

IMPLEMENTASI AJARAN *NENG-NING-NUNG-NANG* SAAT PANDEMI COVID-19 DALAM MEREGULASI EMOSI MAHASISWA FKIP UST

*Anis Nur Chotimah*¹, *Titik Muti'ah*², *Hartosujono*³

Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta

e-mail: 1anisnur1903@gmail.com, 2titik@ustjogja.ac.id, 3voluna888@gmail.com

Kronologi Naskah:

Naskah masuk : 13 September 2022

Revisi naskah : 18 oktober 2022

Naskah diterima : 15 November 2022

Abstract. Emotion regulation is important for students in facing the challenges and difficulties of online learning policies, so that students experience emotional turmoil. Uncontrolled emotional turmoil from students causes problems. This study aims to empirically examine the relationship between the teachings of *Neng-Ning-Nung-Nang* and emotion regulation during the Covid-19 pandemic in FKIP UST students. The hypothesis of this research is that there is a positive relationship between the teachings of *Neng-Ning-Nung-Nang* and emotion regulation. The research subjects were 92 students consisting of 18 males and 74 females. The data collection method is the *Neng-Ning-Nung-Nang* teaching scale and the emotion regulation scale. The sampling technique used was purposive sampling. The data analysis method used Pearson's product moment correlation with the SPSS 20.0 for Windows program. This study resulted in $r = 0.535$ with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that the hypothesis is accepted. The effective contribution of *Neng-Ning-Nung-Nang*'s teachings on emotion regulation is 28.6% and the remaining 71.4% is influenced by other factors not measured in this study. So that in this study there is a positive relationship between the teachings of *Neng-Ning-Nung-Nang* and emotion regulation during the covid-19 pandemic in FKIP UST students.

Keywords: *Neng-Ning-Nung-Nang, Emotion Regulation, Students*

Abstrak. Regulasi emosi penting dimiliki mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan kebijakan pembelajaran daring, sehingga mahasiswa mengalami gejala emosi. Gejala emosi yang tidak terkontrol dari mahasiswa menimbulkan permasalahan. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris hubungan antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa FKIP UST. Hipotesis penelitian ini terdapat hubungan positif antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi. Subjek penelitian 92 mahasiswa terdiri dari 18 laki-laki dan 74 perempuan. Metode pengumpulan data dengan skala ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dan skala regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan korelasi *product moment Pearson* dengan program SPSS 20.0 for Windows. Penelitian ini menghasilkan $r=0,535$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$), artinya hipotesis diterima. Sumbangan efektif ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* terhadap regulasi emosi sebesar 28,6% dan sisanya 71,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini terdapat hubungan positif antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi saat pandemi covid-19 pada mahasiswa FKIP UST.

Kata Kunci: *Neng-Ning-Nung-Nang, Regulasi Emosi, Mahasiswa*

Pandemi Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) merupakan suatu peristiwa menyebarnya *Corona Virus 2019* di seluruh negara termasuk Indonesia. Virus Corona menyerang sistem pernapasan dan penyebarannya sangat cepat (Aryansah & Syska, 2021). Oleh karena itu, seluruh masyarakat perlu menerapkan protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan Covid-19. Salah satu protokol kesehatan yang harus diterapkan adalah menghindari kerumunan. Diberlakukannya protokol kesehatan tersebut menyebabkan proses pendidikan termasuk

perguruan tinggi tidak dapat berlangsung dengan normal.

