

Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan *School From Home* Di Masa Pandemi Covid 19

Januar Eko Aryansah¹⁾, Syska Purnama Sari²⁾

¹⁾ Jurusan Ilmu Administrasi Publik, Universitas Sriwijaya, Indralaya

²⁾ Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang

Email : januareko@fisip.unsri.ac.id¹⁾, syskapurnamasari@gmail.com²⁾

ABSTRACT

The school from home policy is formulated by the government in an emergency. The policy issued aims to resolve the spread of Covid 19, a policy issued without considering the response of policy implementers or from parties affected by the policy, in this policy the parties affected as policy targets are stakeholders in the field of education, They are lecturers, teachers, students and students, including parents. However, not students who implement the school from home policy complain about the learning process they receive, because there are so many problems that arise in the process of implementing the policy. So that what students or students need most in a situation like this is emotional regulation skills. Emotional regulation is needed so that students can remain calm even though they have difficulties in life. The purpose of this study was to analyze the role of student emotion regulation on government policy school from home during the Covid 19 pandemic. The method used is the literature method. The result of the research is that emotional regulation is very important for students to be able to face problems in the learning process that is carried out from home. The important role of emotional regulation in the school from home policy is (1) Emotional regulation can reduce student stress levels because they face learning problems from home and (2) emotional regulation can build student resilience so that students are able to rise and survive in a covid 19 pandemic situation.

Keywords : *Emotion Regulation, Public Policy, School From Home, Covid 19*

ABSTRAK

Kebijakan *School from home* diformulasikan oleh pemerintah dalam keadaan darurat dengan tujuan untuk memutuskan penyebaran covid 19, kebijakan yang dikeluarkan tanpa mempertimbangkan respon pelaksana kebijakan ataupun dari pihak yang terdampak dari kebijakan tersebut, dalam kebijakan ini pihak yang terdampak sebagai sasaran kebijakan adalah para pemangku kepentingan dibidang pendidikan, yaitu, dosen, guru, mahasiswa dan siswa, termasuk juga orang tua. Namun tidak sedikit siswa ataupun mahasiswa yang melaksanakan kebijakan *school from home* mengeluh atas proses pembelajaran yang mereka terima, karena terdapat banyak sekali masalah-masalah yang muncul pada proses pelaksanaan kebijakan tersebut. Sehingga yang paling diperlukan oleh peserta didik ataupun mahasiswa dalam situasi seperti ini adalah keterampilan regulasi emosi. Regulasi emosi diperlukan agar mahasiswa dapat tetap tenang walaupun mendapat kesulitan dalam kehidupannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan pemerintah *school from home* di masa pandemi covid 19. Metode yang digunakan adalah metode kepustakaan. Hasil penelitian adalah regulasi emosi sangat berperan penting dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi masalah-masalah dalam proses pembelajaran yang dilakukan dari rumah. Peran penting regulasi emosi terhadap kebijakan *school from home* adalah (1) Regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa karena menghadapi masalah-masalah pembelajaran yang dilakukan dari rumah dan (2) regulasi emosi dapat membangun resiliensi mahasiswa sehingga mahasiswa mampu bangkit dan bertahan dalam situasi pandemi covid 19.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Kebijakan Publik, School From Home, Covid 19*

1. Pendahuluan

Akhir tahun 2019 dunia mengalami suatu pandemi Covid 19. Virus covid 19 tersebut pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan Cina, kemudian menyebar hampir keseluruhan dunia dan termasuk Indonesia mengalami hal serupa kasus yang pertama terjadi pada bulan Maret 2020 (detik.news : 2020). Virus corona ini merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dengan tingkat penyebaran yang masif dan memerlukan penanganan yang serius dari Pemerintah. Sebagai pemegang kebijakan utama pemerintah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang berupaya mendorong pemutusan rantai penyebaran covid 19 tersebut, diantara kebijakan kebijakan tersebut adalah tetap tinggal dirumah, pembatasan pergerakan orang antar wilayah, menjaga jarak dan melakukan kegiatan dari rumah baik bekerja maupun belajar.

