

# Emotional Regulation in Students Working on Thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo

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

Ika Kurniawati <sup>1)</sup>, Widyastuti <sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Corresponding Author: [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This research is a descriptive quantitative research on emotion regulation which aims to find out how emotion regulation is in Muhammadiyah Sidoarjo University students. The research method used is a quantitative descriptive method. Respondents in this study were Muhammadiyah students who were working on their thesis. The selection of the research sample used a non-probability sampling technique with a quota type in which to determine a sample from a population that has certain characteristics up to the desired number (quota). Respondents in this study were 250 students. The data collection method in this study is the emotion regulation scale. The measurement tools used in this study include two types of statements with positive connotations (favourable) and questions with negative connotations (unfavourable), the reliability coefficient value of Cronbach alpha on the Emotional Regulation variable is 0.860, from these variables it is known that the reliability coefficient value of Cronbach alpha is more than 0,6 it can be concluded that the questionnaire used is reliable. Write down the measuring instrument used and its reliability coefficient. In general, 88.4% of students' emotional regulation is in the high category, while 11.6% is in the medium category. Based on the aspect of emotion regulation, the aspect with a high category is in the aspect of monitoring emotions with a percentage of 98.8%.*

**Keywords -** *Emotion Regulation, Final Student, Psychology*

**Abstrak.** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif tentang regulasi emosi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Muhammadiyah yang sedang mengerjakan skripsi. Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *nonprobability* sampling dengan jenis kuota yang dimana untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Responden dalam penelitian ini sebanyak 250 mahasiswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua jenis pernyataan yang berkonotasi positif (*favourable*) dan pertanyaan berkonotasi negatif (*unfavourable*), nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* pada variable Regulasi Emosi sebesar 0.860, dari variabel tersebut diketahui nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan reliable. Tuliskan alat ukur yang digunakan dan koefisien reliabilitasnya Secara umum regulasi emosi mahasiswa 88,4% berada dalam kategori tinggi, sedangkan 11,6% berada dalam kategori sedang. Berdasarkan aspek regulasi emosi aspek dengan kategori tinggi ada pada aspek memonitor emosi dengan presentase 98,8%.

**Kata Kunci -** Regulasi Emosi, Mahasiswa Akhir, Psikologi

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi [1].

Mahasiswa menyusun skripsi dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya [2]. Tidak sampai disitu saja, permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa juga berkaitan dengan tugas akhir yang merupakan syarat lulus perkuliahan. Namun temuan di lapangan tidak jarang mahasiswa memiliki progress yang minim pada pengerjaannya. Minimnya progress skripsi dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul skripsi, alat ukur yang akan digunakan, serta kesulitan mendapatkan referensi.

[2] menjabarkan bahwa hambatan dari faktor internal lebih besar mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa, ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian yaitu faktor internal yaitu sebesar 64,38% dengan sub indikator tekun dalam penyelesaian skripsi, ulet dalam menghadapi kesulitan penyelesaian, dan minat dalam penyelesaian skripsi. Sedangkan pada faktor eksternal 35,62% dengan sub indikator mencari tema, ide masalah, dan alat ukur yang digunakan dalam skripsi, dan berkomunikasi dengan dosen pembimbing.

Proses dalam penyelesaian skripsi ini mahasiswa membutuhkan usaha yang lebih, memerlukan pengetahuan yang luas dan memerlukan pemikiran yang kritis [3]. Menyelesaikan skripsi tentu tidak mudah akan banyak kesulitan – kesulitan yang akan di hadapi oleh mahasiswa misalnya sulit merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, kurang pemahannya akan sistematika proposal dan skripsi, mencari literatur, serta tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan–kesulitan tersebut dapat membuat mahasiswa cemas, kehilangan motivasi, menunda dan tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini dapat sangat merugikan mahasiswa dalam mencapai gelar usaha dan kerja keras akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Hastuti, 2016). Jika kesulitan-kesulitan di atas tidak segera di atasi maka dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan tersebut dapat berkembang menjadi sikap negatif yang dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa [5].

