

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DALAM  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH SELAMA PANDEMI COVID-19  
DITINJAU DARI TAHUN ANGKATAN**



**Oleh:**

Nur Shofwatun Nida

1125165383

PSIKOLOGI

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**NUR SHOFWATUN NIDA**  
**PERBEDAAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DALAM**  
**PEMBELAJARAN JARAK JAUH SELAMA PANDEMI COVID-19 DITINJAU**  
**DARI TAHUN ANGKATAN**

SKRIPSI

JAKARTA:

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 ditinjau dari tahun angkatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan skala regulasi emosi dengan 18 item. Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 400 responden terdiri dari mahasiswa tahun pertama (2019), mahasiswa tahun kedua (2018), dan mahasiswa tahun ketiga (2017) dengan kriteria peneliti. Metode pengolahan data menggunakan aplikasi olah data SPSS 24.0 dengan pengujian Anova satu Jalur. Hasil yang didapatkan yaitu  $(p) = 0,001$ , maka probabilitas signifikansi  $0,001 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 yang ditinjau dari tahun angkatan.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Pembelajaran Jarak Jauh

**NUR SHOFWATUN NIDA**

**THE DIFFERENCES OF REGULATION EMOTION IN STUDENTS TO DISTANCE  
LEARNING DURING PANDEMIC COVID-19 IN TERMS OF THE ACADEMIC  
YEAR**

**FINAL PROJECT**

**JAKARTA:**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**ABSTRACT**

*This research was conducted to determine the differences in emotional regulation among students in distance learning during the COVID-19 pandemic in terms of the academic year. The method used in this research is quantitative. In this study, a sample of 400 respondents consists of first year student (2019), second year students (2018), and third year students (2017) with researcher criteria. The data processing method uses the SPSS 24.0 data processing application with one-way Anova. The results obtained are  $(p) = 0.001$ , then the probability of significance is  $0.001 < 0.05$ , so it can be concluded that there are differences in student emotional regulation in distance learning during the COVID-19 pandemic in terms of the academic year.*

*Keyword: Regulation Emotion, Distance Learning, Pandemic COVID-19*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama  
Pandemi COVID-19 Ditinjau dari Tahun Angkatan

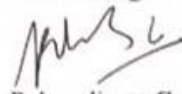
Nama : Nur Shofwatun Nida  
NIM : 1125165383  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : Kamis, 13 Agustus 2020

Pembimbing I



Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 199206161992032038

Pembimbing II



Rahmadiany Gazadinda, M.Sc.  
NIP. 197512012006042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Herdiyan Maulana, M.Si. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

**LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nur Shofwatun Nida  
NIM : 1125165383  
Program Studi : Psikologi

Mengatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19 Ditinjau dari Tahun Angkatan" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian 17 Juli sampai dengan 31 Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibatnya yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Nur Shofwatun Nida

NIM. 1125165383



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Shafwatun Nida  
NIM : 1125165383  
Fakultas/Prodi : Pendidika Psikologi / Psikologi  
Alamat email : nida.shaf@yahoo.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak  
Jauh Selama Pandemi COVID-19 Ditinjau dari Tahun Angkatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2020

Penulis

( Nur Shafwatun Nida )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19 Ditinjau dari Tahun Angkatan”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Selama penyusunan skripsi, peneliti banyak mendapatkan pengalaman juga pengetahuan. Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan mengingat terbatasnya kemampuan peneliti, namun berkat rahmat Allah SWT, serta pengarahan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Sehubung dengan bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Jakarta.
3. Ibu Zarina Akbar, Dr. phil. M.Psi Selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dengan baik dan sabar.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberi saran, bimbingan dengan baik dan sabar.
6. Seluruh Dosen dan staff administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mengajarkan dan membantu peneliti selama masa studi.
7. Umi dan Alm. Abi yang selalu mendidik, memotivasi, mendukung secara moril dan materil serta mendoakan kesuksesan peneliti setiap waktu. teruntuk Abiku tercinta, semoga engkau bisa menyaksikan perjuanganku di sana.
8. Kakak-kakakku (Muhammad Nurul Fikri, Shintia Marthapuri, Nur Mahftuhah Fairuz, dan Cahya Ibrahim) yang telah memberikan semangat, dorongan serta doa selama penyusunan skripsi hingga selesai.
9. Keluarga besar Saidi Karim dan Suhud yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan skripsi.

10. Sahabatku Elsha Cahyani dan Lisa Febriani yang sudah bersama peneliti selama 4 tahun ini, terima kasih untuk kebersamaannya, tawa, suka, senang, sedih, dan kegilaan yang sudah dilalui bersama.
11. Sahabat Elemen Tanah Plus (Firly Eka Tristianawati, Maretabella Puspita, Viska Narulita) yang telah menjadi keluarga kedua dan selalu memberi dukungan dalam hal apapun, terima kasih untuk semua waktu yang telah kita lewati bersama dalam berbagai rasa.
12. Edrian Gahril Raiz yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah sepanjang penyusunan skripsi, selalu memotivasi, dan selalu ikhlas membantu dalam segala hal dari awal hingga akhir.
13. Sahabat Duduls (Diana Citra, Firash Febry Mulya, Habibah Fitrah, Hasna Hanifa, Ira Aryani, Nabila Tasya, Windi Wulandari) yang selalu memberika motivasi dan informasi terkait skripsi.
14. Anggi, Damas, Indah, Yasinta, dan Puput yang selalu memberikan support serta bantuan kepada peneliti dalam mencari informasi.
15. Nesy Rahmalia, Miftahul Jannah, dan Halimahtus Sadiyah yang selalu memberikan motivasi serta bantuan dalam penyusunan skripsi.
16. Teman-teman Psikologi kelas G 2016 yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.
17. Teman-teman seperbimbingan yang senantiasa berjuang bersama untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.

