran, khususnya pembelajaran daring. Maka setiap individu diharapkan mampu meregulasikan emosi. Hal ini karena siswa merupakan individu yang selalu terlibat pada kondisi yang penuh selama proses pembelajaran. Dari uraian tersebut, terkait belajar di rumah yang berdampak pada psikologis siswa khususnya emosi, dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang regulasi emosi siswa dalam pembelajaran daring. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apa yang menjadi kendala siswa selama pembelajaran daring di rumah, serta bagaimana cara siswa mengendalikan emosinya di masa pandemi dengan pembelajaran daring

Metode

Pada penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Sugiarto (2015) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya dan bertujuan mengungkapkan gejala secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari lapangan dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen inti. Tujuan dari penelitian studi kasus adalah peneliti berusaha menemukan makna, menyelidikiproses, serta

memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam baik dari individu, kelompok, maupun keadaan tertentu.

Penelitian dilakukan di bulan November-Desember, bertempat di SMA Negeri 1 Comal. Sumber data dari penelitian ini adalah tiga siswi SMA Negeri 1 Comal kelas XI, orangtua responden, teman dekat, guru mata pelajaran, serta guru BK. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah observasi, wawancara, serta dokumentasi. Tahapan penelitiannya antara lain : a) Studi Persiapan/orientasi, Studi orientasi yang dilakukan oleh peneliti adalah mempersiapkan beberapa pertanyaan (instrumen) untuk menggali topik permasalahan. b) Studi Eksplorasi Terfokus, Studi ini terfokus pada tiga responden yaitu NA, NAS, dan FA. Sebelumnya peneliti sudah mengenal tiga responden pada waktu magang 3 di SMA Negeri 1 Comal dan pernah menjadi siswa dalam praktik konseling individu. Pada saat akan melakukan penelitian, peneliti janjian terlebih dahulu dengan responden untuk melakukan penelitian di rumah responden karena sedang dalam masa pembelajaran jarak jauh. Kemudian peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang sudah ada. c) Tahap Eksplorasi Umum, Tahapan ini dilakukan dengan wawancara terhadap orang-orang yang dianggap penting dan faham, serta mengenal dekat dengan responden seperti wawancara dengan orangtua, guru/wali kelas, dan teman dekat secsra mendalam mengenai informasi responden yang diteliti

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan subjek 1 (NA), bahwa NA mampu meregulasikan emosi dalam pelaksanaan pembelajaran daring, hal ini diketahui pada saat wawancara dengan NA, bahwa NA mampu mengendalikan diri terbukti meskipun NA tidak paham dengan materi yang guru berikan NA mencari alternatif pembelajaran lain dengan melihat referensi google dan buku paket jadi, bisa atau tidak nya tetap dikerjakan sendiri tanggungjawab. Namun saat NA benar-benar tidak paham maka NA berkomunikasi dengan teman. Selama pembelajaran daring berlangsung, NA merasakan stres karena harus memahami semuanya, untuk mengantisipasi stres NA melakukan aktivitas seperti ikut organisasi, bermain instagram, tiktok, dan memantau shopee dan sosial media karena NA bisnis *online* yang dalam hal ini juga dibenarkan oleh orangtua dan teman dekat NA bahwa NA berjualan *online*, banyak berkomunikasi dengan orang banyak, sehingga NA tidak merasa kesepian dan cemas. Selama pembelajaran daring NA, sudah mampu beradaptasi dengan keadaan seperti saat ini, karena sudah terbiasa dengan sistem pembelajaran daring yang siklusnya materi, tugas dan deadline. Menurut orangtua dan teman dekat NA, NA tidak pernah marah, NA selalu baik. NA termasuk anak yang bertanggungjawab ketika ada tugas sebisa mungkin diselesaikan karena tahu akan tanggungjawab, NA juga tidak pernah bangun kesiangan karena orangtua membangunkan dan mengingatkan untuk sholat subuh sehingga tidak pernah telat presensi. Selama ini orangtua NA merasa bangga dengan NA karena NA tidak pernah mengeluh ketika dimintai bantuan, atau mengeluh mengenai hal apapun sekalipun NA sakit pun tidak pernah mengeluh ke orangtua dan NA tidak pernah membantah ke orangtua dan tidak pernah marah, hanya saja berantem kecil dengan kakak karena perbedaan pendapat itu juga tidak berlangsung lama. Menurut orangtua NA, NA termasuk anak yang mandiri sejak kecil, dan NA sekarang juga berjualan online untuk menambah uang saku sendiri. NA menjadi harapan orangtua karena NA anak yang berbakti kepada orangtua.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan subjek 2 (NAS), bahwa NAS mengeluh karena materi banyak yang tidak paham, NA juga pernah merasa kesal sendiri karena banyak tugas namun NAS tetap bertanggungjawab berusaha untuk mengerjakan tugas dengan referensi google dan bertanya ke teman. Selama pembelajaran daring, NAS terkadang menunda tugas yang guru berikan karena tugas banyak dan NAS harus membagi waktu, NAS juga mengikuti kegiatan lain seperti pencak silat, dan organisasi lain yang harus rapat setiap saat, berjualan online sehingga NAS kadang menunda tugas. Meskipun demikian, NAS tidak pernah marah karena NAS termasuk pendiam. Hal ini dibenarkan oleh orangtua dan teman dekat NAS bahwa NAS tidak pernah marah ke orangtua dan teman dekatnya, karena NAS lebih memendam dan diam. Selama pembelajaran yang berjalan sudah berlangsung lama, NAS sudah mampu beradaptasi dengan