Kebijakan publik yang dikeluarkan pemerintah sebagai upaya untuk mengatasi persoalan-persoalan yang berkembang dimasyarakat diharapkan dipatuhi oleh masyarakat. Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah tersebut sebagai pilihan atau alternatif dengan pertimbangan rasional agar dapat mencegah penyebaran covid 19 yang sangat berbahaya. Menurut Winarno, keputusan kebijakan didefinisikan sebagai keputusan-keputusan yang dibuat oleh pejabat-pejabat pemerintah yang mengesahkan atau memberi arah substansi kepada tindakan-tindakan kebijakan publik (Sari et al., 2020)(Winarno, 2012) . Disektor pendidikan pemerintah mengeluarkan kebijakan *School from home* (Belajar dari rumah). Hal ini ditandai dengan dikeluarkannya Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan Pendidikan dalam masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19). Dalam kebijakan tersebut agar sekolah dan kampus secepat mungkin menghentikan kerumuman yang pada akhirnya akan menghambat penyebaran virus corona, dalam artianya kebijakan yang dikeluarkan tersebut adalah untuk kepentingan publik secara luas terutama terkait dengan kesehatan publik(www.kemendikbud.go.id, 2020).

Kebijakan *School from home* diformulasikan dalam keadaan darurat tanpa mempertimbangkan respon pelaksana kebijakan ataupun dari pihak yang terdampak dari kebijakan tersebut, dalam kebijakan ini pihak yang terdampak sebagai sasaran kebijakan adalah para pemangku kepentingan dibidang pendidikan, yaitu, dosen, guru, mahasiswa dan siswa, termasuk juga orang tua. Dalam mengimplementasikan kebijakan *School from home* ini menyisahkan catatan dimana tidak semua stakeholder siap dengan kebijakan pemerintah, sedangkan keputusan yang dibuat pemerintah tersebut harus dilaksanakan mengingat kedaruratan yang ada ketika terjadinya pandemic covid 19. Menurut Irfan Islamy (dalam Isabella dan Komar, 2020)) kebijakan publik merupakan serangkaian tindakan yang dipilih dan dialokasikan secara sah oleh pemerintah atau negara kepada seluruh anggota masyarakat yang mempunyai tujuan tertentu demi kepentingan publik. Sedangkan

menurut Indiahono kebijakan publik adalah segala aktifitas yang dilakukan oleh pemerintah untuk memecahkan masalah publik yang dihadapi (Indiahono, 2009) . Dari definisi menurut para ahli tersebut, jelas bahwa kebijakan *school from home* yang dilakukan oleh pemerintah merupakan salah satu bagian dari kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah dengan tujuan agar masyarakat Indonesia dapat terhindar dari penyebaran virus covid 19.

Kebijakan *School from home* memberikan dampak yang luar biasa bagi Guru, Siswa, Dosen ataupun mahasiswa. Mereka selama ini terbiasa melaksanakan metode pembelajaran dengan tatap muka di kelas, dengan dikeluarkannya kebijakan ini, maka otomatis metode pembelajarannya berubah menjadi daring dan dilakukan dari rumah masing-masing. Menurut Zhafira (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring dilakukan oleh hampir setiap institusi pendidikan demi memutuskan rantai penyebaran virus dan menjaga keamanan serta keselamatan peserta didik dan tenaga pendidik (Zhafira et al., 2020). Perubahan metode pembelajaran yang dilakukan secara daring memberikan banyak manfaat. Hasil penelitian dari Megawanti 2020 adalah beberapa kelebihan dari pembelajaran daring dimana mereka menyatakan bahwa pembelajaran jarak daring memiliki aspek penting dibanding pembelajaran tatap muka secara langsung yaitu memperluas komunitas pembelajaran dan guru dapat lebih mudah menemukan dan menentukan ritme pembelajaran yang tepat bagi siswa (Megawanti et al., 2020) . Selain itu menurut Bayu juga kelebihan yang lain adalah adanya efisiensi waktu dan biaya dalam pembelajaran daring juga menjadi kelebihan tersendiri dimana pendidik maupun peserta didik dapat melakukan pembelajaran dimana saja dan kapan saja.

