

Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Ika Kurniawati

Widyastuti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

23 September 2022

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani jenjang lembaga perguruan tinggi yang dimana mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan. Salah satu tugas mahasiswa untuk mendapatkan gelar Strata 1 atau S1 adalah dengan menyelesaikan Tugas akhir yang sering di sebut dengan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berusia sekitar 20-25 tahun, yang merupakan masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, masa munculnya masalah dan tekanan emosional.

Dengan berbagai macam masa dewasa awal maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini membutuhkan regulasi emosi yang baik, karena proses dalam penyelesaian skripsi ini mahasiswa membutuhkan usaha yang lebih, memerlukan pengetahuan yang luas dan memerlukan pemikiran yang kritis.

Berdasarkan kamus besar bahasa indonesia (2002), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Sedangkan emosi, didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya (Santrock, 2002). Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali, menilai, mengatur dan mengevaluasi emosi yang dimiliki agar emosi- emosi tersebut dapat muncul pada situasi-situasi yang sedang dihadapi individu secara tepat (Gross, 2008).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 4 Mei 2022 kepada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mampu meregulasi emosinya berdasarkan aspek memonitor emosi dan mengevaluasi emosi. Berbeda dengan subjek yang satu lagi bahwa hasil dari wawancara menunjukkan subjek mampu meredakan emosinya yang terglong kedalam aspek memodifikasi emosi.

Dari hasil dari wawancara tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi bagaimana Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Tujuan dari penelitian sendiri adalah untuk mengetahui bagaimana Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Metode

Jenis Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif.

Variabel Penelitian : variabel dalam penelitian ini adalah Regulasi Emosi

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 2.258 yang sedang mengerjakan skripsi.

Sampel

Penelitian memutuskan mengambil sampel sebanyak 250 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo. Jumlah tersebut sudah cukup untuk melakukan penelitian kuantitatif menurut (Anwar Sanusi 2017) .

•Tehnik Sampling

Teknik sampling dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability* sampling dan *nonprobability* sampling. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling *nonprobability* dengan jenis kuota sampling dimana untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2018).

•Tehnik Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah skala. Skala dalam penelitian ini adalah skala likert.

Hasil

Jumlah responden yang di ambil adalah 250 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Terdapat dua (2) jenis kelamin dalam penelitian ini yaitu perempuan dan laki-laki.

Prodi	Jumlah	Presentase
Psikologi	53	21,2%
PGSD	14	5,6%
PGPAUD	1	0,4%
P. Bahasa Inggris	15	6%
p. Teknologi Informasi	2	0,8%
Manajemen	26	10,4%
Akuntansi	14	5,6%
Hukum	28	11,2%
Ilmu Komunikasi	9	3,6%
Administrasi Publik	7	2,8%
Informatika	41	16,4%
Tehnik Mesin	3	1,2%
Tehnik Elektro	2	0,8%
Tehnik Industri	12	4,8%
Agroteknologi	4	1,6%
p.Bahasa Arab	1	0,4%
P. Agama Islam	2	0,8%
Perbankan Syariah	16	6,4%

Lanjutan

Hasil yang telah didapatkan oleh peneliti mengenai skala Regulasi Emosi yang telah di analisis menggunakan *Microsoft Excel* dapat diketahui *mean* dan *standart deviasi* sebagai berikut:

Variabel	Mean	SD	N
Regulasi Emosi	101,552	8,21885	250

Kategori	Jumlah	Presentase
Tinggi	221	88,4%
Sedang	29	11,6%
Rendah	0	0%
Total	250	100%

Berdasarkan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas muhammadiyah tergolong tinggi, dengan jumlah 221 mahasiswa dengan presentase sebesar 88,4% dari 100%. Terdapat 29 mahasiswa dengan kategori sedang dalam meregulasi emosinya dengan presentase 11,6%.

Lanjutan

Pada aspek memonitor emosi terdapat 247 mahasiswa dengan kategori tinggi dan dengan presentase 98,8%. Selanjutnya terdapat 3 mahasiswa yang memiliki aspek memonitor emosi dengan kategori sedang dengan presentase 1,2%.

Aspek	Kategori	Jumlah	Presentas e
Mengevaluasi Emosi	Tinggi	222	88,8%
	Sedang	28	11,2%
	Rendah	-	0%
Total		250	100%

Aspek	Kategori	Jumlah	Presentas e
Memonitor Emosi	Tinggi	247	98,8%
	Sedang	3	1,2%
	Rendah	-	0%
Total		250	100%

Regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi dengan kategori tinggi memiliki jumlah 222 mahasiswa dengan presentase 88,8%. Sedangkan regulasi emosi pada kategori sedang terdapat 28 mahasiswa dan dengan presentase 11,2%.