keadaan daring. Menurut orangtua NAS, NAS termasuk anak yang bertanggungjawab, apabila ada tugas dikerjakan apapun alasannya bisa atau tidak bisa tetap dikerjakan sampai selesai. Menurut informasi orangtua, NAS termasuk anak yang pendiam di rumah tidak pernah marah, hanya saja pernah menolak bantuan orangtua karena pada saat NAS sedang melaksanakan pembelajaran daring. Selaint itu, NAS juga anak yang mandiri, karena NAS membantu ekonomi keluarga berjualan online untuk menambah uang jajan, hal ini karena menurut orangtua NAS bapak NAS tidak memberikan nafkah karena keluarga sedang tidak baik-baik saja, sehingga komunikasi NAS dengan anggota keluarga berkurang, namun NAS tetap berkomunikasi dengan Ibu NAS dan kakaknya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan subjek 3 (FA), bahwa FA merasa senang di rumah karena bisa mengerjakan tugas dengan santai, namun FA juga merasa bosan ingin berangkat sekolah dan mendapatkan uang saku dan stres karena banyak tugas tetapi FA ketika mengerjakan tugas yang guru berikan mengandalkan temannya. Pada saat pembelajaran daring biasanya presensi pemberian materi kemudian tugas. Namun yang dilakukan FA biasanya adalah presensi saja kemudian mencatat tugasnya apa saja namun tidak langsung dikerjakan hanya mencatat sebagai pengingat bahwa ada tugas kemudian ditanyakan ke temannya. Dalam presensi, FA sering tidak presensi pagi atau telat karena bangun kesiangan dan terkadang tidak punya kuota hanya punya kuota WhatsApp sehingga FA tidak presensi, terkadang juga FA ketika bosan hanya presensi setelah itu ditinggal pergi main bersama temannya. Orangtua FA tidak mengetahui bahwa FA sering bolos karena orangtua FA setahunya FA selalu presensi karena ibu FA tiap pagi selalu membangunkan, berbeda dengan teman dekatnya yang mengerti bahwa FA selalu marah, jarang mengumpulkan tugas, dan jarang mengikuti pembelajaran daring. Setelah pembelajaran daring berlangsung lama, FA masih merasa tertekan dengan banyaknya tugas, karena FA sebelumnya jarang mengumpulkan tugas sehingga dipanggil BK dan diberi teguran dan akibatnya FA jera karena jika mengulangi kesalahan lagi FA akan dikeluarkan dari sekolah, sehingga FA sekarang sedikit berubah dan semangat mengerjakan tugas meskipun cemas harus mengerjakan banyak tugas. Menurut teman dekat FA, FA egois dan keras kepala ketika diberi saran, kritik hanya direspon iya iya. Selain itu, FA juga pada saat marah dan kesal denganseseorang maka FA akan marah ke semua orang termasuk teman dekatnya sering menjadi sasaran FA ketika marah. Selama pembelajaran daring, FA jarang presensi karena memori penuh sehingga FA tidak mempunyai GC untuk di download. Karena sering tidak presensi dan jarang mengumpulkan tugas, akhirnya FA dipanggil guru BK dan wali kelasnya karena banyak laporan dari guru lain bahwa FA jarang mengumpulkan tugas dan jarang presensi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mapel sekaligus wali kelas FA, bahwa terkait pembelajaran daring menurut guru sekaligus wali kelas FA tidak efektif karena guru tidak dapat interaksi secara langsung dengan siswa sehingga tidak dapat memantau perkembangan siswa secara langsung hanya memantau melalui WhatsApp grup, dan laporan guru-guru lain selama pembelajaran daring karena dapat dikatakan kelas XI IPS 2 kelas yang terkenal bandelnya, dan terkenal malasnya sehingga perlu dipantau lebih sering termasuk FA, perlu dipantau lebih sering karena FA termasuk siswa yang sering tidak mengikuti pembelajaran daring dilihat dari rekapan presensi sebelumnya FA termasuk siswa yang tidak disiplin, tidak mengikuti pembelajaran daring dengan alasan sinyal di rumah FA tidak 4G padahal rumahnya dipertanian, alasan sakit padahal masih bisa untuk memegang hp untuk presensi dan mengecek tugas meskipun sebentar. Sehingga perlu sering diingatkan dan diadakan evaluasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan oleh peneliti, kemampuan regulasi emosi siswa dalam pembelajaran daring dapat dilihat dari ciri-ciri regulasi emosi menurut Goleman (dalam Annisa, 2015) menyebutkan bahwa individu yang mampu meregulasikan emosi memiliki ciri-ciri diantaranya: Kendali diri dalam artian mampu untuk mengendalikan diri dan memilih bagaimana individu akan menunjukkan perilaku atau emosi yang sesuai, Hubungan interpersonal yang baik