Namun selain kelebihan-kelebihan yang telah dikemukakan, kebijakan *school from home* juga memberikan pengaruh yang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Aji (2020) kebijakan belajar di rumah pada institusi pendidikan jelas menyebabkan gangguan besar, seperti pembelajaran siswa, gangguan dalam penilaian, pembatalan penilaian, peluang mendapatkan pekerjaan setelah lulus pendidikan, pembatalan penilaian publik untuk kualifikasi dalam seleksi pekerjaan. Selain itu terdapat beberapa masalah yang menghambat pelaksanaan *school from home*, menurut hasil penelitian dari Aji (2020) diantaranya adalah (1) keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh pendidik dan peserta didik (2) sarana dan prasarana yang kurang memadai (3) akses internet yang terbatas (4) kurang siapnya penyediaan anggaran. Selain itu juga metode pembelajaran yang tiba-tiba dilakukan membuat siswa ataupun mahasiswa harus beradaptasi dengan metode pembelajaran baru. Tidak sedikit siswa ataupun mahasiswa yang melaksanakan kebijakan *school from home* mengeluh atas proses pembelajaran yang mereka terima. Berdasarkan survei Pusat Inovasi dan Kajian Akademik UGM (dalam Arifah, 2020) terhadap 3.353 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring dalam masa darurat Covid 19, sebanyak 66.9% mahasiswa

merasa memahami materi perkuliahan dengan baik, sedangkan sisanya mengaku kurang atau sangat kurang memahami dengan baik. Pemahaman mahasiswa yang kurang dan sangat kurang tersebut disebabkan karena kurang siapnya dosen dalam mengelola pembelajaran daring, sehingga berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Dari tiga hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali masalah yang muncul dari kebijakan *school from home* ini. Namun kebijakan ini harus tetap dilaksanakan mengingat salah satu langkah yang paling tepat dalam menghentikan penyebaran virus corona ini yaitu dengan menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Sehingga yang paling diperlukan oleh peserta didik ataupun mahasiswa dalam situasi seperti ini adalah ketahanan diri mereka, yaitu bagaimana peserta didik dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru dari kebijakan *school from home*. Karena ketahanan diri sangat penting dimiliki oleh individu untuk tetap bertahan dalam kondisi yang sulit. Penulis sebelumnya telah meneliti mengenai resiliensi atau ketahanan diri mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19. Ditemukan dari hasil penelitian bahwa aspek resiliensi yang paling rendah dimiliki oleh mahasiswa adalah aspek regulasi emosi. Menurut (Sari et al., 2020) bahwa mahasiswa masih gelisah dalam menghadapi pandemi covid 19 ini. Regulasi emosi sangat berhubungan erat dengan resiliensi, karena regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi individu. Menurut (Pahlevi & Salve, 2018) bahwa regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Sehingga dalam situasi pandemi covid seperti saat ini, dan adanya kebijakan dari pemerintah yaitu *school from home*, dimana kebijakan tersebut juga memiliki banyak persoalan yang membuat mahasiswa dan dosen harus mampu memiliki keterampilan regulasi emosi sehingga kebijakan tersebut tetap dapat dilaksanakan dengan baik, sedangkan menurut Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) yang mengemukakan bahwa seseorang dengan keterampilan regulasi emosi dapat tetap tenang walaupun menghadapi tekanan dalam hidupnya. Dalam hal kebijakan *school from home* ini mahasiswa mengalami tekanan perubahan dan adaptasi pada proses pembelajaran yang baru (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

Permasalahan dalam dalam penelitian ini adalah mengenai regulasi mahasiswa Kota Palembang terhadap kebijakan *School from home* yang dikeluarkan pemerintah di masa pandemic covid 19 ini sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi regulasi emosi mahasiswa Kota Palembang dalam menghadapi kebijakan *School from home*. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan menurut Nazir yaitu penelitian yang menggunakan tehnik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan

serta berbagai sumber dan laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir dalam (Asmendri, 2020)

2. Pembahasan

Kebijakan *school from home* yang telah dikeluarkan oleh pemerintah untuk mencegah penularan virus covid 19 telah dilaksanakam sejak awal bulan maret 2020. Pelaksanaan kebijakan tersebut disampaikan oleh Menteri Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia sebagai penanggungjawab bidang pendidikan secara nasional dengan menerbitkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Virus Covid 19 yaitu belajar dari rumah dilaksanakan melalui pembelajaran daring dan tidak melaksanakan pembelajaran tatap muka sampai dengan kondisi pandemi sudah berakhir dan ada kebijakan baru dari pemerintah terkait upaya untuk menanggulangi penyebaran covid 19 ini.

