

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

(Skripsi)

Oleh :

**AMANDA GARCIA
2113052082**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

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*

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

Oleh

AMANDA GARCIA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

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

Nama

: Amanda Garcia

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052082

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

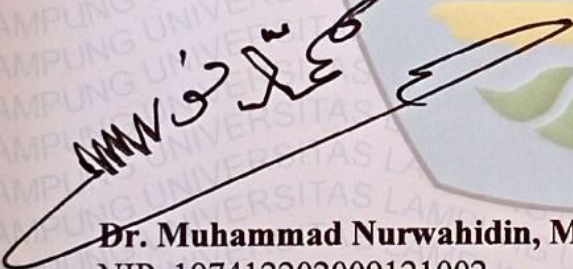


MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

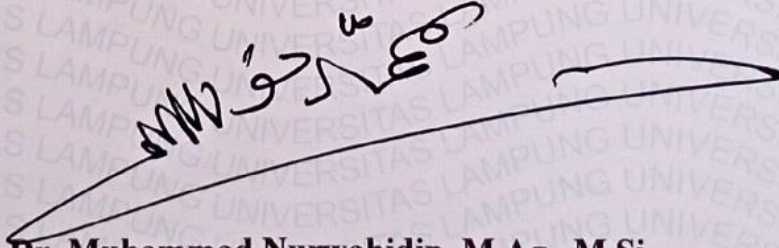
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., P.si
NIP.197303152002122002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

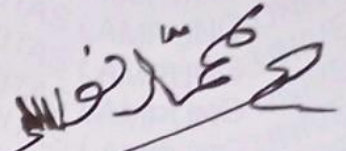

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

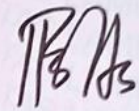
Ketua

: **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**



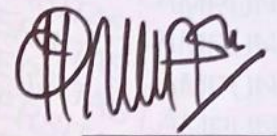
Sekretaris

: **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., P.si**



Penguji Utama

: **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., P.si**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **4 Desember 2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amanda Garcia
NPM : 2113052082
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Berdasarkan pengetahuan saya, juga tidak adanya karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



Amanda Garcia
NPM. 2113052082

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Amanda Garcia, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 16 Maret 2003 dari pasangan Bapak Hendarman dan Ibu Dwi Yuni Yelesvevanti. Penulis menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Xaverius 3 Bandar Lampung, SD Xaverius 2 Bandar Lampung, SMP Negeri 24 Bandar Lampung, dan SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Selama masa studi, penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo Unila, serta diamanahkan sebagai Bendahara Umum dan Sekretaris Umum selama dua periode kepemimpinan. Penulis diamanahkan menjadi bendahara pelaksana pada kegiatan pekan olahraga mahasiswa provinsi (POMPROV) Lampung 2022. Penulis juga aktif dalam Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) dan diamanahi sebagai Sekretaris Bidang Kaderisasi pada periode 2023. Selain itu, penulis terlibat dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) sebagai anggota Bidang Kemediasan pada periode yang sama.

Penulis juga berhasil mendapatkan prestasi pada ajang perlombaan antara lain juara 1 Indonesia Taekwondo *Challenge* Kemenpora *Cup* (Jakarta), Juara 1 lomba poster Nasional Milad Bimbingan dan Konseling Universitas Riau, Juara 1 Tingkat Nasional Festival Foto Dies Natalis PGPAUD Universitas Lampung, Juara 2 Senkaido Sedy Teenager *Challenge* Bogor 2023 Piala Menpora RI, Juara 2 Infografis Pekan Konseling Nasional Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Pada tahun 2023 penulis mengikuti Program Kampus Mengajar Angkatan 6 di SDN 2 Babatan Lampung Selatan, serta penulis juga melaksanakan Kuliah Kerja

Nyata dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (KKN-PLP) di SMA S Bintang Timur, Wawasan, Kec. Tj. Sari, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku menjawab doa orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku.”

(Q.S Al-Baqarah 2:186)

"Dengan usaha dan doa, Allah akan mempermudah setiap urusan kita; rezeki tak akan tertinggal, walau sejauh apapun."