dengan oranglain tentu dapat mengelola emosi nya ketika sedang berhubungan dengan individu lain serta lebih peka terhadap sekitar, Memiliki sikap hati-hati, Memiliki adaptibilitas merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan berbagai tantangan dengan mudah, maka akan menghasilkan emosi positif, Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, apabila individu memiliki toleransi yang lebih tinggi dibandingkan frustrasi maka individu akan mampu mengendalikan apa yang dilakukan dan tidak mudah putus asa, dan Pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan.

Subjek pertama adalah siswa yang memiliki regulasi emosi positif, karena subjek mampu mengendalikan dirinya dalam mengatasi permasalahan tugas subjek bertanggungjawab untuk menyelesaikan tugas, Meskipun stres, dan menunda mengerjakan tugas yang guru berikan namun tetap dikerjakan sebisa mungkin, tidak serta merta marah dan tidak mengumpulkan tugas. Subjek Subjek juga memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan saling berkomunikasi dengan teman, orangtua, dan lingkungan sekitar. Selama pembelajaran daring yang sudah berlangsung hampir 8 bulan, subjek sudah mampu beradaptasi dengan situasi pembelajaran daring. Subjek juga mempunyai pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, hal ini karena ketika subjek sedang tidak *mood* untuk mengerjakan tugas dan melaksanakan aktivitas, justru subjek tidak bermalas-malasan, subjek akan melaksanakan aktivitas lain seperti memantau *HP* karena subjek juga berjualan online untuk menambah uang jajan, dan melaksanakan aktivitas lain karena subjek mengikuti organisasi di sekolah nya dan meskipun pandemi organisasi tersebut tetap berjalan. Sehingga banyak teman terdekatnya dan keluarga bangga dengan subjek.