Jakarta, 12 Agustus 2020

Peneliti,

Nur Shofwatun Nida



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tinjauan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Regulasi Emosi.....	10
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	10
2.1.2 Strategi-strategi Regulasi Emosi .....	10
2.1.3 Proses Regulasi Emosi .....	11
2.1.4 Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	12
2.1.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	13
2.2 Mahasiswa.....	14
2.2.1 Definisi Mahasiswa .....	14
2.3 Pembelajaran Jarak Jauh .....	15

2.3.1	Definisi Pembelajaran Jarak Jauh.....	15
2.3.2	Sistem Pembelajaran pada Pendidikan Jarak Jauh .....	16
2.3.3	Kelebihan dan Kelemahan Pendidikan Jarak Jauh.....	17
2.4	Pandemi COVID-19.....	18
2.5	Dinamika Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh.....	19
2.6	Kerangka Konseptual .....	21
2.7	Hipotesis.....	23
2.8	Hasil Penelitian yang Relevan .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1	Tipe Penelitian.....	26
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
3.2.2	Definisi Konseptual .....	27
3.2.3	Definisi Operasional .....	27
3.3	Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1	Populasi .....	28
3.3.2	Sampel .....	28
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.4.1	Asal Usul Instrumen .....	30
3.4.2	Tujuan Penggunaan Instrumen .....	30
3.4.3	Teori Dasar dari Instrumen.....	30
3.4.4	Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	31
3.4.5	Modifikasi Instrumen .....	31
3.5	Analisis Data .....	34
3.5.1	Uji Statistik .....	34
3.5.2	Uji Normalitas.....	34
3.5.3	Uji Homogenitas .....	34
3.5.4	Uji Anova Satu Jalur .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>36</b>
4.1	Gambaran Subyek Penelitian .....	36
4.1.1	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan.....	36
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Semester.....	37
4.1.3	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.1.4	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	38
4.1.5	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili .....	39
4.1.6	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal.....	40
4.2	Prosedur Penelitian.....	41

4.2.1	Persiapan Penelitian.....	41
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	41
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
4.3.1	Data Deskriptif Regulasi Emosi .....	42
4.3.2	Kategorisasi Skor Regulasi Emosi .....	42
4.3.2.1	Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Tahun Angkatan/Semester.....	44
4.3.2.2	Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
4.3.2.3	Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Usia.....	45
4.3.2.4	Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Tempat Tinggal .....	45
4.3.3	Uji Normalitas .....	46
4.3.4	Uji Homogenitas.....	46
4.3.5	Uji Anova Satu Jalur .....	46
4.3.6	Analisis Data Tambahan.....	48
4.4	Pembahasan.....	50
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>		<b>53</b>
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Implikasi.....	53
5.3	Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Skor Instrumen Regulasi Emosi.....	32
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba .....	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Instrumen Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan .....	36
Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Semester .....	37
Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia .....	38
Tabel 4.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili.....	39
Tabel 4.6 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal .....	40
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi .....	42
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Tahun Angkatan .....	44
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Berdasarkan Tempat Tinggal .....	45
Tabel 4.13 Uji Homogenitas .....	46
Tabel 4.14 Uji Anova Satu Jalur .....	46
Tabel 4.15 Hasil Mean Anova .....	47
Tabel 4.16 Hasil Uji <i>Post Hoc</i> .....	47
Tabel 4.17 Hasil Uji Anova Aspek Memonitor Emosi.....	48
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>Post Hoc</i> Aspek Memonitor Emosi.....	48
Tabel 4.19 Hasil Uji Anova Aspek Mengevaluasi Emosi .....	49
Tabel 4.20 Hasil Uji <i>Post Hoc</i> Aspek Mengevaluasi Emosi .....	49
Tabel 4.21 Hasil Uji Anova Aspek Memodifikasi Emosi .....	49
Tabel 4.22 Hasil Uji <i>Post Hoc</i> Aspek Memodifikasi Emosi .....	50

## DAFTAR GRAFIK DAN GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	22
Grafik 4.1 Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan .....	36
Grafik 4.2 Subjek Berdasarkan Semester .....	37
Grafik 4.3 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Grafik 4.4 Subjek Berdasarkan Usia.....	39
Grafik 4.5 Subjek Berdasarkan Domisili .....	40
Grafik 4.6 Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 2 Analisa Data Uji Coba.....	64
Lampiran 3 Analisis Data Final .....	67
Daftar Riwayat Hidup .....	74

