



Regulasi Emosi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid -19

Affiah¹, Eka Aryani²

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email : apipahaja8@gmail.com, eka@mercubuana-yogya.ac.id

Received: 2023-06-27; Accepted: 2023-08-20; Published: 2023-08-31

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi mahasiswa pada masa pandemi covid -19 dalam pembelajaran daring. Agar mahasiswa mampu meregulasi emosinya selama pembelajaran daring. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 5 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data observasi dan wawancara. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Untuk mengukur keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi metode dan triangulasi waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek sulit meregulasi emosi selama pembelajaran daring. Dampak dari subjek yang sulit meregulasi emosi tersebut diantaranya adalah sulit mengontrol emosi yang ditunjukkan dengan subjek sering marah- marah, berteriak, berkata kasar sendiri, memukul tembok, melempar barang, berkata kotor dan berdiam diri di kamar. Banyak faktor yang mempengaruhi subjek sulit mengontrol emosi selama pembelajaran daring karena banyak masalah yang dihadapi, diantaranya sulit mengatur waktu antara kuliah dan kerja, pola pikir negatif dan selalu *overthinking* serta kurang mengerti penjelasan dari dosen sehingga melalaikan tugasnya.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Pembelajaran Daring, Pandemi Covid-19*

Abstract

This study aims to determine the regulation of student emotions in online learning during the Covid-19 pandemic at the Faculty of Teacher Training and Education, Mercu Buana University, Yogyakarta. So that students are able to regulate their emotions during online learning. This type of research uses descriptive qualitative research. The research subjects consisted of 5 students from the Faculty of Teacher Training and Education, Mercu Buana University, Yogyakarta. Data collection methods used are observation and interviews. The researcher used a purposive sampling technique. To measure the validity of the data, researchers used source triangulation, method triangulation and time triangulation. The results of this study indicate that the subject has difficulty regulating emotions during online learning. The impact of the subject who is difficult to regulate these emotions includes difficulty controlling emotions which is indicated by the subject often getting angry, shouting, speaking harshly himself, hitting walls, throwing things, saying dirty things, staying silent in the room. Many factors affect the subject that it is difficult to control emotions during online learning because of the many problems faced, including difficulty in managing time between lectures and work, negative thinking

patterns and always overthinking and not understanding the explanations of the lecturers so that they neglect their duties.

Keywords: *Emotion Regulation, Online Learning, Covid-19 Pandemi*

Copyright © 2023 Couston : Journal of Counseling and Education

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 dunia dihadapkan pada situasi pandemi covid-19. Hal tersebut memunculkan berbagai permasalahan, diantaranya dari sektor sosial, ekonomi, pendidikan dan pemutusan hubungan kerja yang menyebabkan krisis ekonomi. Kemudian penerapan *physical distancing* yang mengharuskan semua warga masyarakat untuk menjaga jarak fisik dan diharapkan dapat menghabiskan waktu di rumah, baik belajar di rumah, bekerja dari rumah, maupun melakukan aktivitas lain di rumah, Dimas (Ayuningtyas et al., 2020).

Menurut Azhar (Afiani & Faradita, 2021) bahwa pembelajaran daring adalah segala sesuatu yang bisa membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pada pendidik maupun mahasiswa. Pembelajaran daring ini dapat menggunakan berbagai macam *platform* seperti: *zoom, google meet, google classroom* dan *whatsapp group*.

Menurut Rohayani (Setyawati & Chelsea, 2021) pembelajaran daring yang berlangsung lama menyebabkan kejenuhan bagi mahasiswa. Mahasiswa terpaksa berada di rumah dalam waktu yang sangat lama dan dengan aktivitas yang monoton. Mahasiswa tidak dapat berkomunikasi langsung dengan teman seperjuangannya, yang bisa saling memberi support, motivasi dan saling menguatkan satu sama lain. Seperti halnya Aryani (2020) yang menyebutkan bahwa komunikasi antar teman dan keluarga menjadi support penting bagi mahasiswa untuk tetap survive di situasi pandemi.

