

**BENTUK-BENTUK PENGENDALIAN EMOSI MAHASISWA
MALAYSIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

**(KAJIAN DESKRIPTIF PADA LATING 2018 YANG KULIAH DI
BANDA ACEH)**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**NURUL IZZATI BINTI MOHD FAUZI
NIM. 180402129**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1443 H/2022M**

SKRIPSI

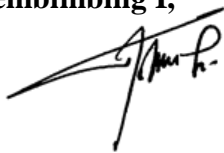
Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

NURUL IZZATI BINTI MOHD FAUZI
NIM. 180402129

DISETUJUI OLEH:

Pembimbing I,



Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

Pembimbing II,



Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-I Ilmu Dakwah
Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

NURUL IZZATI BINTI MOHD FAUZI
NIM. 180402129

Pada Hari / Tanggal
Jumat, 15 Juli 2022
15 Dzulhijjah 1443 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,



Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

Sekretaris,



Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001

Penguji I,



Juli Andriyani, M.Si
NIP. 197407222007102001

Penguji II,



Siti Hajar Sri Hidayati, M.A
NIP. 199107142022032001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry



Dr. Fakhri, S.Sos, MA.
NIP. 196411291998031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Nurul Izzati Binti Mohd Fauzi

NIM : 180402129

Jenjang : 2018

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 10 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Handwritten signature of Nurul Izzati Binti Mohd Fauzi.

Nurul Izzati Binti Mohd Fauzi
NIM. 180402129

ABSTRAK

Kemunculan pandemi covid-19 pada Desember 2019 telah memberikan implikasi buruk terhadap kestabilan emosi mahasiswa. Penelitian ini berjudul “Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Mahasiswa Malaysia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (Kajian Deskriptif pada Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi emosi mahasiswa dan bentuk-bentuk pengendalian emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh di masa pandemi covid-19. Kajian ini merupakan penelitian lapangan berbentuk kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data-data dari lapangan didapatkan melalui teknik observasi, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang masih belajar di Banda Aceh dan telah menjalani perkuliahan secara *online* selama dua tahun sejak pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan semua informen mengalami gangguan emosi di masa pandemi covid-19. Antara faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan emosi adalah 1) Faktor pengurusan akademik, 2) Faktor perubahan rutinitas harian, 3) Faktor lingkungan dan kesejahteraan keluarga mahasiswa. Seterusnya, bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan mahasiswa adalah 1) Mendekatkan diri kepada Allah, 2) Membina motivasi diri, 3) Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman-teman, 4) Mengajukan pertanyaan tentang hal akademik kepada dosen dan teman secara *online*, 5) Melakukan relaksasi diri dengan mengalihkan perhatian kepada aktivitas-aktivitas yang diminati dan 6) Mewujudkan suasana belajar yang kondusif dan praktis.

Kata kunci: Pengendalian Emosi, Mahasiswa Malaysia, Pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul BENTUK-BENTUK PENGENDALIAN EMOSI MAHASISWA MALAYSIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 (Kajian Deskriptif pada Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh) dapat terselesaikan dan terwujud dengan segala keterbatasan dan kekurangan. Shalawat dan salam diucapkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Sebagai Nabi akhir zaman yang membawa cahaya yang sangat terang yaitu agama Islam sebagai petunjuk kita semua hingga hari akhir. Nabi yang menjadi teladan dalam setiap ucapan dan perilakunya. Nabi yang memiliki kecerdasan dari aspek intelektual juga emosional.

Karya skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Strata Satu (S1) jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selain itu, skripsi ini diadakan juga bagi memperoleh gelar sarjana. Penulis akui masih banyak kekurangan dan kesulitan yang dihadapi dalam menyusun skripsi ini. Keadaan sekarang yang masih terkesan dengan pandemi covid-19 yang melanda sehingga memaksa penulis melakukan bimbingan *online* yang sangat sukar. Meskipun banyak halangan yang dihadapi, penulis bersyukur dengan berkat kesabaran dan pertolongan Allah swt, segala kendala yang muncul berjaya dihadapi.

Ucapan terima kasih buat Ayah **Mohd Fauzi** dan Ibu **Mashitah** yang telah banyak memberikan bantuan berupa semangat serta dorongan yang tidak pernah putus dari awal. Tidak dilupakan juga kepada saudara penulis yaitu **Syafiq, Zulhilmi, Jalal, Wafiy, Puteri dan Wani** yang juga mendoakan dan bertukar-tukar informasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Seterusnya, ucapan terima kasih juga buat pembimbing pertama saya, **Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd** dan pembimbing kedua saya **Drs. Umar Latif, MA** yang telah sudi meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sejak awal sehingga selesai.

Di kesempatan ini juga, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada penasihat akademik saya ibu **Mira Fauziah, M Ag** yang juga membantu saya dalam menetapkan judul skripsi ini. Seterusnya buat **seluruh dosen dan kakitangan Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam** serta **seluruh teman-teman** penulis yang telah banyak memberikan dorongan sepanjang penulis melanjutkan studi.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, mudah-mudahan skripsi yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca dan penulis sendiri. Penulis juga mengharapkan adanya penelusuran lebih lanjut mengenai penelitian ini, serta kritik dan saran yang membangun pada masa akan datang.

Malaysia, 10 Juli 2022

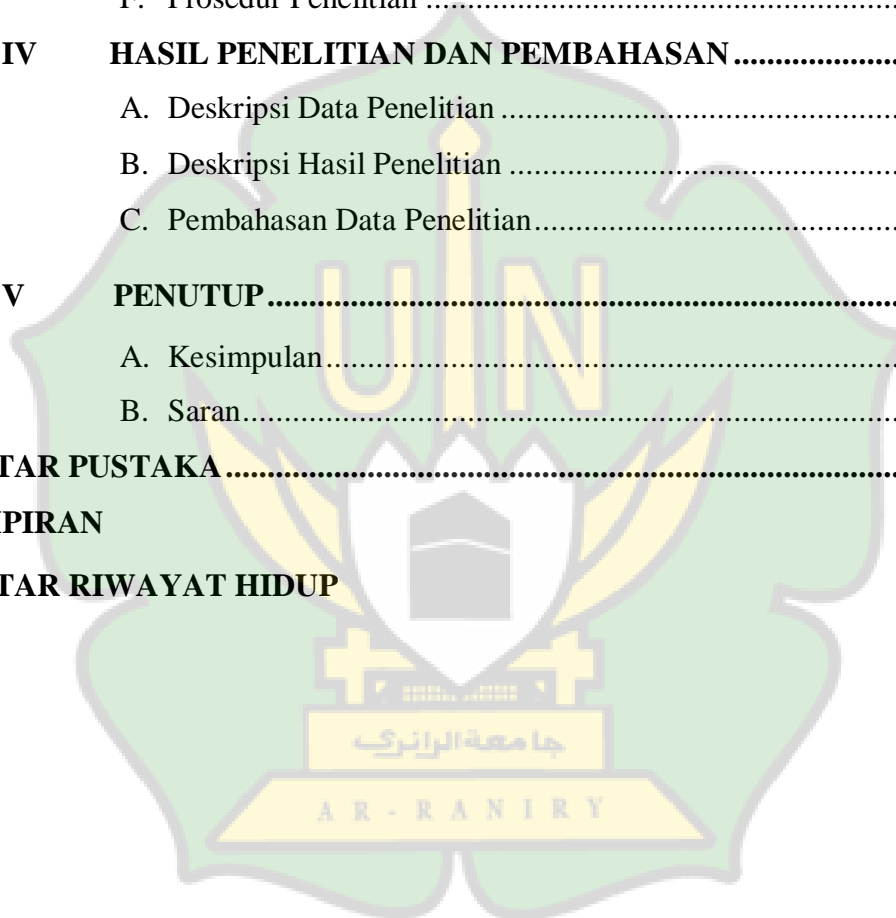


NURUL IZZATI FAUZI

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Kegunaan Dan Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Operasional.....	10
F. Kajian Terdahulu.....	13
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	18
A. Konsepsi Pengendalian Emosi.....	18
1. Pengertian Pengendalian Emosi.....	18
2. Jenis-jenis emosi.....	21
3. Kemunculan Emosi.....	24
4. Pengaruh Emosi terhadap perilaku.....	28
5. Kepentingan mengendalikan emosi.....	30
6. Indikator Pengendalian Emosi.....	33
B. Konsepsi Covid-19.....	35
1. Awal penemuan Covid-19.....	36
2. Perkembangan Covid-19.....	37
3. Dampak Covid-19.....	38

BAB III	METODE PENELITIAN	41
	A. Metode Dan Pendekatan Penelitian	41
	B. Objek Dan Subjek Penelitian.....	43
	C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian	43
	D. Teknik Pengumpulan Data	44
	E. Teknik Analisis Data.....	49
	F. Prosedur Penelitian	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
	A. Deskripsi Data Penelitian	53
	B. Deskripsi Hasil Penelitian	59
	C. Pembahasan Data Penelitian.....	66
BAB V	PENUTUP	72
	A. Kesimpulan.....	72
	B. Saran.....	73
	DAFTAR PUSTAKA	74
	LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Table 4.1 Struktur Organisasi Pimpinan Mahasiswa Malaysia Lating 2018 (WIRDANI)

Table 4.2 Latar Belakang Informan



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
2. Pedoman Wawancara
3. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada penghujung tahun 2019, dunia telah dikejutkan dengan kemunculan sebuah wabah jangkitan paru-paru (*pneumonia*) yang mula tersebar di Wuhan, wilayah Hubei, China.¹ Namun, tidak lama kemudian jangkitan paru-paru ini telah terbukti disebabkan oleh satu virus baru yaitu *novel Coronavirus disease* atau singkatnya dikenal sebagai Covid-19. Oleh hal yang demikian, Organisasi Kesehatan Sedunia yaitu *World Health Organization* (WHO) telah mengumumkan pandemi covid-19 adalah masalah kesehatan sedunia.² Terdapat 548 juta kasus dengan jumlah kematian sebanyak 6,34 juta orang yang melibatkan keseluruhan 219 buah negara yang terdampak pandemi ini di seluruh dunia yang tercatat sejak 3 Juli 2022.³

Definisi dari istilah pandemi dapat dipahami bahwa adanya penyebaran penyakit baru yang meluas meliputi daerah geografis yang luas hingga ke beberapa negara. Dengan kata lain, penyakit ini telah menjadi sebagai satu masalah di seluruh

¹ Jianbo Lai, Simeng, Yi Wang et alii, “*Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019*”, Department of Psychiatry, Zhejiang University School of Medicine, China, 23 Mac 2020, diakses pada 22 Oktober 2021 email : dorhushaohua@zju.edu.cn

² World Health Organization, “*Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*”, 31 Mac 2020, Diakses pada 22 Oktober 2021.

³ JHU CSSE, Novel Coronavirus (COVID-19) Cases, Diakses pada 3 Juli 2022, <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>

dunia.⁴ Menyusul penyebaran pandemi Covid-19 ini semakin meningkat sehingga telah menyebabkan terjadinya banyak perubahan norma hidup meliputi aspek ekonomi, gaya hidup serta emosional setiap lapisan masyarakat.

Berkaitan dengan meningkatnya kasus pandemi covid-19 yang semakin mengganas pada setiap hari, hal ini telah banyak membawa implikasi buruk bagi berbagai lapisan masyarakat termasuk para mahasiswa. Mahasiswa adalah bagian dari komponen masyarakat yang turut terkena dampak dari munculnya pandemi covid-19. Jika sebelumnya mahasiswa akan melakukan perkuliahan akademik secara tatap muka di universitas, namun karena adanya pandemi covid-19 sesi perkuliahan perlu dilakukan secara atas talian dengan menggunakan aplikasi-aplikasi atas talian seperti 'zoom', 'google meet' dan beberapa aplikasi lainnya yang juga digunakan demi kelangsungan perkuliahan. Perubahan tersebut telah mendorong mahasiswa menjadi emosional seperti kesal, marah, putus asa, tertekan dan sebagainya yang dapat berdampak negatif pada kehidupan serta lingkungan dimana mereka berada.

Dr Amalina Madihie, pensyarah Kanan Konseling Fakultas Sains Kognitif dan Pengembangan Manusia Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) mengatakan, saat seseorang itu menghadapi tekanan hidup, maka keadaan emosinya berpotensi akan menurun. Tekanan hidup yang dikatakan termasuk seseorang yang kehilangan pekerjaan sehingga menimbulkan tekanan hidup dari

⁴ Elida Gultom, *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Intelektual terhadap Kinerja Perawat pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Surya Insani Pasir Pengaraian Rokan Hulu*, Jurnal Ilman, Volume 8, Issue 2, September 2020

aspek ekonomi dan emosional dalam diri dan keluarga. Jika hal ini berlaku pada kepala keluarga mahasiswa maka secara tidak langsung akan mempengaruhi fokus mahasiswa dalam perkuliahan sekaligus emosi mahasiswa juga dapat terganggu. Selain itu, ada yang kurang beruntung ada mahasiswa dan keluarga yang juga terjangkit COVID-19 menjadikan mereka mengalami trauma terhadap pandangan serong orang ramai. Mereka akan berhadapan dengan emosi ketakutan, risau, bimbang dan kemurungan yang dapat mengarah pada ide bunuh diri.⁵

Kehidupan anak-anak siswa pada masa pandemi ini sangat terdedah kepada risiko kekacauan emosi yang terus menerus sehingga boleh mempengaruhi kesehatan emosi mahasiswa. Sekiranya emosi mahasiswa tidak dikendalikan dengan baik, hal ini boleh memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap diri mahasiswa.

Di Malaysia, peningkatan kasus bunuh diri di saat pandemi covid-19 melanda berada pada tahap yang sangat mengkhawatirkan. Sumber dari Kepolisian Kerajaan Malaysia menemukan bahwa kasus bunuh diri di Malaysia pada tahun 2021 meningkat sebanyak 638 kasus antara Januari hingga Juli tahun 2021 yang merupakan peningkatan sebanyak 143 persen kasus dibandingkan periode yang sama pada tahun 2020. Statistik ini menunjukkan jumlah peningkatan sebanyak 1.4 kali dibandingkan menjadi 262 kasus sahaja pada tahun 2020.⁶ Sedangkan di

⁵ Soon Li Wei, “Tekanan Hidup Akibat PKP Cetus Pelbagai Penyakit Dan Bunuh Diri”, Koran Malaysiakini, 5 Juli, Tahun 2021, diakses pada 11 Oktober 2021

Singapura, menurut Chan Chun Sing Menteri Pendidikan Singapura saat itu, dia mengatakan kasus bunuh diri di kalangan anak-anak remaja meningkat 37,5 persen pada tahun 2020 berbanding tahun 2019.⁷ Pernyataan ini menunjukkan bahwa kasus bunuh diri dalam kalangan mahasiswa juga benar-benar terjadi.

Di dalam sebuah koran yang diterbitkan oleh Berita Harian Malaysia, judulnya adalah "COVID-19: Masalah emosional adalah masalah utama kesehatan mental masyarakat". Di dalam koran tersebut dikatakan bahwa masalah emosional diidentifikasi sebagai masalah utama kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19. Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, Menteri Kesehatan Malaysia saat itu mengatakan, berdasarkan 8,380 panggilan telepon yang diterima Kementerian Kesehatan, terdapat 46,8 persen masyarakat yang menghadapi masalah emosional.⁸ Jadi, jelas bahwa selain masalah kesehatan fisik, kesehatan emosi juga hal yang sangat diperhatikan di masa pandemi covid-19.