Kemudian secara teknis pelaksanaan kebijakan di tingkat pendidikan tinggi yaitu dengan terbitnya surat edaran Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Nomor :262/E.E2/KM/2020 pada tanggal 23 Maret 2020 mengenai pembelajaran selama masa darurat pandemi covid 19 yaitu menghimbau seluruh Perguruan Tinggi dapat mengatur pembelajaran dari rumah dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan yang positif baik berupa pembelajaran daring maupun luring, ataupun kegiatan pembelajaran berbasis semangat merdeka seperti project base learning, relawan kemanusiaan atau penelitian yang relevan dengan upaya menahan penyebaran covid 19 (Surat Edaran Dirjen DIKTI, 2020)

Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah tersebut merupakan kebijakan yang dibuat dalam kondisi darurat, dalam keadaan darurat sebuah kebijakan publik dimulai dari melihat kebutuhan dan respon dari masyarakat sebagai kelompok sasaran kebijakan tersebut, namun kebijakan *school from home* ini tidak lagi menunggu respon atau masukan masyarakat sehingga pada saat pelaksanaan kebijakan tersebut menimbulkan respon atau tanggapan yang berbeda-beda dari kelompok sasaran kebijakan. Menurut Purwanto dkk bahwa tidak hanya pendidikan di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas, tetapi juga perguruan tinggi yang menjadi korban akibat pandemi covid 19 karena siswa dan mahasiswa "dipaksa" belajar dari rumah untuk mengurangi penularan covid 19, padahal tidak semua diantara mereka terbiasa belajar daring (Purwanto et al., 2020) (Puwanto et al, 20 20)

Kebijakan yang dikeluarkan secara mendadak tersebut memunculkan respon yang luar biasa dari mahasiswa yang merupakan salah satu sasaran dari kebijakan *school from home*. Seperti yang diungkapkan oleh Ningsih bahwa mahasiswa mengungkapkan pembelajaran daring mengakibatkan pengeluaran dalam membeli kuota internet semakin meningkat, selain itu

bagi mahasiswa yang tinggal di daerah terpencil juga mengalami kesulitan dalam memperoleh jaringan internet yang lancar (Ningsih, 2020). Selain itu hasil dari penelitian Megawanti dkk menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan respon tidak senang terhadap perpanjangan kebijakan *school from home* karena mereka merasa kesulitan untuk memahami dan menguasai materi karena guru kurang jelas dalam menjelaskan materi, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa di dalam kebijakan *school from home*, tugas yang mereka dapatkan menjadi lebih banyak dan waktu pengerjaan tugas yang sempit dan informasi pengumpulan tugas yang mendadak (Megawanti et al., 2020).

Kebijakan pemerintah *school from home* juga mengalami hambatan-hambatan yang membuat proses pembelajaran juga menjadi terkendala. Menurut Arifah hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh antara lain kesiapan sumber daya manusia, kurang jelasnya arahan pemerintah daerah, kurikulum yang ada belum tepat, dan sarana dan prasarana yang terbatas (Arifa, 2020). Selain itu hasil penelitian dari pusat inovasi dan kajian akademik UGM bahwa dari 3.353 mahasiswa terdapat 66.9% mahasiswa dengan kategori sangat baik, baik, dan sedang dalam memahami materi perkuliahan daring, sedangkan sisanya 33,1% mahasiswa berada pada kategori kurang dan sangat kurang dalam memahami materi perkuliahan (UGM, 2020).

Hambatan-hambatan dari pelaksanaan *school from home* tersebut dapat memicu stress yang luar biasa bagi mahasiswa. Tuntutan tugas yang semakin banyak dengan banyaknya tantangan dapat membuat stresor baru bagi mahasiswa. Menurut Marliani dkk stress adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis (Marliani et al., 2020). Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa menghadapi kebijakan *school from home* yang dapat membuat stresor baru adalah dengan memiliki keterampilan regulasi emosi. Menurut Widuri regulasi emosi adalah kemampuan individu mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Widuri, 2012). Sehingga regulasi emosi sangat berperan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi kebijakan *school from home* yang dibuat oleh Pemerintah.

1. Regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa

Menurut Sari dkk individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik. Regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa terutama pada masa pandemi covid. Menurut Marliani dkk bahwa dengan adanya regulasi emosi yang baik maka dapat mengurangi tingkat stress individu (Marliani et al., 2020). Apabila mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik maka stressor baru yang muncul yang berasal dari proses pembelajaran jarak jauh akan berkurang.

Selain itu pula menurut Gross regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan dengan tujuan agar dapat mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut dan dapat mengurangi stress dan kecemasan pada individu (Gross, 1998). Sehingga peran regulasi emosi sangatlah penting dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi kebijakan *school from home* karena dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa. Hasil penelitian dari Maia dkk menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stress para siswa jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan siswa pada masa normal (Hasanah et al., 2020). Survei juga dilakukan oleh KPAI bahwa ditemukan sebanyak 79.9% anak mengalami peningkatan stress dalam proses pembelajaran yang dilakukan dari rumah karena interaksi dengan guru dan teman berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja (Dwi Ananda & Apsari, 2020). Dampak negatif dari stress terhadap pembelajaran menurut Moffat dkk adalah berkurangnya konsentrasi, pemusatan perhatian, minat dalam mengikuti perkuliahan akan menurun, bahkan dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik seperti tidak mengikuti perkuliahan dan tidak mengumpulkan tugas (Hasanah et al., 2020).

Mahasiswa diharapkan dapat memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi karena dapat mengurangi stress yang ditimbulkan karena proses pembelajaran di dalam kebijakan *school from home* memiliki banyak sekali hambatan dan mengharuskan mahasiswa untuk dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Apabila stress ini tidak dapat dikurangi maka akan merugikan mahasiswa sendiri dan proses pembelajaranpun akan terhambat. Seperti yang diungkapkan oleh Hasanah adalah kecemasan, stress dan depresi mahasiswa semakin bertambah dengan adanya pandemi covid 19, masalah-masalah psikologis tersebut akan dapat mengakibatkan depresi apabila tidak segera diatasi (Hasanah et al., 2020).

2. Regulasi emosi dapat membangun resiliensi

Menurut Soleh kebijakan peralihan pembelajaran dalam jaringan yang dilakukan secara online menimbulkan permasalahan, pokok permasalahan utama terletak pada ketidaksiapan fasilitas, pengetahuan ataupun kurangnya pengalaman, sehingga dari permasalahan tersebut mahasiswa dan dosen membutuhkan waktu untuk beradaptasi dan menyebabkan keterlambatan proses pembelajaran, serta perbedaan kondisi wilayah yang belum kesemuanya dapat dijangkau internet secara menyeluruh (Saleh, 2020). Resiliensi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa agar mereka mampu bertahan dan mengatasi masalah-masalah dari kebijakan pemerintah yang mengharuskan mereka belajar dari rumah tersebut. Menurut Widuri bahwa konsep resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi (Widuri, 2012).

Mengacu pada penelitian sebelumnya oleh Peneliti bahwa mayoritas resiliensi yang dimiliki mahasiswa di Kota Palembang adalah berada pada kategori sedang

yaitu sebesar 53% dengan jumlah frekuensi 137 mahasiswa, selanjutnya kategori rendah yaitu sebesar 24% yaitu dengan jumlah 63 mahasiswa dan terakhir berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 23% dengan jumlah 60 mahasiswa. Hasil subvariabel resiliensi yang telah diteliti yaitu regulasi emosi yang mendapat persentase paling rendah yaitu sebesar 12% dengan rata-rata 23.4. Sehingga dari penelitian tersebut terlihat jelas bahwa keterampilan regulasi emosi masih rendah dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi kebijakan pandemi covid 19 (Sari et al., 2020). Menurut Gottman dampak positif mengaplikasikan regulasi emosi adalah keberhasilan akademik, kesehatan fisik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan dapat meningkatkan resiliensi (Widuri, 2012). Regulasi emosi sangat bermanfaat apabila dimiliki oleh mahasiswa karena dapat meningkatkan resiliensi sehingga mereka mampu bangkit dan bertahan dalam situasi sulit, mereka juga akan berhasil dalam bidang akademik. Sehingga walaupun mereka melaksanakan kebijakan pembelajaran dari rumah namun mereka tetap dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

