**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN SOSIAL MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA**

***THE RELATIONSHIP*** ***BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL ANXIETY IN FACING FACE-TO-FACE LEARNING DURING THE PANDEMIC OF COVID-19 IN COLLEGE STUDENTS***

**Analistra Susedia Putri, Anwar, S.Psi., M.Si.**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[anaalistraputri@gmail.com](mailto:anaalistraputri@gmail.com)

081228173147

**ABSTRAK**

Kebijakan pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 menciptakan dua pandangan yang berbeda dari mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 174 mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala kecemasan sosial. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = -0,589 (p ≤ 0,050) menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,358, hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 35,8% terhadap variabel kecemasan sosial dan sisanya sebesar 64,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci: kecemasan sosial, mahasiswa, regulasi emosi**

***ABSTRACT***

*The face-to-face learning policy during the pandemic of Covid-19 creates two different views of college students. This research aims to determine between emotional regulation and social anxiety in facing face-to-face learning during the pandemic of Covid-19 in college students. The hypothesis in this research is there is a negative correlation between emotional regulation and social anxiety in college students. The subjects in this research are 174 college students who facing face-to-face learning. The research data retrieval used an emotional regulation scale and social anxiety scale. A data analysis technique using Product Moment Correlation from Pearson. Based on the results of data analysis, coefficient correlation (rxy) = -0.589 (p ≤ 0.050) shows that there is a negative connection between emotion regulation and social anxiety on college students. The acceptance of the hypothesis in this research showing the coefficient of determination (R2) 0.358, which the emotion regulation variable has a contribution of 35.8% to the social anxiety variable, then remaining 64.2% is influenced by many other factors.*

***Key words: college students, emotion regulation, social anxiety***

**PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan tatanan hidup hingga pola pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka kini terpaksa harus dilakukan secara daring (Ningsih, 2020). Pembelajaran secara tatap muka yang seketika berubah menjadi *online* memberikan dampak terhadap perubahan strategi pembelajaran, media pembelajaran hingga evaluasi pembelajaran. Pembelajaran *online* atau sering juga disebut dengan pembelajaran daring merupakan sistem belajar secara terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat pedagogi (alat bantu pendidikan), yang dapat diakses melalui internet sehingga terbentuknya proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang bermakna (Dabbagh & Ritland, 2005).

Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbudristek, Jumari, S.T.P., M.Si (Kasih, 2022) menyatakan bahwa akan dilaksanakan pembelajaran tatap muka secara terbatas pada bulan Juli 2022 mendatang. Pembelajaran tatap muka terbatas merupakan suatu kebijakan yang dilakukan pada satuan pendidikan yang tertuang dalam SKB Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 yang akan dilakukan melalui dua tahap yaitu tahap transisi dan tahap kebiasaan baru.

Kebijakan pembelajaran tatap muka menciptakan dua pandangan yang berbeda dari mahasiswa. Pertama, wacana pembelajaran tatap muka menjadi sesuatu yang sangat ditunggu-tunggu karena mahasiswa dengan sudut pandang ini menganggap bahwa proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dibanding pembelajaran secara daring. Kedua, wacana pembelajaran tatap muka justru menjadi hal yang tidak diharapkan oleh sebagian mahasiswa karena mahasiswa dengan sudut pandang ini sudah merasa nyaman dengan pembelajaran secara daring, dimana mahasiswa dapat mengakses materi belajar kapan saja dan dimana saja. Mahasiswa yang memiliki pandangan ini merasa cemas pada pelaksanaan pembelajaran tatap muka karena merasa belum siap untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga permasalahan tersebut dapat disebut dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa ini muncul karena mahasiswa sudah terbiasa melakukan pembelajaran daring sehingga adanya kenyamanan tersendiri, seperti tidak memperlihatkan wajah di kamera, tidak ikut berdiskusi saat kuliah berlangsung, dan kurang bergaul dengan mahasiswa lainnya (Yuda, 2021).

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada individu. Menurut Durand (2006) diantaranya adalah (1) faktor biologis, yakni individu dapat mewarisi sensitivitas biologis secara menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat tertekan secara sosial; (2) faktor stres yakni individu yang mengalami stres cenderung mengalami serangan panik secara tiba-tiba pada suatu situasi sosial yang kemudian dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial; (3) faktor traumatik yakni trauma sosial yang pernah dialami individu di masa lalu dapat menimbulkan kecemasan. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, peneliti memilih faktor stres yaitu regulasi emosi untuk dijadikan sebagai faktor dalam penelitian ini.