Covid-19 adalah musibah yang diturunkan oleh Allah SWT kepada umat manusia yang menyimpan berjuta hikmah disebalik penderitaan yang manusia rasakan. Allah SWT menceritakan tentang musibah di dalam al-Quran surah Al-Hadid : 22 yaitu :

⁶ Noor Hisham Abdullah, "*Let's Talk Minda Sihat: Bertindak Segera, Harapan Terbina*". Kenyataan Koran Ketua Pengarah Kesihatan (Health Malaysia), 10 September 2021, diakses pada 22 Oktober 2021

⁷ "*Kadar bunuh diri remaja meningkat*", Media Crop, 27 Jul 2021@11.05pm, email: berita.mediacorp.s. Diakses pada 24 Mei 2022.

⁸ Rafidah Mat Ruzki dan Nasaruddin Parzi, "*COVID-19 : Masalah emosi isu utama kesehatan mental rakyat*", May 2020 @ 6:01pm. Diakses pada 14 Desember 2021. bhnews@bh.com

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ
يَسِيرٌ (٢٢)

*Artinya : “Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah.”*⁹

Di dalam kitab *Tafsir al-Misbah*, Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat ini mengingatkan manusia untuk tidak terlalu khawatir dengan apa yang mungkin dibisikkan setan tentang dampak negatif menzalimi dan memerangi. Hal ini karena tidak ada bencana yang menimpa kamu di atas muka bumi ini melainkan sudah tercatat di dalam kitab yakni Lauh Mahfuz.¹⁰

Dapat dipahami di sini, Allah telah menjelaskan kepada kita bahwa apapun yang terjadi di dunia ini adalah kehendak dan ketetapan yang telah ditetapkan oleh Allah yang tertulis dalam Lauh Mahfuz. Maka sebagai seorang manusia, kita harus berusaha untuk mengatasi musibah yang menimpa diri kita sendiri dan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengendalikan emosi dengan baik dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup.

Munculnya virus Covid-19 telah menimbulkan banyak masalah yang data mempengaruhi keadaan emosional mahasiswa yang terkena dampaknya. Mahasiswa Malaysia yang belajar di Banda Aceh telah kembali ke Malaysia sejak April 2020 atas saran dan kebijakan dari pemerintah Malaysia saat itu apabila

⁹ Al Quran Al Kareem, 2014, Pustaka Darul Iman @PDI Publications Sdn Bhd, Setapak : Kuala Lumpur (Malaysia), hal. 540

¹⁰ Norma Azmi Farida, “*Tafsir Tematik : Tafsir Surat Al-Hadid Ayat 22-23 (Hikmah di Balik Musibah)*”, © Copyright 2020 : tafsiralquran.id, ISSN 6589169. Diakses pada 18 Juni 2022.

jumlah kasus covid-19 meningkat dan membimbangkan. Jadi, seluruh mahasiswa Malaysia yang kuliah di Banda Aceh sudah kembali ke Malaysia, dan perkuliahan tetap dilakukan dengan menggunakan sistem pembelajaran secara atas talian. Pengeluaran pembiayaan mahasiswa untuk kembali ke Malaysia saat itu juga berlipat kali ganda dari biasanya. Hal ini disebabkan mahasiswa perlu melalui perjalanan panjang yang berangkat dari Bandara Sultan Iskandar Muda menuju Bandara Kuala Namu. Kemudian baru melanjutkan penerbangan ke Kuala Lumpur, Malaysia.

Walaupun fase pandemi covid-19 sudah dinyatakan sebagai fase endemik di beberapa buah negara pada saat ini. Namun, mahasiswa Malaysia yang kuliah di Aceh masih berada di Malaysia hingga saat ini dan proses pembelajaran masih berlanjut dengan menggunakan sistem *online* seperti awal pandemi covid-19 terjadi. Bagi mahasiswa Malaysia yang tidak dapat mengontrol emosi diri akibat dampak luar biasa covid-19, ada yang akhirnya menyerah dan memutuskan untuk berhenti melanjutkan studi di Banda Aceh.

Menurut data yang diperoleh dari pihak Persatuan Kebangsaan Pelajar Malaysia di Indonesia (PKPMI) Aceh ditemukan sekitar lebih 10 orang mahasiswa Malaysia yang telah memutuskan untuk berhenti kuliah di UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan salah satu penyebabnya adalah karena mereka tidak boleh mengendalikan emosi selama pandemi covid-19 terjadi. Hal seperti ini tidak seharusnya terjadi dan ini menunjukkan penelitian terkait bentuk pengendalian emosi terhadap mahasiswa Malaysia khususnya adalah sangat penting untuk dilakukan supaya mahasiswa

tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri serta mengganggu perkuliahan.

Emosi seperti takut, khawatir, sedih dan bimbang merupakan reaksi normal yang muncul dalam diri manusia ketika ketika dihadapkan dengan kecemasan lebih lagi dengan kecemasan yang belum tahu punca dan pengakhirannya seperti yang terjadi dalam masa pandemi covid-19. Bahkan, fenomena ini telah menimbulkan kekhawatiran dalam kalangan mahasiswa sehingga pergerakan sehari-hari juga dibatasi bagi memutuskan rangkaian jangkitan covid-19.¹¹ Jika sebelum munculnya covid-19 mahasiswa boleh menenangkan diri di kawasan pantai atau melakukan aktivitas di luar kawasan rumah, namun di masa pandemi covid-19 pergerakan dibatasi dan keadaan emosi juga terganggu.

Emosi merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang sulit diukur. Jika seseorang bereaksi terhadap sesuatu situasi, maka emosinya akan segera muncul. Menurut Claudia Sabrina dalam bukunya, “Seni Mengendalikan Emosi” mengatakan bahwa emosi adalah suatu keadaan perasaan dimana seseorang itu menceritakan tentang suatu peristiwa atau pengalaman yang ada pada dirinya serta lingkungannya.¹² Jadi, setiap manusia tidak akan lepas dari mengekspresikan emosi dari dalam dirinya. Emosi manusia akan menjadi kekuatan yang dapat

¹¹ Abdul Rashid Abdul Aziz dan Nurhafizah Mohd Sukor, “Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu”, *International Journal of Social Science Research* eISSN: 2710-6276 | Vol. 2, No. 4, 156-174, Disember Tahun 2020

¹² Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta : Bright Publisher) Cetakan II, Tahun 2021, hal. 1

meningkatkan kualitas hidup seseorang jika seseorang itu mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Namun sebaliknya, apabila seseorang itu tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik, hal ini dapat merusak dirinya dan kualitas hidupnya.

Dari kenyataan diatas, dapat dipahami bahwa emosi adalah sesuatu yang tidak dapat dilepaskan dari diri manusia tetapi perlu dikendalikan dengan baik untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Apalagi dalam situasi saat ini, mahasiswa masih belajar secara daring di Malaysia sedangkan sebagian besar temna-teman di Aceh sudah mulai belajar dan boleh bertemu langsung dengan dosen dan teman-teman. Jadi mahasiswa Malaysia perlu dijelaskan tentang bentuk-bentuk pengendalian emosi dengan lebih baik sehingga dapat meminimalisir kondisi emosional dan membantu mereka mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih baik serta dapat menjalani hidup dengan lebih teratur.

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan, maka masalah utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh di masa pandemi covid-19 serta bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan mahasiswa dalam mengendalikan emosi saat menghadapi pandemi covid-19. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai **“Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Mahasiswa Malaysia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (Kajian Deskriptif pada Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan umum penelitian ini adalah apakah bentuk-bentuk pengendalian emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh dalam menghadapi Pandemi Covid-19. Secara khusus rumusan penelitian ini dibuat dalam beberapa pertanyaan penelitian yaitu:

1. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19?
2. Apakah bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umumnya bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk pengendalian emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh dalam menghadapi Pandemi Covid-19. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah seperti berikut :

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19.
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Secara umumnya, kegunaan penelitian ini adalah agar peneliti dapat mengembangkan kemampuan dalam menulis karya ilmiah dengan mengasah daya pikir peneliti dan intelektualitas peneliti dalam mengkaji serta meneliti suatu fenomena yang terjadi. Sementara itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mengimplementasikan hasil kajian ini bagi peneliti dan teman-teman khususnya dalam mengendalikan emosi dengan baik dalam kehidupan. Secara khususnya, peneliti dapat menghasilkan sebuah karya tulis ilmiah sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi Strata Satu (S1) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Manfaat dari penelitian ini adalah supaya dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran pada mahasiswa akan pentingnya persiapan dalam mengendalikan emosi diri terutama ketika menghadapi situasi yang tidak terduga seperti pandemi covid-19. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang bentuk-bentuk pengendalian emosi terhadap mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Aceh. Akhir sekali, dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi kesadaran bagi seluruh mahasiswa Malaysia yang berdampak akibat covid-19 untuk lebih bersabar dan dapat mampu mengontrol emosinya disamping dapat melanjutkan perkuliahan dengan lebih baik.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman, penafsiran dan kekeliruan dalam memahami beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti terlebih dahulu dianggap perlu untuk dibuat definisi operasional yaitu:

1. Bentuk-bentuk Pengendalian Emosi

Definisi bentuk dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah gambar, rupa, sistem atau wujud yang ditampilkan (tampak).¹³

Pengendalian, menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah pengekanan, pengawasan, cara atau proses mengendalikan sesuatu.¹⁴ Di dalam kamus dewan edisi keempat, pengendalian diartikan sebagai kegiatan mengendalikan, mengatur atau menguasai sesuatu hal.¹⁵ Menurut Mulyadi, pengendalian merupakan usaha untuk mencapai tujuan tertentu melalui perilaku yang diharapkan.¹⁶

Emosi, berasal dari bahasa Latin yaitu *'emovere'* yang berarti 'bergerak menjauh'. Dengan kata lain, emosi adalah perasaan khusus atau kondisi psikologis yang dapat menyebabkan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan perasaan yang sedang dialami terhadap seseorang atau peristiwa.¹⁷

Maka dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji terkait bentuk-bentuk pengendalian emosi atau dengan kata lain merupakan suatu gambaran proses pengekanan kondisi emosional yang muncul dalam diri mahasiswa supaya

¹³ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Pusat Bahasa : Jakarta (2008), hal. 178

¹⁴ Ibid, hal. 733

¹⁵ Teuku Iskandar, *Kamus Dewan*, Dewan Bahasa dan Pustaka, Edisi ketiga, Malaysia Tahun 1998, hal. 67

¹⁶ Mulyadi, *Akuntansi Biaya*, Edisi ke 3. Yogyakarta: STIE YKPN, Tahun 2007

¹⁷ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, hal. 2

dapat tumbuh seiring dengan perkembangan pribadi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19 dengan lebih baik.

2. Mahasiswa Malaysia

Mahasiswa, adalah seseorang yang memiliki peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.¹⁸ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa dapat dipahami sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.¹⁹

Dalam penelitian ini peneliti mengambil mahasiswa Malaysia S1 Lating 2018 yang melanjutkan pembelajaran di Banda Aceh yaitu di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry sebagai subjek penelitian.

3. Pandemi Covid-19

Pandemi, adalah suatu keadaan ketika wabah penyakit menular dalam skala besar yang dapat meningkatkan morbiditas serta mortalitas di suatu wilayah yang luas sehingga menyebabkan gangguan ekonomi, sosial, dan politik yang signifikan.²⁰ Peningkatan jumlah pasien pada tingkat yang tidak normal serta terjadi secara tiba-tiba pada populasi suatu wilayah geografis tertentu.²¹

¹⁸ Jurnal Sosio-Humaniora, *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol. 5 No. 1., Mei 2014, hal. 56

¹⁹ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa...*, hal. 965

²⁰ Dean T Jamison, Hellen Gelband, Susan Horton et alii, *Disease Control Priorities: Improving Health and Reducing Poverty 3rd edition*, Vol. 9, 27 November 2017

²¹ Agus Purwanto, dkk, "*Studi Eksplorasi Dampak Pandemi COVID 19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*", (Indonesia: Universitas Pelita Harapan, 2020), hal. 5

Covid-19, yang juga dikenal sebagai *Coronavirus Disease* adalah salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh sebuah virus yang baru ditemukan mula tahun 2019 dan dikenal sebagai sindrom pernafasan akut atau virus corona (SARS Cov-2).²²

Jadi yang dimaksud dengan pandemi covid-19 adalah sejenis virus yang dapat menyebar luas tanpa kita sadari dan amati sekaligus telah mengakibatkan banyak kematian dan mengubah gaya hidup setiap lapisan masyarakat.

F. Kajian Terdahulu

Peneliti melakukan studi penelitian terdahulu yang relevan dengan pembahasan ini untuk mendukung urgensi penelitian yang dilakukan. Adapun hasil penelitian terdahulu yang ditemui adalah seperti berikut :

1. Jurnal *Gema Wiralodra Universitas Wiralodra Indramayu*, Vol.12 No.2 Oktober 2021 ditulis oleh Nasir, dengan judul “Cara Mahasiswa Mengelola Emosional di Tengah Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Calon Guru”. Di dalam jurnal ini, ia mengatakan bahwa berbagai bentuk emosional yang muncul pada mahasiswa antara lain adalah takut, stress, cemas dan khawatir. Kondisi mahasiswa yang tidak diperbolehkan mereka berinteraksi lebih dengan teman juga membuat mereka merasa jenuh dan bosan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa hal tersebut dapat diatasi dengan baik sekiranya mahasiswa diberikan motivasi serta mengawal emosi supaya tidak

²² Lina Sayekti, “*Dalam Menghadapi Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat kerja*”, (ILO, 2020), hal. 7

berprasangka buruk dengan pikiran yang tidak penting. Di sisi lain, mahasiswa perlu membangun hubungan baik bersama keluarga yang secara tidak langsung akan mempengaruhi kecerdasan emosional.²³

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian dimana peneliti hanya memfokuskan pada mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

2. Jurnal *Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Vol. XXXVII No. 82 Januari 2015 ditulis oleh R. Rachmy Diana, dengan judul “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam”. Di dalam jurnal ini, beliau mengatakan bahwa upaya mengendalikan emosi dalam kehidupan manusia sangat penting untuk mengurangi ketegangan yang muncul akibat peningkatan konflik dalaman. Hasil penelitian ini menemukan bahwa al-Quran telah memuat banyak formula untuk orang-orang beriman supaya dapat mengendalikan emosi atau dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan agar dapat mengantarkan individu tersebut di dalam kehidupan yang lebih baik.²⁴

Bedanya dengan penelitian ini adalah, dari segi pembahasan, penelitian tersebut lebih fokus pada pengendalian emosi menurut psikologi islam. Sedangkan penelitian ini lebih difokuskan pada bentuk-bentuk

²³ Nasir, “Cara Mahasiswa Mengelola Emosional di Tengah Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Calon Guru”, *Jurnal Gema Wiralodra* (online), Vol 12, No 2, Oktober 2021. Email: nasir@unwir.ac.id. Diakses 13 Juni 2022

²⁴ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam”, *Jurnal Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Vol. XXXVII No. 82 Januari (2015).

pengendalian emosi pada masa pandemi Covid-19 dan difokuskan pada Mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

3. Jurnal *Manajemen Bisnis, Institut Bisnis Nusantara*, Vol. 23 No. 2 tahun 2020, ditulis oleh Moh. Muslim, dengan judul “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik kajian pustaka. Dari hasil penelitian yang penulis dapatkan, kajian ini mengemukakan bahwa kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang sesuai dengan lingkungan individu tersebut berada. Penulis juga mengklasifikasikan kondisi stress pada masa pandemi covid-19 kepada tiga jenis stress yaitu stress akademi, stress kerja dan stress dalam keluarga serta seseorang itu haruslah beradaptasi agar dapat mengalihkan stress dari *distress* menjadi *eustress*.²⁵

Perbedaan dengan penelitian ini adalah, dari segi pembahasan, penelitian tersebut lebih difokuskan pada manajemen stress di masa pandemi covid-19. Sedangkan penelitian ini lebih difokuskan pada bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh Mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada masa pandemi covid-19.

