**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PERKULIAHAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19**

*RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS' SOCIAL SUPPORT AND EMOTIONAL REGULATION IN STUDENTS TAKING ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC*

Kuffa Sukriyani

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081326@student.mercubuana-yogya.ac.id

0895366461443

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan online atau dalam jaringan pada pandemi Covid-19. Hipotetis yang diajukan dalam penelitian adalah adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tuadengan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial orang tua dan regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan subjek 100 responden, mendapatkan data yang diperoleh sebesar rxy=0,799 hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi .

**Kata Kunci =** Dukungan Sosial Orang Tua, Regulasi Emosi Mahasiswa

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between parental social support and emotional regulation in students who sre undergoing online or online lectures during the Covid-19 pandemic. The hypothesis proposed in this study s that there is a positive relationship between parental social support and the emotional regulation of students. data collection in this study used a scale of parental social support and emotional regulation. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the result of research analysis with 100 respondents as a subject, the data obtained is rxy=0,799. The resukts of this study indicate a positive relationship between parental social support and emotional regulation.*

***keywords=*** *Parents Social Support, Student Emotion Regulation*

PENDAHULUAN

 Saat ini terjadi pandemi virus baru yang sangat berdampak pada seluruh dunia, virus itu bernama *Corona Virus Disease* atau COVID-19 yang berasal dari kota Wuhan, Tiongkok. Kasus pandemi COVID-19 ini sangat berdampak pada aktifitas masyarakat saat ini terutama pada masyarakat Indonesia sendiri, dimana Indonesia pernah mendapat peringkat karena kasus kematian tinggi (WHO, 2020). Kondisi ini membuat pemerintah mengeluarkan berbagai aturan untuk mengurangi dampak atau penyebaran virus, salah satunya aturan tentang Pedoman Pemabatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB) dalam Percepatan Penanganan COVID-19 (2020), pada pasal 1 dan point 1 dimana kebijakan pembatasan sosial bersekala besar dalam berbagai kegiatan penduduk seperti *social distancing* serta *physical distancing*, secara sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran virus COVID-19.

Hal diatas sangat mempengaruhi berjalannya sektor-sektor dan mobilitas masyarakat, salah satu contoh sektor yang terkena dampaknya yaitu sektor pendidikan, terdapat aturan yang dikeluarkan oleh kementrian pendidikan dan kebudayaan dalam surat edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan COVID-19 serta tetap meningkatkan mutu pembelajaran agar semuanya terjaga dengan baik, dimana pembelajaran daring ini berguna untuk tetap berjalannya pembelajaran meskipun tidak secara langsung, dan menggunakan media komunikasi untuk meningkatkan pengetahuan para pelajara mengenai perkembangan dan pengelolaan teknologi dan alat komunikasi saat ini(Syarifudin, 2020). Teradapat aturan lain pada kebijakan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus COVID-19, dimana kebijakan mengubah cara belajar mengajar yang dilakukkan dirumah saja untuk mengurangi interaksi dan penularan virus COVID-19, tertanggal 24 Maret 2020. Pembelajaran yang dilakukkan saat ini menggunakan media online atau daring (dalam jaringan).

Hal diatas memiliki dampak bagi para pelajar bahwa sebagian pelajar tidak menyetujui adanya pembelajaran secara daring karena kurang efektif dalam interaksi dimana kadang terhambat oleh jaringan maupun lingkungan yang kurang mendukung konsentrasi, membuat mahasiswa semakin bingung dengan materi yang diberikan oleh dosen dan membuat mahasiswa kurang minat untuk mengikuti perkuliahan secara daring (Napitulu, 2020). Dampak lain yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu mahasiswa menjadi malas, pasif, uring-uringan, mudah marah, kurang bisa mengontrol emosi, cemas serta tidak memiliki rasa ingin tahu tentang apa yang diberikan oleh dosen ( Kumala, 2021).Tidak hanya pada mahasiswa saja namun terdapat dampak yang dirasakan oleh penyelenggara pendidikan seperti jaringan, kondisi mahasiswa, dan kurangnya teknologi yang memadai juga, terdapat cerita dari mahasiswa ITK di Kalimantan karena akses sinyal yang susah dan keterbatasan kuota membuat mahasiswa kadang tidak bisa mengontrol emosinya ketika rasa cemas datang karena tugas maupun pelajaran yang tidak dapat dipahami (Hendayana, 2020). Terdapat survei dari Pusat Inovasai dan Kajian Akademik UGM, terdapat66,9% mahasiswa kurang bisa memahami mata kuliah yang diberikan oleh dosen, dan ditambah lagi biaya yang dikeluarkan semakin banyak, dimana mahasiswa harus meminta tambahan uang kepada orang tuanya untuk membeli paket kuota internet, dalam hal ini tidak sedikit mahasiswa mengalami canggung terhadap orang tua dan merasa tertekan akan kebijakan pemerintah, yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan mental seperti stres, cemas, depresi, dan mudah meluapkan emosi negatifnya (Arifa, 2020).