Lanjutan

Pada aspek memodifikasi emosi terdapat 239 mahasiswa dengan kategori tinggi dengan presentase 95,6% dari 250 mahasiswa. Selanjutnya dengan kategori sedang terdapat 11 mahasiswa dengan presentase 4,4%.

Aspek	Kategori	Jumlah	Presentase
Memodifikasi Emosi	Tinggi	239	95,6%
	Sedang	11	4,4%
	Rendah	-	0%
Total		250	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki regulasi emosi yang cukup tinggi. Hal ini dapat di buktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, hasil menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan presentase 88,4% dengan jumlah sebanyak 221 mahasiswa, dan mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 29 mahasiswa dengan presentase 11,6%.

Diketahui bahwa dari ketiga (3) aspek yang telah disebutkan oleh Gross & Thompson (2006) terdapat aspek dengan presentase nilai paling tinggi dari keseluruhan responden, yaitu aspek memonitor emosi dengan jumlah presentase sebesar 98,8%. Arti dari hasil tersebut adalah hampir seluruh responden dapat memahami emosinya dengan baik. Hal ini menjelaskan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah yang sedang mengerjakan skripsi dapat meregulasi emosinya dengan baik terutama pada aspek memonitor emosi.

Selain hasil presentase paling tinggi terdapat nilai presentase paling rendah nilai tersebut terdapat pada aspek mengevaluasi emosi dengan presentase nilai sebesar 11,2%. Pada perolehan nilai presentase tersebut, maka artinya sebagian besar responden dalam penelitian ini cukup mampu untuk mengelola emosinya.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Khususnya bagi para ilmuwan Psikologi, penelitian ini menambah wawasan di bidang Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Perkembangan yang berkaitan dengan regulasi emosi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Khususnya bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Manfaat Penelitian

b. Bagi Universitas

Diharapkan dapat membantu pengembangan regulasi emosi khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam proses konseling akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi bagi peneliti di bidang psikologi khususnya mengenai regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Referensi

- [1]S. Indriastuti, "Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," vol. 101, no. 3, p. 55, 2004.
- [2]E. N. Aslinawati and S. U. Mintarti, "Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang)," *J. Pendidik. Ekon.*, vol. 10, no. 1, pp. 26–37, 2017, doi: 10.17977/um014v10i12017p026.
- [3]D. D. Unaradjan, *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta, 2019.
- [4]Siswanto and P. Aseta, "Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19," *Intan Husada J. Ilmu Keperawatan*, vol. 9, no. 1, pp. 31–40, 2021, doi: 10.52236/ih.v9i1.206.
- [5]N. Etika and W. F. Hasibuan, "Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi," *KOPASTA J. Couns. Guid. Study Progr.*, vol. 3, no. 1, 2016.
- [6]O. Friskilia and H. Winata, "Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan," *J. Pendidik. Manaj. Perkantoran*, vol. 3, no. 1, pp. 36–43, 2018.

- [7]I. Rahmawati, "Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di Era 4.0." Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2020.
- [8]J. J. Gross, "Emotion regulation," *Handb. Emot.*, vol. 3, no. 3, pp. 497–513, 2008.
- [9]M. H. Hurlock, "Social harmony and individual rights in China." HeinOnline, 1993.
- [10]Rusmaladewi, D. R. Indah, I. Kamala, and H. Anggraini, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *J. Pendidik. Dan Psikol. Pint. Harati*, vol. 16, no. 2, pp. 33–46, 2020.
- [11]R. Mashar, *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana, 2015.
- [12]E. L. Widuri, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 9, no. 2, p. 147, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.341.
- [13]D. K. Nisak, "SKRIPSI Oleh : Dewi Khoirun Nisak," 2018.

Referensi

- [14]D. Benny, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Sudah Menikah Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Fuad Iain Bengkulu’.” IAIN BENGKULU, 2019.
- [15]M. Hidayah, “Regulasi emosi guru pendamping khusus/shadow teacher di sekolah inklusi.” UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020.
- [16]U. Febrina, “Hubungan Intensitas Mengakses Fanpage Islami Melalui Facebook Dengan Religiusitas Pada Mahasiswa,” 2015.
- [17]S. E. Haryono, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini,” *J. Warn. Pendidik. dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [18]B. M. Gadzella, “Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies,” *Psychol. Rep.*, vol. 94, no. 2, pp. 562–564, 2004.
- [19]S. H. Hamaideh, “Stressors and reactions to stressors among university students,” *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 57, no. 1, pp. 69–80, 2011.

Referensi

[20]A. Rachmawati and I. Y. Cahyanti, "Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 96–103, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24653.

[21]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.

[22]S. Azwar, *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

[23]N. Garnefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 30, no. 8, pp. 1311–1327, 2001.