²⁵ Moh. Muslim, “*Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*”, *Jurnal Manajemen Bisnis, Institut Bisnis Nusantara*, Vol. 23 No. 2 Tahun 2020

4. Jurnal *Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia*, Vol. 2 No. 4 (156-174) Tahun 2020, ditulis oleh Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor dan Nor Hamizah Ab Razak, dengan judul “Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesehatan Mental Semasa Norma Baharu”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik kajian pustaka. Dari hasil penelitian yang penulis peroleh, penelitian ini mengatakan bahwa untuk mengendalikan kondisi mental selama pandemi berlaku adalah dengan memperkenalkan beberapa mekanisme daya tindak yang perlu dilakukan yaitu meliputi perubahan gaya hidup, corak pemikiran yang resilien serta minda yang positif untuk melahirkan emosi yang stabil dan terkendali.²⁶

Namun, penelitian ini berbeda karena peneliti melakukan penelitian khusus yang meliputi perubahan gaya hidup mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dalam mengendalikan emosi saat menghadapi norma baru di masa pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari beberapa dokumen penelitian yang telah ditampilkan diatas, penulis bukanlah orang pertama yang melakukan penelitian tentang pengendalian emosi di masa pandemi covid-19 terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ketidakstabilan emosi dalam menghadapi covid-19 benar-benar terjadi.

²⁶ Abdul Rashid Abdul Aziz dan Nurhafizah Mohd Sukor, “Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesehatan Mental Semasa Norma Baharu”, *International Journal of Social Science Research* eISSN: 2710-6276 | Vol. 2, No. 4, 156-174, Disember Tahun 2020

Namun, fokus penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh sebagai subjek penelitian dan akan mengkaji terkait bentuk-bentuk pengendalian emosi itu sendiri. Demikian, berdasarkan pandangan penulis, penelitian ini layak dilakukan, untuk mengetahui *“Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Mahasiswa Malaysia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (Kajian Deskriptif pada Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh)”*.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. KONSEPSI PENGENDALIAN EMOSI

Dalam sub bagian ini ada lima aspek yang akan dijelaskan dalam beberapa konsep yaitu: (1) Definisi Pengendalian Emosi, (2) Jenis-Jenis Emosi, (3) Kemunculan Emosi, (4) Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku, (5) Kepentingan Mengendalikan Emosi.

1. Pengertian Pengendalian Emosi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengendalian berarti menguasai, perbuatan mengendalikan, pengekangan.²⁷ Kata emosi berasal dari kata Perancis yaitu *'emouvoir'* yang memberi makna 'kegembiraan' dan dari bahasa Latin *'emovere'* dan *'movere'* yang berarti 'luar' dan 'bergerak'.²⁸

Secara etimologi, kata 'emosi' berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere* yang membawa arti 'bergerak jauh'. Makna kata ini menggambarkan bahwa hal yang mutlak dalam emosi adalah suatu kecenderungan untuk bertindak atau melakukan suatu tindakan.²⁹ Orang yang takut atau khawatir terhadap sesuatu akan berusaha melakukan sesuatu tindakan untuk melindungi dirinya. Misalnya di masa

²⁷ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa...*, hal. 733

²⁸ Fitriya, *Bimbingan Agama dalam Mengendalikan emosi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Mangkang*, (Skripsi : Penyuluhan Bimbingan Penyuluhan Fakultas Dakwah & Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang) tidak diterbitkan (2019), hal. 31

²⁹ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, hal. 2

pandemi covid-19 ini, pasti semua orang takut dan khawatir sekiranya diri mereka terkena virus covid-19. Jadi hal ini telah mendorong seseorang itu untuk lebih berwaspada terhadap keadaan sekeliling dengan menggunakan masker setiap keluar dari rumah dan menggunakan cairan pembasmi kuman setiap kali memegang benda di luar kawasan rumah.

Seterusnya, emosi adalah suatu keadaan di dalam diri seseorang yang tidak jelas dan sulit diukur. Apabila seseorang memberi respon terhadap pengalamannya, maka emosinya akan segera muncul.³⁰ Emosi merupakan kajian psikologis berkaitan dengan mekanisme perilaku yang dialami seseorang dan melibatkan spiritualitasnya. Setiap orang pernah merasa senang, sedih, cemas dan pasti pernah menyaksikan orang lain mengalami situasi yang sama. Emosi merupakan gabungan dari beberapa perasaan yang mempunyai tingkat yang agak tinggi sehingga dapat menimbulkan suatu gejolak suasana batin seorang manusia.³¹

Emosi biasanya akan muncul apabila terdapat perubahan drastis atau yang terjadi secara tiba-tiba baik itu positif atau negatif. Morgan, King dan Robinson (1986) dalam Manz (2009: 25) menjelaskan emosi “...is a subjective feelling state, often accompanied by facial and bodily expressions, and having arousing and motivating properties” (perasaan subjektif individu yang sering berhubungan

³⁰ Linda L. Davidoff, *Introduction to Psychology*, Terjemah oleh Mari Juniati dengan judul “*Psikologi Suatu Pengantar*”, Jilid 2 Edisi II, Jakarta Tahun 1991, hal. 48.

³¹ Fitriya, *Bimbingan Agama dalam...*, hal. 31

dengan ekspresi wajah maupun gerak tubuh dan mengandung perasaan-perasaan yang membangkitkan dan memotivasikan diri seseorang.)³²

Hurlock (2007) mengungkapkan bahwa pengendalian emosi adalah suatu bentuk perjuangan yang menekankan pada reaksi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, dan mengarahkan energi emosi tersebut ke dalam bentuk ekspresi yang berguna serta dapat diterima oleh lingkungan.³³

Peter Solovey menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah kesadaran diri untuk membantu individu dalam mengungkapkan perasaan. Sedangkan menurut Santoso, pengendalian emosi adalah tindakan mengelola emosi meliputi kemampuan menyesuaikan diri secara psikologis sehingga individu mampu mengidentifikasi dan mampu mengelolanya.³⁴

Goleman menegaskan bahwa pengelolaan emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, ketersinggungan atau kemurungan dengan tujuan bagi keseimbangan emosi.

Pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menangani perasaan agar dapat terungkap secara harmonis dan tepat sehingga tercapainya

³² Manz, C.C. *Sekolah Emosi Petunjuk-petunjuk Untuk Meraih Energi Positif Dari Segala Jenis Perasaan Emosi Yang Terjadi Pada Jiwa Anda.*, Yogyakarta: Galeri Ilmu Tahun 2009

³³ Hurlock, *Perkembangan anak jilid I* (Edisi ke 6), Jakarta:Erlangga 2007, hal. 4

³⁴ Selamat Dwi Priatmoko, *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Yayasan al-Hidayah Desel Sadenh Kecamatan Gunung Pati Semarang*, Skripsi Universitas Negeri Semarang tahun 2011 (tidak diterbitkan), hal. 20

keseimbangan di dalam diri. Misalnya kemampuan seseorang untuk menenangkan diri, kemampuan untuk bangkit dari perasaan depresi dan kemampuan untuk melepaskan kecemasan, ketersinggungan serta kemurungan.³⁵

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat pengendalian emosi adalah cara yang ditempuh oleh individu dalam mengekspresikan kemampuannya untuk mengendalikan, mengatur, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan atau kegelisahan dan mengatur kehidupan perasaannya agar dapat memberikan keseimbangan emosi dalam diri individu.

2. Jenis-Jenis Emosi

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ada berbagai macam emosi yang muncul. Emosi yang muncul dalam diri seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap sikap dan perilaku seseorang. Menurut seorang psikolog, yang bernama Paul Eckman (1970), dia mengidentifikasi terdapat enam jenis emosi dasar yang dialami secara universal dalam kehidupan manusia. Emosi tersebut adalah kebahagiaan, kesedihan, jijik, ketakutan, kejutan dan kemarahan. Kemudian diperluas lagi dengan menambahkan emosi sombong, malu dan kegembiraan.³⁶

Sukmadinata (2007) menjelaskan emosi perasaan juga merupakan suatu struktur, bergerak dari emosi positif ke emosi negatif. Jenis-jenis emosi yang dinyatakan adalah takut, cemas dan khawatir, marah dan permusuhan, rasa bersalah dan rasa duka.³⁷

³⁵ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, hal. 67

³⁶ Ibid, hal. 18

Emosi dapat dibagikan kepada dua yaitu emosi universal adalah yang bersifat umum dan selalu dialami oleh setiap orang dan emosi sekunder yaitu perilaku yang ditandai dengan adanya emosi. Jenis emosi yang umum termasuk kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, kejutan, dan jijik. Jenis-jenis emosi yang termasuk dalam emosi sekunder adalah seperti rasa malu, cemburu dan harga diri.³⁸

Mahyuddin Barni (2014) dalam bukunya “Emosi Manusia dalam al-Quran” membagikan emosi kepada dua jenis yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif meliputi emosi gembira, cinta dan kagum. Sedangkan emosi negatif terdiri daripada emosi cemas, marah, panik, sedih, putus asa, sombong dan takut.³⁹

Riana Mashar (2011) mengatakan bahwa emosi dapat dibagikan kepada dua yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer terdiri dari enam jenis emosi yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), kesedihan, kemarahan, jijik dan ketakutan. Adapun emosi sekunder terdiri dari kombinasi emosi primer yang dipengaruhi dengan kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal. Antara emosi sekunder adalah malu, bangga, cemas dan beberapa keadaan kondisi lainnya.⁴⁰

³⁷ Fitriya, *Bimbingan Agama dalam....*, hal. 32

³⁸ Dira Anjanía Rifani & Dedi Rianto Rahadi, *Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19*, (Jurnal Manajemen Bisnis), Vol 18 No. 1, Januari Tahun 2021, hal. 24

³⁹ Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia dalam al-Quran*, (Antasari Press Banjarmasin, Kalimantan Selatan), Tahun 2014, hal. 40

⁴⁰ Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta : Kencana, Tahun 2011, hal. 35

Goleman (1997) mengatakan, Terdapat ratusan emosi termasuk campuran, variasi dan mutasi. Sesungguhnya terlalu banyak penyempurnaan emosi di luar kata-kata yang kita miliki untuk itu. Terdapat delapan jenis emosi yang dikemukakan oleh Goleman, yaitu:⁴¹

- a. Marah : benci, hati kesal, tersinggung, tindak kekerasan, terganggu, marah besar, kebencian patologis, mengamuk, bermusuhan dan agresif.
- b. Kesedihan : patologis (depresi berat), sedih, kesepian, pedih, putus asa, muram, suram dan kesepian.
- c. Ketakutan : gugup, cemas, khawatir, tidak tenang, waspada, fobia, ngeri dan panik.
- d. Kenikmatan : Kegirangan luar biasa, senang, puas, terhibur, kenyamanan, rasa terpesona, puas, bahagia, gembira dan terhibur.
- e. Cinta : Kasih, hormat, rasa dekat, kebaikan hati, persahabatan, kepercayaan dan penerimaan.
- f. Terkejut : takjub, terpana dan kaget.
- g. Jengkel : muak, muak, hina, jijik, tidak suka dan benci.
- h. Malu : kesal hati, rasa salah, hati hancur lebur, sesal dan aib.

Di dalam Al-Quran juga terdapat ayat-ayat yang membicarakan tentang ekspresi emosi dengan sangat jelas terhadap respons perilaku yang menyertainya, seperti emosi marah, sedih kecewa yang digambarkan dalam surat an-Nahl ayat 58 – 59:

⁴¹ M. Darwis Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, Erlangga: Jakarta, Tahun 2006, hal. 7-8

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾

Artinya : “Dan apabila salah seorang dari mereka diberi kabar tentang kelahiran anak perempuan, merah padamlah mukanya, dan dia sangat marah.

Berdasarkan tafsir dari Quraish Shihab dijelaskan bahwa jika salah seorang dari mereka yaitu orang musyrik, menerima kabar bahwa telah lahir seorang anak perempuan dari keturunannya, maka wajahnya akan menghitam disebabkan sedih dan marah. Mereka beranggapan anak perempuan akan mempermalukan keluarga karena mereka tidak dapat membantu dalam perang dan akan menjadi rampasan perang ketika dikalahkan.⁴² Daripada ayat ini dapat dibuktikan bahwa di dalam al quran juga ada menyebutkan jenis-jenis emosi dan salah satunya dapat diambil dari ayat diatas yaitu emosi sedih dan marah.

3. Kemunculan Emosi

Kemunculan emosi pertama kali disebabkan adanya stimulus atau peristiwa yang netral, positif maupun negatif. Kemudian reseptor akan menangkap stimulus melalui reseptor otak. Maka stimulus itulah yang akan memunculkan emosi lantas diinterpretasikan sesuai dengan kondisi pengalamannya.⁴³

Kemampuan untuk merasakan emosi semacam ini telah muncul sejak manusia dilahirkan. Seterusnya kemampuan ini akan terus berkembang dengan adanya proses pembelajaran dan proses pendewasaan diri melalui pengalaman dan interaksi dengan orang-orang yang berada di lingkungannya. Emosi yang

⁴² Norma Azmi Farida, “Tafsir Tematik : Tafsir Surat An-Nahl Ayat 58”, © Copyright 2020 : tafsiralquran.id, ISSN 6589169. Diakses pada 20 Juni 2022.

⁴³ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan...*, hal. 60

diekspresikan oleh bayi yang baru lahir hanya sebatas emosi senang dan tidak senang sahaja. Manakala manusia yang sudah dewasa mulai menunjukkan berbagai emosi sesuai dengan usia dan perkembangan emosi seseorang.⁴⁴

Kemunculan emosi pada diri seseorang merupakan reaksi dari tubuh ketika menghadapi sesuatu situasi. Sifat serta intensitas emosi umumnya berkaitan dengan kegiatan kognitif (berpikir) manusia yang akan terjadi persepsi terhadap situasi tertentu.⁴⁵ Psikologis mengungkapkan aspek emosi manusia didasarkan pada gejala-gejala kejiwaan yang boleh diamati melalui perilaku manusia. Menurut Daajali (2007), terdapat beberapa faktor munculnya emosi dalam diri manusia, diantaranya adalah:⁴⁶

a. Faktor rangsangan yang menimbulkan Emosi

Emosi timbul dari sebuah stimulus yang sama dan dapat menimbulkan jenis emosi yang berbeda bahkan mungkin berlawanan. Adapun rangsangan dapat memunculkan sebuah dorongan, keinginan atau minat yang terhalang. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya. Secara emosional individu tersebut dapat dikatakan berada dalam keadaan yang stabil apabila semua keinginan dan kepentingannya tidak terhalang.