Dengan adanya kendala- kendala di atas yang mungkin dapat dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka mahasiswa membutuhkan keterampilan khusus untuk bisa mengelola kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, salah satunya adalah dengan dapat mengendalikan emosinya dengan baik (regulasi emosi). Regulasi diartikan sebagai pengaturan [6]. Sedangkan emosi, didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya [7].

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 [8]. Kemampuan dalam mengendalikan emosi cenderung pada reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Dalam konsep ini seseorang yang telah di bangkitkan amarahnya, akan meredakan emosi tersebut dan menampilkan emosi yang tenang, sehingga terhindar dari tindakan agresi. Semakin seseorang dapat meredakan ekspresi marahnya maka semakin baik pengendalian emosinya [9].

Regulasi emosi tersusun dari beberapa aspek yang pertama memonitor emosi (*emotions monitoring*) adalah aspek individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, yang kedua ada mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya, yang ketiga memodifikasi emosi (*emotions modification*) merupakan kemampuan individu dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi positif [10].

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi biasanya disibukkan dengan urusan akademik untuk menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, mahasiswa yang sedang menulis esai harus meningkatkan kualitas emosionalnya. Karena mahasiswa yang sedang mengerjakan disertasi harus memiliki regulasi emosi yang baik untuk mencapai kesuksesan akademik yang mempengaruhi masa depannya [10]. Mahasiswa yang sedang menulis disertasi dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan menekankan bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri dapat mengatur dan memfasilitasi proses mental seperti konsentrasi dan pemecahan masalah dan dukungan sosial [11]. Selain itu mahasiswa yang memiliki regulasi regulasi emosi yang buruk dapat sangat merugikan dirinya sendiri, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, mengganggu proses pemecahan masalah, dan mengganggu hubungan sosial antar individu [12].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh [13] menunjukkan lebih banyak subjek dengan kemampuan regulasi emosi kuat dengan jumlah 132 siswa (66%), disusul subjek kurang dengan 43 siswa (21,5%) dan siswa sangat mampu.

menjadi 25% nama (12,5%). Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswi kurang mampu mengatur emosinya dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dari jumlah tersebut, 13,5% wanita memiliki regulasi emosi yang buruk, dibandingkan dengan 8% pria [14]. Berdasarkan wawancara kepada beberapa mahasiswa juga didapat bahwa regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah cenderung ke arah positif dengan masalah dan cara menyelesaikan masalah yang berbeda beda.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, baik buruknya regulasi emosi seseorang dapat dilihat dari berapa usianya, semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Jenis kelamin, laki-laki maupun perempuan memiliki emosi yang berbeda baik emosi verbal atau emosi wajah, misalkan perempuan mengekspresikan emosinya untuk menjaga hubungan sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi [15]. Religiusitas, seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi akan berusaha untuk menjaga emosinya agar tidak berlebihan dan menjaga perasaan orang lain. Kepribadian, seseorang yang mudah cemas, panik, dan mudah gelisah cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah karena tidak memiliki kemampuan coping stress yang baik [16]. Pola asuh, beberapa pola asuh yang diberikan orang tua terhadap anak juga akan membentuk kemampuan regulasi emosinya. Budaya, regulasi emosi juga dapat dilihat dari cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, apakah seseorang tersebut sudah sesuai dengan budayanya [17].

Dampak yang terjadi ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tidak baik mereka akan merekasakan stress akademis. Stress akademis merupakan stress yang bersumber dari kegiatan pembelajaran atau lingkungan pendidikan. Menurut [18], terdapat lima stresor yang dapat memicu timbulnya stres akademis, yaitu beban diri (*self-imposed*), adanya perubahan (*changes*), tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan frustrasi. Stres akademis yang dialami mahasiswa juga dapat terjadi karena adanya harapan atau ekspektasi yang tinggi, tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu [19]. Hadirnya stresor tersebut kemudian memunculkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Reaksi terhadap stresor dapat berupa reaksi fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku [20].