Oleh karena itu, KEMENDIKBUD mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Covid-19 (Argaheni, 2020). Perubahan pembelajaran yang saat ini dilakukan yaitu dari luring menjadi daring adalah suatu keputusan yang harus dilakukan oleh perguruan tinggi supaya pendidikan tetap dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien (Argaheni, 2020). Sehubungan dengan hal itu, Dirjen Dikti Prof. Ir. Nizam, M.Sc., DIC, Ph.D., IPU, Asean Eng., mengungkapkan bahwa perguruan tinggi perlu beradaptasi dengan kebiasaan dan budaya baru saat pandemi yakni pembelajaran daring (Firman, 2020). Pembelajaran daring menuntut perguruan tinggi termasuk di dalamnya yaitu dosen dan mahasiswa untuk beradaptasi. Mahasiswa harus lebih kreatif, memiliki kemandirian belajar, harus tetap belajar dengan suasana yang tidak mendukung, dan menghadapi kendala teknis seperti sinyal tidak stabil (Damanik, 2021). Selain itu, mahasiswa harus mampu menyesuaikan dan menguasai berbagai media pembelajaran seperti melalui *Zoom*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *WhatsApp* dan sebagainya. Sehingga, situasi pandemi dan kebijakan yang menjadi tuntutan dan persoalan tersebut membuat mahasiswa dan dosen harus memiliki keterampilan regulasi emosi supaya dapat menyesuaikan dengan kebijakan (Aryansah & Syska, 2021). Regulasi emosi sangat penting untuk melakukan suatu penyesuaian (Aldao, Sheppes, & Gross, dalam Rusmaladewi dkk, 2020). Penyesuaian yang dimaksud di sini adalah adaptasi mahasiswa terhadap perubahan pembelajaran luring menjadi daring.

Tuntutan adaptasi tersebut menjadi tantangan bagi mahasiswa, sehingga dapat menyebabkan munculnya rasa stres. Rasa stres akibat tantangan kuliah daring dapat diturunkan menggunakan regulasi emosi (Aryansah & Syska, 2021). Tantangan perkuliahan daring mendorong mahasiswa untuk memiliki kemampuan mengatur atau meregulasi emosi positif dan emosi negatif (Gross dalam Nurazizah, 2020). Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi, maka dapat tetap merasa tenang meskipun sedang menghadapi tekanan (Sukmaningpraja & Santhoso, dalam Aryansah & Syska, 2021). Sukmaningpraja & Santhoso (dalam Aryansah & Syska, 2021) menjelaskan bahwa tekanan yang dimaksud di sini adalah tekanan perubahan dan adaptasi proses pembelajaran daring bagi mahasiswa.

Namun kenyataannya mahasiswa masih kurang memiliki regulasi emosi dalam menghadapi tantangan kuliah daring. CNN Indonesia (15 Oktober 2021) menayangkan kisah seorang mahasiswa yang mendapat beasiswa belajar di Australia (*Awards Scholarship*). Mahasiswa tersebut mengalami tantangan perkuliahan daring, diantaranya masalah sinyal, keberangkatan ke Australia belum pasti, selalu ditunda, serta belum ada kejelasan informasi yang menyebabkan rasa putus asa dan kecemasan. Selain itu, Damanik (2021) menghimpun keluhan kesah mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi Indonesia saat pandemi.

Permasalahan juga diungkapkan mahasiswa prodi IPA FKIP UST yaitu Fd tanggal 04 Oktober 2021, pukul 15.40 WIB diperoleh informasi berikut:

"Kuliah online ini banyak banget kak kesulitannya, umumnya kesulitan pada masalah jaringan/koneksi internet kak, kalau khususnya masalah pemahaman materi selama pembelajaran daring. Apalagi kalau mata kuliah yang memang membutuhkan pertemuan tatap muka secara langsung seperti praktikum, itu buat aku terasa sangat sulit dilakukan secara daring kak. Kalau kesulitan kaya gitu bikin kesal sama kecewa banget sih kak. Kalau udah kesal banget jadinya malah marah-marah".

Permasalahan serupa disampaikan mahasiswa prodi Matematika FKIP UST yaitu If tanggal 04 Oktober 2021, pukul 16.30 WIB yaitu:

"Kuliah di masa pandemi ini aku jadi kurang bisa bagi waktu mbak, antara belajar materi dengan mengerjakan tugas. Pembelajaran yang dilakukan secara daring ini bikin aku jadi susah fokus untuk memahami materi mbak, apalagi kalau ada praktiknya yang lebih gampang dipahami kalau tatap muka langsung sama dosen. Kalau materi susah dipahami, ngerjain tugas jadi susah mbak, jadi suka kesel sendiri".