⁴⁴ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*, Jurnal Saintifika Islamica , Vol 2 No.1, Januari-Juni Tahun 2015, hal. 54

⁴⁵ Adinugroho, I. Memahami Mood dalam Konteks Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale, Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia, Vol 5 No 2, Tahun 2016. hal. 4 (Diakses pada 28 November 2021)

⁴⁶ Selamat Dwi Priatmoko, Skripsi: *Upaya Meningkatkan Pengendalian...*, hal. 16

b. Perubahan fisik dan fisiologis

Kemunculan perubahan pada fisik dan fisiologis dipengaruhi oleh sesuatu rangsangan akan membangkitkan emosi. Emosi tersebut akan menghasilkan berbagai perubahan yang mendalam (*visceral changes*) dan akan mempengaruhi organ-organ tubuh manusia. Misalnya ketika seseorang dalam keadaan marah, cemburu atau bingung dengan mudah dapat kita mengamati pada diri seseorang itu selama perilakunya dipengaruhi emosi yang mengarah kepada perubahan secara fisik.

Pada dasarnya dengan berjalannya waktu dan usia, emosi dalam diri seseorang individu juga turut berkembang. Munculnya pembentukan emosi dalam diri seseorang akan semakin meningkat melewati fase perkembangan individu yang didukung oleh faktor internal dan faktor eksternal.⁴⁷

- a. Faktor Internal meliputi usia dan keadaan lingkungan di mana seseorang itu berada.
- b. Faktor eksternal meliputi, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah dan tempat kerja,

Ekspresi yang ditampilkan oleh seseorang baik dari perubahan perilaku, perubahan wajah atau nada suara dalam suatu situasi juga dapat dikenali sebagai sebuah kemunculan sebuah emosi.⁴⁸ Ekspresi yang lahir dari emosi seringkali muncul secara spontan dan seringkali sulit untuk dikendalikan. Ekspresi emosi

⁴⁷ Dira Anjania Rifani & Dedi Rianto Rahadi, *Ketidakstabilan Emosi....*, hal. 26

⁴⁸ Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi....*, hal. 55

juga muncul dari pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Misalnya, ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku adalah apabila seseorang menggenggam tangan saat marah dan melompat kegirangan sewaktu memenangi sesuatu acara.

Riana Mashar ada menyebutkan bentuk-bentuk ekspresi manusia yang sering muncul dalam realitas adalah seperti berikut :⁴⁹

a. Ekspresi wajah

Davidoff dalam Hude (2002) mengatakan bahwa tidak mustahil aktualisasi diri bersifat hereditas. Hal ini dapat dibuktikan apabila bayi yang baru lahir juga mampu menunjukkan emosinya dengan ekspresi wajah yang selalu dilakukan oleh manusia normal. Antara ekspresi yang umum terjadi adalah wajah pucat, merah, cemberut dan wajah yang berseri-seri.

b. Ekspresi suara

Para ahli komunikasi menganggap komunikasi dalam bentuk ekspresi suara lebih berpengaruh dan lebih mudah dipahami daripada berbentuk tulisan. Penekanan dan intonasi suara juga sangat membantu seseorang memahami makna yang dimaksudkan oleh pembicara. Ekspresi suara saat emosi misalnya adalah berteriak, memaki, tertawa atau bersenandung.

⁴⁹ Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini...*, hal. 35

c. Ekspresi sikap dan perilaku

Ekspresi emosi manusia dalam bentuk sikap dan perilaku mempunyai cakupan yang sangat luas. Jadi ekspresi sikap dan perilaku ini dapat dibagikan kepada dua yaitu : 1) perilaku keterlibatan diri (*attachment*) meliputi perilaku memelihara suasana yang menyenangkan dan keterlibatan diri dalam upaya mekanisme pertahanan diri dan 2) perilaku pelepasan diri (*withdrawal*) meliputi perilaku menghindar dari objek yang menimbulkan emosi seperti tertunduk malu.

4. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi. Setiap aktivitas manusia sehari-hari juga dipengaruhi oleh emosi. Seorang individu memiliki perasaan khusus ketika dihadapkan situasi tertentu seperti senang, bahagia, putus asa, benci, terkejut dan sebagainya. Berikut merupakan contoh bagi pengaruh emosi terhadap perilaku, yaitu :⁵⁰

- a. Individu yang sedang mengalami ketegangan emosi dapat menghambat dan mengganggu konsentrasi belajar sehingga membuat dirinya gugup saat berbicara.
- b. Individu yang merasa senang atau puas dengan hasil yang telah dicapainya akan memperkuat semangat dalam dirinya untuk teruskan berusaha dengan lebih keras.

⁵⁰ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, Hlm. 41

- c. Seorang individu yang merasa kecewa atas sesuatu kegagalan sehingga menyebabkan munculnya rasa putus asa sekaligus melemahkan dirinya dan tidak ingin melakukan apa-apa.

Selanjutnya Hein (Helma, 2001) mengemukakan beberapa pengaruh emosi terhadap perilaku, antara lain adalah:

- a. Sebagai alat mempertahankan kehidupan. Misalnya, apabila individu membutuhkan hubungan dengan orang lain karena merasa kesepian serta membutuhkan dukungan.
- b. Sebagai alat pengambil keputusan (*decision making*).
- c. Sebagai alat pertahanan diri dalam melindungi ketahanan fisik dan mental.
- d. Sebagai alat untuk berinteraksi dengan orang lain
- e. Sebagai alat persatuan bagi umat manusia seperti empati misalnya.
- f. Sebagai alat kebebasan dalam memilih (*freedom of choice*).

Kesimpulan yang dapat ditarik di sini, emosi dan perilaku sangat berkaitan dan tidak mungkin dapat dipisahkan. Emosi akan menjadi lebih kuat apabila diekspresikan dengan perilaku.⁵¹ Ketika seseorang marah dan mengepalkan tangan misalnya dapat membuat orang yang melihat dari perilakunya sahaja sudah tahu bahwa dia sedang marah tanpa dia ungkapkan melalui kata-kata.

⁵¹ Ibid, hal. 4

5. Kepentingan Mengendalikan Emosi

Emosi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa sebagai sebuah energi dan membantu mahasiswa mempertahankan diri ketika ada hambatan atau gangguan. Jadi emosi merupakan hal yang sangat penting dalam segala aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Meski begitu, emosi yang ada pada setiap diri mahasiswa juga perlu dikendalikan dengan baik agar emosi tidak muncul secara berlebihan dan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia.⁵²

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk mengurangi ketegangan yang muncul saat emosi berada pada puncaknya. Emosi yang tidak dikendalikan dengan baik boleh menyebabkan ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh serta menimbulkan ketegangan fisik dan psikis terutama pada emosi yang negatif.⁵³ Emosi takut misalnya, sangat membantu seseorang untuk mendorong dirinya agar waspada terhadap perkara yang mengancam hidupnya. Tetapi jika emosi takut itu terlalu berlebihan dan tidak terkendali, seseorang itu boleh menjadi takut terhadap banyak hal yang sebenarnya bukan bahaya baginya. Jadi dalam hal ini, ketakutan itu akan menjadi sesuatu yang bahaya bagi dirinya.

Salah satu penyebab utama dari banyaknya gejala penyakit fisik pada seseorang adalah aspek kegoncangan emosional yang muncul dalam diri manusia.

⁵² Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian....*, hal. 56

⁵³ Ibid, hal. 58

Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian modern dalam kedokteran psikosomatik. Terdapat beberapa statistik yang mengatakan banyak pasien yang datang mendapatkan rawatan di rumah sakit adalah orang-orang yang pada dasarnya mempunyai kegoncangan emosional yang timbul dari masalah psikologis yang mereka hadapi.⁵⁴

Mengendalikan emosi, yaitu menahan diri dari kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah sangat penting untuk membangun hubungan sosial dan meningkatkan motivasi dalam diri. Seseorang yang memiliki motivasi dalam diri akan mempunyai kemampuan dalam mengambil inisiatif untuk menghadapi rintangan sekaligus akan cenderung lebih produktif dan efektif.⁵⁵

Menurut Goleman (2007), individu yang mampu mengendalikan emosinya dapat membangunkan dirinya dari perasaan negatif sekaligus dapat menghiburkan dirinya sendiri, melepaskan segala kecemasan, lekas marah dan depresi yang muncul dalam dirinya.⁵⁶ Jadi dari pernyataan tersebut, dapat kita ketahui bahwa pengendalian emosi ini juga sangat penting dalam membuat seseorang itu bangkit dari hal-hal yang boleh menjatuhkannya.

Menurut Supeno (2009), ada beberapa kepentingan dalam mengendalikan emosi diri, antaranya adalah sebagai berikut:⁵⁷

⁵⁴ Ibid, hal. 59

⁵⁵ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, hal. 68

⁵⁶ Fitriya, *Bimbingan Agama dalam...*, hal. 33

⁵⁷ Ibid, hal. 39

- a. Perbuatan tercela dapat muncul dari emosi marah yang berlebihan hingga akhirnya nanti setelah marah itu reda, biasanya akan melahirkan perasaan menyesal.
- b. Emosi berkaitan erat dengan hati dan pikiran, sehingga ketika emosi tidak dikendalikan dengan baik dapat mematahkan hati dan merusak diri secara keseluruhan.
- c. Pada saat marah seluruh fungsi tubuh akan berubah karena emosi dapat mengubah fungsi organ tubuh seperti hati, pembuluh darah, lambung, otak dan kelenjar tubuh.
- d. Individu yang dikendalikan dengan emosi amarah dan kekecewaan yang berlebihan boleh mempengaruhi kualitas kesehatannya.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi dalam diri mahasiswa itu sangat penting kerana emosi yang berlebihan dapat membawa dampak yang sangat besar bagi individu dan lingkungan individu tersebut. Oleh karena itu, setiap mahasiswa perlu memastikan emosi yang muncul dapat dikendalikan dengan baik karena emosi yang berlebihan dapat menimbulkan akibat negatif serta mengganggu kestabilan emosi. Jika seseorang mampu mengendalikan emosi, dirinya tidak akan mudah terbuai dalam perasaan dan dapat menahan dirinya dari melakukan hal-hal yang tidak memberikan manfaat.

6. Indikator Pengendalian Emosi

Indikator untuk mengetahui pengungkapan pengendalian emosi oleh peserta didik menurut Watson, beliau mengatakan manusia pada dasarnya memiliki tiga emosi dasar yaitu : *fear* (takut) yang nantinya berkembang menjadi *anxiety* (cemas), *rage* yang akan berkembang menjadi *anger* (marah), dan *love* (cinta) yang akan berkembang menjadi simpati.⁵⁸ Jadi berdasarkan pendapat Watson, indikator untuk mengetahui kemampuan mengungkapkan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan mengekspresikan emosi dasar yaitu takut, marah dan cinta.

Sarni (Santrock, 2007) berpendapat bahwa indikator untuk mengukur kemampuan pengendalian emosi yang sangat penting untuk dikembangkan pada masa remaja adalah dengan menyadari kondisi emosional yang terjadi dalam dirinya serta memahami kondisi emosional tidak berkaitan dengan ekspresi luar. Ketika remaja menjadi lebih dewasa, mereka akan menyadari bagaimana perilaku emosionalnya dapat mempengaruhi lingkungan mereka. Dari situ, mereka akan belajar cara menampilkan diri sendiri serta mengatasi emosi-emosi negatif dengan melakukan regulasi diri yang boleh menurunkan intensitas kondisi emosi dirinya.⁵⁹

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan menangani emosi supaya emosi dapat terungkap dengan tepat. Seseorang yang dikatakan berhasil dalam mengendalikan emosinya adalah apabila individu tersebut mampu menghibur

⁵⁸ Annisa Ul Azmi, Ika Mustika, Ecep Supriatna, "Strategi Self-Management Untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa" Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, Volume 4, No. 3, Mei 2021, hal. 239

⁵⁹ Ibid, hal. 238

dirinya ketika ditimpa musibah, kesedihan, kemurungan atau melepaskan kecemasan dan bangkit kembali dengan cepat.⁶⁰

Menurut Goleman, indikator-indikator pengendalian emosi adalah sebagai berikut :⁶¹

a. Mampu mengendalikan diri

Individu yang mempunyai kemampuan mengendalikan emosi dan diri, mereka akan mampu menghadapi situasi buruk. Seterusnya tetap tabah dan teguh dalam menghadapi situasi sulit, berpikir jernih dan tetap fokus dalam menangani tekanan yang muncul.

b. Menunjukkan sifat kejujuran dan integritas

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi dengan sifat yang dapat dipercaya akan mampu bertindak menurut etika. Membangun kepercayaan dan membuktikan pada orang melalui kemandirian diri. Mengakui kesalahan sendiri dan menegur tindakan orang lain yang tidak etis sambil tetap berpegang pada prinsip.

c. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam mengendalikan emosi

Individu yang mempunyai karakteristik ini akan mampu memenuhi komitmen dengan melakukan segala sesuatu yang telah dijanjkannya.

Selain itu, bertanggungjawab memperjuangkan tujuan dan berusaha

⁶⁰ Desi Natalia, "*Kemampuan Mengelola Emosi*", (Skripsi : Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Snata Dharma Yogyakarta), tidak diterbitkan (2018), hal. 17

⁶¹ Ibid, hal 18

untuk mencapai tujuan tersebut serta melakukan sesuatu dengan hati-hati dan cermat.

d. Menunjukkan kemampuan adaptabilitas

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai emosi akan mampu menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Mampu menyesuaikan diri dengan setiap situasi dan siap mengubah tanggapan.

e. Menunjukkan perubahan

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi dalam berinovasi akan mampu untuk mencari wawasan terbaru dari berbagai sumber. Mampu mencipta ide-ide baru serta berani mengubah wawasan.

Reivich & Shatte mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan kemampuan mengendalikan emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*).⁶² Seseorang individu yang memiliki tingkat kemampuan mengendalikan emosi dirinya akan dapat membantu individu tersebut meredakan emosi yang ada serta mampu menyelesaikan konflik secara efektif. Sebaliknya, jika tingkat kemampuan dalam mengendalikan emosi diri rendah, maka akan cenderung mudah stress, tersinggung, marah dan kehilangan semangat.

B. KONSEPSI COVID-19

Dalam sub bagian ini ada lima aspek yang akan dijelaskan dalam beberapa konsep yaitu : (1) Awal Penemuan Covid-19, (2) Perkembangan Covid-19, (3) Dampak Covid-19.