Menurut Sukmaningpraja dan Santhoso regulasi emosi mempunyai strategi karena strategi dalam regulasi emosi dapat membangun resiliensi dengan baik (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018). Dua strategi tersebut menurut Gross & John adalah (1) strategi penilaian ulang (*Cognitive reappraisal*) adalah perubahan kognitif yang bertujuan agar dapat mengubah cara berpikir individu mengenai situasi yang akan menciptakan emosi dan akan berdampak pada emosionalnya, (2) strategi penekanan (*expressive suppression*) adalah respon individu untuk mengurangi pegekspresian emosi ketika sudah dalam keadaan emosional (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018). Mahasiswa sebagai sasaran dari kebijakan *school from home* yang dikeluarkan oleh pemerintah harus mampu melaksanakan strategi-strategi tersebut sehingga mereka dapat meningkatkan resiliensi dirinya.

Mahasiswa yang mampu melaksanakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* artinya mahasiswa tersebut dapat menilai bahwa masalah-masalah yang muncul karena kebijakan pembelajaran yang dilakukan dari rumah dengan positif maka emosi yang dikembangkan juga akan positif sehingga juga akan berpengaruh positif pada proses pembelajaran dan hasil pembelajaran. Strategi *expressive suppression* juga sangat baik jika dilaksanakan oleh mahasiswa karena apabila mahasiswa dapat menekan dan mengekspresikan emosi sedang dalam keadaan emosional karena menghadapi masalah-masalah perkuliahan yang dilakukan dari rumah maka mahasiswa dapat menciptakan emosi yang positif. Apabila kedua strategi tersebut dapat dilaksanakan dengan baik maka mahasiswa mampu bertahan menghadapi masalah dan hambatan dari kebijakan *school from home* selama pandemi covid 19. Seperti yang dikemukakan oleh Widuri bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi, juga sebaliknya apabila

regulasi rendah maka resiliensi juga akan rendah (Widuri, 2012).

Dari kedua peran regulasi emosi yang sudah dijelaskan sebelumnya, jelaslah bahwa regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa sehingga mereka sebagai sasaran kebijakan mampu mengatur emosinya dan tetap dapat tenang apabila menghadapi masalah khususnya masalah-masalah yang berasal dari proses pembelajaran, seperti yang dikemukakan oleh Khoirunnisa dan Jannah bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi maka ia dapat mengendalikan diri dan mampu mengelola cemas, sedih dan marah sehingga dapat segera menyelesaikan masalah (Jannah, 2014). Menurut Thompson ada tiga aspek yang dapat mengukur regulasi emosi yaitu (1) Kemampuan memonitor emosi, (2) Kemampuan mengelola emosi dan (3) Kemampuan memodifikasi emosi (Magfiroh et al., 2019).

Kebijakan pemerintah *school from home* sudah dilaksanakan hampir dua semester. Implementasi kebijakan ini sangat berpengaruh bagi mahasiswa sebagai sasaran kebijakan. Tidak hanya mahasiswa yang harus memiliki keterampilan regulasi emosi, namun semua stakeholder dalam dunia pendidikan harus dapat bekerja sama agar kebijakan *school from home* dapat terlaksana dengan baik. Menurut Penulis ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh stakeholder terkait dengan kebijakan pemerintah ini, sebagai berikut :

