

**REGULASI EMOSI IBU SAAT PENDAMPINGAN
PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

**MUHAMMAD WAHID
NIM: 19200010096**

TESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk
Memenuhi Salah satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Master of Arts (M.A) Program

Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

**YOGYAKARTA
2022**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1145/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2022

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI EMOSI IBU SAAT PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD WAHID, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 19200010096
Telah diujikan pada : Selasa, 15 November 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subi Nur Isnaini
SIGNED

Valid ID: 63896ba779f1f



Penguji II

Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.
SIGNED

Valid ID: 638964263a6de



Penguji III

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED

Valid ID: 63895c8c265b0



Yogyakarta, 15 November 2022
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 638971860780f

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Wahid
NIM : 19200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 September 2022

Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Muhammad Wahid

NIM. 19200010096

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Wahid
NIM : 19200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 September 2022

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIDAGAGA
YOGYAKARTA



Muhammad Wahid

NIM. 19200010096

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

*EMOTION REGULATION IBU SAAT PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN
DI MASA PANDEMI COVID-19*

Yang ditulis oleh:

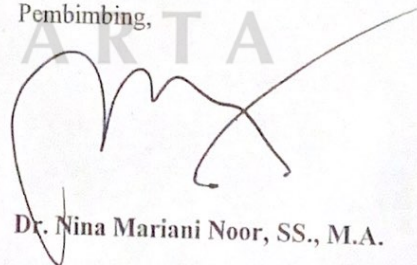
Nama : Muhammad Wahid
NIM : 19200010096
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (MA).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, September 2022

Pembimbing,



Dr. Nina Mariani Noor, SS., M.A.

ABSTRAK

Muhammad Wahid: Kondisi pandemi Covid-19 memaksa dunia pendidikan untuk beradaptasi dan menyesuaikan banyak hal, baik dalam metode mengajar, metode pemberian tugas, sampai pada pelibatan orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Pada ibu yang juga bekerja, situasi ini menyebabkan bertambahnya peran ibu, yang bukan hanya sebagai istri, namun juga sebagai pengganti guru selama proses pembelajaran daring dilaksanakan. Munculnya berbagai macam konflik peran ini menimbulkan berbagai macam respon emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting dalam mencapai keberhasilan saat melakukan *study from home*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui problematika yang dihadapi ibu saat pendampingan belajar dan regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang bertujuan untuk menjelaskan dan memahami perspektif individu terhadap sesuatu. Jumlah dalam penelitian ini sebanyak lima informan yang memiliki anak rentan usia 7 sampai 10 tahun dan sedang menjalani pembelajaran daring yang dimana menurut peneliti, anak dengan usia tersebut membutuhkan pendampingan belajar saat *study from home*. Pengambilan data penelitian ini melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Secara garis besar problematika yang dialami ibu saat melakukan pendampingan belajar terdapat pada kurangnya pemahaman orang tua mengenai materi pelajaran anaknya, manajemen waktu, dan kurangnya motivasi belajar anak serta begitu mahalnya pembelajaran daring. 2) Empat aspek regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada pada masing-masing informan yakni *individual differences*, dan kognitif dan faktor lain seperti *stressor* dan kondisi ekonomi keluarga. Sedangkan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh informan dalam penelitian ini terdapat tiga strategi yaitu memahami situasi anak, relaksasi dan diskusi. 3) Implikasi religiusitas terhadap regulasi emosi dapat dilihat dari indikator kepedulian dan tanggung jawab atas kewajiban seorang ibu pada pendidikan anak dirumah serta optimis dan sabar dalam menghadapi masalah pada proses pendidikan anak.

Kata Kunci: Regulasi Emosi Ibu, Religiusitas, Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19.

MOTTO

“Tugasku hanyalah mengangkat tangan (berdoa dan berusaha)
selanjutnya biar **Allah** yang turun tangan”

Muhammad Wahid



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tesis ini kupersembahkan untuk Kedua Orang tuaku tercinta

Nawawi & Mutiara Paputungan

Istri tercinta

Wahdania Damopolii, S. Pd

Almamater tercinta

Program Interdisciplinary Islamic Studies

Terkhusus Psikologi Pendidikan Islam

Guru, dan Rekan-rekan Kaligrafi Manado

Serta Seluruh Teman-teman



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah swt yang telah melimpahkan beribu rahmat dan nikmat berupa nikmat kesehatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan lancar dan mempersembahkannya dengan semaksimal mungkin. Kemudian, tidak lupa pula sholawat beserta salam, penulis juga persembahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw, beserta seluruh keluarga, para sahabat dan para pengikutnya yang telah membantu kita (seluruh umat manusia) bertemu dengan indahny peradaban dan ilmu pengetahuan. Semoga keberkahan dan syafaatnya dapat kita peroleh, sehingga kita mampu menjadi bagian dari umatnya yang diakui kelak. Aamiin.

Karya ilmiah atau tesis dengan judul “Regulasi Emosi Ibu Saat Pendampingan Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19” ini, menjadi karya yang penulis hargai dan cintai setulus hati, seumur hidup. Karena mengingat kondisi saat ini, di mana semua orang sedang berjuang di tengah-tengah ketar-ketir kehidupan pasca pandemi Covid-19, karya ini hadir sebagai berkah yang menjadi pelipur lara dan penyemangat kepada penulis untuk terus melanjutkan perjuangan serta mengejar impian yang selama ini diimpikan. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa dalam upaya menyelesaikan tesis ini tentu tidak bisa terlepas dari do’a, dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak yang begitu luar biasa berkontribusi di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak terkait.

Pertama, ungkapan terima kasih penulis persembahkan kepada Ibu Dr. Nina Mariani Noor, SS., M.A. selaku dosen pembimbing dalam penulisan dan penyusunan tesis ini. Ibu, di tengah-tengah kesibukan sebagai peneliti, dosen dan Ka. prodi, Ibu masih berkenan dan ikhlas untuk membagi waktu, tenaga dan semangat Ibu yang luar biasa dalam membimbing serta mengarahkan penulis hingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan dan penulisan tesis ini. Terimakasih banyak Ibu, semua pesan, pengalaman dan wawasan yang Ibu berikan, menjadi bekal yang akan selalu penulis bawa sampai kapanpun. Semoga Allah memberikan nikmat dan kemudahan untuk semua hal yang Ibu lakukan, saat ini dan saat yang akan datang. Aamiin. Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih kepada Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag, M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana dan Dr. Nina Mariani Noor, SS. M.A., selaku ketua prodi Interdisciplinary Islamic Studies Program Magister (S2) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih kepada seluruh dosen Pascasarjana yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas segala pengetahuan, wawasan dan pengalaman yang telah dicurahkan, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat untuk penulis dan orang lain.

Ucapan terima kasih yang tiada tara juga untuk ayahanda tercinta bapak Nawawi dan ibunda tercinta Mutiara Papatungan yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama ini untuk terus melangkah dan berusaha untuk mencapai apa yang menjadi cita-cita peneliti. Tak lupa juga ucapan terima kasih kepada Istri tercinta

Wahdania Damopoli, S.Pd yang selama ini selalu *support* penulis dari berbagai sisi sehingga saya sebagai peneliti bisa tetap semangat dalam mengerjakan tesis ini hingga selesai. Serta keluarga, saudara dan teman-teman yang tercinta yang tidak disebutkan satu persatu.

Akhirnya peneliti hanya bisa berharap kepada Allah semoga kebaikan tersebut dijadikan amal sholeh serta diberikan balasan yang berlipat oleh Allah SWT. Semoga tesis ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan para pembaca umumnya.