Dr yaitu mahasiswa prodi Fisika FKIP UST pada tanggal 01 Desember 2021, pukul 11.13 WIB juga menyampaikan hal yang sependapat dengan subjek di atas, informasi yang diperoleh sebagai berikut:

"Ada beberapa kendala kak. Selama kuliah daring itu saya sering dapat kendala misalkan jaringan kurang bagus, terus kuliah daring ini serasa nggak ada yang masuk di otak, nggak sama kalau luring. Taulah kak kalau kuliah daring itu seperti apa, kadang cuman dapat tugas tanpa penjelasan, pokoknya yang paling parah itu kalau jaringannya kurang bagus. Apalagi aplikasi-aplikasi yang sebelumnya belum pernah kita gunakan, eh tiba-tiba disuruh pakai aplikasinya, aduh itu rasanya sakit banget kak. Kalau pribadiku sih ngerasa lebih baik menyerah gitu kak, karena ngerasain kendala sama masalah kuliah daring ini."

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa prodi Matematika, IPA, dan Fisika FKIP UST mengalami tantangan dalam perkuliahan daring. Tantangan tersebut menyebabkan munculnya emosi negatif pada mahasiswa seperti kesal, kecewa, hingga marah-marah. Mahasiswa prodi Matematika, IPA, dan Fisika mempelajari ilmu eksakta yang memerlukan praktikum-praktikum dan banyak menggunakan rumus-rumus, seharusnya dilakukan secara luring harus diganti menjadi daring menjadi kesulitan tersendiri bagi mahasiswa. Sehingga perlu beradaptasi dengan suasana belajar baru dan menguasai berbagai media pembelajaran baru, serta harus tetap mengikuti gaya mengajar dosen dalam menyampaikan materi, meskipun tidak sesuai dengan gaya belajar mahasiswa. Hal tersebut berdampak pada mahasiswa merasa kesulitan dalam menangkap materi belajar. Selain itu, metode pembelajaran dari luring menjadi daring membuat mahasiswa merasa stress dan emosi negatif lain. Gejolak emosi mahasiswa yang tidak terkontrol menjadi permasalahan dalam pembelajaran daring.

Pada penelitian sebelumnya juga diungkapkan berbagai keluhan mahasiswa. Rusmaladewi dkk (2020) mengatakan mahasiswa merasa gelisah, tertekan, kesal, sedih, lelah, dan marah sehingga menjadi tidak fokus dalam belajar. Begitu juga penelitian yang dilakukan Aryansah & Syska (2021) bahwa banyak mahasiswa mengeluhkan masalah dalam perkuliahan daring yakni proses pelaksanaan dan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi rendah akan terus merasa cemas dan tertekan, sedangkan jika regulasi emosi baik dapat lebih produktif dalam memanfaatkan waktu dan mampu menyesuaikan perkuliahan (Anwar, 2018). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan perkuliahan daring saat ini.

Regulasi emosi dapat terjadi ketika individu memiliki kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (Gross, 2014). Mahasiswa dapat memiliki kemampuan tidak terpengaruh emosi

negatif dengan menerapkan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*. *Neng* (*meneng*), *Ning* (*hening*), *Nung* (*hanung*), *Nang* (*menang*) yaitu salah satu Fatwa Tamansiswa yang dicetuskan oleh Ki Hajar Dewantara.