Regulasi emosi adalah suatu upaya individu dalam mengekspresikan emosi tersebut, adanya evaluasi kognitif terhadap stimulus yang dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari respons yang diberikan (Gross & Thompson, 2007). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengontrol emosi yang sifatnya negatif (Pratisti, 2012). Agar emosi-emosi tersebut tidak meluap secara berlebihan, individu perlu mengolahnya, dimana pengolahan emosi ini juga disebut dengan regulasi emosi (Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020).

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu agar tetap tenang dalam situasi dan keadaan yang membuat tertekan. Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa pelatihan regulasi emosi pada siswa dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi suatu masalah dan dapat membantu siswa mengarahkan perilakunya dibandingkan siswa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi (Nesayan, A., et al., 2017).

Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) yaitu (a) kemampuan strategi regulasi emosi, yaitu keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah yang menimbulkan tekanan dengan menemukan solusi yang dapat mengurangi emosi negatif sehingga individu dapat menenangkan diri kembali dengan cepat (b) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif*,* yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak mudah terpengaruh sehingga individu tetap dapat berpikir jernih dan melakukan aktivitas dengan baik (c) kemampuan mengontrol emosi*,* yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosi yang diekspresikan sehingga individu dapat menunjukkan respon emosi yang tepat (d)kemampuan menerima respon emosi*,* yaitu kemampuan individu untuk menerima emosi negatif dari suatu peristiwa yang terjadi tanpa merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan survei Pusat Inovasi dan Kajian Akademik UGM (Arifa, 2020) terhadap 3.353 mahasiswa yang menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, terdapat 33,1% mahasiswa kurang mampu memahami materi perkuliahan dengan baik. Pemahaman mahasiswa yang kurang mampu tersebut dikarenakan dosen yang kurang mempersiapkan dalam mengelola pembelajaran daring, sehingga memberikan pengaruh terhadap proses pembelajaran (Aryansah & Sari, 2021). Menurut Sari dkk. (2020) bahwa mahasiswa masih gelisah dalam menghadapi pandemi Covid-19 karena kurang mampu mengendalikan emosi dengan baik. Kebijakan pembelajaran daring membuat mahasiswa mengalami tekanan perubahan dan adaptasi pada proses pembelajaran yang baru (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

Peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor regulasi emosi yang mampu mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa.

Peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor regulasi emosi yang mampu mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan berupa jawaban dari subjek atas pernyataan-pernyataan dalam skala *google form*. Subjek terdiri dari mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran tatap muka. Instrumen penelitian terdiri dari skala regulasi emosi dan skala kecemasan sosial. Skala dibagikan melalui media sosial seperti *Instagram* dan *Whatsapp*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan sosial. Teknik analisis menggunakan analisis korelasi *product moment* karena sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara dua variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu *SPSS for Windows 25.0*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar rxy = -0,598 (p ≤ 0,050). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa menggambarkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 cenderung tinggi.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Putri dan Handayani (2020) bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor pendukung untuk menjadi solusi agar individu dapat mengendalikan respon emosi sehingga dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa (2020) yang menyatakan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di kota Padang itu merupakan hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa cenderung tinggi. Sependapat dengan hasil penelitian Kusuma (2020) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan pada anggota pemadam kebakaran di Kabupaten Bantul.

**KESIMPULAN**

Terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, semakin tinggi regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah sebanyak 4 subjek (2,3%), sedang sebanyak 124 subjek (71,3%), dan tinggi sebanyak 46 subjek (26,4%). Hasil kategorisasi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial rendah sebanyak 23 subjek (13,2%), sedang sebanyak 142 subjek (81,6%), dan tinggi sebanyak 9 subjek (5,2%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,358, hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 35,8% terhadap variabel kecemasan sosial dan sisanya sebesar 64,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**SARAN**

Saran dalam penelitian ini bagi subjek, diharapkan dapat melakukan cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu mengurangi kecemasan sosial. Mengasah kemampuan regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara menganalisis emosi diri, berpikir positif, dan mengelola ekspresi emosi dengan cara yang tepat.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Regulasi emosi menyumbang sebesar 35,8% pengaruh terhadap kecemasan sosial hal ini tentu membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aldao, A., Sheppes, G., Gross, J.J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4.

Anggraeni, F.L. (2021). Pengaruh mindfulness therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 1-13.

Arifa, F.N. (2020). Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat Covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual dan Strategis,* 12(7), 6.

