

## ABSTRAK

### IDENTIFIKASI ASPEK-ASPEK REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENYUSUN SKRIPSI DI JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

AMANDA GARCIA

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya pemahaman mahasiswa mengenai bagaimana regulasi emosi yang efektif dapat membantu mereka mengelola stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bentuk-bentuk stres dan aspek-aspek regulasi emosi yang memengaruhi mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan lima mahasiswa aktif di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, dengan metode *purposive sampling*. Data yang terkumpul dari penelitian ini dianalisis menggunakan perangkat lunak ATLAS.ti 9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai bentuk stres, yang terdiri dari stres akademis, stres emosional, stres sosial, dan stres waktu. Sementara itu, untuk mengatasi stres yang dialami, mahasiswa menggunakan berbagai aspek regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian, modifikasi situasi merupakan aspek paling dominan yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi regulasi emosi. Hal ini ditunjukkan dengan persentase tertinggi, yaitu sebesar 24,24%. Modifikasi situasi mencakup beberapa hal, seperti menetapkan batas waktu, mengambil waktu istirahat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung konsentrasi. Di sisi lain, aspek regulasi emosi dengan persentase terendah adalah pemilihan situasi, yang mencapai 16,66%. Pemilihan situasi ini meliputi beberapa tindakan, seperti menghindari tempat yang ramai dan berisik, serta mengurangi keterlibatan dalam organisasi atau kegiatan yang kurang produktif. Selain itu, mahasiswa juga cenderung bekerja sendiri karena merasa bahwa berbagi cerita justru menambah beban. Dengan demikian, mereka berusaha menghindari stresor melalui situasi yang lebih mendukung.

**Kata kunci:** regulasi emosi, mahasiswa akhir, skripsi

## **ABSTRACT**

### **IDENTIFICATION OF ASPECTS OF EMOTION REGULATION IN FINAL STUDENTS WHO COMPILE A THESIS IN THE DEPARTMENT OF EDUCATION SCIENCE FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

**By**

**AMANDA GARCIA**

*The problem in this research is the lack of understanding among students about how effective emotion regulation can help them manage stress. The purpose of this research is to identify the forms of stress and aspects of emotion regulation that affect final-year students in the thesis writing process at the Department of Educational Sciences, Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This study uses a qualitative approach with a descriptive research type. Data collection techniques were conducted through semi-structured interviews with five active students in the Department of Educational Sciences at FKIP Universitas Lampung who are in the process of writing their theses, using the purposive sampling method. The data collected from this research were analyzed using the ATLAS.ti 9 software. The research results show that students face various forms of stress, which consist of academic stress, emotional stress, social stress, and time stress. Meanwhile, to cope with the stress they experience, students use various aspects of emotion regulation. Based on the research findings, situation modification is the most dominant aspect used by students in emotion regulation. This is indicated by the highest percentage, which is 24.24%. Situation modification includes several things, such as setting deadlines, taking breaks, and creating an environment that supports concentration. On the other hand, the aspect of emotion regulation with the lowest percentage is situation selection, which reaches 16.66%. This selection of situations includes several actions, such as avoiding crowded and noisy places, as well as reducing involvement in organizations or less productive activities. Additionally, students also tend to work alone because they feel that sharing stories only adds to their burden. Thus, they try to avoid stressors through more supportive situations.*

**Key words:** *emotion regulation, final year students, thesis*