Ki Hajar Dewantara (dalam Boentarsono, 2016) menyebutkan bahwa seseorang yang dapat menenteramkan lahir batinnya (*Neng*), akan mudah berpikir jernih (*Ning*), dan perilakunya menjadi kokoh (*Nung*), sehingga keinginannya akan berhasil (*Nang*). Sejalan dengan pendapat Tauchid (dalam Warsito & Sahid, 2018) bahwa *Neng-Ning-Nung-Nang* memiliki arti bahwa seseorang yang memiliki ketentraman lahir batin (*Neng*), maka pikirannya akan menjadi jernih, sehingga dapat membedakan benar dan salah (*Ning*), lalu kokoh dalam mencapai impian (*Nung*), dan akhirnya akan mendapat kemenangan dan wewenang atas usahanya (*Nang*). Sama halnya dengan pendapat Nugroho dkk (2020) yaitu *Neng* memiliki arti tidak malu dan ragu, *Ning* berarti memiliki pikiran yang jernih, dapat mengelola emosi, sehingga mampu membedakan hal baik dan buruk. *Nung* memiliki arti keteguhan lahir batin yang kokoh, serta *Nang* berarti mendapat wewenang atau kemenangan atas usahanya. Selain itu, Dari & Hudaidah (2021) juga menyebutkan bahwa *Neng-Ning-Nung-Nang* memiliki makna seseorang harus memiliki ketenteraman lahir batin, tidak ragu serta tidak malu, memiliki pikiran yang jernih dengan sedikit emosi untuk dapat membedakan mana yang benar dan yang salah, lahir dan batin yang kuat untuk mencapai cita-cita, sehingga dapat memperoleh wewenang atau kemenangan setelah berusaha.

Oleh karena itu, ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dapat membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk tidak terpengaruh emosi negatif dengan memiliki ketenangan lahir batin, tidak emosi, pikiran jernih, serta pendirian kokoh. Sehingga individu mampu merasakan emosi positif, tidak merasakan emosi berlebihan, serta tetap dapat berpikir dan bertindak rasional dalam menghadapi berbagai tantangan perkuliahan daring. Terlebih mahasiswa UST yang telah mendapatkan mata kuliah Ketamansiswaan I dan II pada semester 1 dan 2. Mata kuliah Ketamansiswaan ini wajib ditempuh seluruh mahasiswa. Hal ini supaya mahasiswa mendapatkan pemahaman mendalam dan pemikiran yang luas tentang ajaran Ketamansiswaan Ki Hajar Dewantara. Sehingga pemahaman ajaran Ketamansiswaan salah satunya ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* ini dapat membantu mahasiswa dalam meregulasi emosinya saat pandemi Covid-19.

Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa saat pandemi Covid-19, menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian untuk melihat faktor atau hal yang dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 ini. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris tentang Hubungan antara Ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UST.

Metode

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah regulasi emosi dan variabel bebas adalah ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 92 mahasiswa semester 5 program studi Matematika, IPA, dan Fisika FKIP UST, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan rentang usia 19-24 tahun. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan alat ukurnya menggunakan skala psikologi terdiri dari skala regulasi emosi dan skala ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*. Kedua skala mengacu pada indikator perilaku dan sikap yang diperoleh dari aspek-aspek kedua variabel. Alat ukur dalam penelitian ini dikembangkan dengan model Skala Likert (skala sikap) dengan lima alternatif jawaban.

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* Pearson. Analisis datapenelitian ini dengan cara komputasi dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Siancess*) 20 for windows.

H a s i l

Tabel 1.
Data Deskriptif Statistik Regulasi Emosi dan Ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	SD	Mean	Min	Mak	SD	Mean	Min	Mak
Regulasi Emosi	10,93	100,72	72	121	19,33	87	29	145
<i>Neng-Ning-Nung-Nang</i>	11,25	121,60	92	150	20,66	93	31	155

Tabel 2.
Kategorisasi Regulasi Emosi dan Ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*