Yogyakarta, 10 September 2022

Penulis,



Muhammad Wahid, S.Pd
NIM: 19200010096

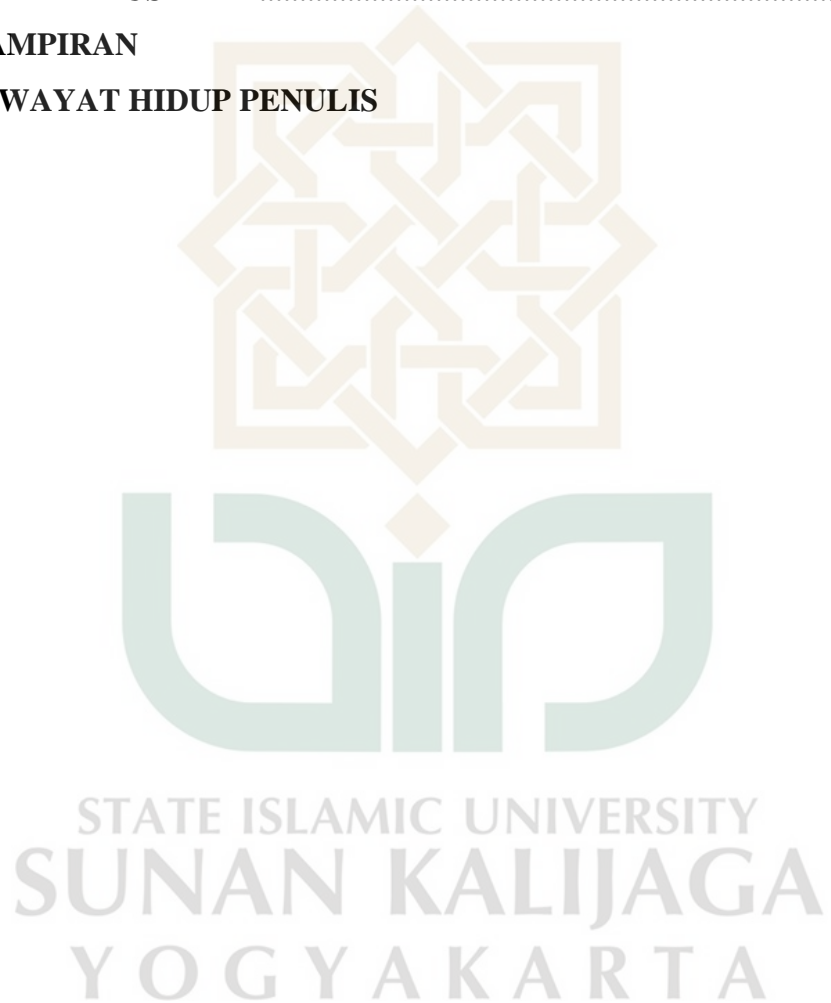
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Kajian Pustaka	8
E. Kerangka Teoritis	12
F. Metode Penelitian	20
G. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II: PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI	24
A. Pendahuluan.....	24
B. Pelaksanaan pembelajaran daring di tingkat sekolah dasar	28
1. Pemanfaatan Media Saat <i>Study From Home</i>	30
C. Peran Orangtua dalam pembelajaran dimasa pandemi.....	33
1. Edukator	34

2. Motivator.....	35
3. Fasilitator.....	36
D. Problematika Ibu Saat Pembelajaran Di Masa Pandemi	37
1. Pemahaman Orangtua	39
2. Manajemen Waktu	40
3. Motivasi Belajar Anak Rendah.....	42
4. Mahalnya Pembelajaran Daring	44
BAB III: GAMBARAN DAN STRATEGI REGULASI EMOSI IBU DALAM MENGHADAPI PROBLEMATIKA <i>STUDY FROM HOME</i>	47
A. Profil Informan	48
B. Gambaran Regulasi Emosi Ibu Saat Pendampingan Belajar.....	52
C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	54
1. Faktor Internal	54
2. Faktor Eksternal	58
D. Strategi Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Problematika <i>Study From Home</i>	63
1. Memahami Situasi Anak	66
2. Relaksasi	68
3. Diskusi	69
BAB IV: IMPLIKASI RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI IBU	72
A. Pendahuluan.....	72
B. Implikasi Religiusitas Ibu Saat <i>Study From Home</i>	73
1. Peduli dan Bertanggung Jawab.....	75
2. Optimis dan Sabar.....	78

BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	83
 DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	: Tujuan Regulasi Emosi	14
Gambar 1.2	: Model Proses Strategi Regulasi Emosi	18
Gambar 2.1	: Problematika Pembelajaran Daring	38
Gambar 3.1	: Profil Informan.....	51
Gambar 3.2	: Aspek Kognitif Pada Informan	56
Gambar 3.3	: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	63
Gambar 4.1	: Implikasi Nilai Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Ibu	74



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada awal tahun 2022, masyarakat dunia sedang dihadapkan dengan sebuah pandemi. Pandemi yang sedang dirasakan adalah sebab dari virus yang dinamakan Corona Virus Disease-19 (covid-19). Organisasi kesehatan dunia yakni WHO telah menyatakan Covid-19 sebagai pandemi.¹ Hal tersebut membuat seluruh aspek akhirnya terkena dampak yang luar biasa, mulai dari aspek ekonomi, pariwisata bahkan sampai lembaga pendidikan seperti sekolah, harus turut merasakan dampaknya. Tentu saja, seperti banyaknya aspek kehidupan sehari-hari, COVID-19 berdampak serius pada sekolah dan orang tua siswa, guru, dan organisasi pendidikan di seluruh dunia. Pandemi menyebabkan sekolah, baik dari tingkat kanak-kanak sampai perguruan tinggi, di seluruh dunia menutup kampus mereka sehingga siswa dipaksakan untuk belajar di rumah.²

Pemerintah kemudian berusaha untuk menekan angka kenaikan penderita virus ini dengan melakukan kebijakan untuk melakukan pembelajaran via daring. Sistem pembelajaran daring merupakan penerapan dari Undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Undang-undang nomor 12 Tahun 2012 tentang

¹ “WHO Nyatakan Wabah COVID-19 Jadi Pandemi, Apa Maksudnya?,” accessed August 8, 2020, <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>.

² Muhammad Adnan and Kainat Anwa1. learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives, *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology Volume 2, Issue 1*, (2020):7.

pendidikan tinggi, dan peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan nomor 109 Tahun 2013 tentang penyelenggaraan pendidikan jarak jauh pada pendidikan tinggi.

Pembelajaran tatap muka akhirnya harus diganti menjadi pembelajaran via daring dalam rangka pemutusan mata rantai penyebaran Covid-19 di Indonesia. Hal ini harus turut dirasakan semua pelajar dan berakibat pada keharusan orang tua untuk turut serta dalam mengajarkan anak mereka materi pelajaran yang diberikan secara virtual.³ Hal ini agar anak mereka tetap dapat menguasai pelajaran dengan baik. Seluruh sekolah terpaksa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan yang dilakukan pada saat pandemi atau disebut juga dengan kebiasaan baru (*new normal*) yang wajib ditaati oleh seluruh masyarakat dan orang tua siswa.

Namun pergeseran dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring memberikan tantangan baru bagi guru dan lebih khususnya orang tua saat ini. Penggunaan metode baru dalam proses pembelajaran tentunya akan memerlukan waktu adaptasi yang cukup panjang dalam sistem pembelajaran online. Tantangan bagi orang tua adalah keterbatasan pemahaman penggunaan teknologi oleh orang tua, khususnya ibu sebagai pengganti guru disekolah dalam mengajarkan anak-anaknya,⁴ hal ini akan menyulitkan orang tua dalam melakukan pendampingan saat belajar. Selain itu, keterbatasan perangkat

³ Nika Cahyati and Rita Kusumah, "Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19," *Jurnal Golden Age* 4, no. 01 (June 30, 2020): 152–159.

