

ABSTRAK

TINGKAT REGULASI EMOSI MAHASISWA SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Mareta Triyohana Kussugiyanto
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2022

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk : (1) Mengetahui seberapa tinggi tingkat regulasi emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma terhadap pembelajaran daring di masa pandemi; (2) Mengetahui butir item masalah yang memiliki capaian skor yang rendah pada tingkat regulasi emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan aktif yang berjumlah 77 orang. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dengan 60 item yang valid dan memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,911. Skala disusun berdasarkan aspek regulasi emosi, yaitu: (1) Memantau (*monitoring*); (2) Menilai (*evaluating*); (3) Modifikasi (*modification*). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian: (1) Berdasarkan hasil skor tingkat regulasi emosi mahasiswa saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma diperoleh 47% dengan kategori sangat tinggi, 53% dengan kategori tinggi, 0% dengan kategori sedang, 0% dengan kategori rendah, dan 0% dengan kategori sangat rendah. (2) Hasil analisis item menunjukkan 6 item terindikasi rendah yang akan diusulkan menjadi topik bimbingan klasikal. Adapun usulan topik-topik bimbingan klasikal, yaitu: (1) Tepat Kendalikan Emosi; (2) *It's Okay Not To Be Okay*; (3) Ekpresikan emosi, sehat pikiran mu!.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pembelajaran Daring

ABSTRACT

**LEVEL OF STUDENT EMOTION REGULATION IN ONLINE
LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN GUIDANCE AND
COUNSELING STUDENTS AT SANATA DHARMA UNIVERSITY**

Mareta Triyohana Kussugiyanto
Guidance and Counseling
at Sanata Dharma University
2022

This study was made with the aim of: (1) Knowing how high the level of emotional regulation of Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University towards online learning during the pandemic; (2) Knowing the problem items that have a low score at the level of emotional regulation of Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University that can be proposed as guidance topics.

This type of research is descriptive quantitative. The subjects in this study were students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, the active force, amounting to 77 people. Data collection uses an emotion regulation scale with 60 valid items and has a *Cronbach Alpha* of 0.911. The scale is based on aspects of emotion regulation, namely: (1) Monitoring (*monitoring*); (2) Assessing (*evaluating*); (3) Modification (*modification*). The data analysis technique used in this research is descriptive statistics which refers to the categorization norm with very high, high, medium, low, and very low criteria.

The results of the study: (1) Based on the results of the score of the level of emotional regulation of students during online learning during the Covid-19 pandemic, students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University obtained 47% in the very high category, 53% in the high category, 0% in the medium category, 0% with low category, and 0% with very low category. (2) The results of the item analysis show 6 items that are indicated to be low which will be proposed as the topic of classical guidance. The proposed topics for classical guidance are: (1) Controlling Emotions Properly; (2) *It's Okay Not To Be Okay*; (3) Express emotions, healthy your mind!.

Keywords: Emotion Regulation, Online Learning