Kategori	Regulasi Emosi	f	%	<i>Neng-Ning-Nung-Nang</i>	f	%
Sangat tinggi	$\geq 121,8$	0	0	$\geq 130,2$	18	19,6
Tinggi	$98,6 < X \leq 121,8$	55	59,8	$105,4 < X \leq 130,2$	68	73,9
Sedang	$75,4 < X \leq 98,6$	35	38	$80,6 < X \leq 105,4$	6	6,5
Rendah	$52,2 < X \leq 75,4$	2	2,2	$55,8 < X \leq 80,6$	0	0
Sangat Rendah	$\leq 52,2$	0	0	$\leq 55,8$	0	0
Total		92	100		92	100

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil kategorisasi dari variabel regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* berada pada ketegori tinggi yaitu variabel regulasi emosi sebesar 59,8% dan variabel ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* sebesar 73,9%. Sehingga mahasiswa semester 5 prodi Pendidikan Matematika, Pendidikan IPA, dan Pendidikan Fisika FKIP UST dapat dikatakan bahwa memiliki regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* kategori tinggi.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, dengan kaidah $p > 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal, dan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal. Hasil uji normalitas variabel regulasi emosi menunjukkan koefisien KS-Z 0,932 dengan $p = 0,349$ ($p > 0,05$) dan variabel ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* menunjukkan koefisien KS-Z = 1,053 dengan $p = 0,217$ ($p > 0,05$). Sehingga berdasarkan hasil uji normalitas di atas, disimpulkan bahwa regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji asumsi kedua yaitu uji linearitas menggunakan tes *Compare Means*. Kaidah yang digunakan untuk menentukan hubungan kedua variabel membentuk garis linear jika pada baris *Linearity* $p < 0,05$ dan pada *Deviation from Linearity* $p > 0,05$. Hasil analisis uji linearitas variabel regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* menghasilkan nilai F *linearity* = 34,550 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai *Deviation from Linearity* = 0,878 dengan $p = 0,651$ ($p > 0,05$). Sehingga disimpulkan hubungan variabel regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* linear. Selanjutnya uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan kaidah hipotesis berarah di

mana terdapat dua kaidah yaitu (1) $p \leq 0,05$ dan (2) arah korelasi sejalan dengan arah hipotesis yang diajukan, maka hipotesis dapat diterima. Hasil analisis uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = 0,535$ dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$), sehingga hipotesis diterima.

Diskusi

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa FKIP UST. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi kedua variabel yaitu $r = 0,535$ dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$), sehingga hipotesis yang diajukan terdapat hubungan positif antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi diterima. Artinya semakin tinggi ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian sebelumnya berkaitan dengan regulasi emosi menunjukkan hipotesis penelitian diterima, antara lain: (1) Agasni & Endang (2015) tentang "Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran UNDIP" dengan $r = 0,762$, (2) Rizkiana & Endang (2018) tentang "Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII MTSN Bawu Jepara" dengan koefisien korelasi $r = 0,471$, dan (3) Amanatullah, Ayuning, & Lukmanul (2020) tentang "Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Narapidana Kelas IIA Sumbawa Besar", nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,444$.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* memberikan sumbangan efektif terhadap variabel regulasi emosi sebesar 28,6%. Sehingga ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* memberi pengaruh terhadap regulasi emosi mahasiswa FKIP UST sebesar 28,6% dan sisanya 71,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Artinya terdapat faktor lain yang berpengaruh pada regulasi emosi. Seperti pendapat Gross (dalam Nurazizah, 2020) bahwa faktor budaya, religiusitas, kemampuan individu, usia, dan jenis kelamin berpengaruh pada regulasi emosi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, regulasi emosi berada pada kategori tinggi sebesar 59,8% dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* pada kategori tinggi yaitu 73,9%. Sehingga, menunjukkan bahwa mahasiswa FKIP UST khususnya prodi Matematika, IPA, dan Fisika semester 5 memiliki kemampuan regulasi emosi secara efektif saat pandemi Covid-19. Hal ini ditunjukkan dari kemampuan mengekspresikan respon emosi yang dirasakan secara tepat sehingga tidak merasakan emosi negatif yang berlebihan. Selain itu, memiliki pikiran jernih untuk tetap berpikir dan bertindak rasional. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* tinggi maka mampu untuk mengatur emosi yang dirasakan dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menunjukkan bahwa kategorisasi variabel regulasi emosi dan ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* berada pada kategori tinggi. Sehingga mengindikasikan bahwa mahasiswa FKIP UST memiliki ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* yang memengaruhi sikap yang ditunjukkan dan kemampuan mengatur emosi dan menunjukkan respon emosi yang dirasakan dengan tepat sehingga dapat menghadapi tantangan kuliah daring. Penelitian ini terdapat hubungan positif antara ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dengan regulasi emosi saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa FKIP UST. Artinya semakin tinggi ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki.