(Amanda Garcia)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil alamin, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kupersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang

kepada:

Kedua orang tuaku tercinta

Ibu Dwi Yuni Yelesvevanti dan Ayah Hendarman, atas doa yang tidak pernah putus dan segala upaya terbaik yang telah diberikan.

Cece dan Adiku Tercinta

Shania Garcia, S.Si., M.Sc. dan Kailla Garcia, yang telah memberikan dukungan tak pernah pudar di setiap langkah. Afirmasi positif yang terus diberikan menjadi sumber semangat dalam menghadapi setiap tantangan, sehingga membuatnya lebih mudah untuk dilalui.

Keluarga besar Sumardi dan Song-Kong Hong

Yang selalu memberi semangat, dukungan, dan doa tiada henti.

Kepada Diri Sendiri, Amanda Garcia

Terima kasih telah bertahan, tetap kuat, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik hingga sejauh ini untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Satu per satu tantangan telah berhasil dilalui, semoga selalu diberikan kekuatan, kemudahan, keberuntungan, dan kebahagiaan hingga akhir.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah *rabbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Identifikasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung”. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dosen Pembimbing Akademik, sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan, doa, dorongan, dan motivasi yang kuat, serta selalu mempermudah penulis dalam proses pembelajaran, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung sekaligus dosen pembahas,

6. yang telah memberikan kritik dan saran hingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung atas segala bimbingan dan pelajaran berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
8. Dengan tulus, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta, Mama dan Papa, atas dukungan, kasih sayang, dan doa tiada henti sepanjang perjalanan saya menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas pengorbanan, kesabaran, dan semangat yang senantiasa menguatkan saya dalam setiap langkah. Tanpa cinta dan doa kalian, saya tidak akan mampu mencapai titik ini. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan surga, keberkahan, dan kebahagiaan yang berlimpah.
9. Terima kasih, Cece Shania Garcia, S.Si., M.Sc., atas bimbingan, dukungan, nasihat, doa, dan harapan yang selalu kamu berikan. Kamu telah menjadi contoh luar biasa bagi kami semua. Semoga segala kebaikanmu dibalas, dan semua impian serta harapanmu tercapai. Teruslah menjadi pribadi yang bermanfaat dan menginspirasi bagi sekitar. Tak lupa, untuk adikku tersayang, Kailla Garcia, terima kasih atas dukungan dan pendampinganmu dalam perjalanan ini. Semoga kita semua selalu diberikan kekuatan dan keberkahan.
10. Teman seperjuanganku, Dian Puspitasari, Anisa Desinta Putri, serta teman-teman BK'21 lainnya. Terima kasih atas canda, tawa, pengalaman, dan bantuan yang telah diberikan. Semoga kita dapat bertemu kembali dengan versi terbaik diri kita masing-masing, dan semoga kelak kita semua bisa menjadi orang sukses.
11. Teruntuk diri sendiri, terima kasih telah tetap kuat hingga saat ini. Selamat, karena satu proses telah selesai.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala melindungi dan membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, namun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin. Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 25 Oktober 2024

Penulis

Amanda Garcia
NPM 2113052082

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	7
1.7. Kerangka Berpikir	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Regulasi Emosi.....	10
2.1.2 Strategi Regulasi Emosi	14
2.1.3 Ciri-Ciri Regulasi Emosi	15
2.2 Peran Regulasi Emosi dalam Dunia Akademik	20
2.2.1 Dampak Regulasi Emosi terhadap kinerja akademik	21
2.2.2 Pengaruh Emosi Terhadap Proses	22
2.2.3 Pentingnya Regulasi Emosi bagi Mahasiswa	24
2.2.4 Emosi yang Dihadapi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	26
2.3 Mahasiswa.....	29
2.3.1 Karakteristik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	30
2.3.2 Tantangan mahasiswa dalam menyusun skripsi	30
2.3.3 Dukungan sosial dan akademik.....	32
2.4 Penelitian Relevan.....	33
III. METODE PENELITIAN	37
3.1. Pendekatan Penelitian	37
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.2.1 Lokasi Penelitian	38
3.2.2 Waktu Penelitian	38