⁴ Raihana Raihana, "Upaya Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19)," *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3, no. 2 (December 30, 2020): 132–142.

smartphone, dan tidak adanya akses internet di daerah tempat tinggal peserta didik juga merupakan permasalahan yang serius dalam sistem pembelajaran online.⁵

Selama pandemi Covid-19 terhitung sejak minggu awal bulan maret 2020 Seluruh sekolah yang ada di Indonesia kemudian memilih untuk mengikuti peraturan untuk *study from home*, tak terkecuali sekolah berbasis Islam yang ada di Manado harus memulangkan santri mereka ke rumah masing-masing, demi memutus mata rantai penyebaran Covid-19.⁶ Tak seperti pada sekolah umumnya, sekolah yang berbasis Islam mempunyai pelajaran-pelajaran yang lebih detail tentang agama. Hal ini menuntut para orang tua yang memiliki berbagai macam latar belakang pendidikan yang berbeda dengan anaknya kemudian harus menguasai pelajaran keagamaan tersebut sebelum diajarkan kepada anak-anak mereka.⁷ Hal ini kemudian membuat para orang tua, terutama ibu dari siswa merasakan kesulitan karena beban pekerjaan mereka ditambah untuk mengajari anak mereka yang bersekolah di sekolah berbasis Islam. Disinilah mulai muncul masalah tentang pengaturan emosi orang tua terutama ibu ketika mendampingi pembelajaran anak-anaknya.⁸

⁵ Asmuni, "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya," *Jurnal Paedagogy* 7, no. 4 (October 1, 2020): 281–288.

⁶ Kahfi, "Manajemen Pondok Pesantren Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pondok Pesantren Mambaul Ulum Kedungadem Bojonegoro) Pendekar: *Jurnal Pendidikan Berkarakter*,".

⁷ Anita Wardani and Yulia Ayriza, "Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (August 22, 2020): 772-782–782.

⁸ Weni Dwi Putri, Fakhruddin Fakhruddin, and Deri Wanto, "Persepsi Orang Tua Terhadap Surat Edaran Kemendikbud Tentang Belajar Dari Rumah Dimasa Pandemic Covid 19," *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* (December 31, 2020): 97–111.

Keluarga merupakan pondasi pendidikan yang pertama bagi anak, Hayati mengatakan bahwa sikap orang tua sangat membantu dalam mengembangkan potensi anak, di antaranya menghargai opini anak serta mendorong anak untuk mengutarakannya, menyediakan kesempatan bagi anak-anak dalam melakukan perenungan, khayalan, berpikir, serta memperbolehkan anak dalam pengambilan keputusan. Secara individu dan memberi stimulus padanya agar senantiasa banyak bertanya serta memberi penguatan pada anak bahwasanya sikap orang tua menghargai rasa ingin tahu hal baru.⁹ Secara tidak langsung orang tua juga mendorong kemandirian anak dalam bekerja dan menjalin hubungan kerja sama yang baik dengan anaknya.¹⁰

Namun tentu berbeda pada saat pandemi ini, ada beberapa orang tua yang dapat mengerjakan pekerjaan dari rumah saja sehingga intensitas waktu bertemu anak sangat banyak. Ada orang tua yang tetap harus bekerja di luar rumah untuk bisa mencukupi kebutuhan hidup mereka sehari-hari. Studi penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran online mengganggu, menantang dan cukup memakan waktu. Karena setiap orang tua bekerja untuk memenuhi kebutuhan saat pandemi, sehingga menimbulkan persepsi yang berbeda antar orang tua.¹¹

⁹ Khamim Zarkasih Putro et al., “Pola Interaksi Anak Dan Orang tua Selama Kebijakan Pembelajaran Di Rumah,” *Fitrah: Journal of Islamic Education* 1, no. 1 (July 25, 2020): 124–140.

¹⁰ Agustin Lilawati, “Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (July 22, 2020): 549-558–558.

¹¹ Nia Ulfasari and Puji Yanti Fauziah, “Pendampingan Orang Tua Pada Pendidikan Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Profesi Orang Tua,” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2021): 935–944.

Dalam kehidupan sehari-hari sosok ibu merupakan sosok yang penting dalam menemani anaknya saat mengerjakan tugasnya di rumah. Namun tidak jarang seorang ibu mengalami stres ketika dalam waktu yang sama harus mengerjakan tugas-tugas yang lainnya. Seorang ibu perlu mengerjakan pekerjaan rumah tangga tetapi disisi lain saat pandemi ini harus mendampingi anaknya dalam mengerjakan tugasnya. Hal ini membuktikan bahwa kendala utama seorang ibu ialah membagi waktu untuk bisa mendampingi dan membantu anaknya belajar di rumah.¹²

Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menjelaskan bahwa perkembangan zaman yang semakin modern dengan bertambah kompleksnya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Sekarang ini wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja. Ibu bekerja dan Ibu tidak bekerja mempunyai peran yang sama yaitu mengurus rumah tangga dan peran ibu itu tidak dapat di hilangkan. Problematik yang di hadapi oleh ibu yang bekerja banyak sekali, salah satunya ialah manajemen waktu bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah dan mendampingi anak belajar selama pandemi. Sehingga bila individu tidak dapat mengatur keadaan dirinya maka tentu akan sangat melelahkan dan meningkatkan stres.¹³

¹² Made Emy Andayani Citra and Ni Luh Gede Yogi Arthani, "Peranan Ibu Sebagai Pendamping Belajar Via Daring Bagi Anak Pada Masa Pandemi Covid-19," *Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati* (2020).

¹³ Tri Nathalia Palupi, "Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, no. 1 (2021): 36–48.

Terdapat perbedaan dalam melakukan regulasi emosi pada perempuan. Menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, and Benton (1992) dipahami, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa mereka akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga mereka beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (wellbeing) orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka.

Lebih jauh, Maharani (2017) menemukan bahwa pada ibu bekerja, tahapan regulasi emosi tidak terjadi secara berurutan, namun satu per satu sesuai dengan kondisi dan situasi yang mereka hadapi. Selain itu, ibu bekerja pun seringkali mengkombinasikan beberapa bentuk regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang dihadapinya dalam kondisi tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu bekerja adalah dukungan sosial, kognitif, religiusitas, dan budaya.¹⁴

Gross & John mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki fungsi yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Regulasi emosi merupakan sebuah pengaturan diri yang dilakukan seseorang terhadap emosi dirinya sendiri. Manusia pada umumnya akan terus menerus terpapar pada ragam rangsangan

¹⁴ Shinantya Ratnasari and Julia Suleman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (February 20, 2017): 35–46.

yang berpotensi untuk membangkitkan emosi. Oleh sebab itu, reaksi emosional yang tidak sesuai, ekstrim atau tidak terkontrol akan mengganggu fungsi individu dalam masyarakat, sehingga diperlukan adanya regulasi emosi setiap saat.¹⁵

Peneliti menilai bahwa perlu mengulas dan mengkaji aspek regulasi emosi pada ibu dalam mendidik anaknya dimasa pandemi, terutama seorang ibu yang harus memiliki regulasi emosi yang baik agar dapat mengajarkan anak mereka saat melakukan pembelajaran dari rumah. Hal inilah mengapa peneliti mengambil ibu yang memiliki anak sebagai siswa sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini akan membahas tentang **Regulasi Emosi Ibu Saat Pendampingan Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja problematika yang dihadapi ibu selama pembelajaran di rumah di masa pandemi?
2. Bagaimana gambaran dan strategi regulasi emosi ibu dalam menghadapi problematika pada saat pembelajaran di rumah?
3. Bagaimana implikasi religiusitas seorang ibu dalam meregulasi emosi pada masa pembelajaran di rumah?