⁶² Ibid, hal. 20

1. Awal Penemuan Covid-19

Pada mulanya, virus Covid-19 ditemui muncul di pasar hewan dan makanan laut di Wuhan China pada Desember tahun 2019. Kemudian banyak pasien yang dilaporkan telah dijangkiti virus ini, yang ternyata terkait dengan pasar hewan dan makanan laut. Di pasar banyak yang menjual hewan liar seperti ular, kelelawar dan ayam. Jadi virus ini diduga berasal dari kelelawar. Diduga juga penyebaran virus ini bermula dari hewan kemudian transmisi dari manusia ke manusia.⁶³

Corona Virus Disease 2019 yang dikenal juga sebagai covid-19 telah dinyatakan oleh WHO sebagai sebuah pandemi dan berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), Pemerintah Indonesia telah menyatakan COVID-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang wajib dilakukan upaya penanggulangan.⁶⁴

Virus baru ini diberi nama *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) oleh *World Health Organization* (WHO) dan nama penyakitnya digelar sebagai *Coronavirus Disease* (COVID-19). Transmisi virus ini pada mulanya belum dapat diketahui apakah penyebarannya boleh berlaku antara manusia-manusia. Namun, seiring sejalannya waktu jumlah kasus terus bertambah

⁶³ Sarmigi, E. (2020). *Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Perkembangan UMKM Di Kabupaten Kerinci*. *AIDzahab*, 1(1), hal. 1–17

⁶⁴ Achmad Syauqi, *JALAN PANJANG COVID19 (sebuah refleksi dikala wabah merajalela berdampak pada perekonomian)*, Vol.1 No.1 (2020), hal. 2

hingga Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi virus ini dapat menular dari manusia ke manusia.⁶⁵

Menurut sejarahnya, Virus Corona diidentifikasi pada pertama kalinya pada tahun 1960 sebagai flu biasa. Virus corona belum dianggap fatal sampai tahun 2002. Tetapi, apabila adanya *severe acute respiratory syndrome (SARS-Cov)* di China, para pakar mulai berfokus pada penyebab dan menemukan hasil apabila wabah yang diakibatkan virus corona ini berbentuk baru⁶⁶. Virus corona diketahui bukan merupakan virus yang stabil bahkan mampu beradaptasi menjadi lebih ganas sehingga boleh menyebabkan kematian. Disebabkan perkara ini, penelitian terhadap virus corona semakin berkembang.

2. Perkembangan Covid-19

Covid-19 terbagi kepada empat jenis genus yakni, *beta corona virus*, *alpha corona virus*, serta *delta corona virus*. Namun yang seringkali menyerang manusia adalah yang berasal dari *genus alpha* dan *genus beta* (paling bahaya) sementara virus covid-19 yang menyerang hewan berasal dari genus delta serta gamma. Terdapat tujuh jenis virus corona yang menulari manusia yaitu *HCoV-229E (alpha coronavirus)*, serta *HCoV-NL63 (alpha coronavirus)*, *HCoV-OC43 (beta coronavirus)*, serta *HCoV-HKUI (beta coronavirus)*. Tiga lainnya merupakan

⁶⁵ Relman, E. (2020). *Business insider Singapore*. Cited Jan 28th 2020. Email: <https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virus-spreading-human-to-human-officials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>. Diakses 25 April 2022

⁶⁶ Rizki, Skripsi : “Dampak Pandemi Novel Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologis Masyarakat Di Desa Senaning Kecamatan Pelayung Kabupaten Batang Hari”, Jambi 2021, hal. 9-10

genus beta yang boleh menginfeksi manusia sekaligus hewan yang berevolusi dalam bentuk baru yakni, SARS-Cov, MERS-Cov, dan 2019-ncov.⁶⁷

Menurut maklumat yang ada, penyebaran covid-19 diduga memiliki keterkaitan dengan aktivitas sejumlah masyarakat di Wuhan China, yang mengonsumsi makanan dari hewan liar seperti ular, kelelawar, tikus, dan hewan liar lainnya. Meskipun begitu, otoritas kesehatan terus bergerak melakukan penelitian lanjut terkait virus serta cara penanganan virus covid-19.

Virus covid-19 terus berkembang di seluruh dunia apabila jumlah manusia yang terdeteksi virus ini terus menunjukkan peningkatan. Studi epidemiologi dan virologi saat ini menunjukkan penyebaran covid-19 dapat melalui percikan air saat seseorang terinfeksi batuk atau bersin dan kontak tidak langsung dengan permukaan benda yang digunakan orang yang terinfeksi.⁶⁸ Sementara transmisi melalui udara masih diperlukan penelitian lebih lanjut. Orang yang kontak erat 13 dengan pasien covid-19 paling berisiko tertular penyakit ini termasuk mahasiswa yang juga terdedah dengan virus ini.

3. Dampak Covid-19

Pada umumnya, gejala covid-19 umumnya berupa demam 38°C, sesak nafas, batuk kering serta paling buruk boleh menyebabkan kasus kematian. Sampai pada Juma'at (3 Juni 2022) pukul 12.30 WIB, *World Health Organization* (WHO) telah melaporkan sebanyak 629 juta kasus kematian disebabkan covid-19 telah

⁶⁷ Ibid, hal. 10

⁶⁸ Maisury, "Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Ampang Selama Masa Pandemi Covid-19", Makassar Tahun 2021, hal. 26

terkonfirmasi dari 185 buah negara. Jumlah ini sangat membimbangkan masyarakat tidak terkecuali juga mahasiswa.

Dampak yang ditimbulkan oleh virus yang mula muncul dari Kota Wuhan, China turut mempengaruhi gaya hidup seharian mahasiswa. Dari aspek pendidikan di seluruh dunia, virus ini telah mengarah kepada penutupan luas madrasah, sekolah, pondok pesantren dan universitas. Selain itu, karena banyaknya informasi terkait peningkatan kasus kematian akibat Covid-19 telah menyebabkan individu merasa cemas yang berlebihan. Kecemasan terhadap kematian yang berlebihan akan menyebabkan timbulnya gangguan fungsi emosional seperti neurotisme, depresi serta gangguan psikosomatis.⁶⁹

Penyebaran Covid-19 semakin meluas di semua negara termasuk negara Malaysia dan Indonesia sehingga memberi dampak yang beragam kepada individu. Dampak yang terjadi tidak hanya pada masalah fisik saja namun turut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang individu. Dampak fisik yang dirasakan akibat covid-19 ini sudah jelas dapat menyebabkan kematian. Berbeda dengan dampak fisik yang dirasakan, dampak psikologis seperti emosional juga semakin banyak dirasakan oleh masyarakat maupun mahasiswa. Bagi penderita covid-19 mereka akan merasakan tertekan, stress dan juga kecemasan saat dirinya mengetahui bahwa ia positif tertular covid-19.

Semenjak berlakunya peningkatan pandemi covid-19 di Indonesia, maka dunia pendidikan Indonesia perlu mengikuti alur yang dapat menolong kondisi

⁶⁹ Ahdiany, G. N., Widiyanti, E., & Fitriya, N. *Tingkat kecemasan terhadap kematian pada ODHA. Jurnal keperawatan soedirman (the soedirman journal of nursing)*, Tahun 2017, 12 (3), hal. 205-207

sekolah dari berada dalam keadaan darurat. Sistem pembelajaran juga ditukarkan menggunakan media daring. Mahasiswa sekolah dituntut belajar di rumah secara mandiri. Hal ini pastinya akan memberi dampak pada dunia pendidikan serta perkembangan mahasiswa. Jadi selain kesehatan fisik, kesehatan emosional juga perlu diambil perhatian. Hal ini adalah supaya perkembangan diri mahasiswa dan dunia pendidikan dapat terus dijalani dengan baik.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Dan Pendekatan Penelitian

Dalam melakukan kegiatan penelitian, peneliti memerlukan sebuah metode atau cara untuk mendapatkan data yang dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi sesuatu masalah. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan dalam memperoleh data sangat mempengaruhi suatu penelitian serta mendapatkan data yang akurat dari objek penelitian.

Sugiyono mengatakan, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁷⁰ Berdasarkan definisi tersebut, dapat dipahami bahwa metode penelitian merupakan jalan atau cara yang digunakan untuk mendapatkan data-data penting tentang penelitian yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini bertujuan bagi mempelajari secara intensif terkait latar belakang objek penelitian serta interaksi lingkungan suatu unit sosial, masyarakat, kelompok atau individu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Berdasarkan pendapat Denzin & Lincoln (1994), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang ilmiah dalam menafsirkan fenomena yang terjadi serta melibatkan berbagai metode yang

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif...*, hal. 2.

ada.⁷¹ Adapun metode deskriptif analisis menurut Sugiyono adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran tentang objek penelitian melalui sampel dan data yang dikumpulkan.⁷² Pendekatan jenis deskriptif menghasilkan data berupa kata-kata dan uraian, bukan berbentuk angka-angka karena penerapannya secara kualitatif.⁷³ Jadi dapat dipahami disini, penelitian deskriptif analisis mengambil masalah atau memfokuskan pada masalah yang muncul ketika penelitian dilakukan dan kesimpulan akhir akan diambil setelah hasil penelitian diolah dan dianalisis.

Kualitatif umumnya dipakai dalam fenomenologi sosial yang difokuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait suatu peristiwa atau pengalaman yang terjadi hingga dapat dikaji secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul pada peristiwa tersebut.⁷⁴ Maka fenomena yang diambil dalam penelitian ini adalah gangguan emosi yang terjadi dalam lingkungan mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh yang kini masih menjalani perkuliahan atas talian (*online*) selama pandemi covid-19.

⁷¹ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, CV Jejak : Jawa Barat, Oktober Tahun 2018, hal. 7

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hal. 85.

⁷³ Moleolong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 11

⁷⁴ Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, *Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review*. *Research in Nursing & Health*. 40(1), 23–42 (2016)

B. Objek Dan Subjek Penelitian

Objek merupakan suatu perkara yang menjadi tunjang kepada pembicaraan dalam sebuah penelitian. Jadi objek dalam penelitian ini ada tiga yaitu : (1) Pemahaman mahasiswa mengenai konsepsi pengendalian emosi (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19. (2) Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh dalam menghadapi pandemi covid-19.

Manakala, subjek penelitian merupakan sumber dimana data diperoleh. Menurut Arikunto (2006:145) subjek penelitian adalah sumber informasi yang digali bagi mengungkapkan fakta-fakta dilapangan.⁷⁵ Jadi yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Malaysia S1 Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh. Semua mahasiswa yang belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang terdapat dari beberapa jenis fakultas yaitu fakultas Dakwah dan Komunikasi, Ushuluddin dan Filsafat dan Syariah dan Hukum.

C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian

Teknik pemilihan subjek yang peneliti gunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu sebuah teknik yang berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu dalam pemilihan subjek penelitian. Hal ini didukung oleh pendapat yang diutarakan oleh Moleong (2006) bahwa tidak ada sampel acak di dalam penelitian kualitatif

⁷⁵ Yuka Martlisda Anwika, *Peran Pelatih Program Pelatihan Keterampilan*, Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung (2013), hal. 53

akan tetapi sampel itu bertujuan atau purposive sampling.⁷⁶ Sugiyono juga mengatakan bahwa, pertimbangan tertentu yang dimaksudkan adalah misalnya subjek merupakan sumber yang dianggap mengetahui apa yang peneliti harapkan sehingga dapat memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi-informasi yang diperlukan dalam penelitian.⁷⁷

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan 4 orang mahasiswa Malaysia yang belajar di Aceh sebagai subjek penelitian. Adapun yang menjadi kriteria dalam penelitian ini adalah : (1) Mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Banda Aceh (2) Berusia dari 19 sampai 26 tahun (3) Mahasiswa yang masih belajar di UIN Ar-Raniry, Banda Aceh semasa pandemi covid-19 melanda (4) Memahami tentang pengendalian emosi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Catherine Marshall, Gretchen B. Rosman, menjelaskan bahwa “*the fundamental methods relied on by qualitative researchers for gathering information are, participation in the setting, direct observation, in-depth interviewing, document review.*” (metode dasar dalam penelitian kualitatif untuk pengumpulan data adalah partisipasi dalam setting, observasi, wawancara dan dokumentasi).⁷⁸

⁷⁶ Moleong, j, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Tahun 2006, hal. 165

⁷⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif...*, hal. 78

⁷⁸ Ibid, hal. 225

Jadi terdapat beberapa langkah yang perlu peneliti tempuh bagi mengumpulkan data-data penelitian ini, yaitu :

1. Setting

Setting dalam penelitian ini meliputi waktu dan lokasi di mana penelitian dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan adalah pada tanggal 2 Mei 2022. Dikarenakan adanya hambatan untuk peneliti bertemu langsung dengan beberapa responden yang berada jauh dari lokasi peneliti berada, penelitian diteruskan dengan menggunakan dua kaedah yaitu wawancara secara daring menggunakan aplikasi atas talian seperti “*google meet*” dan “*whatsapp*”. Wawancara semi terstruktur dilakukan terhadap informan yang meliputi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang setiap satunya mahasiswa dari beberapa fakultas di UIN Ar-Raniry Banda Aceh yaitu :

- a. Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- b. Fakultas Ushuludin dan Filsafat
- c. Fakultas Syariah dan Hukum

2. Observasi

Marshall menyatakan bahwa peneliti akan belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.⁷⁹ Dewalt menyatakan observasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dengan cara ilmiah oleh peneliti yang terlibat dalam aktivitas biasa atau tidak biasa pada suatu

⁷⁹ Ibid, hal. 226

kelompok atau masyarakat yang diteliti.⁸⁰ Terdapat dua jenis pelaksanaan observasi dalam proses pengumpulan data yaitu, observasi partisipan (*participant observation*) dan observasi non partisipan (*non participant observation*).

Observasi partisipan adalah peneliti akan turut serta secara langsung kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Observasi boleh dilakukan secara terbuka atau tertutup mengikut situasi dan data yang ingin diteliti. Sedangkan observasi non partisipan adalah peneliti tidak turut serta secara langsung namun hanya pengamat independen.⁸¹

Dalam penelitian ini peneliti melaksanakan observasi partisipan yang bersifat tertutup bagi proses pengumpulan data. Observasi dilaksanakan berbasis *online* dengan memanfaatkan media sosial yaitu menggunakan aplikasi *Whatsapp* dan *Instagram*. Peneliti berinteraksi dengan informan secara daring tanpa memberitahu arti sebenar bahwa sedang melakukan observasi bagi mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang keadaan emosi mereka di masa pandemi covid-19.

3. Wawancara

Teknik wawancara atau interview merupakan sebuah proses bagi mendapatkan data melalui cara tanya jawab secara verbal yang melibatkan

⁸⁰ Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), hal. 31

⁸¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif...*, hal. 145

interviewer (pewawancara) dan *interviewee* (orang yang diwawancara/informan).⁸² Terdapat tiga jenis wawancara yaitu *structure interview* (wawancara secara terstruktur), *semi structured interview* (wawancara semi terstruktur) dan *unstructured interview* (wawancara tidak terstruktur).

Wawancara terstruktur adalah peneliti akan menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan bersama alternatif jawaban dari pertanyaan tersebut. Wawancara semi terstruktur adalah peneliti menggunakan pedoman wawancara yang hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Peneliti akan menyusun rencana (*schedule*) serta pedoman wawancara yang bagus, namun tidak menggunakan format serta urutan yang standar. Sedangkan wawancara tidak terstruktur, peneliti bebas untuk tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis bagi proses pengumpulan data.