3.3.	Subjek Penelitian.....	39
3.4.	Desain Penelitian.....	39
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6.	Alat Bantu dalam Penelitian.....	41
3.7.	Definisi Operasional Penelitian.....	42
3.7.1	Aspek-Aspek Regulasi Emosi (Variabel X).....	42
3.7.2	Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi (Variabel Y).....	42
3.8.	Instrumen Penelitian.....	42
3.9	Uji Keabsahan Data.....	43
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1.	Hasil Penelitian	50
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
4.1.2	Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
4.1.3	Profil Informan Penelitian	51
4.2.	Hasil Analisis Data Identifikasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.....	53
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1.	Kesimpulan.....	78
5.2.	Saran.....	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	80
	LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Profil Indorman Penelitian	51
2. <i>Coding Factor</i> Aspek-Aspek Regulasi Emosi	54
3. Frekuensi <i>Coding Factor</i> Aspek-Aspek Regulasi Emosi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	8
2. Prosedur-Deskriptif	39
3. <i>Flowchart Coding</i>	46
4. Presentase Frekuensi Kemunculan Koding.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Validasi Instrumen	86
2. Instrumen Wawancara Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	88
3. Tampilan Atlas.ti	97
4. <i>Word Cloud</i> Modifikasi Situasi.....	98
5. <i>Word Cloud</i> Modulasi Respons.....	99
6. <i>Word Cloud</i> Mengalihkan Perhatian	99
7. <i>Word Cloud</i> Perubahan Kognitif.....	100
8. <i>Word Cloud</i> Pemilihan Situasi	100
9. Frekuensi Kemunculan Koding.....	101
10. Hasil Koding Jawaban Subjek.....	102
11. Hasil Verbatin Wawancara.....	113

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penyusunan skripsi adalah salah satu tahap akhir yang sangat krusial dalam perjalanan akademik seorang mahasiswa, terutama bagi mahasiswa akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Proses ini bukan hanya menuntut penguasaan materi akademik yang mendalam, tetapi juga kemampuan untuk mengelola dan mengatur berbagai aspek emosional yang muncul selama perjalanan penyusunan skripsi. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada serangkaian tantangan emosional yang cukup kompleks, seperti stres yang berkepanjangan, kecemasan terhadap hasil, serta tekanan dari berbagai pihak yang menuntut pencapaian terbaik. Semua perasaan ini jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak signifikan terhadap kualitas dan kelancaran penyusunan skripsi itu sendiri.

Regulasi emosi yang efektif, menjadi kunci utama dalam mengatasi tantangan tersebut. Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengontrol emosi dalam menghadapi berbagai tekanan dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan akademik semata, tetapi juga mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosinya agar dapat menjalani proses penyusunan skripsi dengan lebih tenang, terstruktur, dan hasil yang maksimal. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan yang ada dan menyelesaikan tugas akhir ini dengan hasil yang memuaskan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mempengaruhi dan mengelola pengalaman emosionalnya, baik dalam hal pengendalian emosi positif maupun negatif. Kemampuan ini sangat penting karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia akademik. Menurut Gross (2014), regulasi emosi dapat dilakukan melalui berbagai strategi, seperti penghindaran, reinterpretasi, dan penyaluran emosi. Masing-masing berfungsi untuk mengubah atau mengatur reaksi emosional dalam situasi tertentu. Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, kemampuan untuk mengatur emosi ini menjadi sangat krusial. Hal ini dikarenakan proses penyusunan skripsi seringkali diwarnai dengan tekanan tinggi, stres, kecemasan, dan rasa frustrasi yang dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, serta produktivitas.

Penurunan motivasi dan konsentrasi, yang disebabkan oleh emosi yang tidak terkontrol, akan sangat berdampak pada kualitas skripsi yang disusun. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi, termasuk hambatan mental dan emosional yang datang selama proses penelitian dan penulisan skripsi. Penelitian oleh Aldao et al. (2010) mengungkapkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan mampu menghadapi stres dengan cara yang lebih efektif. Mereka juga lebih mampu menjaga fokus, meningkatkan produktivitas, dan menghindari kelelahan mental yang sering terjadi di masa-masa akhir penyusunan skripsi. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk tidak hanya fokus pada aspek akademik dalam proses penyusunan skripsi, tetapi juga mengembangkan keterampilan dalam regulasi emosi. Melalui pengelolaan emosi yang efektif, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tantangan yang datang, tetap menjaga kualitas kinerja, dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang memuaskan.