¹⁵ Daisy Prawitasari Poegoeh and Hamidah Hamidah, "Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 1 (June 30, 2016): 12–21.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan mengapa seorang ibu bisa meregulasi emosinya pada saat mengajarkan anaknya di rumah selama pandemi Covid-19, bagaimana bentuk strategi regulasi emosi mampu dalam meregulasi emosi seorang ibu selama pandemi Covid-19, bagaimana bentuk implikasi religiusitas dalam meregulasi emosi seorang ibu selama pandemi Covid-19. Terakhir, penelitian ini diharapkan menjadi rujukan penelitian berikutnya mengenai konsep psikologi sosial dalam mengupas regulasi emosi ibu, khususnya kawasan Manado. Dalam ranah akademik, diharapkan menjadi rujukan penelitian berikutnya pada masa mendatang.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan kajian awal yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa penelitian mengenai regulasi emosi pada Ibu rumah tangga dengan menelisik strategi regulasi yang digunakan dalam perspektif psikologi dapat dikatakan sudah ada dan sangat banyak. Namun, dalam beberapa penelitian terdahulu peneliti menemukan tema-tema penelitian yang mempunyai keterkaitan atau relevansinya dengan kajian tesis yang sedang peneliti susun. Di antaranya adalah tentang pelaksanaan pendidikan dimasa pandemi, problematika yang dihadapi orang tua dalam melaksanakan pendampingan belajar, serta regulasi emosi seorang ibu dalam menghadapi permasalahan saat melakukan pendampingan belajar dari rumah. Hal tersebut dikarenakan isu-isu di atas merupakan ranah kajian yang sedang hangat untuk dikupas.

Adapun beberapa penelitian yang mempunyai keterkaitan ataupun relevansinya dengan kajian penelitian yang dilakukan oleh peneliti dibagi menjadi beberapa klaster, yakni perempuan dan regulasi emosi, perempuan dan pandemi, berikut penjelasannya:

Pertama, perempuan dan regulasi emosi seorang ibu dilihat dari dampaknya. Kemampuan regulasi emosi yang berbeda-beda hal tersebut dipengaruhi oleh kognitif, stressor, keadaan keluarga dan lingkungan sosial. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian Tyas Diana dan Erlina yang mengkaji bagaimana proses regulasi emosi pada seorang ibu yang *single parent*.¹⁶ Hal berbeda juga dilakukan oleh Adinda Istiqomah yang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi ibu yang memiliki anak autisme.¹⁷ Kemudian penelitian Anindya dan Ika yang menghubungkan regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan ibu dan sebaliknya.¹⁸ Berbeda dengan Anindya dan Ika, penelitian yang dilakukan oleh Rani Anggriany mengaitkan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tuna rungu kemudian mendapati hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi ibu yang memiliki anak tuna rungu, artinya semakin tinggi

¹⁶ Tyas Diana Uswatun Hasanah and Erlina Listyani Widuri, "Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent," *Jurnal Psikologi Integratif* 2, no. 1 (June 7, 2014), accessed January 16, 2021, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/225>.

¹⁷ Adinda Istiqomah, "Regulasi Emosi Ibu Yang Mempunyai Anak Autisme" (undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), accessed January 16, 2021, <http://digilib.uinsby.ac.id/526/>.

¹⁸ Anindya Iksari And Ika Febrian Kristiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy," *Jurnal EMPATI* 6, no. 4 (March 26, 2018): 323–328.

regulasi emosi otomatis resiliensi juga akan tinggi.¹⁹ Berbeda dari beberapa penelitian diatas penelitian yang dilakukan oleh Ariska Shinta tentang hubungan *work-family balance* dan regulasi emosi pada ibu yang bekerja dan memiliki anak hal ini tentunya dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi dikarenakan seorang ibu yang memiliki peran ganda dalam keluarga.²⁰

Kedua, pandemi dan perempuan emosi seorang ibu dilihat dari Urgensi parenting di masa pandemic Covid-19. Dalam kaitannya terhadap isu yang berkembang, di masa covid parenting dan pendampingan orang tua terhadap proses belajar anak tentunya harus ditingkatkan, mengingat hal tersebut juga dapat mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri. Bagi mereka keluarga yang memiliki penghasilan rendah tentunya akan berimplikasi negatif, bukti menunjukan penelitian yang dilakukan oleh Cluver menegaskan bahwa kekerasan dan tingkat pelecehan anak yang dilaporkan meningkat selama penutupan sekolah.²¹ Hal lain juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Shawna, dimana diungkapkan bahwa aktivitas mendidik anak selama masa pandemi Covid-19 menunjukan lebih dari sepertiga (34,7%) perilaku anak mereka berubah sejak pandemi seperti sedih, depresi, dan kesepian. Hal ini menunjukan bahwa penutupan sekolah berdampak negatif dikarenakan kurangnya aktivitas fisik dan isolasi sosial. Secara keseluruhan menunjukan bahwa kesehatan mental orang tua anak menjadi faktor penting terkait

¹⁹ Rani Anggriany, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Tuna Rungu Di UPT SIB-E Negeri Pembina Tingkat Provinsi Sumatera Utara” (Thesis, Universitas Medan Area, 2016),.

²⁰ Ariska Shinta Nugraheni, “Hubungan Work-Family Balance dan Regulasi Emosi dengan Secure Attachment pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Remaja di PT. Ina Prima Grafindo Surakarta” (2015).

²¹ Lucie Cluver et al., “Parenting in a Time of COVID-19” (2020), accessed January 16, 2021, <https://scholar.sun.ac.za:443/handle/10019.1/108495>.

pendidikan di rumah dan kesejahteraan anak selama pandemi.²² Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Spinelli menunjukkan bahwa selama pandemi dan pembelajaran dilakukan di rumah akan berdampak negatif bagi orang tua dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi, pekerjaan dan mendidik anak.²³ Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ititah, Pembelajaran dari rumah dapat menjadi titik balik yakni digalakkannya kembali peran orang tua dalam perkembangan anak. Dengan mendampingi anak belajar di rumah tentunya juga akan membangun kedekatan emosional yang baik antara orang tua dan anak sehingga anak akan tidak akan merasa sendir dan lebih semangat dalam belajar di rumah.²⁴

Ketiga, pandemi dan pendidikan seorang ibu dilihat dari fungsinya pada saat pembelajaran dimasa pandemic Covid-19. Siswa gagal fokus atau tidak konsentrasi dikarenakan terganggu dengan kegiatan lain yang dilakukan di rumah. Masalah lainnya adalah kurangnya pemahan materi oleh orang tua serta sulitnya orang tua dalam menumbuhkan minat belajar siswa dimana penelitian tersebut dilakukan oleh Syafrin mengenai problematika pembelajaran e-learning dia masa pandemi bagi santri pondok pesantren.²⁵ Syarif dalam penelitiannya mengatakan pola

²² Shawna J. Lee et al., "Parenting Activities and the Transition to Home-Based Education During the COVID-19 Pandemic," *Children and Youth Services Review* (October 13, 2020): 105585.

²³ Maria Spinelli et al., "Parenting Stress During the COVID-19 Outbreak: Socioeconomic and Environmental Risk Factors and Implications for Children Emotion Regulation," *Family Process* n/a, no. n/a (n.d.),.

²⁴ Selfi Lailiyatul Ifitah and Mardiyana Faridhatul Anawaty, "Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Di Rumah Selama Pandemi Covid-19," *JCE (Journal of Childhood Education)* 4, no. 2 (September 9, 2020): 71–81.

²⁵ Syafrin and Muslimah, "Problematika Pembelajaran E-Learning Dimasa Pandemi Covid-19 Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Hasyimiyyah Kotawaringin Barat | *Jurnal Al Qiyam*" (n.d.), accessed January 16, (2021): 38.

pembelajaran sekolah dapat dilakukan dengan pola pembelajaran sebagian siswa melakukan pembelajaran jarak jauh via aplikasi dan sebagian santri lainnya melakukan pembelajaran via luring atau tatap muka dengan pendidik hal ini menunjukkan bahwa pesantren senantiasa mendapat tantangan untuk menjalankan peran dan fungsinya sebagai lembaga pendidikan islam untuk itu keterbukaan dan kesiagaan dalam melakukan perubahan di berbagai aspek manajerial. ²⁶

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka disini posisi penelitian ini menekankan pada studi fenomenologis, yang dimana penelitian yang berbasis fenomenologis melihat pemaknaan dari subjek dalam menghadapi *study from home* dimasa pandemi Covid-19 .