Berdasarkan penjabaran diatas, penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin tahu bagaimana gambaran dan aspek-aspek regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, kuantitatif deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain [21]. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 2.258 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 250 mahasiswa.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua jenis pernyataan yang berkonotasi positif (*favourable*) dan pertanyaan berkonotasi negatif (*unfavourable*), nilai koefisien realibilitas *cronbach alpha* pada variable Regulasi Emosi sebesar 0.860, dari variabel tersebut diketahui nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan reliable.

Teknik sampling yang digunakan *non-probability* yaitu sampling kuota. Teknik sampling kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.[22]. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala regulasi emosi dengan model skala *likert* yang dibuat oleh peneliti. Analisis data menggunakan teknik analisis *Excel* dengan bantuan SPSS 22.0 *for windows*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Distribusi Subjek Berdasarkan Prodi

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%
Total	250	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut, distribusi subjek penelitian menurut Prodi terbagi menjadi psikologi berjumlah 53 mahasiswa, pgsd berjumlah 14 mahasiswa, pgpaud berjumlah 1 mahasiswa, bahasa inggris berjumlah 15 mahasiswa, teknologi informasi berjumlah 2 mahasiswa, manajemen berjumlah 26 mahasiswa, akuntansi berjumlah 14 mahasiswa, hukum berjumlah 28 mahasiswa, ilmu komunikasi berjumlah 9 mahasiswa, administrasi publik berjumlah 7 mahasiswa, informatika berjumlah 41 mahasiswa, teknik mesin 3 mahasiswa, teknik elektro 2 mahasiswa, teknik industri 12 mahasiswa, agroteknologi 4 mahasiswa, bahasa arab 1 mahasiswa, agama islam 2 mahasiswa, perbankan syariah 16 mahasiswa, dengan total keseluruhan 250 mahasiswa.

**Tabel 2.** Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa

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

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa 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%.

**Tabel 3.** Aspek Memonitor Emosi

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

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa regulasi emosi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di 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%.

**Tabel 4.** Mengevaluasi Emosi

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

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 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%.

**Tabel 5.** Memodifikasi Emosi

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

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa regulasi emosi 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%.

## B. Pembahasan

Pada penelitian ini penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini melibatkan 250 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi, terdapat sembilan belas (19) fakultas yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Menurut [8] 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. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan dapat mengenali, menilai, mengatur dan mengevaluasi emosinya untuk dapat mengerjakan skripsi dengan baik. Regulasi emosi ini memiliki tiga (3) aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan meregulasi emosi. Seperti tujuan pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana regulasi emosi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti menggunakan aspek regulasi emosi yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini.

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%.

Hasil penelitian berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi: Pada aspek pertama aspek memonitor emosi, memonitor emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang telah terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. Seperti yang telah di jelaskan bahwa pada aspek ini mahasiswa diharapkan dapat memahami emosi yang ada di dalam dirinya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi dapat memahami regulasi emosinya dengan baik. Dapat dikatakan dengan baik karena sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 98,8% mahasiswa dengan kategori tinggi dengan jumlah 247 mahasiswa, dan 1,2% mahasiswa dengan kategori sedang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 3. Jadi pada aspek ini mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikatakan sangat baik dalam memonitor atau memahami emosinya.

Aspek regulasi yang kedua adalah mengevaluasi emosi, dalam aspek ini mahasiswa diharapkan dapat mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya, khususnya emosi negatif. Kemampuan dalam mengelola emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari individu, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain [23].

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada aspek ini terdapat 88,8% dari 100% mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan sangat baik terdapat 222 mahasiswa, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7 aspek

regulasi emosi. Sedangkan mahasiswa yang cukup dalam mengelola emosinya terdapat 28 mahasiswa dengan presentase 11,2%.