Aryansah, E.J. & 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), 8-14.

Astuti, T.D., Utami, E.S., Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.

Aulia, S.R. & Atok, R.M. (2017). Penentuan panjang optimal data deret waktu bebas outlier dengan menggunakan metode window time. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1), 137-143.

Azka, F., Firdaus, D.F., Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. doi: 10.15575/psy.v5i2.3315.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Balter, L. & Tamis-LeMonda, Catherine, S. (2003). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. New York: Psychology Press.

Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. Information Age Publishing.

Bhave, S.Y. & Saini, S. (2009). *Anger management*. New Delhi: Sage Publication.

Bonk., & Graham. (2006). *The handbook of blended learning*. USA: Pfeiffer.

Buana, D.R. (2020). Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 217-226. doi:10.15408/sjsbs.v7i3.15082.

Budiarti, L., Tarno, T., Warsito, B. (2013). Analisis intervesi dan deteksi outlier pada data wisatawan domestik (studi kasus di Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Gaussian*, 2(1), 39-48.

Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8(175), 1-6. doi:10.3389/fnsys.2014.00175.

Dabbagh, N. & Ritland, B.B. (2005). *Online learning, concepts, strategies and application*. Ohio: Pearson.

Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.

Depdiknas. (2008). *Pengembangan model pembelajaran tatap muka penugasan terstruktur dan tugas mandiri tidak terstruktur*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, Dikdasmen.

Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dwityaputri, Y.K. & Sakti, H. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20-25.

Fischer, J. & Corcoran, K.J. (2007). *Measures for clinical practice and research: couples, families, and children.* New York: Oxford University Press.

Fitriansyah, F. (2020). Dinamika pembelajaran tatap muka terbatas di kalangan mahasiswa. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 123-130. doi:10.37478/jpm.v3i1.1438.

Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. *Psychological Aspects of Cancer*, 119-127. doi:10.1007/978-1-4614-4866-2\_8.

Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 update PLS regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gottman, J.M., Katz, L.F., Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: how families communicate emotionally* (1st. ed). Routledge.

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings.* Washington DC: American Psychological Association.

Gross, J.J. (1999). Emotion, regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi: 10.1017/s0048577201393198.

Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation.* New York: The Guilford Press.

Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations in handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hartaji, D.A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (tidak diterbitkan).

Hofmann, S.T. & Dibartolo, P.M. (2014). *Social anxiety: clinical, developmental, and social perspectives* (3rd. ed). United Kingdom: Academic Press.

Horowitz, J. & McIntosh, D. (2017). *Stress the psychology of managing pressure: practical strategies to turn pressure into positive energy*. Penguin.

Jazaieri, H., Morrison, S.A., Goldin, R.P., Gross, J.J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Curr Psychiatry Rep*. 17(531), 1-9. doi:10.1007/s11920-014-0531-3.

Jermann, F., Van der Linden, M., d’Acremont, M., Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131. doi:10.1027/1015-5759.22.2.126.

Juntilla, N., Laakonen, E., Niemi, M.P., Ranta, K. (2011). Modelling the interrelations of adolescent, loneliness, social anxiety and social phobia. *Center for Learning Research, University of Turku*, 69-99.

Kasih, A.P. (2020, 4 Januari). Kemendikbud: semua sekolah wajib tatap muka, pemda tak boleh larang. *Kompas.com*. Diakses dari <https://kompas.com/edu/read/2022/01/04/091413971/kemendikbud-semua-sekolah-wajib-tatap-muka-pemda-tak-boleh-larang?page=all>.

Kreifelts, B., Bruck, C., Ritter, J., Ethofer, T., Domin, M., Lotze, M., ... Wildgruber, D. (2014). They are laughing at me: cerebral mediation of cognitive biases in social anxiety. *PLoS ONE,*9(6), 1-10. doi:10.1371/journal.pone.0099815.

Kring, A.M. & Sloan, D.M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.

Kurniasih, W. & Pratisti, D.W. (2013). Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orang tuanya. *Publikasi Ilmiah*, 293-301.

Kusuma, T.R. (2020). Regulasi emosi dan kecemasan pada petugas pemadam kebakaran di kabupaten Bantul. *Acta Psychologia*, 2(2), 183-190.

La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press.

Leary, R.M. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology*, 9(3), 371-375. doi: [10.1177/0146167283093007](https://doi.org/10.1177/0146167283093007).