Dailami, Sobri, Nursaptini & Novitasari, (Wulandari & Agustika, 2020) menyebutkan pembelajaran daring merupakan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh sekolah atau perguruan tinggi dalam sistem pendidikan, para mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran daring secara efisien dan lebih maksimal dengan memberikan penjelasan yang baik dan jelas. Solusi terbaik terhadap kegiatan pembelajaran di tengah pandemi covid-19 yaitu dengan pembelajaran daring.

JP Du Presez (As'adi Muhammad, 2011) mengatakan bahwa emosi yaitu reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. Sifatnya berkaitan erat dengan aktivitas kognitif manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi tertentu. Emosi juga merupakan hasil proses persepsi terhadap situasi tertentu.

Menurut Dewi & Jannah (Paula & Kogoya, 2021) regulasi emosi adalah suatu wadah untuk mengevaluasi emosi yang dirasakan oleh individu, biasanya dikoordinasikan dengan perilaku, pengalaman, dan fisiologis individu untuk menghasilkan kecenderungan respon. Sejalan dengan hal tersebut, Sodikin (2014) menyebutkan bahwa regulasi emosi sangat penting karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu.

Dengan demikian regulasi emosi sangat mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu. Seperti yang disampaikan Gross (2014), regulasi emosi adalah suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki manusia, bagaimana manusia mengalaminya dan kapan manusia memilikinya serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi lebih mengarah bagaimana individu dalam mengatur emosi serta mengontrol

emosi. Menurut Thompson (Mulyana et al., 2020) terdapat 3 sudut pandang regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, modifikasi emosi dan mengevaluasi emosi. Memonitor emosi merupakan kemampuan individu secara sadar memahami perasaan, pikiran dan emosi yang dimilikinya. Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu mengubah emosi yang dirasakan dari emosi yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat menjadi motivasi diri bagi individu. Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk melaksanakan serta menyeimbangkan emosi yang ada pada diri individu tersebut.

Pada kenyataannya, terdapat lima mahasiswa yang mengalami kesulitan saat pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan pada 14 Oktober oleh peneliti terhadap lima mahasiswa tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, terdapat permasalahan bahwa pembelajaran daring pada dasarnya terlihat mudah tapi pada kenyataannya setelah dipraktekkan banyak mahasiswa kesulitan dengan pembelajaran daring tersebut. Sehingga regulasi emosi negatif membuat mahasiswa sulit dalam mengatur emosinya, seperti ketika marah mahasiswa meluapkan emosinya dengan berbagai cara yaitu ada yang dengan cara memendam, berkata kotor dan ada yang menyalahkan dirinya. Hal tersebut didukung oleh pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung terhindar dari stress, sedangkan mahasiswa yang sulit mengatur emosinya akan cenderung mudah stress, tersinggung, mudah kehilangan semangat dan putus asa.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan metode wawancara yang telah dilakukan pada 14 oktober 2021 oleh peneliti kepada 5 mahasiswa, diperoleh data bahwa mahasiswa I selama pembelajaran daring sulit mengontrol emosinya seperti ketika terjadi kendala internet yang kurang memadai membuat I menjadi marah- marah serta meluapkan emosinya dengan diam saja. Begitu pula dengan mahasiswa D selama pembelajaran daring sulit mengontrol emosinya, seperti marah sama keadaan dimana tugas yang menumpuk dan mood lagi tidak bagus, D meluapkan emosinya dengan cara quality time, nonton, dengar musik dan tidur. Kemudian mahasiswa M selama pembelajaran daring sulit mengontrol emosinya, seperti sulit mengatur waktu saat perkuliahan dan melalaikan tugas yang diberikan dosen, M meluapkan emosi dengan berkata kotor kepada orang lain. Selanjutnya mahasiswa K selama pembelajaran daring sulit mengontrol emosinya, seperti kurang fokus selama pembelajaran daring, membuat K tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dosen, K meluapkan emosi dengan memendam dan diam saja. Mahasiswa T sulit mengontrol emosinya selama pembelajaran daring, seperti ketika perkuliahan banyak tugas yang menumpuk tapi T tidak mengerti dengan tugas yang mau dikerjakan dan merasa kebingungan, T meluapkan emosinya dengan cara marah- marah kepada diri sendiri karena merasa tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan dosen serta mengakibatkan T kesulitan meregulasi emosi selama pembelajaran daring.