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi hasil belajar dan kualitas pencapaian akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Pekrun et al. (2002) menunjukkan bahwa

emosi positif, seperti rasa minat yang mendalam dan kebanggaan terhadap pencapaian, dapat secara signifikan meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kualitas proses belajar. Sebaliknya, emosi negatif, seperti kecemasan, frustrasi, dan rasa takut gagal, cenderung menghambat proses belajar dan menurunkan efektivitas kerja akademik. Emosi-emosi negatif ini dapat memengaruhi fokus dan konsentrasi sehingga mahasiswa menjadi lebih sulit untuk memahami materi dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, termasuk skripsi.

Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, terperangkap dalam perasaan cemas yang berlarut-larut, dan bahkan kehilangan semangat dalam menjalani proses akademik. Tekanan emosional yang tinggi ini dapat memengaruhi kualitas hasil skripsi yang dihasilkan, dengan potensi terjadinya penurunan kreativitas, ketepatan dalam analisis data, serta kelancaran dalam menulis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk dilengkapi dengan keterampilan regulasi emosi yang memadai, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan dan stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, mahasiswa akan lebih mampu menjaga keseimbangan mental dan emosional, serta dapat berfokus pada pencapaian akademik yang optimal. Hal ini, pada gilirannya, akan berdampak positif pada kualitas skripsi yang disusun dan kesuksesan akademik secara keseluruhan.

Di Universitas Lampung, khususnya di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan yang sangat tinggi dalam proses penyusunan skripsi. Berbagai faktor eksternal seperti tenggat waktu yang ketat, tuntutan dari dosen pembimbing yang kadang kompleks, serta harapan besar dari keluarga dapat menjadi beban emosional yang signifikan. Tekanan-tekanan ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa, bahkan dapat menghambat proses penyelesaian skripsi yang sedang dikerjakan. Dalam menghadapi situasi ini, regulasi emosi memainkan peran yang sangat vital dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi, serta mencapai hasil akademik yang lebih baik. Mahasiswa dengan kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosinya tidak hanya dapat mengurangi dampak negatif dari stres, serta dapat tetap menjaga fokus, motivasi, dan produktivitas dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, regulasi emosi tidak bisa dipandang sekadar sebagai keterampilan tambahan yang bersifat pilihan, melainkan sebagai komponen yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi seperti perasaan cemas menjelang ujian komprehensif atau kesulitan dalam penelitian. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan akhirnya dapat menghasilkan karya ilmiah yang lebih berkualitas dan sesuai dengan standar akademik yang ditetapkan. Dengan demikian, regulasi emosi berperan sebagai faktor penentu dalam menyelesaikan skripsi dan meraih kesuksesan akademik di tingkat perguruan tinggi.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek regulasi emosi serta bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pentingnya regulasi emosi dalam konteks akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan rekomendasi bagi pengembangan program dukungan emosional bagi mahasiswa. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang regulasi emosi, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mencapai keberhasilan dalam penyusunan skripsi mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kurikulum dan program pembinaan di Universitas Lampung,

khususnya dalam penguatan keterampilan regulasi emosi bagi mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap regulasi emosi bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi mereka selama proses belajar.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi kesejahteraan serta keberhasilan mahasiswa. Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini akan mengidentifikasi bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa akhir serta mengeksplorasi aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan selama proses penyusunan skripsi. Diharapkan, penelitian ini dapat membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi mereka dengan lebih baik dan tepat waktu. Peneliti termotivasi untuk mengembangkan, mengkaji, dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **"Identifikasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung."**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung selama proses penyusunan skripsi.
2. Beberapa mahasiswa mengalami prokrastinasi dalam menyusun skripsi.
3. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses penyusunan skripsi.
4. Mahasiswa akhir belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang seimbang dan efektif untuk mengatasi emosi yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