E. Kerangka Teori

1. Teori Regulasi Emosi

Teori regulasi emosi yang penulis pakai dalam tesis ini berdasarkan pemetaan yang dilakukan oleh Gross dan Thompson. Regulasi emosi yang dimaksud berfokus pada upaya orang untuk memengaruhi emosi, yang didefinisikan sebagai keadaan terbatas waktu, terikat situasional, dan bervalensi (positif atau negatif). Pada penelitian sekarang, Regulasi Emosi lebih luas karena tidak terbatas pada pengaturan emosi negatif (ketakutan, kecemasan, stres) tetapi mencakup pengaturan emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan yang terkait dengan peraturan.²⁷

²⁶ Miftah Syarif and Meimunah "Boarding School (Pesantren) Education During Covid-19 Pandemic at Dar El Hikmah Pekanbaru Indonesia | Syarif | Khalifa: Journal of Islamic Education," accessed January 16, 2021, <http://kjie.ppj.unp.ac.id/index.php/kjie/article/view/54>.

²⁷ Emotion Regulation Kateri McRae University of Denvers James J. Gross Stanford

Keterampilan regulasi emosi yang efektif berdampak dalam meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Bahirah, Agustin, Setyowati dan Imaroh mengatakan bahwa Semakin tinggi regulasi emosi seseorang, semakin tinggi pula probabilitas individu tersebut untuk menyelesaikan masalah secara konstruktif.²⁸ Selain itu regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dalam hidup, menciptakan sudut pandang yang positif terhadap masa depan dan mempercepat waktu pengambilan keputusan.²⁹ Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa emosi yang positif dapat memberikan pengaruh yang positif pula terhadap pemecahan masalah, sedangkan emosi negatif sebaliknya dapat menghambat proses pemecahan masalah.³⁰

	Berkurang	Bertambah
Emosi Negatif	Mencoba untuk menenangkan diri ketika marah (Int)	Emosi memuncak sebelum inti permasalahan (Int)
	Membantu anak kecil ketika layangannya putus (Ext)	Membangkai ulang pertengkaran kecil dengan pasangan (Ext)

University 2020 American Psychological Association 2020, Vol. 20, No. 1, 1–9 ISSN: 1528-3542

²⁸ Arifatul Bahirah et al., “Peran Regulasi Emosi Dan Perhatian Orang Tua Pada Social Problem-Solving Remaja Yang Bersekolah Asrama,” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 2 (July 24, 2019): 139–146.

²⁹ Anniez Rachmawati Musslifah, “Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi,” *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (June 30, 2018): 95–106.

³⁰ Putri Maharani Yusuf and Ika Febrian Kristiana, “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas,” *Jurnal EMPATI* 6, no. 3 (March 5, 2018): 98–104.

Emosi Positif	Menghapus senyuman seseorang yang ada di pemakaman (Int)	Berbagi berita baik kepada teman dekat (Int)
	Menenangkan wanita yang terbahak-bahak disaat waktu tidur (Ext)	Menceritakan lelucon kepada seseorang untuk menghiburnya (Ext)

Gambar 1.1 Tujuan Regulasi Emosi

Regulasi emosi bisa termasuk usaha-usaha untuk mengurangi atau menambah baik besarnya durasi dari emosi negatif maupun emosi positif. Mengurangi emosi negatif tampaknya menjadi tujuan dari regulasi paling umum dalam kehidupan sehari-hari, diskusi dengan menambah emosi positif. Regulasi emosi baik intrinsik atau ekstrinsik.³¹

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross, ada empat aspek regulasi emosi antara lain ialah sebagai berikut:

a. *Strategies emotion regulation* (Strategi regulasi emosi)

Dalam kehidupan sehari-hari tentu akan ada masalah yang akan dialami. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Dengan kata lain regulasi emosi mampu membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan

³¹ James J. Gross, ed., *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. (New York: The Guilford Press, 2014). 9

emosi.³² Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapinya maka individu tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. Engaging in goal directed behavior (Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitarnya.³³

c. Control emotional responses (Kontrol respons emosional)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat

³² Nurhayati Isti'anah Larasati and Dinie Ratri Desiningrum, "Hubungan Antara Kelekatan Aman Dengan Ibu Dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Salatiga," *Jurnal Empati* 6, No. 3 (March 5, 2018): 127–133.

³³ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. 9

hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marah kepada orang di sekitarnya.

d. Acceptance of emotional response (Penerimaan respons emosional)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi. Dalam memperkuat teori yang dikemukakan oleh Gross, ia juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi seharusnya mampu merasakan, mengekspresikan dan memahami emosi, ini merupakan hal yang sangat penting dan menjadi indikator emosi yang sehat. Emosi yang sehat merupakan emosi yang dapat di regulasi.³⁴

3. Strategi Regulasi Emosi Dalam Pandangan Gross

Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, dan bagaimana emosi ini dihayati dan diekspresikan. Regulasi Emosi memungkinkan seseorang untuk melakukan strategi kognitif dan tingkah laku untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu. Individu yang mengalami emosi negatif seperti stres kerja akibat situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatan

³⁴ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. 10

yang lebih besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi.³⁵

Proses regulasi emosi dapat disadari atau tidak, otomatis atau penuh usaha, dan mencakup keterampilan dan strategi untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional.³⁶ Gross dan John membagi proses Regulasi terdapat lima bagian yaitu:³⁷

a. *Situation selection.*

Cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.

b. *Situation modification.*

Cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.

c. *Attention deployment.*

Cara individu mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.

d. *Cognitive change.*

Cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi.

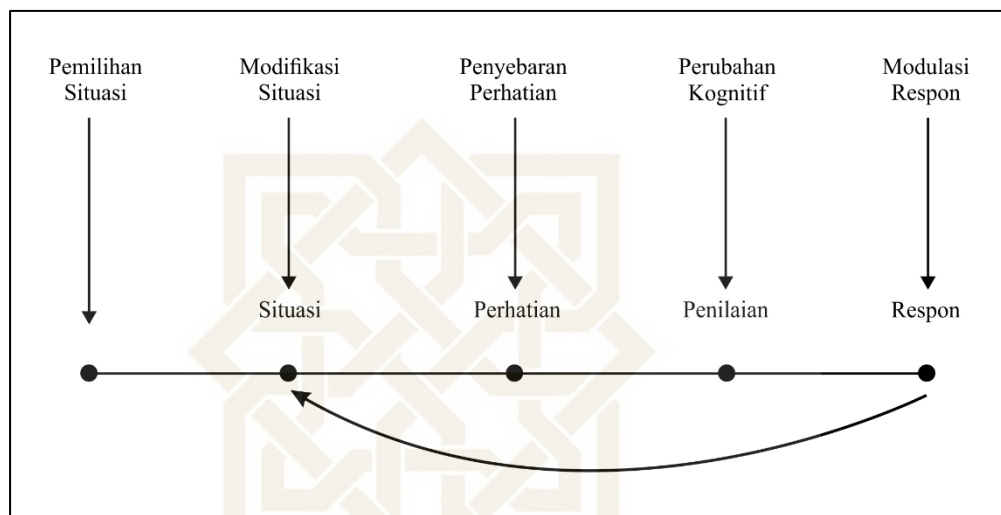
³⁵ Dian Dwi Nur Rahmah and Arief Fahmie, "Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (December 30, 2019): 88–98.

³⁶ Ruseno Arjanggi and Maya Arizqina Fauziah, "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah," *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021).

³⁷ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. 7

e. *Response modulation.*

Usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan.