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Aryansyah & Sari (2021) yang mengatakan bahwa regulasi emosi sangat berperan penting dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi masalah-masalah dalam proses pembelajaran yang dilakukan dari rumah. Oleh karena itu regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh individu, khususnya mahasiswa sehingga individu mampu untuk menghadapi segala tantangan. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Kogoya & Jannah (2021) yang mengatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh besar terhadap tingkat akademik mahasiswa. Regulasi emosi lebih mengarah bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengarahkan ke suatu hal yang lain. Peneliti ingin mengetahui pengelolaan emosi mahasiswa pada saat pembelajaran daring selama pandemi

covid-19 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Regulasi emosi mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid – 19 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui pengelolaan regulasi emosi mahasiswa selama pembelajaran daring pada saat pandemi covid 19.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif sehingga data yang dihasilkan adalah deskriptif yang umumnya berbentuk kata – kata, gambar- gambar dan rekaman. Teknik pengumpulan data yang dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian dilakukan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas mercu buana yogyakarta. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa yang cenderung kurang bisa meregulasi emosinya dengan baik pada saat pembelajaran daring. Penelitian ini dilaksanakan dari 18 Mei 2022- 31 Mei 2022. Penelitian dilakukan dengan mentaati aturan pemerintah yang berlaku seperti mematuhi protokol kesehatan. Unit penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian kualitatif adalah dengan observasi (pengamatan) dan interview (wawancara).

Berdasarkan penjelasan di atas, proses wawancara yang telah dilakukan peneliti lebih fleksibel dikarenakan pertanyaan yang diajukan kepada subjek tidak dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur serta urut. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2017 dan 2018 agar mendapatkan data mengenai regulasi emosi mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19.

Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 301). Adapun kriteria yang digunakan peneliti berupa mahasiswa yang sudah pernah mengikuti pembelajaran luring maupun daring, oleh karena itu peneliti merasa bahwa sampel yang akan diambil peneliti paling mengetahui permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti. Dalam penggunaan teknik *purposive sampling* penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemic covid – 19 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah 5 mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta, jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Matematika, Bimbingan dan Konseling. Penelitian dengan subjek dilakukan pada tanggal 18 Mei 2022, pertemuan pertama dimulai dengan perkenalan menentukan perjanjian untuk observasi dan wawancara tanpa adanya unsur paksaan, namun sebelum itu peneliti sudah pernah melakukan studi pendahuluan kepada subjek berinisial I,D,M,K dan T.

Peneliti mendapatkan beberapa gambaran dari kelima subjek yang mengalami regulasi emosi selama pembelajaran daring yang dapat dilihat dari aspek – aspek regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian Emosi Selama Pembelajaran Daring

Penilaian emosi melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakan, mengidentifikasi dan memberikan interpretasi terhadap emosi, sehingga individu tersebut mampu dalam menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku tepat. Subjek berinisial I mengungkapkan bahwa selama pembelajaran daring I sering merasakan emosi seperti marah akan meluapkan dengan berteriak, berkata kasar bahkan sampai memukul tembok. Selain itu subjek berinisial D juga mengungkapkan kondisi emosi selama pembelajaran daring emosi yang lebih menonjol seperti marah, Kemudian subjek berinisial M mengatakan sulit mengontrol emosi selama pembelajaran daring bahkan melalaikan tugas yang diberikan dosen, tapi ketika sulit mengontrol emosi akan melampiaskan dengan marah, melempar barang yang ada disekitar bahkan berkata kotor kepada orang lain, ". Begitu pula subjek berinisial K menyatakan bahwa emosi adalah reaksi terhadap seseorang ketika menunjukkan rasa senang terhadap sesuatu dan Selanjutnya subjek berinisial T juga mengatakan bahwa ketika T mengalami emosi cara menenangkan diri kembali dari emosi yang berlebihan dengan butuh waktu sendiri dan tidak diganggu siapapun.