Pada aspek yang terakhir yaitu aspek memodifikasi emosi, aspek ini merupakan aspek kemampuan individu untuk merubah emosi negatif menjadi emosi positif. Pada aspek ini mahasiswa hanya di harapkan dapat mengubah emosinya, dari emosi negatif menjadi positif terutama dalam keadaan putus asa cemas dan marah. Jika dalam aspek ini mahasiswa kurang dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi positif maka mahasiswa cenderung akan kesulitan dalam mengerjakan skripsinya dikarenakan mahasiswa akan sulit menerima tanggapan atau masukan dari dosen pembimbing.

Hasil dari penelitian pada aspek ini adalah terdapat 96,8% mahasiswa dengan kategori tinggi dalam mengubah emosi negatif menjadi positifnya dengan jumlah sebanyak 239 mahasiswa. Sedangkan 4,4% mahasiswa dengan kategori sedang dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, dengan jumlah 11 mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa dari ketiga (3) aspek yang telah disebutkan oleh [10] 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 mengelola emosinya.

Berdasarkan hasil uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah upaya dalam mengenali, menilai, mengatur, dan mengevaluasi emosi yang dimiliki. Regulasi emosi mengacu pada proses yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka mempengaruhi emosi individu, serta bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut [8]. Namun akan selalu berbeda regulasi yang dialami oleh satu individu dengan individu lainnya, hal tersebut juga akan mempengaruhi bagaimana cara individu mengungkapkan atau menangani emosinya sendiri.

Mahasiswa dengan regulasi emosi sangat baik lebih siap dan mampu mengatur emosinya dalam pengerjaan skripsi, dan sebelum mengerjakan atau bimbingan skripsi mereka lebih siap daripada mereka yang regulasinya kurang baik.

#### IV. SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi lebih banyak daripada mahasiswa dengan kategori sedang. Pada regulasi emosi dengan kategori tinggi terdapat 221 mahasiswa dengan presentase 88,4%, sedangkan mahasiswa dengan kategori sedang terdapat 29 mahasiswa, dengan presentase sebanyak 11,6%.

Hasil penelitian berdasarkan aspek regulasi emosi dengan kategori tinggi ada pada aspek regulasi memonitor emosi. Pada aspek ini jumlah mahasiswa dengan kategori tinggi terdapat ada 247 mahasiswa dengan jumlah presentase 98,8%, dengan kategori sedang sebanyak 3 jumlah presentase 1,2% .

Hasil penelitian berdasarkan aspek regulasi emosi dengan kategori sedang terdapat pada aspek regulasi memodifikasi emosi, dengan jumlah mahasiswa sebanyak 239 yang memiliki presentase sebesar 95,6%. Sedangkan mahasiswa pada kategori sedang terdapat 11 mahasiswa dengan nilai presentase 4,4%.

Hasil penelitian berdasarkan aspek regulasi emosi dengan kategori rendah terdapat pada aspek mengevaluasi emosi, pada aspek ini terdapat 222 mahasiswa dengan kategori tinggi yang memiliki nilai presentase sebanyak 88,8%, sedangkan mahasiswa dengan kategori rendah memiliki jumlah 28 mahasiswa dengan presentase 11,2%.

Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi memiliki regulasi emosi yang cukup tinggi, terutama pada aspek memonitor emosi atau memahami emosinya sendiri.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih saya ucapkan untuk kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa untuk saya sehingga dapat terselesaikan karya ilmiah ini. Tidak lupa terimakasih kepada Ibu Widyaastuti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan perhatian, motivasi, bimbingan, dan nasehat yang sangat berarti bagi peneliti. Besar harapan saya semoga karya ilmiah ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya.

#### REFRENSI

[1] S. Indriastuti, "Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," vol. 101, no. 3, p. 55, 2004.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

- [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.
- [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.
- [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.