Peneliti akan menggunakan wawancara semi terstruktur (*semi structured interview*) yakni dengan menyediakan soalan yang lebih terbuka namun masih mengikut alur pembahasan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan pada pedoman wawancara. Peneliti telah menetapkan sebuah pedoman wawancara sebagai rujukan, namun pertanyaan tersebut masih boleh dikembangkan lagi saat wawancara berlangsung. Wawancara jenis ini

⁸² Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis* (Graha Ilmu: Yogyakarta, 2010), hal. 80.

memberi peluang kepada informan untuk memberi jawaban yang lebih terbuka mengikut pemahaman mereka sendiri kerana pelaksanaan wawancara semi-terstruktur bersifat lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur.⁸³

Dalam penelitian ini, proses wawancara dilakukan secara daring yaitu melalui media komunikasi *Google Meet* dan *Whatsapp*. Kaedah ini lebih praktis dan mudah dilakukan dalam kondisi jarak keberadaan responden dengan peneliti yang tinggal jauh selepas masing-masing mahasiswa telah pulang dari Banda Aceh dan menjalani proses belajar secara daring di tempat tinggal masing-masing. Hasil wawancara akan dicatat dan dijadikan hasil penelitian yang dapat menjawab persoalan penelitian.

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dan bukti dokumen dijadikan sebagai salah satu sumber penelitian. Dokumen boleh berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang yang merupakan catatan peristiwa yang sudah lalu.⁸⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dokumentasi berupa dokumen-dokumen yang berhubungan dengan kegiatan dan pembahasan penelitian seperti foto, jurnal, artikel ilmiah dan buku. Antara buku yang

⁸³ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hlm. 121.

⁸⁴ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif...*, Hlm. 240

peneliti gunakan adalah : Seni Mengendalikan Emosi karya Claudia Sabrina dan Wabak Covid-19 serta pengajaran Covid-19 karya Mohamad A'sim dan beberapa buku lainnya yang terkait dengan penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Setelah selesai mengumpulkan data maka langkah selanjutnya penulis perlu menganalisis data tersebut sehingga dapat membentuk suatu kesimpulan. Susan Stainback mengatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah suatu hal yang sangat kritis kegunaan analisis data adalah upaya dalam memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga dapat mengembangkan dan mengevaluasi sebuah hipotesis.⁸⁵

Menurut Miles dan Huerman dalam Sugiyono (2005) mengemukakan bahwa kegiatan dalam melakukan analisis data kualitatif secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.⁸⁶ Terdapat beberapa aktivitas dalam analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huerman yaitu :

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data menurut Sugiyono adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting serta dicari tema dan pola. Dengan mereduksi data, ianya akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan

⁸⁵ Ibid, hal. 244

⁸⁶Ibid, hal. 246

mempermudahkannya peneliti melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya apabila diperlukan.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah selesai melakukan reduksi data, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data yang sering digunakan adalah dengan menggunakan teks yang bersifat naratif. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan kategori dan sejenisnya.

c. *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan Dan Verifikasi)

Langkah terakhir dalam menganalisis data penelitian kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan awal yang dikemukakan masih tidak akurat, dan akan berubah setelah ditemukan bukti-bukti yang kuat sewaktu proses pengumpulan data dilakukan. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang menjadi lebih jelas setelah diteliti berbanding dengan sebelumnya.

F. Prosedur Penelitian

Menurut Bogdan dan Taylor (1992), mengatakan bahwa salah satu prosedur penelitian adalah penelitian kualitatif. Di mana penelitian ini dapat menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau tulisan serta tingkah laku orang yang diamati.⁸⁷ Maka penulis melakukan penelitian dengan menggunakan studi deskriptif analisis

⁸⁷ Bogdan, Robert dan Steven Taylor. *Pengantar Metode Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional. Tahun 1992.

dengan pendekatan kualitatif karena penelitian yang dibahas tidak berupa angka-angka tetapi mendeskripsikan secara jelas dan terperinci data yang ditemukan dari fokus penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu (1) Tahap pra lapangan, (2) Tahap lapangan, dan (3) Tahap penulisan laporan.

1. Tahap pra lapangan

Peneliti melakukan persiapan untuk melakukan penelitian di lapangan seperti mengurus surat izin penelitian dari fakultas untuk melakukan penelitian, seterusnya menyediakan pedoman wawancara serta menyiapkan keperluan-keperluan lain seperti alat perekam suara, buku catatan dan alat tulis.

2. Tahap lapangan

Pada tahap lapangan peneliti akan bertemu responden secara daring yaitu melalui media komunikasi *Google Meet* dan *Whatsapp*. Seterusnya wawancara akan dilakukan secara mendalam berdasarkan daftar wawancara yang telah peneliti siapkan sebelumnya. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dan kehilangan data maka peneliti akan menetapkan mode telepon kepada *Record Audio* dan *Screen Recording* saat wawancara dijalankan.

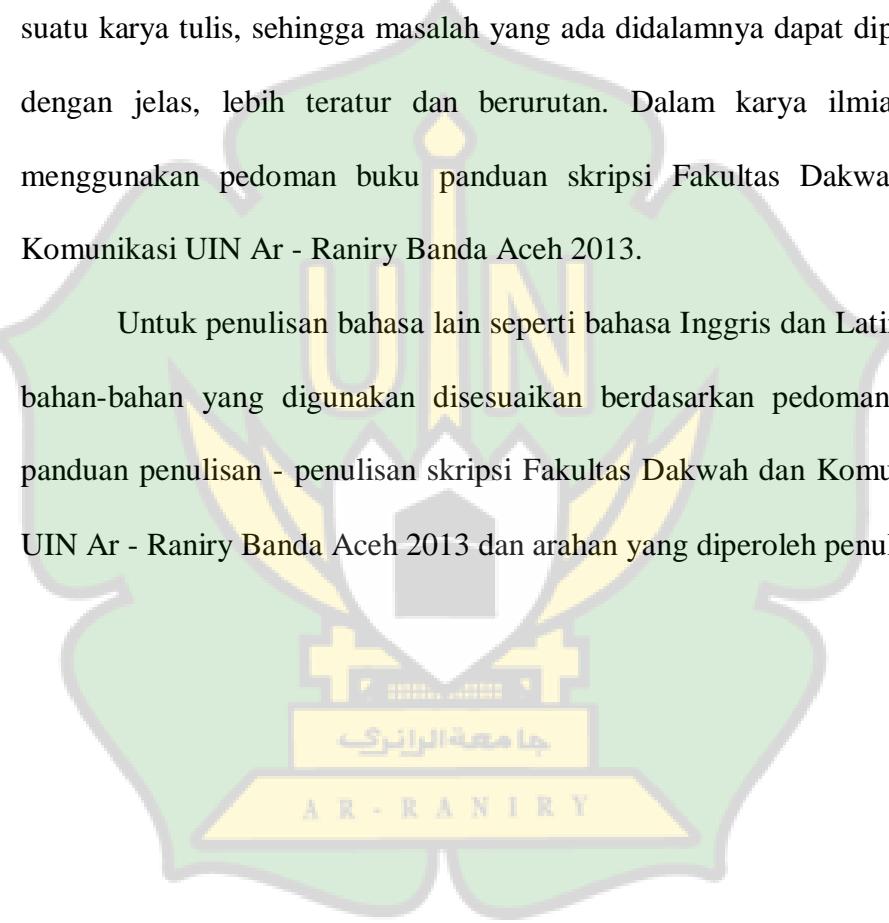
3. Tahap penulisan laporan

Pada tahap ini yaitu di akhir penelitian, peneliti menulis laporan penelitian berdasarkan rancangan penyusunan laporan penelitian yang

telah dipaparkan dalam sistematika penulisan penelitian di samping berusaha melakukan konsultasi serta bimbingan dengan dosen pembimbing yang telah ditetapkan.

Maksud sistematika penulis mengikut panduan penulisan skripsi UIN Ar-Raniry adalah sebagai suatu cara yang ditempuh bagi menyusun suatu karya tulis, sehingga masalah yang ada didalamnya dapat dipahami dengan jelas, lebih teratur dan berurutan. Dalam karya ilmiah ini, menggunakan pedoman buku panduan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar - Raniry Banda Aceh 2013.

Untuk penulisan bahasa lain seperti bahasa Inggris dan Latin serta bahan-bahan yang digunakan disesuaikan berdasarkan pedoman buku panduan penulisan - penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar - Raniry Banda Aceh 2013 dan arahan yang diperoleh penulis.⁸⁸



⁸⁸ Tim Penyusun, *Panduan Penulisan Skripsi* (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar Raniry, 2013), hal. 21 - 27.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2013 menyatakan bahwa Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry (IAIN) Banda Aceh telah berubah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh. Lembaga pendidikan tinggi ini mula didirikan pada tanggal 5 Oktober 1963 yang merupakan IAIN ketiga setelah IAIN Sunan Kalijaga dan IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry merupakan sebuah lembaga pendidikan tinggi yang mengendalikan suatu bidang studi dasar yaitu bidang studi agama Islam dengan sejumlah cabang dan sub cabang keilmuannya yang resmi berdiri pada tanggal 5 Oktober 1963. IAIN Ar-Raniry berada di bawah jajaran Departemen Agama RI yang pengawasan dan pelaksanaannya diserahkan kepada Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam melalui Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam.⁸⁹

Sebutan Ar-Raniry, dikaitkan dengan nama belakang seorang ulama besar dan mufti Kerajaan Aceh Darussalam yang sangat berpengaruh pada masa Sultan Iskandar Tsani, ulama tersebut nama lengkapnya adalah Syekh Nuruddin Ar-

⁸⁹ *Buku Panduan Akademik UIN AR-Raniry 2019-2020*, Percetakan Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry, hal. 22

Raniry yang berasal dari Ranir di India. Ulama ini telah menyumbang banyak terhadap pemikiran Islam di Nusantara pada umumnya dan Aceh pada khususnya. Sejak berdirinya IAIN Ar-Raniry sebagai lembaga pendidikan Islam, telah menunjukkan peran dan signifikansi yang strategis bagi pembangunan dan perkembangan masyarakat.

Diawali terlebih dahulu dengan lahirnya beberapa fakultas pada IAIN Ar-Raniry Banda Aceh telah memiliki beberapa fakultas. Secara berurutan sesuai dengan tahun berdirinya, fakultas-fakultas tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Fakultas Syariah berdiri pada tahun 1960
- b. Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Ushuluddin berdiri pada tahun 1962
- c. Fakultas Dakwah berdiri pada tahun 1968
- d. Fakultas Adab berdiri pada tahun 1983

Status kampus yang letaknya di Kopelma Darussalam itu resmi meningkat usai terbit Peraturan Presiden (Perpres) RI Nomor 64. UIN Ar Raniry Banda Aceh tercatat sebagai UIN ketujuh dan termuda di Indonesia, setelah UIN Sunan Syarif Kasim. Terhitung sejak 1 Oktober 2013, segala yang menyangkut dengan nama, status serta aset baik tetap maupun bergerak, termasuk mahasiswa, dosen, dan karyawan IAIN secara otomatis menjadi aset UIN Ar Raniry. Pada masa ini UIN Ar- Raniry mempunyai delapan fakultas yang bertanggungjawab menawarkan 39 program pengajian peringkat Ijazah (S1). Fakultas tersebut ialah :

- a. Fakultas Syariah dan Hukum
- b. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- c. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

- d. Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- e. Fakultas Adab dan Humaniora
- f. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
- g. Fakultas Sains dan Teknologi
- h. Fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintah
- i. Fakultas Psikologi

Mahasiswa Malaysia yang belajar di Aceh hanya dibenarkan untuk mengikuti bidang pengajian yang mendapat pengiktirafan dari Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) Malaysia sahaja. Program pengajian di Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh yang mendapat pengiktirafan dari JPA Malaysia adalah seperti berikut :

- a. Fakultas Syariah dan Hukum
- b. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
- c. Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- d. Fakultas Adab dan Humaniora

Jadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di empat buah Fakultas yang telah peneliti sebutkan di atas kecuali fakultas Adab dan Humaniora..

Mahasiswa Malaysia Lating 2018 berada di bawah pimpinan Persatuan Kebangsaan Pelajar Malaysia Di Indonesia (PKPMI) Aceh. PKPMI Aceh adalah sebuah perkumpulan resmi di bawah *Education Malaysia Indonesia* yaitu Kedutaan Besar Malaysia di Jakarta, Indonesia. Pihak PKPMI Aceh adalah sebuah persatuan

yang mengurus kesejahteraan mahasiswa Malaysia di Indonesia, khususnya Aceh. Selain menjaga kesejahteraan, mahasiswa juga akan dilibatkan dalam berbagai kegiatan olahraga, budaya dan keterampilan diri untuk melengkapi karakter mereka dan mempelajari keterampilan lain sebagai pilar keunggulan dalam generasi kepemimpinan Rabbani serta untuk membentuk siswa karismatik di lingkungan masa depan.

Mahasiswa Malaysia dibantu mulai dari awal mendaftar di UIN Ar-Raniry, proses pembayaran SPP, menyiapkan rumah sewa, mencari kebutuhan dan banyak hal lainnya dibantu oleh PKPMI ACEh. Mahasiswa Malaysia Lating 2018 memiliki berbagai latar belakang pascasarjana seperti Sertifikat Studi Malaysia (SPM), Sertifikat Tinggi Agama Malaysia dan diploma (D3) sebelum melanjutkan studi sarjana di UIN Ar-Raniry.

Mahasiswa Malaysia Lating 2018 mula menjejakkan kaki di Aceh adalah pada Ogos tahun 2018. Setiap lating mahasiswa Malaysia akan mempunyai nama khas bagi menandakan lating tersebut dari tahun berapa. Pada ketika itu, mahasiswa Malaysia Lating 2018 bersetuju untuk menamakan Lating 2018 sebagai *Wihdatul Ribatul Jil Al-Rabbaniyyah (WIRDANI)*. Setiap lating mahasiswa Malaysia juga mempunyai struktur organisasi tersendiri, yang akan membantu memudahkan urusan pihak PKPMI Aceh dalam pengurusan mahasiswa serta mengeratkan silaturahmi sesama mahasiswa.

b. Visi dan Misi dan Motto Mahasiswa Malaysia Lating 2018

(WIRDANI)

- a. Visi : Memperkasakan kesatuan dan kebajikan ahli batch (lating 2018).
- b. Misi : Membentuk ahli Batch Wirdani yang sejahtera emosi, mental dan fizikal selaras dengan perkembangan semasa.
- c. Moto : “Satu Ukhuwah Demi Kebajikan Ummah”

c. Visi, Misi dan Motto UIN Ar-Raniry⁹⁰

- d. Visi : Menjadi universitas yang unggul dalam pengembangan dan pengintegrasian ilmu keislaman, sains, teknologi dan seni.
- e. Misi : (1) Melahirkan sarjana yang memiliki kemampuan akademik, profesi dan atau vokasi yang kompetitif, berorientasi pada masa depan dan berakhlak mulia. (2) Mengembangkan tradisi riset yang *multidisipliner* dan *integrative* berbasis syariat islam. dan (3) Mengimplementasikan ilmu untuk membangun masyarakat madani, yang beriman, berilmu dan beramal.
- f. Moto : “*A Bridge For Your Future Career and Spirituality*”

⁹⁰ Ibid, hal 24

d. Struktur Organisasi Mahasiswa Malaysia Lating 2018 (WIRDANI)

Table 4.1 Struktur Organisasi pimpinan Mahasiswa Malaysia Lating 2018 (WIRDANI)



B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam sub bagian ini, ada dua aspek komponen dari data penelitian yang akan dideskripsikan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 4 orang subjek penelitian yaitu: (1) Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19, dan (2) Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

Maka untuk mencapai dua tujuan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara terhadap 4 orang informan karena data yang diperoleh sudah jenuh dan menjawab tujuan dari penelitian ini. Berikut merupakan nama dan umur informan yang menjadi subjek dalam penelitian ini :

Table 4.2 Latar Belakang Informan

No	Nama	Fakultas	Umur
1	NS	Ushuluddin dan Filsafat	25
2	NNS	Syariah dan Hukum	23
3	IA	Ushuluddin dan Filsafat	25
4	NAA	Dakwah dan Komunikasi	23

1. Pembahasan Penelitian Yang Dilakukan Melalui Observasi

Observasi adalah langkah pertama yang dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi yang terkait dengan penelitian Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan data yang diperoleh adalah seperti berikut :

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19.