1. Pemerintah, peran pemerintah sangat penting disini, pemerintah yang merupakan formulator kebijakan tersebut harus dapat menyesuaikan kurikulum dengan kondisi pandemi seperti saat ini, pemerintah juga harus mengevaluasi masalah-masalah proses pembelajaran yang telah berlangsung, dan dapat memperbaikinya. Sejauh ini program-program yang dikeluarkan pemerintah sudah cukup baik seperti membuat portal guru online, memberikan kuota internet untuk pelajar, guru dan dosen. Namun pemerintah juga harus lebih memperhatikan sasaran kebijakan yang berada di daerah terpencil. Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah perlu direncanakan dengan sangat baik, juga dana yang dikeluarkan juga harus diperhatikan. Untuk itu, pemerintah harus dapat berkoordinasi dengan semua formulator kebijakan baik di pusat ataupun di daerah (Rafsanjani, 2020).
2. Orang Tua, orang tua yang merupakan pendidik utama di rumah harus dapat melaksanakan fungsinya. Menurut Cahyati dan Kusumah bahwa peran orang tua di rumah dalam membantu pelaksanaan kebijakan *school from home* adalah diharapkan orang tua menjadi fasilitator untuk anak, sebagai motivator dan sebagai pengaruh (Cahyati & Kusumah, 2020). Sehingga walaupun dalam kondisi belajar dari rumah kegiatan anak tetap terarah.
3. Dosen, Kuo dkk mengemukakan bahwa pembelajaran daring lebih berpusat pada mahasiswa sehingga menciptakan tanggung jawab dan kemandirian pada mahasiswa (Handarini & Wulandari, 2020) namun sebaiknya dosen juga harus

dapat memperhatikan metode pembelajaran yang diberikan, serta dapat memanfaatkan media-media pembelajaran yang menarik sehingga mahasiswa tidak bosan dalam menerima materi dari dosen.

- Kampus, kampus yang merupakan salah satu penyelenggara pendidikan harus dapat memfasilitasi mahasiswa dan dosen. Proses pembelajaran yang dilakukan harus benar-benar diperhatikan sehingga Dosen yang mengajar melalui media online tetap menyampaikan materi yang dapat diterima dengan baik bagi mahasiswa (Handarini & Wulandari, 2020).

3. Kesimpulan

Kebijakan *school from home* yang dikeluarkan pemerintah tidak lagi mempertimbangkan respon pelaksana kebijakan yaitu masyarakat khususnya mahasiswa, hal ini dikarenakan situasi yang darurat pada masa pandemi covid 19 dengan tujuan untuk mengurangi penyebaran virus yang sangat berbahaya. Masalah-masalah kebijakan tersebut juga sangat banyak sehingga untuk mengatasi masalah tersebut diperlukannya keterampilan regulasi emosi agar mampu menghadapi proses pembelajaran di dalam kebijakan *school from home*. Adapun peran penting regulasi emosi terhadap kebijakan *school from home* adalah (1) Regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa karena menghadapi masalah-masalah pembelajaran yang dilakukan dari rumah dan (2) regulasi emosi dapat membangun resiliensi mahasiswa sehingga mahasiswa mampu bangkit dan bertahan dalam situasi pandemi covid 19.

Daftar Pustaka

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/1), 6.
- Asmendri, M. S. &. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age*, 4(1), 152–159.
- Surat Edaran Dirjen DIKTI, (2020).
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496–503.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses

- Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Indiahono, D. (2009). *Kebijakan Publik: Berbasis Dynamic Policy Analisis*. Gava Media. Yogyakarta
- Isabella dan Komar, F. (2020). Kebijakan Penetapan Biaya Penyelenggaraan Ibadah Haji di Indonesia. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 5(2), 74–79.
- Jannah, K. ' M. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi Pada Atlet Renang. *Jurnal Character*, 3(2), 1–7.
- Magfiroh, A. L., Sarwindah, D., & Kusumandari, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar. *Universitas 17 Agustus Repository*, 000(September), 89.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi , Stres , dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 1.
- Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhaifah, S. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap PJJ pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 75–82.
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., & Budi Santoso, P. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Rafsanjani, A. I. (2020). Kebijakan Pendidikan Di Era New Normal. *Ospeprints*, 1(2), 23–31. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Saleh, A. M. (2020). Problematika Kebijakan Pendidikan Di Tengah Pandemi Dan Dampaknya Terhadap Proses Pembelajaran Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 2(2), 24–24.
- 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.
- 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.
- UGM, F. (2020). *Infografis pembelajaran daring*.

- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147.
- Winarno, B. (2012). *Kebijakan Publik : Teori, Proses dan Studi kasus*. CAPS Publishing.
- [www.kemdikbud.go.id.\(2020\).https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19)
- Zhafira, N. H., Ertika, Y., & Chairiyaton. (2020). Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, 4(1), 37–45.