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki saat menghadapi tantangan kuliah daring, serta dapat lebih memahami ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang* dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk saat pembelajaran daring. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat lebih menggali faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap regulasi emosi dan dapat meninjau ulang tentang instrumen skala Ajaran *Neng-Ning-Nung-Nang*.

Daftar Pustaka

- Agasni, A. A., & Endang S. (2015). Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran UNDIP. *Jurnal Empati*, 4(1), 23-27.
- Amanatullah, M. P., Ayuning, A., & Lukmanul, H. (2020). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Narapidana Kelas IIA Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 3(1), 19-23.
- Anwar, K. (2018). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Baru. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Aryansah, J. E., & Syska P. S. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan *School From Home* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 6(1), 8-14.
- Boentarsono, dkk. (2016). *Buku Saku Tamansiswa*. Yogyakarta: UST-PRESS.
- Damanik. (2021). IDN TIMES: Curhatan Mahasiswa Setahun Kuliah Online. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/margith-juita-damanik/curhat-mahasiswa-setahun-kuliah-online-sudah-rindu-ke-kampus/2> (diakses pada tanggal 24 Oktober 2021).
- Dari, U., & Hudaidah. (2021). Implementasi Konsep Pendidikan Karakter Ki Hadjar Dewantara Bagi Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1), 76-86.
- Firman. (2020). Adanya Kebiasaan dan Budaya Baru Jadi Kompetensi Penting di Era Revolusi Industri 4.0. <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/adaptasi-kebiasaan-dan-budaya-baru-jadi-kompetensi-penting-di-era-revolusi-industri-4-0/> (diakses pada tanggal 31 Oktober 2021).
- Gross. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. New York: Guilford Publications.
- Mustiko. (2021). Menghadapi Pandemi Covid-19 Dengan *Neng Ning Nung Nang*. <http://pkbts.org/menghadapi-pandemi-covid-19--dengan-neng-ning-nung-nang> (diakses pada 14 September 2021).
- Nugroho, S. S., Mohammad, C. A., Mochamad, J. P., Mudji, R., & Bambang, S. (2020). Implementasi Konsep Pendidikan Karakter Ki Hajar Dewantara Berbasis Nilai-Nilai Pancasila Bagi Mahasiswa Generasi Milenial. *Jurnal Ilmiah Hukum*, 6(2), 89-94.
- Nurazizah, Y. (2020). Regulasi Emosi pada Staf Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang. *Skripsi*. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
- Restubog, S. L. D., Anna, C. G. O., & Lu, W. (2020). Taking Control Amidst the Chaos: Emotion Regulation During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119.
- Rizkiana, L., & Endang S. I. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas VIII MTSN Bawu Jeparu. *Jurnal*.
- Rusmaladewi, Dewi, R.I., Intan, K., & Henny, A. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(2).
- Thompson, R. A., & Sara, M. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Amerika Serikat: University of California.
- Warsito, R., & Sahid, T. W. (2018). Implementasi Nilai-Nilai Luhur Ajaran Ki Hajar Dewantara dalam Perkuliahan Pendidikan Pancasila untuk Mengembangkan Karakter Mahasiswa. *Jurnal PKn Progresif*, 13(1), 1-22.