Limbong, O.P., Tambunan, W., Limbong, M. (2021). Kesiapan pelaksanaan pembelajaran tatap muka di SMKN 2 Toraja Utara pada masa pandemi. *Jurnal Manajemen Pendidikan: Pascasarjana Universitas Kristen Indonesia*, 10(1), 38.

Ma’rifah & Budiani. (2012). Hubungan antara attachement styledan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Journal Psikologi: Teori & Terapan*, 3(1), 17-27.

Mayangsari, D.E. & Ranakusuma, I.O. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik Polri dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13-27.

Meilani, L. (2020). Hubungan antara harga diri (self-esteem) dengan kecemasan sosial pada remaja*.* *Skripsi*.Fakultas Psikologi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Naaz, I.S., Hussein, M.R., Khan, B.H., Hussein, M.M., Arain, A.S. (2022). Emotional responses and coping strategies of medical students during the Covid-19 pandemic. *Saudi Med Journal*, 43(1), 61-66.

Nasir. (2021). Cara mahasiswa mengelola emosional di tengah Covid-19: studi kasus pada mahasiswa calon guru. *Gema Wiralodra*, 12(2), 298-304.

Nesayan, A., Hosseini, B., Gandomani, R.A. (2017). The effectiveness of emotion regulation skills training on anxiety and emotional regulation strategies in adolescent students. *JPCP*, 5(4), 263-270.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal* (9th ed.). Jakarta: Erlangga.

Nevid, J.S., Spencer A.R., Beverfly, G. (2005). *Psikologi* abnormal (Ed. 5). Jakarta: Erlangga.

Ningsih, S. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran,* 7(2), 124-132. doi: [10.17977/um031v7i22020p124](https://dx.doi.org/10.17977/um031v7i22020p124).

Nova, P., Gani, R.A., Julianti, R.R. (2021). Tingkat kecemasan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam pembelajaran pendidikan jasmani menghadapi pertemuan tatap muka di sekolah pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 292-300. doi: 10.5281/zenodo.5541025.

Patton, P. (1998). IQ kecerdasan emosional menuju kebahagiaan dan kesejahteraan. Jakarta: Mitra Media.

Pierce, J. (2013). Technology contributing to social anxiety.

Pramesti, R.A. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Pratisti, W.D. & Prihartanti, N. (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13, 16-29.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C.C., Wijayanti, L.M., Putri, R.S. (2020). Eksploratif dampak pandemi Covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.

Putri, S.A.W. & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 201-210.

Ramadhany, A., Firdausi, Z.A. Karyani, U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65-71.

Rayuso. (2007). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks 2011.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resiliency factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life’s hurdles.* New York: Three Rivers Press.

Richard, J.M. & Gross, J.J. (2000). Personality processes and individual differences emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one’s cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424. doi:10.1037//0022-3514.79.3.410.

Riyanda, A.R., Herlina, K., Wicaksono, B.A. (2020). Evaluasi impelementasi sistem pembelajaran daring Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(1), 66-71.

Rusmaladewi, Indah, R.D., 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), 33-46.

Safaria, T. & Saputra, E.N. (2012). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sari, S.P., Aryansah, J.E., Sari, K.S. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(1), 39-44.

Schulze, L., Lobmaier, S.J., Arnold, M., Renneberg, B. (2013). All eyes on me?! social anxiety and self-directed perception of eye gaze. *Cognition and Emotion*, 27(7), 1305-1313. doi:10.1080/02699931.2013.773881.

Silaen, C.A. & Dewi, S.K. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.

Simatupang, N.I., Sitohang, S.R.I., Situmorang, A.P., Simatupang, I.M. (2020). Efektivitas pelaksanaan pengajaran online pada masa pandemi Covid-19 dengan metode survey sederhana. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(2), 197-203.

Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F.H. (2018). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52. doi:10.2307/1166137.

Vriends, N., Pfaltz, C.M., Novianti, P., Hadiyono, J. (2013). Taijin kyufusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(3), 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2013.00003.

Wilson, C.J., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D. (2014). The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 1-15. doi:10.1109/IEMBS.2000.897887.

Yuda, A.R. (2021, 21 Oktober). Kecemasan mahasiswa menyambut pembelajaran tatap muka. *Kompasiana*. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/amp/rifkalgenz/6170d83401019031303eaf93/kecemasan-mahasiswa-menyambut-pembelajaran-tatap-muka>.

Yusuf, S. (2012). *Program bimbingan dan konseling di sekolah*. Bandung: Rizqi Press.

Zulfa, H. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di kota Padang. *Skripsi*, Fakultas Kedokteran: Universitas Andalas.