Subjek kedua adalah siswa yang memiliki regulasi emosi positif, karena subjek mampu mengendalikan diri nya meskipun merasa pusing, stres, dan kesal dengan sendiri nya karena banyak nya tugas yang guru berikan, namun subjek tidak pernah marah dan tetap mengerjakan tugas sebisa mungkin dan mengumpulkan tugas. Subjek juga memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, hal ini karena ketika subjek merasa stres subjek melaksanakan aktivitas yang positif seperti berenang dengan teman, latihan pencak silat, dan membuka *HP* memantau jualan karena subjek berjualan online untuk menambah uang jajan nya sendiri karena kondisi orangtua yang sedang tidak baik-baik saja. Meskipun kondisi sedang tidak baik-baik saja setidaknya subjek lebih tenang sekarang dan bahagia karena belajar tidak ada yang mengganggu. Hubungan interpersonal subjek baik-baik saja dengan ibu dan kakak-kakak nya, dan teman-temannya hanya saja dengan bapak sedang kurang baik. Selama pembelajaran daring subjek mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi dengan sistem pembelajaran daring.

Ketiga adalah siswa yang mempunyai regulasi emosi negatif, karena subjek belum mampu mengendalikan diri. Hal ini karena saat subjek tidak paham dengan materi yang guru berikan dan subjek merasa stres dengan pemberlakuan pembelajaran daring, subjek justru tidak mengerjakan tugas, tidak presensi karena tidak mempunyai *Google Class* dan dengan berbagai alasan lain yang tidak masuk akal. Karena seringnya mengabaikan tugas hal ini membuat subjek dipanggil ke BK untuk diberi peringatan. Namun, orangtua tidak mengetahui subjek dipanggil BK karena kesibukan orangtua subjek yang bekerja dari pagi sampai sore sehingga kurang pantauan oleh orangtua. Selain itu, subjek juga siswa yang mudah marah, dan mudah merasa tidak *mood*, dan ketika subjek sedang tidak *mood* maka akan berimbas ke oranglain. Hal ini sudah diberi nasihat oleh teman dekatnya namun tetap saja.

SIMPULAN (PENUTUP)

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV, dapat diperoleh kesimpulan bahwa regulasi emosi siswa dalam pembelajaran daring dapat dilihat dari ciri-ciri regulasi emosi diantaranya Kendali diri mampu memilih bagaimana individu akan menunjukkan perilaku atau emosi yang sesuai, Hubungan Interpersonal yang baik dengan oranglain, Bersikap hati-hati dalam memilih emosi yang ditampilkan ketika mendapati suatu hal dipertimbangkan, Memiliki adaptibilitas kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, Toleransi tinggi terhadap

frustasi, Pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan dapat disimpulkan bahwa subjek 1 dan subjek 2 memunculkan emosi positif karena mampu mengendalikan diri dan mampu menunjukkan perilaku atau emosi yang sesuai, sedangkan subjek 3 memunculkan emosi negatif karena menunjukkan perilaku atau emosi yang tidak sesuai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing I Ibu Siti Fitriana, dan pembimbing II Ibu MA Primaningrum Dian, Siswa-siswi dan guru SMA Negeri 1 Comal, serta orangtua responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa. (2015). Regulasi Emosi Ditinjau dari Kepribadian Ekstraversi pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Skripsi*, 12-13.
- Chaterine, R. N. (2020). *Siswa Belajar dari Rumah KPAI: Anak-anak Stres Dikasih Banyak Tugas*. Jakarta: Detiknews.
- Dimas, C. (2020). *Efektifkah Kegiatan Belajar Dari Rumah Akibat Wabah Corona*. Jakarta: Kompas TV Sapa Indonesia.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 281-291.
- Muazaroh. (2019). Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazahib*, 7(1), 17-33.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Pakpahan, R. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30-36.
- Sejati, P. P. (2020). *Forum Anak Banyumas Keluhkan Pembelajaran Daring, Ini dia 10 Poin Suara Anak Banyumas 2020*. Banyumas: Tribun Jateng.
- Thompson, R. A. (2005). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *JSTOR*, 59(2/3), 25-52.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.