Gambar 1.2 Model Proses Strategi Regulasi Emosi Gross

Dalam tesis ini akan menggunakan empat aspek regulasi emosi dan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross. Namun dalam empat aspek tersebut dan strategi regulasi emosi akan dikaitkan dengan realitas sosial, yang akan digunakan sesuai dengan data hasil penelitian yang didapatkan, dalam artian masih bersifat tentatif.

4. Teori Religiusitas

Glock dan Stark mengemukakan konsep komitmen religius untuk menjelaskan seberapa kuat komitmen seseorang kepada substansi agama, yakni pertama aspek pengetahuan, merupakan pandangan individu tentang ajaran

agamanya.³⁸ Yang kedua dimensi keyakinan, merupakan harapan-harapan dimana seseorang yang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut.³⁹ Yang ketiga dimensi praktik, yakni sejauh mana seseorang mengerjakan apa yang telah diwajibkan oleh agamanya. Seperti shalat, puasa, zakat dan lain sebagainya.⁴⁰ Yang keempat dimensi perasaan dan yang terakhir dimensi konsekuensial namun pada dimensi konsekuensial ini terdapat banyak kritikan yang pada akhirnya Glock dan Stark mengeliminasi dan membagi dimensi ini menjadi praktik *public* dan *private*.⁴¹

Penggunaan teori *religious effect* untuk mengetahui inti dari religiusitas seorang ibu berdasarkan lima substansi diatas. Selain itu teori dari Glock dan Stark ini dinilai merupakan manifestasi religiusitas yang dapat di temukan pada semua agama.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yakni berusaha mengumpulkan data yang diperoleh dari lapangan, serta partisipan tidak

³⁸ “Hubungan Religiusitas Dan Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan | Susanti | Jurnal Psikologi,” accessed January 24, 2021, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1400>.

³⁹ Annisa Fitriani, “Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being,” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2016): 57–80.

⁴⁰ M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah, “Hubungan Relijiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI,” *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (October 10, 2018): 265–270.

⁴¹ Frida Fridayanti, “Religiusitas, Spritualitas Dalam Kajian Psikologi Dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam,” *Psympatic* 2 (January 1, 2005).

dibawa ke laboratorium melainkan peneliti menggali informasi dengan cara berbicara langsung dan mengamati perilaku di lokasi dimana para partisipan mengalami masalah yang tengah diteliti.⁴² Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan fenomenologis. Menurut Giorgi dalam Creswel, penelitian fenomenologis merupakan rancangan penelitian yang berciri khusus mendeskripsikan pengalaman kehidupan manusia tentang suatu fenomena tertentu, yang mana deskripsi tersebut mengerucut pada inti dari pengalaman beberapa individu terhadap suatu fenomena.⁴³ Fenomena yang diteliti yaitu mengenai aspek regulasi emosi seorang ibu dalam mendidik anaknya di tengah pandemi Covid-19. Deskripsi dari fenomena ini berisi mengenai bagaimana seorang ibu mampu meregulasi emosinya dalam mendidik anak ditengah pandemi Covid-19.

2. Data dan Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak yang sedang menempuh pendidikan di sekolah berbasis Islam Manado. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 ibu yang anaknya memiliki usia 7 sampai 10 tahun dan sedang menjalani pembelajaran daring. Yang dimana menurut peneliti usia tersebut membutuhkan pendampingan belajar saat *study from home*. Sedangkan pemilihan sekolah berbasis Islam

⁴² Jhon W. Cresswell, *Reserch Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, trans. Achmad Fawaid and Rianayati Kusmini Pancasari, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). 247-248

⁴³ Cresswell, *Reserch Design*. 18-19

dikarenakan pada sistem sekolah tersebut memiliki banyak pelajaran agama dan tidak semua ibu memiliki latar belakang pendidikan yang sama dengan anaknya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data yang didapatkan dari hasil wawancara mendalam dengan informan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur untuk menggali pengalaman secara detail dari informan. Wawancara mendalam direncanakan akan dilakukan dengan berkunjung langsung ke rumah tergantung waktu dan kesediaan informan. observasi di lakukan di rumah informan guna memperoleh bagaimana kehidupan keluarga informan, dari observasi ini penulis melihat latar belakang keagamaan atau dimensi religiusitas dari seorang ibu dikeluarga tersebut.

4. Teknik Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan para informan akan dianalisis berdasarkan model analisis data Miles dan Huberman. Data yang sudah dikumpulkan akan dianalisis dengan beberapa langkah: reduksi data yang merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyerhanaan, abstraksi dan pentranformasian data mentah. Selanjutnya model data (data display) yaitu pendeskripsian dan pengambilan data. Lalu, penarikan atau verifikasi kesimpulan yaitu tahap memutuskan makna sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan,

konfigurasi, alur kausal dan proposisi-proposisi.⁴⁴ Dan terakhir, penarikan atau verifikasi kesimpulan yakni tahapan terakhir yang memutuskan pemaknaan sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, dan proposisi-proposisi serta alur kausal. Adapun teknik uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu teknik memeriksa keabsahan data dengan melakukan pengecekan atau perbandingan terhadap data di luar data tersebut.⁴⁵

5. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan penulis dalam penelitian ini dilaksanakan pada awal bulan Juni 2022 sampai dengan selesai.

G. Sistematika pembahasan

Tesis ini terdiri dari lima bab, dimaksudkan sebagai referensi bagi siapapun yang ingin mendalami regulasi seorang ibu di masa pembelajaran covid-19. Untuk mempermudah dalam penulisan tesis ini, peneliti membagi sistematika pembahasan dalam beberapa bagian. Hal ini dilakukan agar pembahasan dapat saling terkait dan menghasilkan penelitian dan penyusunan yang utuh dan sistematis.

⁴⁴ Emzir, *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).129-133

⁴⁵ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2013).

Diawali **Bab I** adalah pendahuluan. Secara garis besar, bab ini berisi tentang kerangka penelitian yang dilakukan oleh penulis. Oleh karena itu penulis menguraikan bab ini menjadi lima bagian atau sub-sub, yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian kemudian yang terakhir adalah sistematika dari penulisan tesis ini.

Dalam **Bab II**, berisi pembahasan yang akan memfokuskan pada bahasan pembelajaran dimasa pandemi, pelaksanaan pembelajaran, pemanfaatan media saat melakukan *study from home*. Dan dilanjutkan dengan pembahasan peran orang tua dalam pembelajaran di rumah serta problematika ibu saat mendampingi anaknya belajar di rumah.

Lalu pada **Bab III**, tesis ini akan mendiskusikan mengenai pembahasan regulasi emosi, profil informan, serta aspek-aspek dalam regulasi emosi. dan dilanjutkan dengan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

Dalam **Bab IV**, tesis ini berusaha membahas mengenai strategi regulasi emosi seorang ibu saat pembelajaran dimasa pandemi dan implikasi nilai religiusitas dalam regulasi emosi ibu saat pembelajaran dimasa pandemi.

Pada bagian akhir yaitu **Bab V**, akan membahas kesimpulan secara padat dan mendalam dan menjawab dari semua rumusan masalah yang diajukan dalam tesis ini. Sedangkan saran berisi tentang rekomendasi dari penulis tentang penelitian lebih lanjut mengenai topik yang dibahas dalam tesis ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mencari, mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data yang diperoleh dari penelitian mengenai nilai religiusitas dalam perspektif regulasi emosi pada seorang ibu saat pembelajaran di masa pandemi maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut;

1. Secara garis besar problematika yang dialami seorang ibu yang dimana anaknya sedang menjalani pembelajaran *study from home* berasal dari faktor internal dan eksternal adapun problem yang berasal dari faktor internal adalah; kurangnya pemahaman orang tua dalam memahami materi pelajaran anaknya sehingga mengalami kesulitan dalam membantu, mendampingi dan menjelaskan materi tersebut pada anaknya. Manajemen waktu, dikarenakan seorang ibu yang bekerja maka akan sulit untuk meluangkan waktu lebih untuk melakukan pendampingan belajar. Kesulitan dalam meningkatkan motivasi belajar anak, dan faktor eksternal terdapat pada, mahalnya pembelajaran daring, sehingga sebagian orang tua merasa tidak mampu untuk memfasilitasi pembelajaran anaknya karena ekonomi yang semakin sulit disaat pandemi dan harus ditambah harus membeli kuota internet yang lebih besar dari sebelumnya membuat sulit sebagian orang tua yang memiliki kemampuan ekonomi rendah.