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah individu yang belajar diperguruan tinggi, sedangkan menurut DIRJEN DIKTI mendefinisikan mahasiswa merupakan mahasiswa yang terdaftar dan belajar diperguruan tinggi dan mengikuti semester berjalan dan memiliki rentan usia 18-21 tahun dan 22-24 (Rahayu, 2019). Pada masa perkembangan ini mahasiswa memiliki permasalahan terkait dengan perubahan yang cepat dalam aspek fisik, emosi, kognitif dan psikososial akan memberikan konsekuensi kepada kemunculan masalah (Hidayat, 2011). Shintia, Wasidi, dan Astuti (2019) pada masa ini mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang signifikan, seperti kegaiatan yang hanya dilakukkan dirumah saja yang akan menimbulkan masalah-masalah dan kejenuhan baru. Terdapat data penelitian yang dilakukan oleh Son, ddk (2020) menunjukkan bahwa 82% mahasiswa Universitas Airlangga, memiliki kekhawatiran dengan proses perkuliahan yang membuat mahasiswa sulit untuk mengontrol emosinya saat melakukan perkuliahan dirumah.

Untuk dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik dan mengurangi stres, depresi dan hal lainnya dalam kondisi pandemi saat ini, lebih baik tentunya mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya, kemampuan mengelola emosi disebut dengan regulasi emosi (Gardner, 2019). Menurut Chen (2016) regulasi emosi adalah suaru proses seorang individu dalam mengatur dan mengubah emosi dirinya atau orang lain. Terdapat point penting yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa yaitu seperti, hubungan atau dukungan antara anak dan orang tuanya misalnya saja dalam proses perkembangan yang terjadi, dipengaruhi kuat dengan adanya hubungan yang terjalin antara anak dan lingkungan, antara anak dan kedua orang tuanya, dimana suatu hubungan yang dituju dan dicapai akan mempengaruhi emosinya ( Kartika dan Nisifannor, 2004). Dalam hal ini dukungan sosial otang tua dapat mempengaruhi cara remaja meregulasi emosi, perkembangan emosi dan regulasi emosi tak dapat terlepas dari peran dan pengaruh hubungan yang terjadi antara mahasiswa dan lingkungannya, terutama hubungan yang terjalin antara anak dengan kedua orang tuanya (Zimmer, 2009). Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rizkina dan Indrawati (2019) mendapatkan hasil penelitian yaitu, sebesar 67% dari siswa memiliki dukungan orang tua yang tinggi sehingga mereka memiliki regulasi emosi yang tinggi, dimana terdapat hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi pada siswa MTSN Batu Jepara.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala. Skala merupakan suatu alat ukur untuk mengetahui suatu konstrak psikologi dengan suatu pertanyaan dalam bentuk skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator suatu perilaku yang dimiliki oleh individu, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkap kesadaran yang ada dalam dirinya yang tidak disadari (Azwar, 2017) .Skala yang digunakan berupa skala likert, yaitu skala yang menggunakan metode, dimana subjek menyatakan setuju atau tidak setuju pada sebuah pertanyaan yang terdapat dalam skala (Supratiknya, 2014). Dalam skala pengumpulan data diatas akan disajikan sejumlah pertanyaan yang bersifat *favorabel* dan *unvaforabel,* dan terdapat 4 pilihan jawaban seperti*,* SS “sangat setuju”, S “setuju”, TS “tidak setuju”dan STS “sangat tidak setuju”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel Deskripsi Pada Penelitian**

|  |
| --- |
| Data empirik Data hipotetik |
| Skala | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Duksos Ortu | 100 | 56 | 96 | 74,29 | 7,46 | 24 | 96 | 60 | 12 |
| Reg Em | 100 | 57 | 88 | 68,34 | 5,83 | 23 | 92 | 57,5 | 11,52 |

 pada dukungan sosial orang tua terdapat skor minimum data empirik sebesar 56 dan skor minimum pada data hipotetikyaitu sebesar 24. Skor maksimal pada data empirik yaitu 96 dan pada data hipotetik yaitu sebesar 96. Untuk skor mean pada data empirik sebesar 74,29 dan pada data hipotetik sebesar 60. Untuk standar deviasi data empirik dukungan sosial orang tua yaitu 7,46 dan pada data hipotetik yaitu 12.