Peneliti mendapati bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia selama pandemi covid-19 adalah faktor pengurusan perkuliahan. Apabila mahasiswa belajar di rumah, fokus mahasiswa akan mudah terganggu sehingga mudah merasa lalai dan kurang semangat dan pada masa yang sama menjadikan keadaan emosi mahasiswa untuk berkurangan.

Faktor seterusnya adalah lingkungan mahasiswa. Emosi mahasiswa yang berdampak dengan covid-19 juga turut terganggu selama pemberlakuan peraturan pemerintah yang menimbulkan pelbagai hambatan dan ketiadaan jawapan pasti kapan mahasiswa dapat pulang ke Banda Aceh bagi meneruskan proses belajar seperti sebelumnya. Persyaratan untuk mahasiswa memasuki ke Indonesia juga semakin bertambah dari ketetapan sebelumnya yang menyebabkan proses untuk kembali ke Banda Aceh menjadi lebih sulit sehingga menimbulkan rasa kekeliruan dan khawatir dalam diri mahasiswa.

b. Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

Peneliti menemukan bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi pandemi covid-19 adalah dengan mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih selesa dan mengasingkan diri semasa perkuliahan agar dapat menumpukan perhatian sepenuhnya. Seterusnya, mahasiswa sentiasa berhubung dengan rakan-rakan secara atas talian dan melakukan diskusi terkait perkuliahan bagi mendapatkan dukungan emosi yang lebih stabil di masa pandemi covid-19.

2. Pembahasan Penelitian Yang Dilakukan Melalui Wawancara

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap beberapa orang mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh bagi mendapatkan data terkait faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19. Maka dapat dideskripsikan data seperti berikut :

1. Menurut NS, mahasiswa dari fakultas Ushuluddin & Filsafat, Jurusan Ilmu Alquran & Tafsir, berusia 25 tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Pandemi covid-19 sangat mempengaruhi keadaan emosi diri saya sehingga sering merasakan emosi sedih, marah, khawatir dan pernah rasa putus asa sehingga ada rasa ingin berhenti belajar. Antara faktor yang mempengaruhi

emosi saya saat itu adalah apabila terdapat perbedaan waktu antar dua negara dan keberadaan saya yang masih di Malaysia menyukarkan saya untuk bertemu langsung dengan pembimbing saya secara tatap muka. Disebabkan hal ini muncul rasa tertekan dan keadaan emosi saya menjadi tidak stabil.”

2. Menurut NNS, mahasiswa dari fakultas Syariah dan Hukum, jurusan Hukum

Keluarga, berusia 23 tahun, beliau mengatakan bahwa :

“Banyak perubahan yang berlaku semasa pandemi covid-19 menjadi faktor mempengaruhi keadaan emosi diri saya. Antaranya adalah apabila situasi pandemi covid-19 yang terjadi sangat berbahaya oleh karena virus ini boleh menyebabkan kematian ahli keluarga sehingga menimbulkan emosi sedih dan khawatir dalam diri saya. Lebih lagi apabila bapa saya salah seorang petugas barisan hadapan yang perlu bekerja di luar semasa pandemi covid-19 maka muncul rasa bimbang akan kesehatan diri serta keluarga. Selain itu, saya tidak dapat memahami topik dan pembahasan yang diajar dosen melalui perkuliahan daring (online) di masa pandemi covid-19 menimbulkan rasa kecewa dalam diri saya.”

3. Menurut IA, mahasiswa dari fakultas Ushuluddin & Filsafat, Jurusan Ilmu

Alquran & Tafsir, berusia 25 tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Faktor yang mempengaruhi keadaan emosi saya adalah apabila terdapat hambatan jaringan, dan tidak boleh bertemu dosen serta mahasiswa lainnya membuat hasil kuliah kurang efektif dan menurunkan keyakinan diri saya untuk berkomunikasi. Perubahan rutinitas sepanjang pandemi mempengaruhi emosi semua individu termasuk diri saya. Misalnya, sepanjang pandemi semua orang belajar dari rumah menyebabkan banyak rutin dan kebiasaan harian yang terpaksa diubah. Suasana di rumah dengan suasana di universitas juga sangat berbeda, dalam arti lain, cabarannya juga berbeza sehingga boleh menimbulkan rasa cemas dalam diri saya. Maka hal ini sangat mempengaruhi keadaan emosi diri saya.”

4. Menurut NAA, mahasiswa dari fakultas Dakwah & Komunikasi, berusia 23

tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Ya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi emosi saya semasa pandemi covid-19, antaranya adalah ada banyak komitmen yang perlu saya penuhi seperti komitmen sebagai seorang pelajar, komitmen kepada keluarga serta komitmen di tempat kerja karena saya juga sedang bekerja bagi membantu keluarga. Seterusnya adalah saya merasa sedih dan kecewa apabila nilai

matakuliah saya menurun sejak perkuliahan dijalankan secara daring. Jika berada di Banda Aceh saya boleh terus berjumpa dan bertanya terus kepada dosen tentang hal yang kurang saya pahami. Apabila berada di Malaysia, saya tidak dapat berbuat demikian karena jarak yang tidak memungkinkan. Tekanan juga sering terjadi apabila dosen banyak memberikan tugas dan saya tidak memahami dengan betul penerangan dari dosen disebabkan masalah jaringan.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi Mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh adalah : **Pertama**, faktor perbedaan waktu antara dua negara dan keberadaan mahasiswa yang masih di Malaysia saat pandemi membuat mahasiswa kesulitan untuk bertemu langsung dengan dosen secara tatap muka. **Kedua**, kondisi kesehatan keluarga dan diri mahasiswa yang berisiko tinggi untuk terinfeksi dengan virus covid-19 terutama apabila ada ahli keluarga yang perlu bekerja di luar rumah semasa pandemi sehingga mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa. **Ketiga**, mahasiswa belum memahami dengan baik materi perkuliahan yang diajarkan dosen selama perkuliahan *online* dijalankan. **Keempat**, hambatan jaringan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa apabila lokasi tempat tinggal mahasiswa berada jauh di pedesaan. **Kelima**, perubahan rutinitas mahasiswa ketika perkuliahan biasanya dilakukan di universitas namun sejak adanya pandemi covid-19 mahasiswa harus belajar di rumah. **Keenam**, masih banyak komitmen yang harus dipenuhi oleh mahasiswa seperti komitmen terhadap keluarga, perkuliahan dan pekerjaan.

b. Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap beberapa orang mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh bagi mendapatkan data terkait bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19. Maka dapat dideskripsikan data seperti berikut :

1. Menurut NS, mahasiswa dari fakultas Ushuluddin & Filsafat, Jurusan Ilmu Alquran & Tafsir, berusia 25 tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Apabila saya rasa putus asa saat muncul rasa ingin berhenti belajar, saya mengendalikan emosi saya dengan beristighfar untuk menenangkan diri. Seterusnya saya akan mencoba menukar emosi negatif tersebut kepada emosi positif. Saya akan memikirkan kembali bagaimana saya memulakan pengajian S1 ini dari semester 1 dahulu. Seterusnya saya mendapatkan dukungan dan dorongan dari kedua orang tua yang sangat menginginkan saya berjaya dalam perkuliahan ini. Akhir sekali, saya akan berdoa kepada Allah supaya dapat diberikan kekuatan dalam menghadapi ketegangan emosi di masa pandemi covid-19”

2. Menurut NNS, mahasiswa dari fakultas Syariah dan Hukum, jurusan Hukum Keluarga, berusia 23 tahun, beliau mengatakan bahwa :

“Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang saya lakukan adalah meningkatkan motivasi dan emosi diri dengan menjadikan kesuksesan orang lain sebagai pembakar semangat untuk saya teruskan perkuliahan. Seterusnya apabila saya merasakan emosi sudah mula tidak stabil saya akan tenangkan diri saya dari terus beremosi dan mula memupuk rasa sabar. Saya juga akan melakukan aktiviti yang boleh menyehatkan badan dan makan makanan yang bergizi. Akhir sekali saya akan sentiasa positifkan diri dengan melakukan aktiviti yang lebih santai seperti membaca buku.”

3. Menurut IA, mahasiswa dari fakultas Ushuluddin & Filsafat, Jurusan Ilmu Alquran & Tafsir, berusia 25 tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Saya mengendalikan stress dan sedih dalam diri saya dengan bertanya khabar teman-teman melalui aplikasi whatsapp. Teman-teman selalunya akan membantu memberi dorongan serta semangat kepada saya apabila saya berkongsi masalah dengan mereka dan begitu juga sebaliknya. Apabila saya kurang memahami dengan materi perkuliahan, saya akan bertanya dosen tentang materi kuliah agar lebih paham supaya tidak bingung sekaligus dapat meningkatkan semangat dan motivasi emosi diri saya untuk terus belajar.”

4. Menurut NAA, mahasiswa dari fakultas Dakwah & Komunikasi, berusia 23 tahun, beliau mengatakan bahwa:

“Saya mengendalikan emosi saya dengan melakukan hobi atau aktivitas yang saya sukai seperti pergi ke kawasan pantai berdekatan rumah saya. Di pantai saya dapat mencari ketenangan dan berehat sebentar dari memikirkan keadaan yang mengganggu emosi diri saya. Setelah itu saya akan positifkan emosi saya dan mencipta kekuatan agar terus bangkit menjalani kehidupan. Saya yakin dan percaya, disebalik permasalahan yang berlaku pasti ada jalan keluarnya.”

Berdasarkan hasil wawancara maka dapat diketahui bahwa antara bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19 adalah : **Pertama**, beristighfar dan berdoa kepada Allah memohon diberikan kekuatan serta membina sifat sabar dalam diri agar tidak terus beremosi. **Kedua**, berusaha mengubah emosi negatif kepada emosi positif. Mahasiswa meningkatkan emosi dan motivasi diri mereka dengan menjadikan kesuksesan orang lain sebagai pembakar semangat untuk berjaya seperti mereka juga. **Ketiga**, mendapatkan dukungan dari orang tua dan teman-teman. Seperti dengan menayakan kabar, kemudian sama-sama berbagi masalah dan bertukar cara mengatasi masalah yang dihadapi. **Keempat**, berusaha

berhubung dengan dosen dan mengajukan pertanyaan terkait materi perkuliahan yang belum pahami. Mahasiswa akhir juga sering berhubung dengan pembimbing secara atas talian untuk merevisi skripsi. *Kelima*, mahasiswa melakukan hobi atau aktivitas yang disukai seperti membaca buku dan menenangkan diri dengan bersantai di kawasan pantai yang berdekatan dengan lokasi tempat tinggal mereka berada.

C. Pembahasan Data Penelitian

Data yang ditemukan dalam penelitian ini akan dibahas ke dalam dua aspek komponen berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 4 orang subjek penelitian yaitu: (1) Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19, dan (2) Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh di masa pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti menemukan stress akademik menjadi faktor yang paling banyak dialami mahasiswa Malaysia di masa pandemi covid-19. Stress dalam menguruskan akademik adalah suatu kondisi gangguan mental dan emosional yang terjadi dari respon yang muncul ketika terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan.⁹¹ Proses pembelajaran

menggunakan media *online* lebih melelahkan dan membosankan ketika terdapat perbedaan waktu antar negara dan jarak yang jauh membuat mahasiswa tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan dosen dan teman lainnya. Waktu di Malaysia satu jam lebih awal dari waktu di Banda Aceh sehingga ada mahasiswa yang bingung dan tidak sengaja melewatkan waktu belajar.

Sistem belajar mengajar yang dilaksanakan secara *online* telah diidentifikasi sebagai faktor utama gangguan emosional mahasiswa.⁹² Emosi mahasiswa terganggu ketika ada hambatan jaringan selama proses pembelajaran berlangsung dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat memahami materi yang diajarkan oleh dosen dengan baik.⁹³ Faktor berikutnya adalah terjadinya perubahan rutinitas apabila mahasiswa harus menjalani proses belajar dari rumah sekaligus menyebabkan banyak rutin dan kebiasaan sehari-hari yang harus diubah.⁹⁴

Daripada isolasi sosial yang diterapkan sejak pandemi, mahasiswa menghabiskan banyak lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan anggota keluarga daripada teman sebaya dan orang luar. Jadi, faktor kesejahteraan keluarga juga sangat mempengaruhi keadaan emosional mahasiswa. Emosi mahasiswa akan lebih stabil ketika berada dalam keluarga yang bahagia, namun, jika keadaan keluarga tidak bahagia, maka hal ini turut mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa

⁹¹ Moh. Muslim, "*Manajemen Stress Pada Masa Pandemi...*", hal. 194.

⁹² Nurhazirah Yunos & Aisha Mahat, "*COVID-19: Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti*", Jurnal dunia pendidikan (*online*), Vol. 3, No. 3, Tahun 2021, email : nurhazirah12394@uitm.edu.my. Diakses 13 Juni 2022.

⁹³ Hasil wawancara dengan NNS, Malaysia, Tanggal 6 Juni 2022.

⁹⁴ Hasil wawancara dengan IA, Malaysia, Tanggal 7 Juni 2022.

tersebut.⁹⁵ Akibat pandemi covid-19 mahasiswa harus belajar dari rumah sehingga ada komitmen-komitmen selain belajar seperti komitmen terhadap keluarga dan pekerjaan bagi mahasiswa yang bekerja. Semua komitmen itu mahasiswa perlu penuhi pada waktu yang sama sehingga boleh menimbulkan rasa khawatir dan putus asa apabila tidak dapat memenuhi salah satu komitmen tersebut.⁹⁶ Pemberlakuan peraturan pemerintah juga menimbulkan berbagai kendala dan tidak adanya jawaban yang pasti kapan mahasiswa Malaysia dapat kembali ke Banda Aceh untuk melanjutkan proses belajar seperti sebelumnya juga telah menimbulkan rasa bingung dan khawatir dalam diri mahasiswa.

Dapat disimpulkan disini bahwa banyak faktor yang mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa Malaysia Lating 2018 selama pandemi covid-19. Jadi hal ini perlu dianggap sebagai masalah yang sangat serius dalam kalangan mahasiswa. Faktor lingkungan di mana mahasiswa berada juga berperan penting dalam menentukan keadaan emosi mahasiswa. Apabila faktor-faktor yang boleh mempengaruhi emosi diketahui, maka mahasiswa dapat berusaha mencari cara mengendalikan emosi dengan baik sekaligus untuk mencapai kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa yang lebih baik.

⁹⁵ Fariza Md. Sham, “Tekanan emosi remaja Islam”, Jurnal Antarabangsa Pengajian Islam (online), Vol. 27, No. 1, 15 Ogos 2011, email : <http://www.ukm.my/~ijis/index.html>. Diakses 13 Juni 2022.