5. Peran penting kemampuan regulasi emosi bagi mahasiswa akhir dalam mengelola tantangan emosional dan mengatasi berbagai masalah yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa saja bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung saat menyusun skripsi?
2. Aspek-aspek regulasi emosi apa saja yang memengaruhi mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung saat menyusun skripsi.
2. Mengetahui aspek-aspek regulasi emosi yang memengaruhi mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian yang menjadi batasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Objek Penelitian

Objek dari penelitian ini adalah regulasi emosi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung, yang diidentifikasi sedang dalam proses penyusunan skripsi

3. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kampus FKIP Universitas Lampung

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2023-2024.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini terbagi menjadi dua sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai penerapan regulasi emosi di kalangan mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, dengan memperkaya literatur mengenai peran regulasi emosi dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian ini dapat memperluas wawasan dalam mengidentifikasi dan mengatasi tantangan emosional yang dihadapi mahasiswa selama proses akademik mereka.

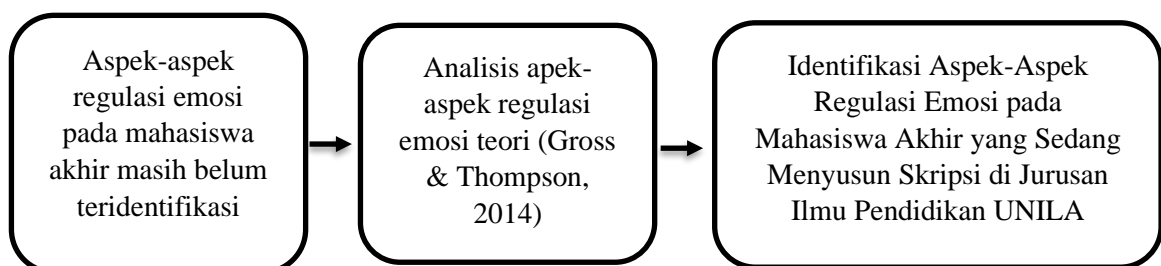
1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi mahasiswa mengenai cara efektif untuk mengelola stres dan emosi selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program pelatihan atau *workshop* yang bertujuan membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak universitas maupun FKIP Universitas Lampung untuk merancang kebijakan atau layanan yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, seperti penyediaan layanan konseling atau program pengembangan keterampilan regulasi emosi.

1.7. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah alur yang digunakan oleh peneliti untuk menjelaskan secara teoretis konsep-konsep yang akan digunakan dalam penelitian ini. Kerangka teoretis dibuat dengan skema sederhana yang menggambarkan secara singkat proses pemecahan masalah yang ada dalam penelitian. Kerangka berpikir berisi uraian singkat teori yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian, sehingga diharapkan dapat memperoleh jawaban-jawaban yang masuk akal saat penelitian dilakukan.

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi sering mengalami berbagai permasalahan dan emosi yang tidak stabil, yang dapat menyebabkan tekanan fisik maupun psikologis. Mahasiswa dituntut untuk bangkit dan beradaptasi dengan keadaan dan situasi baru, serta mengendalikan dirinya sebaik mungkin. Regulasi emosi dibutuhkan untuk mengelola emosi dan masalah yang dihadapi, sehingga tujuan utama dalam memaknai hidup bisa tercapai. Dalam hal ini, kerangka berpikir akan mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi dalam kerangka teoretis, dengan tujuan mengungkap dan menerangkan masalah penelitian secara relevan. Regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung berfungsi untuk mengatur emosi mereka dalam menghadapi dan mengatasi masalah, baik yang bersifat pribadi maupun yang berkaitan dengan lingkungan sosial.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek regulasi emosi yang dialami mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Meskipun mahasiswa sering menghadapi tekanan emosional seperti stres dan kecemasan, cara mereka mengelola emosi tersebut belum banyak diteliti. Mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross dan Thompson (2014), penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola perasaan negatif dan membangun daya tahan mental. Hal ini diharapkan dapat mendukung pencapaian tujuan akademik mereka, yang pada gilirannya juga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga bertujuan menggali peran regulasi emosi dalam menghadapi tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa akhir, serta mengidentifikasi strategi koping, seperti pengelolaan waktu dan pencarian dukungan sosial, untuk mengurangi dampak negatif stres akademik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Kemampuan ini merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang berkembang seiring waktu. Regulasi emosi sangat penting dalam konteks akademik, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan selama proses belajar. Regulasi emosi berperan krusial dalam membantu individu mengelola perasaan dan respons mereka terhadap situasi yang menekan. Dalam memahami konsep ini, berbagai pandangan para ahli memberikan wawasan mengenai bagaimana individu dapat mengontrol emosi mereka. Gross, J. J. (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana seseorang memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Sedangkan Boekaerts, M., & Corno, L. (2016) menjelaskan bahwa regulasi belajar mencakup strategi untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan, dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan dalam lingkungan pembelajaran. Hal ini menggambarkan regulasi sebagai kontrol individu terhadap respons emosional, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar.