Hasil skala penelitian regulasi emosi menunjukkan terdapat skor minimum empirik 57 dan pada data hipotetik 23. Skor maksimal pada data empirik 88 dan data hipotetik sebesar 92. Untuk skor mean pada data empirik sebesar 68,34 dan pada data hipotetik sebesar 57,5. Standar deviasi empirik sebesar 5,83 dan untuk data empirik sebesar 11,52.

**Tabel Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pedoman** | **Skor** | **Kategorisasi** | **Jumlah** | **Presentase** |
| X < (µ - 1σ) | X< 48 | Rendah | 0 | 0% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 48≤ X < 72 | Sedang | 17 | 17% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 72 | Tinggi | 83 | 83% |
| **Total** |  |  | **100** | **100%** |

 **Keterangan Tabel:**

 X = Skor subjek

 µ = Mean atau rerata hipotetik

 σ = Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dukungan sosial orang tua kategori rendah sebesar 0%, kategori sedang 17%, dan kategori tinggi sebesar 83%, kesimpulannya sebagian besar subjek memiliki dukungan sosial orang tua dalam kategori sedang ke tinggi.

**Tabel Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pedoman** | **Skor** | **Kategorisasi** | **Jumlah** | **Presentase** |
| X < (µ - 1σ) | X< 46,18 | Rendah | 0 | 0% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 46,18≤ X < 69,22 | Sedang | 70 | 70% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 69,22 | Tinggi | 30 | 30% |
| **Total** |  |  | **100** | **100%** |

**Keterangan Tabel** :

X =Skor subjek

µ =Mean atau rerata hipotetik

σ =Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi skala regulasi emosi kategori rendah sebesar 0%, kategori sedang 70% dan kategori tinggi sebanyak 30%, kesimpulannya pada penelitian ini sebagaian subjek memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang.

|  |
| --- |
| **Correlations** |
|  | Duksos Ortu | Reg Emosi |
| Duksos Ortu | Pearson Correlation | 1 | ,610\*\* |
| Sig. (2-tailed) |  | ,000 |
| N | 100 | 100 |
| Reg Emosi | Pearson Correlation | ,610\*\* | 1 |
| Sig. (2-tailed) | ,000 |  |
| N | 100 | 105 |
| \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |

 Dari hipotesis dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi =0,610 dan p<0,01 berarti terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial orang tua dan regulasi emosi. semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka akan semakin tinggi regulasi emosi, sebaliknya jika dukungan sosial orang tua rendah maka regulasi yang dimiliki oleh mahasiswa juga rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis peneliti memperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki dukungan sosial orang tua dan regulasi emosi yang cukup baik atau sedang, dimana untuk dukungan sosial orang tua terdapat 83% dengan sekor sedang, sedangkan untuk regulasi emosi 70% subjek pada skor sedang, hal itu menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rata-rata sekor sedang. Pada uji hipotesis pada penelitian mendapatkan r=0, 610 dan p=0,01 maka terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dan regulasi emosi mahasiswa.

 DAFTAR PUSTAKA

Arifa, F. N. (2020). Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat COVID-19. Info Singkat*:Kajian singakt tahap isu aktual dan strategi.*

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Wang, L., Li, X. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak*. The lancet psychiatry*, 7(4). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366%2820%2930078-X).

Gardiner, S.E., Betts, L.R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-basedpeer-victimisation in late childhood. *Personality and individual Differences*, 107, 108-113. DOI :10.1016/ j.paid.2016.11.035.

Hendayana, Zulkifli, dkk. (2020). *Buku pendidikan tinggi di masa pandemi COVID-19*.Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Kemindibud.Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Kartika, Y., & Nisfiannoor, M., (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi,* 2(2), 160-178.

Kemenkes RI. (2020a). Info Corona Virus Archives - Infeksi emerging Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://covid19.kemkes.go.id/category/situasiinfeksi-emerging/info-corona-virus/#.XzKQayhKjIU.

Kumala. A. A. S. C. (2021). “Hubungan antara tipe Kepribadian dengan motivasi belajar mahasiswa semester VIII Program Ilmu Keperawatam Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”.*Skrips*i: Universitas Udayana.

Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Bersekala Besar dalam Rangka Percepaan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan burn out pada perawat rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 19-25.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasanghor, F. (2020). Effects of COVID-19 On college students’ mental helath in the united states: Interview survey study, *Journal Of Medical Internet Research*.

Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta : Penerbit USD.

Syarifudin. (2020). Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing*. Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 5(1).*

WHO. 2019. Mental health during COVID-19 pandemic. (diakses pada 17 Juni 2020).

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1998). The multimedimensional scale of percevied social support. *Journal of personality assesment*, 52 (1), 30-41. DOI : https//doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\_2.