2. Pengaturan Emosi Selama Pembelajaran Daring

Pengaturan emosi dapat mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Pengaturan emosi biasanya berupa luapan emosi senang, sedih dan marah selama pembelajaran daring. Hal tersebut diungkapkan subjek berinisial I bahwa cara meluapkan emosi ketika marah dengan berteriak, berkata kasar bahkan sampai memukul tembok. Selain itu subjek berinisial D juga mengungkapkan bahwa meredakan emosi selama pembelajaran daring dengan main hp, nonton dan jalan – jalan , Kemudian subjek berinisial M mengatakan bahwa ketika mengalami emosi cara M menyembunyikannya dengan tertawa dan tetap dibawa santai, Begitu pula subjek berinisial K menyatakan tidak bisa mengontrol emosi selama pembelajaran daring karena jika pelajaran yang sulit dimengerti K akan marah – marah dan Selanjutnya subjek berinisial T juga mengatakan bahwa apabila reaksi yang muncul adalah emosi negatif seperti marah yang akan dilakukan dengan diam dan dibawa healing.

3. Pengungkapan Emosi Selama Pembelajaran Daring

Pengungkapan emosi mengekspresikan emosi dengan tepat, sehingga membuat perilaku yang dimunculkan tepat. Subjek berinisial I mengungkapkan bahwa agar tidak terpengaruh sama emosi yang muncul dengan banyak kontrol diri dan tau batasan, Begitu pula subjek berinisial D yang menyatakan jika teman atau kerabatnya marah – marah cara agar tidak marah dengan melihat terlebih dahulu masalahnya dari dirinya sendiri atau temannya kenapa bisa marah jadi mencari tau masalahnya dimana agar tidak terjadi kesalahpahaman. Kemudian subjek berinisial M mengatakan bahwa cara mengendalikan emosi negatif yang dialami selama pembelajaran daring dengan tepat santai dan tenang, selain itu subjek berinisial K juga mengungkapkan bahwa ketika merasa sedih, marah, kecewa cemas akibat ketidakmampuan dalam mengatasi tugas – tugas yang diberikan dosen dengan healing tapi setelah healing akan memikirkan tugas tersebut dan Selanjutnya subjek berinisial T juga mengatakan bahwa cara mengungkapkan emosi yang

muncul selama pembelajaran daring dengan memberi masukan kepada dosen dengan menceritakan kondisi yang dialami selama pembelajaran daring.

4. Pemantauan Emosi Selama Pembelajaran Daring

Pemantauan yaitu kemampuan yang ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah – langkah yang digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran, sehingga dapat lebih jelas memantau emosi yang sedang dihadapi. Subjek berinisial I mengungkapkan bahwa menghadapi berbagai emosi yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan bermacam – macam yaitu bercampur seperti marah, sedih, capek maupun kecewa. Kemudian subjek berinisial D juga mengatakan bahwa Adanya dukungan dari keluarga sehingga membuat D merasa masih bersemangat melaksanakan perkuliahan secara daring, selain itu subjek berinisial M menyatakan M menghadapi berbagai emosi yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan menikmati saja jika dikasih tugas banyak tetap santai walaupun terkadang emosi, begitu pula subjek berinisial K mengatakan Adapun cara K menghadapi berbagai emosi yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan tetap tenang dan Selanjutnya subjek berinisial T menyatakan bahwa Adanya dukungan dari orang sekitar seperti kedua orang tua dan suami yang membuat T bersemangat melaksanakan perkuliahan daring dan bertahan sampai sekarang.