2. Berdasarkan lima subjek penelitian mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan informan ditemukan beberapa strategi regulasi emosi yaitu memahami situasi anak, relaksasi dan strategi diskusi. Strategi relaksasi digunakan informan ketika mereka merasakan emosi yang berlebihan yang disebabkan oleh situasi yang meningkatkan emosi negatif dalam pendampingan belajar dengan cara menghindar dan menenangkan diri. Strategi memahami situasi anak digunakan informan untuk mengetahui kapan dan kondisi seperti apa anak mereka mau untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah mereka. Sedangkan strategi diskusi dilakukan bertujuan untuk mencari solusi dalam menghadapi masalah saat melakukan pendampingan belajar. Hal ini dilakukan demi kenyamanan belajar anak dan menghindari situasi yang akan meningkatkan emosi pada informan.
3. Menyangkut pada implikasi religiusitas dalam regulasi emosi pada ibu saat melakukan pendampingan belajar terdapat pada nilai kepedulian dan bertanggung jawab, optimis dan sabar yang memiliki pengaruh penting bagi seorang ibu dalam meregulasi emosi. sehingga dengan nilai peduli dan bertanggung jawab yang terdapat pada nilai religiusitas akan membuat seorang ibu menyadari bahwa sudah menjadi tugasnya dalam mendidik, mendampingi anaknya belajar. Begitu juga dengan nilai optimis dan sabar yang harus disertai dalam proses mendidik dan mendampingi anaknya belajar akan membuat seorang ibu menunjukkan rasa kasih sayang kepada anaknya dan mampu meregulasi emosinya dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat penulis sampaikan adalah pentingnya kesadaran bagi orang tua untuk memberikan peran yang sebagai mana mestinya, yakni orang tua mampu untuk berperan sebagai pendidik, motivator, fasilitator bagi pendidikan anaknya. Mengingat tugas sebagai pendidik bukan hanya dari seorang guru akan tetapi peran orang tua juga penting dalam pendidikan anak. Memang dalam masa pandemi merupakan ujian yang begitu berat bagi sebagian orang tua dalam mendampingi anaknya tapi karena pandemi ini juga bisa memberikan harapan bagi orang tua agar bisa lebih mengenal potensi yang ada pada anaknya. Adapun rekomendasi penulis dalam memandang permasalahan ini, penulis mengharapkan adanya pelatihan mengenai *parenting*, *self-management*, dan *self-regulated emotion*. Dengan harapan dapat membantu memberikan pemahaman bagi orang tua terlebih khususnya ibu dalam menghadapi problematika keluarga.

Akhirnya, penulis juga mengakui bahwa tulisan ini memiliki banyak keterbatasan, tulisan ini hanya berfokus pada nilai religiusitas dalam regulasi emosi seorang ibu saat pendampingan belajar. Oleh karenanya, penulis sangat mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut dari sisi lain yang belum tersentuh dalam tesis ini, seperti faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu dari segi usia, status pernikahan dan budaya, sehingga dikemudian hari memberikan khazanah keilmuan yang kaya dan menjadi langkah yang lebih baik dalam konteks pendidikan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, Stevany, Wika Hardika Legiani, and Rahmawati Rahmawati. "PERAN PEREMPUAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN KETAHANAN EKONOMI KELUARGA PADA KONDISI PANDEMI COVID-19." *Untirta Civic Education Journal* 5, no. 2 (December 31, 2020).
- Akbar, M. Yudi Ali, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah. "Hubungan Religiuitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI." *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (October 10, 2018): 265–270.
- Ancok, Djameludin, and Fuat Nashori Suroso. *Psikologi islam: solusi Islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Andika, Rully. "Hubungan Tingkat Religiuitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13, no. 2 (2020): 131–144.
- Angelica, Febi Ayu Milka, and Karel Karsten Himawan. "Tahan Atau Pikir Kembali: Strategi Regulasi Emosi Dan Kepuasan Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1 (2022): 107–122.
- Anggriany, Rani. "Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Tuna Rungu Di UPT SIB-E Negeri Pembina Tingkat Provinsi Sumatera Utara." Thesis, Universitas Medan Area, 2016.
- Arjanggi, Ruseno, and Maya Arizqina Fauziah. "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah." *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021).
- Asmuni, Asmuni. "Problematika Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Solusi Pemecahannya." *Jurnal Paedagogy* 7, no. 4 (October 1, 2020): 281–288.
- Aziz, Abd. "Implikasi Nilai Dalam Proses Pendidikan Islam." *IAIN Tulungagung Research Collections* 1, no. 1 (2013): 111–121.
- Baety, Dwindi Nur, and Dadang Rahman Munandar. "Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19." *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 880–989.

- Bahirah, Arifatul, Rin Widya Agustin, Rini Setyowati, and Tukhas Shilul Imaroh. "Peran Regulasi Emosi Dan Perhatian Orang Tua Pada Social Problem-Solving Remaja Yang Bersekolah Asrama." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3, no. 2 (July 24, 2019): 139–146.
- Cahyati, Nika, and Rita Kusumah. "Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19." *Jurnal Golden Age* 4, no. 01 (June 30, 2020): 152–159.
- Citra, Made Emy Andayani, and Ni Luh Gede Yogi Arthani. "PERANAN IBU SEBAGAI PENDAMPING BELAJAR VIA DARING BAGI ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19." *Prosiding Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati 2020* (December 1, 2020).
- Cluver, Lucie, Jamie M. Lachman, Lorraine Sherr, Inge Wessels, Etienne Krug, Sabine Rakotomalala, Stephen Blight, et al. "Parenting in a Time of COVID-19" (2020).
- Cresswell, Jhon W. *Reserch Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Translated by Achmad Fawaid and Rianayati Kusmini Pancasari. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Dini, JPAU. "Problematika Pembelajaran Daring Dan Luring Anak Usia Dini Bagi Guru Dan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 1825–1836.
- . "Tantangan Guru Dan Orang Tua Dalam Kegiatan Belajar Dari Rumah Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 1441–1463.
- Djam'an Satori dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Emzir. *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Fitriani, Annisa. "PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2016): 57–80.
- Fridayanti, Frida. "RELIGIUSITAS, SPRITUALITAS DALAM KAJIAN PSIKOLOGI DAN URGENSI PERUMUSAN RELIGIUSITAS ISLAM." *Psympatic* 2 (January 1, 2005).