⁹⁶ Hasil wawancara dengan NAA, Malaysia, Tanggal 8 Juni 2022

2. Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara maka dapat diketahui bahwa di antara bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan oleh mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh saat menghadapi Pandemi Covid-19 adalah seperti berikut : *Pertama*, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berdoa dan beristighfar memohon kekuatan, keampunan dan ketenangan. Allah berfirman dalam al Quran, surah Ar-Ra'd , Ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya : "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."*⁹⁷

Menurut Quraish Shihab, hati seorang mukmin akan tenteram dan tenang karena dzikir dapat memberikan ketenangan kepada orang yang mengamalkannya. Arti zikir di sini adalah mengingat Allah baik melalui lisan maupun hati.⁹⁸ Allah menjamin bagi sesiapa yang selalu mengingat Allah maka hatinya akan menjadi tenteram. Claudia Sabrina mengatakan bahwa seseorang itu lebih sering bertindak berdasarkan bahasa emosi berbanding bahasa logika.⁹⁹ Emosi seseorang itu juga

⁹⁷ Al Quran Al Kareem, 2014, Pustaka Darul Iman @PDI Publications Sdn Bhd, Setapak : Kuala Lumpur (Malaysia), hal. 252

⁹⁸ Norma Azmi Farida, "*Tafsir Tematik : Tafsir Surah Ar-Ra'd Ayat 28 (Zikir Dapat Menenangkan Hati)*", © Copyright 2020 : tafsiralquran.id, ISSN 6589169. Diakses pada 18 Juni 2022.

⁹⁹ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi...*, hal. 5

boleh terlahir dari keadaan dan suasana hati seseorang. Apabila hati tenteram, maka emosi juga akan turut tenteram sekaligus dapat membantu seseorang mengendalikan emosi dan menghindar dari melakukan tindakan – tindakan yang mengikut kepada keadaan emosinya saat itu.

Kedua, menjadikan kesuksesan orang lain sebagai contoh dan inspirasi untuk bisa mencapai kesuksesan seperti mereka juga. Oleh itu, rasa khawatir yang muncul dalam diri mahasiswa dapat berkurang dan motivasi diri mahasiswa akan meningkat. *Ketiga*, mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman-teman. Menghabiskan waktu dan berkomunikasi bersama keluarga dapat mengurangi sedikit rasa stress dalam masa yang sama juga dapat mempengaruhi keadaan emosional mahasiswa.¹⁰⁰ Selain itu, mahasiswa boleh mendapatkan dukungan emosional dengan menjalin hubungan bersama teman-teman secara *online* untuk bersama-sama mempersiapkan atau mendiskusikan terkait suatu tugas.¹⁰¹

Keempat, selalu berhubung dengan dosen dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum difahami. Selain itu, mahasiswa akhir boleh menghubungi dosen pembimbing bagi melakukan bimbingan skripsi secara *online*. Walaupun prosesnya sangat sulit, setidaknya mahasiswa dapat memahami materi dengan baik dan bimbingan tetap dapat dilaksanakan. Berkaitan dengan hal tersebut, peran dosen juga sangat penting dalam memahami kondisi mahasiswa

¹⁰⁰ Nasir, “Cara Mahasiswa Mengelola Emosional...”, hal. 301

¹⁰¹ Nurhazirah Yunos & Aisha Mahat, “COVID-19: Faktor-faktor....” hal. 271

serta memberi dukungan kepada mahasiswa dari aspek pengurusan akademik dan emosional agar lebih teratur.¹⁰²

Kelima, mengalihkan perhatian pada hal-hal yang disukai seperti dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih produktif dan selamat di masa pandemi covid-19. Kegiatan produktif yang boleh dilakukan seperti memasak, membaca buku, membaca Al-Quran, berolahraga dan kegiatan-kegiatan lain yang boleh menyenangkan emosi. Kegiatan seperti ini sebenarnya dapat memelihara emosi diri sehingga dapat terhindar dari gangguan fisik atau psikis yang diakibatkan oleh ketidakstabilan emosi.¹⁰³

Keenam, mewujudkan suasana belajar yang lebih selesa dan mengasingkan diri dari sebarang gangguan supaya dapat menumpukan perhatian semasa perkuliahan dijalankan. Konsentrasi yang tinggi tidak akan terwujud sekiranya kondisi tempat mahasiswa belajar kurang nyaman. Oleh karena itu, lingkungan belajar yang mendukung sangat diperlukan supaya mahasiswa mampu melakukan kontrol terhadap kebutuhan emosionalnya. Suasana belajar yang demokratis akan mendorong mahasiswa untuk terlibat secara fisik, emosional dan mental dalam proses belajar, sehingga mampu memunculkan kegiatan-kegiatan yang kreatif-produktif.¹⁰⁴

¹⁰² Bachtiar Sinuraya, "Mengelola Emosi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Melalui Sumber data Digital Masa Pandemi Covid-19", *Alfuad Journal* Vol. 4, No. 2, Tahun 2020. Email: <http://ecampus.iainbatangkar.ac.id/ojs/index.php/alfuad>. Diakses 13 Juni 2022

¹⁰³ Nasir, "Cara Mahasiswa Mengelola hal. 302

¹⁰⁴ Asri Budiningsih, "Belajar dan Pembelajaran", Jakarta : Rineka Cipta, Tahun 2005, hal. 7

BAB V

PENUTUP

D. Kesimpulan

Dari skripsi ini, peneliti dapat membuat kesimpulan bagi menjawab rumusan masalah skripsi ini, yaitu :

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan emosi rata-rata mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Aceh adalah faktor pengurusan akademik di masa pandemi covid-19. Seterusnya, faktor perubahan rutinitas yang menyebabkan kebiasaan sehari-hari juga ikut diubah dan munculnya banyak komitmen yang harus dipenuhi. Sejak pandemi covid-19 hingga saat ini, mahasiswa Malaysia masih berada di Malaysia dan melakukan perkuliahan secara *online* dari rumah masing-masing. Jadi, faktor lingkungan dan kesejahteraan keluarga juga sangat mempengaruhi keadaan emosi mahasiswa karena di masa pandemi covid-19 mahasiswa lebih banyak berinteraksi dengan keluarganya berbanding teman-teman. Jadi jelas bahwa di atas adalah faktor-faktor yang menyebabkan gangguan emosi terhadap mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang belajar di Aceh selama pandemi covid-19.
2. Bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan mahasiswa Malaysia Lating 2018 yang kuliah di Aceh di masa pandemi covid-19 adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berdoa dan beristighfar memohon kekuatan, keampunan serta ketenangan. Kedua, membina motivasi diri dengan menjadikan kesuksesan orang lain sebagai contoh dan

meningkatkan semangat diri mahasiswa. Ketiga, mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman-teman. Keempat, sentiasa berhubung dan membina hubungan baik dengan dosen dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang tidak difahami. Kelima, melakukan relaksasi dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang disukai dan kegiatan yang lebih produktif. Terakhir adalah dengan mewujudkan suasana belajar yang kondusif dan praktis.

E. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka saran yang ingin peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa disarankan agar selalu menjaga kondisi dan kestabilan emosi diri serta turut memperhatikan kondisi emosi teman-teman.
2. Diharapkan kepada ketua jurusan dari setiap fakultas di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh serta pihak-pihak terkait dapat memberikan dukungan dan perhatian khusus dengan mengadakan seminar, webinar dan program-program berkaitan dengan bentuk-bentuk pengendalian emosi.
3. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Seandainya ada peneliti yang ingin mengkaji terkait bentuk-bentuk pengendalian emosi diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan dapat dikembangkan lagi sehingga menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Quran Al Kareem, 2014, Pustaka Darul Iman @PDI Publications Sdn Bhd, Setapak : Kuala Lumpur (Malaysia)
- Agus Purwanto, dkk, 2020, “*Studi Eksplorasi Dampak Pandemi COVID 19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*”, Indonesia: Universitas Pelita Harapan.
- Adinugroho, 2016, *Memahami Mood dalam Konteks Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale*, Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia, Vol 5 No 2.
- Ahdiany, G. N., Widiyanti, E., & Fitriya N, 2017, *Tingkat kecemasan terhadap kematian pada ODHA*, Jurnal keperawatan soedirman (the soedirman journal of nursing), Vol. 12 (3).
- Abdul Rashid Abdul Aziz dan Nurhafizah Mohd Sukor, 2020, “*Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu*”, International Journal of Social Science Research, eISSN: 2710-6276 | Vol. 2, No. 4
- Bachtiar Sinuraya, 2020, “*Mengelola Emosi Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Melalui Sumber data Digital Masa Pandemi Covid-19*”, Al fuad Journal, Vol. 4, No. 2.
- Buku Panduan Akademik UIN AR-Raniry 2019-2020*, Percetakan Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry
- Budiningsih, C. Asri. 2005, “*Belajar dan Pembelajaran*”, Jakarta : Rineka Cipta
- Claudia Sabrina, 2021, *Seni Mengendalikan Emosi*, Cetakan II, Bright Publisher : Yogyakarta.
- Dean T Jamison, Hellen Gelband, Susan Horton et alii, 2017, *Disease Control Priorities: Improving Health and Reducing Poverty 3rd edition*, Vol. 9, 27.
- Dira Anjanika Rifani & Dedi Rianto Rahadi, 2021, “*Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Manajemen Bisnis, Vol 18 No. 1.
- Desi Natalia, 2018, “*Kemampuan Mengelola Emosi*”, (Skripsi : Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Snata Dharma Yogyakarta)
- Fariza Md. Sham, 2011, “*Tekanan emosi remaja Islam*”, Jurnal Antarabangsa Pengajian Islam (online), Vol. 27, No. 1.
- Fitriya, 2019, “*Bimbingan Agama dalam Mengendalikan emosi siswa kelas VII di Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Mangkang*”, Skripsi : Penyuluhan Bimbingan Penyuluhan Fakultas Dakwah & Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

- Gultom Elida, 2020, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Intelektual terhadap Kinerja Perawat pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Surya Insani Pasir Pengaraian Rokan Hulu*”, Jurnal Ilman, Volume 8, Issue 2.
- Hurlock, 2007, *Perkembangan anak jilid I* (Edisi ke 6), Jakarta: Erlangga.
- Jianbo Lai, Simeng, Yi Wang dkk, 2020, “*Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019*”, Department of Psychiatry, First Affiliated Hospital, Zhejiang University School of Medicine China.
- Linda L. Davidoff, *Introduction to Psychology*, 1991, “*Psikologi Suatu Pengantar*”, Terjemah oleh Mari Juniati, Jilid 2 Edisi II, Jakarta.
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), 2014, *Jurnal Sosio-Humaniora*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol. 5 No. 1.
- Lina Sayekti. 2020. “*Dalam Menghadapi Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat kerja*”, ILO.
- M. Darwis Hude, 2006, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, Erlangga: Jakarta.
- Maisury, 2021, “*Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Ampara Selama Masa Pandemi Covid-19*”, Makassar.
- Manz, 2009, C.C. “*Sekolah Emosi Petunjuk-petunjuk Untuk Meraih Energi Positif Dari Segala Jenis Perasaan Emosi Yang Terjadi Pada Jiwa Anda*”, Galeri Ilmu : Yogyakarta.
- Media Crop, 27 Juli 2021, “*Kadar Bunuh Diri Remaja Meningkat*”, email: berita.mediacorp.s.
- Mulyadi, 2007, *Jurnal Akuntansi Biaya*, Edisi ke 3, STIE YKPN: Yogyakarta.
- Mahyuddin Barni, 2014, “*Emosi Manusia dalam al-Quran*”, Antasari Press Banjarmasin, Kalimantan Selatan.
- Moh. Muslim, 2020, “*Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Manajemen Bisnis, Institut Bisnis Nusantara, Vol. 23 No. 2.
- Nurhazirah Yunos & Aisha Mahat, 2021, “*COVID-19: Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti*”, Jurnal dunia pendidikan (online), Vol. 3, No. 3.
- Nasir, 2021, “*Cara Mahasiswa Mengelola Emosional di Tengah Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Calon Guru*”, Jurnal Gema Wiralodra, Universitas Wiralodra Indramayu, Vol.12 No.2.
- Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2008, Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pusat Bahasa* : Jakarta.

- R. Rachmy Diana, 2015, “*Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*”, Jurnal Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol. XXXVII No. 8.
- Rafidah Mat Ruzki dan Nasaruddin Parzi, 2020, “*COVID-19 : Masalah emosi isu utama kesehatan mental rakyat*”, Berita Harian, Email : . bhnews@bh.com
- Relman, E. (2020). *Business insider Singapore*. Cited Jan 28th 2020. Email: <https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virusspreading-human-tohumanofficials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>.
- Riana Mashar, 2011, “*Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*”, Jakarta : Kencana.
- Rizki, 2021, “*Dampak Pandemi Novel Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologis Masyarakat Di Desa Senaning Kecamatan Pelayung Kabupaten Batang Hari*”, Skripsi, Jambi.
- Selamet Dwi Priatmoko, 2011, “*Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Yayasan al-Hidayah Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang*”, Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&H*, Bandung: Alfabeta.
- Soon Li Wei, 2011, “*Tekanan Hidup Akibat PKP Cetus Pelbagai Penyakit Dan Bunuh Diri*”, Koran Malaysiakini
- Teuku Iskandar, Kamus Dewan, 1998, *Dewan Bahasa dan Pustaka*, Edisi ketiga, Malaysia.
- World Health Organization, 2020, “*Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*”.
- Yahdinil Firda Nadhiroh, 2015, “*Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*”, Jurnal Saintifika Islamica , Vol 2 No.1.

LAMPIRAN

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B- /Un.08/FDK/KP.00.4/05/2022
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022
- Pertama** : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd** Sebagai *Pembimbing Utama*
2) **Drs. Umar Latif, MA** Sebagai *Pembimbing Kedua*

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Nurul Izzati Binti Mohd Fauzi
Nim/Jurusan : 180402129/ Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Mahasiswa Malaysia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (Kajian Deskriptif pada Laling 2018, yang Kuliah di Aceh)

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022;
- Keempat** : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 30 Mei 2022 M
29 Syawal 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dekan,



P. Fakhri

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan
Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 30 Mei 2023

PEDOMAN WAWANCARA

Pedoman wawancara ini berfungsi untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul “**Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi Mahasiswa Malaysia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (Kajian Deskriptif pada Lating 2018 yang kuliah di Banda Aceh)**”. Berikut merupakan daftar pertanyaan yang peneliti gunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Apakah anda boleh mengenal emosi yang muncul dalam diri anda?
2. Pada pandangan anda adakah keadaan emosi boleh mempengaruhi perilaku?
3. Apakah yang anda pahami tentang pengendalian emosi?
4. Menurut anda, apakah kepentingan mengendalikan emosi?
5. Bagaimanakah perasaan anda saat harus pulang ke Malaysia dan menjalani perkuliahan secara daring di rumah?
6. Apakah faktor yang mengganggu kesejahteraan emosi anda di masa pandemi covid-19?
7. Apakah yang anda rasakan apabila terlalu lama menjalani perkuliahan secara *online* di rumah?
8. Bagaimanakah cara anda mengendalikan ketidakstabilan emosi yang berlaku di masa pandemi covid-19?