5. Pengubahan Emosi Selama Pembelajaran Daring

Pengubahan emosi berupa perubahan emosi kearah yang lebih baik serta mengubah pengaruh emosi negatif yang tampak, menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan kearah yang positif, kemudian diterapkan perilaku atas respon yang dipilihnya. Hal tersebut diungkapkan subjek berinisial I yang menyatakan Adapun cara I mengubah emosi yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan melakukan hal – hal positif dan mengontrol diri. Selain itu subjek berinisial D juga mengungkapkan D ketika mengalami emosi negatif sikap atau tingkah laku yang ditunjukkan dengan mengomel, marah – marah sampai berkata kotor juga, kemudian Subjek berinisial M menyatakan sikap atau tingkah laku yang ditunjukkan ketika mengalami emosi negatif dengan marah –marah , melempar barang yang ada disekitar bahkan berkata kotor, Begitu pula subjek berinisial K mengatakan Sikap atau tingkah laku yang ditunjukkan ketika mengalami emosi negatif cukup diam saja dan Selanjutnya subjek berinisial T menyatakan Lalu sikap atau tingkah laku yang ditunjukkan ketika mengalami emosi negatif dengan diam saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sulit meregulasi emosinya selama pembelajaran daring. Dalam penelitian ini subjek kesulitan mengontrol dan mengatur emosi dikarenakan kesulitan mengerjakan tugas serta memiliki berbagai masalah yang dialami. Kemudian dampak dari subjek sulit mengontrol emosi akibatnya menjadi marah – marah seperti berteriak, berkata kasar sendiri, memukul tembok, melempar barang, berkata kotor, berdiam diri dikamar dan dibawa healing. Banyak faktor yang mempengaruhi subjek sulit mengontrol emosi selama pembelajaran daring, diantaranya sulit mengatur waktu antara kuliah dan kerja, pola pikir negatif dan selalu *overthinking* serta kurang mengerti penjelasan dari dosen sehingga subjek melalaikan tugasnya. Kesulitan yang dihadapi subjek selama pembelajaran

daring berupa koneksi internet yang kurang memadai, waktu kuliah mendadak yang membuat subjek tidak sempat mengikuti perkuliahan, kurang fokus dalam mendengarkan penjelasan dari dosen, dituntut untuk memahami secara langsung pelajaran- pelajaran yang diberikan, tugas- tugas yang menumpuk, sulit mengerti penjelasan dari dosen, sering mengulang mata kuliah, tidak mengerjakan tugas sehingga terlalaikan serta situasi dan kondisi tidak memungkinkan untuk bertanya pada saat perkuliahan daring karena jaringan kurang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, K. D. A., & Faradita, M. N. (2021). Analisis Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Ms . Teams pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar*, 9(1), 16–27.
- As'adi Muhammad. (2011). Cara kerja Emosi dan Pikiran Manusia. Penerbit Yogyakarta: PT.Diva Press.
- Ayuningtiyas, C., Fitriana, S., & Dian, M. P. (2020). Regulasi Emosi Siswa Dalam pembelajaran Daring. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 1(2), 107–113. http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal.
- Aryansah, Januar Eko & Sari, Syska Purnama. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*. Volume 6 No.1
- Aryani, E. (2020). Communication of Parents and Early Childhood to Build Confidence in The Pandemic Covid-19. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 9.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Kelurahan, S., Benut, P., & Meral, K. (2021). 271-Article Text-822-1-10-20210204.
- Kogoya, Martha & Jannah, Miftakhul. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 8. No 9.
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>.
- Paula, M., & Kogoya, V. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41917>
- Setyawati, R. K., & Chelsea, M. (2021). Mengelola Emosi Mahasiswa Selama Belajar secara Daring. *Jurnal Administrasi Dan Kesekretariatan*, 6(1), 63–77. <http://journal.starki.id/index.php/JAK/article/view/562>
- Sodikin. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima. *UIN Maulana Malik Ibrahim*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025> <http://dx.doi.org/10.1038/nature10402> <http://dx.doi.org/10.1038/nature21059> <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127> <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*). Penerbit Alfabeta Bandung.

Wulandari, I. G. A. A., & Agustika, G. N. S. (2020). Dramatik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Persepsi Mahasiswa PGSD Undiksha). *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(3), 515–526.