- Gross, James J., ed. *Handbook of Emotion Regulation*. Second Edition. New York: The Guilford Press, 2014.
- Gusty, Sri, Nurmiati Nurmiati, Muliana Muliana, Oris Krianto Sulaiman, Ni Luh Wiwik Sri Rahayu Ginantra, Melda Agnes Manuhutu, Andriasan Sudarso, et al. *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19*. Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Hasanah, Tyas Diana Uswatun, and Erlina Listyani Widuri. "Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent." *Jurnal Psikologi Integratif* 2, no. 1 (June 7, 2014).
- Iftitah, Selfi Lailiyatul, and Mardiyana Faridhatul Anawaty. "PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK DI RUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19." *JCE (Journal of Childhood Education)* 4, no. 2 (September 9, 2020): 71–81.
- Ikasari, Anindya, and Ika Febrian Kristiana. "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK CEREBRAL PALSY." *Jurnal EMPATI* 6, no. 4 (March 26, 2018): 323–328.
- Istiqomah, Adinda. "REGULASI EMOSI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK AUTIS." Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.
- Kahfi, "MANAJEMEN PONDOK PESANTREN DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Pondok Pesantren Mambaul Ulum Kedungadem Bojonegoro) Pendekar : Jurnal Pendidikan Berkarakter.
- Kristina, Marilyn, Ruly Nadian Sari, and Erliza Septia Nagara. "Model Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Provinsi Lampung." *Idaarah* 4, no. 2 (2020): 200–209.
- Larasati, Nurhayati Isti'anah, and Dinie Ratri Desiningrum. "HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN AMAN DENGAN IBU DAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 SALATIGA." *Jurnal EMPATI* 6, no. 3 (March 5, 2018): 127–133.
- Lee, Shawna J., Kaitlin P. Ward, Olivia D. Chang, and Kasey M. Downing. "Parenting Activities and the Transition to Home-Based Education During the COVID-19 Pandemic." *Children and Youth Services Review* (October 13, 2020): 105585.
- Lilawati, Agustin. "Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (July 22, 2020): 549-558–558.

- Mamluah, Siti Khomsiyatul, and Achmad Maulidi. "Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Masa Pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar." *Jurnal Basicedu* 5, no. 2 (March 9, 2021): 869–877.
- Manggali, Kenya Ayu, and Mirna Wahyu Agustina. "Dinamika Psikologis pada Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 13, no. 1 (May 31, 2022): 34–55.
- Marliani, Rosleny, Endin Nasrudin, Rika Rahmawati, and Zulmi Ramdani. "Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19." *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung* (May 4, 2020).
- Marzuki. *Pendidikan Karakter Islam*. Amzah, 2022.
- Musslifah, Anniez Rachmawati. "Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (June 30, 2018): 95–106.
- Nugraheni, Ariska Shinta. "Hubungan Work-Family Balance dan Regulasi Emosi dengan Secure Attachment pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Remaja di PT. Ina Prima Grafindo Surakarta" (2015).
- Oktavia, Mutiara, Shaula Rahma, Retno Akmalia, Annisa Teguh, Asyifa Ramadhani, Alifianing Kusuma, and Darmadi. "Tantangan Pendidikan Di Masa Pandemi Semua Orang Harus Menjadi Guru." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 3, no. 2 (June 25, 2021): 122–128.
- Palupi, Tri Nathalia. "Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, no. 1 (2021): 36–48.
- Poegoeh, Daisy Prawitasari, and Hamidah Hamidah. "Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 1 (June 30, 2016): 12–21.
- Pratama, Rio Erwan, and Sri Mulyati. "Pembelajaran Daring Dan Luring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Gagasan Pendidikan Indonesia* 1, no. 2 (December 2, 2020): 49–59.
- Prihatin, Prihatin. "Peran Orang Tua Dan Kendala Yang Dihadapi Dalam Pembelajaran Di Rumah (Daring) Saat Pandemi Covid-19." *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2, no. 1 (2021): 146–154.

- Purnamasyary, Ratna, Sito Meiyanto, and Mohammad Khasan. "PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS HIJRAH." *Jurnal Psikohumanika* 12, no. 1 (June 9, 2020): 1–20.
- Putri, Weni Dwi, Fakhruddin Fakhruddin, and Deri Wanto. "PERSEPSI ORANG TUA TERHADAP SURAT EDARAN KEMENDIKBUD TENTANG BELAJAR DARI RUMAH DIMASA PANDEMIC COVID 19." *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* (December 31, 2020): 97–111.
- Putro, Khamim Zarkasih, Muhammad Adly Amri, Nuraisah Wulandari, and Dedek Kurniawan. "Pola Interaksi Anak Dan Orangtua Selama Kebijakan Pembelajaran Di Rumah." *Fitrah: Journal of Islamic Education* 1, no. 1 (July 25, 2020): 124–140.
- Rahmah, Dian Dwi Nur, and Arief Fahmie. "Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (December 30, 2019): 88–98.
- Raihana, Raihana. "UPAYA PENGELOLAAN EMOSI IBU PADA ANAK SELAMA PEMBELAJARAN DARI RUMAH (DAMPAK PANDEMI COVID 19)." *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3, no. 2 (December 30, 2020): 132–142.
- Rasmitadila, Rusi Rusmiati Aliyyah, Reza Rachmadtullah, Achmad Samsudin, Ernawulan Syaodih, Muhammad Nurtanto, and Anna Riana Suryanti Tambunan. *The Perceptions of Primary School Teachers of Online Learning during the COVID-19 Pandemic Period: A Case Study in Indonesia. Online Submission*. Vol. 7, 2020.
- Ratnasari, Shinantya, and Julia Suleeman. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (February 20, 2017): 35–46.
- Sama', S., Syaiful Bahri, and Fajar Budiyo. "Sinergitas Guru Dan Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19 Di Kecamatan Kalianget." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi*, no. 0 (September 5, 2020).
- Setiawan, Muhammad. *Belajar Dan Pembelajaran*, 2017.
- Sholikah, Mar'atus, and Umi Hanifah. "Peran Orang Tua Dalam Membantu Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19." *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 5, no. 1 (April 30, 2021): 5–14.

- Spinelli, Maria, Francesca Lionetti, Annalisa Setti, and Mirco Fasolo. "Parenting Stress During the COVID-19 Outbreak: Socioeconomic and Environmental Risk Factors and Implications for Children Emotion Regulation." *Family Process* n/a, no. n/a (n.d.).
- Sudarsana, I. Ketut, Ni Gusti Ayu Made Yeni Lestari, I. Komang Wisnu Budi Wijaya, Astrid Krisdayanthi, Komang Yuli Andayani, Komang Trisnadewi, Ni Made Muliani, et al. *COVID-19: Perspektif Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Susanti, "Hubungan Religiusitas Dan Kualitas Kehidupan Kerja Dengan Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan, *Jurnal Psikologi*."
- Syarif, "Boarding School (Pesantren) Education During Covid-19 Pandemic at Dar El Hikmah Pekanbaru Indonesia, *Khalifa: Journal of Islamic Education*."
- Ulfasari, Nia, and Puji Yanti Fauziah. "Pendampingan Orang Tua Pada Pendidikan Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Profesi Orang Tua." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 2 (2021): 935–944.
- Wardani, Anita, and Yulia Ayriza. "Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (August 22, 2020): 772-782–782.
- W.p, Ika Apriati, and Nadya Andini. "Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19." *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)* 5, no. 1 (December 31, 2021): 1–9.
- Wulandari, Rizky, Santoso Santoso, and Sekar Dwi Ardianti. "Tantangan Digitalisasi Pendidikan bagi Orang Tua dan Anak Di Tengah Pandemi Covid-19 di Desa Bendanpete." *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 3, no. 6 (August 30, 2021): 3839–3851.
- Yana, Winda, and Prima Ayu Rizqi Maharani. "Tantangan Pembelajaran Virtual Di Tengah Pandemi Covid-19 Bagi Siswa Sekolah Dasar." *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 21, no. 2 (November 4, 2020): 57–61.
- Yuliani, Meda, Janner Simarmata, Siti Saodah Susanti, Eni Mahawati, Rano Indradi Sudra, Heri Dwiyanto, Edi Irawan, Dewa Putu Yudhi Ardiana, Muttaqin Muttaqin, and Ika Yuniwati. *Pembelajaran Daring untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan*. Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Yusuf, Putri Maharani, and Ika Febrian Kristiana. "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA

SEKOLAH MENENGAH ATAS.” *Jurnal EMPATI* 6, no. 3 (March 5, 2018): 98–104.

“WHO Nyatakan Wabah COVID-19 Jadi Pandemi, Apa Maksudnya?” Accessed January 15, 2021. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya>.