Menurut Goleman (dikutip oleh Natalia, 2015), emosi berfungsi sebagai dorongan untuk mengambil tindakan dalam mengatasi masalah yang dihadapi individu. Sementara itu, Arifuddin (2015) berpendapat bahwa emosi merupakan pendorong perubahan dalam keadaan individu yang memengaruhi pikiran dan perasaan. Dari uraian tersebut, regulasi emosi dapat disimpulkan sebagai respons individu terhadap stimulus, baik positif maupun negatif, yang

melibatkan perubahan dalam pikiran dan perasaan. Emosi yang merugikan cenderung menimbulkan konsekuensi yang kurang menguntungkan dan mengganggu, sementara emosi positif cenderung memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan.

Regulasi emosi, menurut Gross (dikutip oleh Prawira, 2024), adalah langkah di mana individu dapat mengontrol dan memengaruhi emosi mereka, sehingga mereka dapat mengenali dan mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Baik emosi positif maupun negatif akan memengaruhi ketenangan psikologis individu dan dapat menghambat perilaku yang menyimpang, tergantung pada intensitas emosi yang dialami. Widuri (dalam Arifuddin, 2015) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah pencapaian dalam menjaga keseimbangan emosional seseorang, baik dalam perilaku maupun respons lainnya. Emosi sering muncul ketika pikiran individu tidak sejalan dengan perasaannya, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini terutama terjadi pada remaja yang emosinya belum stabil. Mereka cenderung mudah terpancing emosi saat menghadapi berbagai masalah yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Sejalan dengan pandangan Gross (2014), regulasi emosi merupakan aspek penting dalam mengembangkan kontrol emosional, baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Keluarga berperan penting dalam mengembangkan regulasi emosi pada individu. Keluarga menjadi tempat pertemuan yang sering dilakukan, sehingga respons dan perilaku mudah ditiru dan dikembangkan. Respons positif akan mendorong pengembangan, sementara respons negatif dapat disaring, terutama yang muncul dari lingkungan keluarga.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan upaya untuk mengontrol emosi dengan tujuan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Individu yang merasa senang cenderung memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan emosi negatif. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan

emosi positif dan mengurangi emosi negatif adalah dengan melatih dan mengelola regulasi emosi.

2.1.1 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2014) menawarkan pemahaman mendalam mengenai cara individu mengelola emosi mereka dalam berbagai konteks. Menurut teori ini, terdapat lima aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, mengarahkan perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respons. Setiap aspek ini berperan dalam menentukan bagaimana individu merespons dan mengelola emosi yang muncul dalam situasi tertentu. Dalam bab ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai kelima aspek regulasi emosi tersebut serta penerapannya dalam konteks mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

a) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi atau *situation selection* adalah pendekatan yang paling umum digunakan untuk meregulasi emosi, baik itu dengan berinteraksi dengan lingkungan maupun menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar. Gross dan Thompson (2014) mengilustrasikan contoh ini dengan bagaimana individu dapat memilih untuk menghindari situasi sosial yang bisa menyebabkan kecemasan. Misalnya, seseorang mungkin memutuskan untuk tidak menghadiri pesta besar jika dia tahu bahwa dia akan merasa cemas dalam kerumunan besar.

b) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Situasi yang mengganggu sering kali memicu respons emosional negatif. Salah satu strategi modifikasi situasi yang efektif adalah mengubah situasi dengan mengalihkan fokus dari hal yang bisa memicu respons negatif menjadi sesuatu yang lebih positif. Setiap individu memiliki potensi untuk menciptakan suasana yang lebih menyenangkan. Gross dan Thompson (2014) memberikan contoh mengenai seseorang yang merasa tidak nyaman dengan kondisi

kerja dan berbicara dengan manajer untuk mengubah aspek-aspek lingkungan kerjanya. Misalnya, seorang karyawan bisa meminta modifikasi tugas agar lebih sesuai dengan kemampuannya.

c) Mengarahkan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Mengarahkan perhatian atau *attentional deployment* merupakan proses individu dalam mengarahkan perhatian dalam situasi mengatur emosi. Perhatian ini digunakan sebagai bentuk pengendalian diri dari individu dalam berinteraksi dengan individu lain dalam kehidupan bersosial. Gross dan Thompson (2014) memberikan contoh tentang bagaimana individu dapat mengalihkan fokus dari pemikiran negatif ke aktivitas yang lebih menyenangkan atau menenangkan. Misalnya, seseorang yang merasa stres karena pekerjaan mungkin memilih untuk berfokus pada hobi seperti berkebun atau membaca untuk mengalihkan perhatian dari stres.

d) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Perubahan kognitif atau *cognitive change* adalah proses di mana individu mengubah respons emosional mereka menjadi lebih positif dalam menghadapi situasi yang menantang. Penting bagi mahasiswa untuk mengelola dan mengubah amarah mereka secara bertahap agar tidak berdampak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Gross dan Thompson (2014) memberikan contoh ini, seperti bagaimana seseorang dapat menilai ulang situasi stres secara positif. Misalnya, seseorang yang menghadapi kegagalan akademis mungkin mengubah persepsinya dengan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, daripada sebagai bencana pribadi.

e) Perubahan Respons (*Response Modulation*)

Response modulation atau modulasi respons adalah usaha untuk mengubah respons individu saat menghadapi tingkat agresivitas emosional yang tinggi. Gross dan Thompson (2014) menjelaskan bagaimana individu berusaha mengendalikan ekspresi emosional

mereka dalam situasi sosial. Misalnya, seseorang yang merasa marah mungkin berusaha untuk tetap tenang dan tidak menunjukkan kemarahan di depan orang lain untuk menghindari konflik.

Berdasarkan informasi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat lima aspek regulasi emosi, yaitu: pertama, *situation selection*, yang melibatkan individu dalam memilih situasi yang dianggap cocok; kedua, *situation modification*, yang merupakan upaya untuk mengubah situasi secara langsung; ketiga, *attention deployment*, yang memiliki dua bentuk, yaitu distraksi dan konsentrasi; keempat, *cognitive change*, yang melibatkan perubahan pola pikir terkait dengan suatu masalah; dan kelima, *response modulation*, yang merupakan strategi akhir dalam proses regulasi emosi.

2.1.2 Strategi Regulasi Emosi

Sebagaimana dijelaskan oleh Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi melibatkan berbagai strategi yang dapat membantu individu mengelola dan mengatur emosi mereka. Dalam konteks ini, mereka mengidentifikasi empat aspek utama yang berperan penting dalam proses regulasi emosi, yaitu: *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal-directed behavior*, *controlling emotional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Setiap aspek ini memiliki peran krusial dalam membantu individu, terutama mahasiswa, mengatasi emosi negatif yang muncul dalam situasi stres, seperti saat menyusun skripsi:

a. Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah mencakup kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dengan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Keyakinan ini juga mencerminkan bahwa

tidak ada keterbatasan dalam mengelola emosi secara efektif, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang memicu emosi negatif.

b. Keterlibatan Perilaku Bertujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, sehingga tetap dapat berkonsentrasi, berpikir jernih, dan melaksanakan tugas dengan baik, sangat penting dalam situasi yang penuh tekanan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dan menghadapi tenggat waktu yang semakin dekat. Meski merasa cemas dan tertekan, mahasiswa tersebut memanfaatkan keterampilan regulasi emosi untuk tetap fokus pada tugasnya.

c. Kontrol Respon Emosi (*Control Emotional Responses*)

Kontrol respon emosional merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan diekspresikan, sehingga emosi yang berlebihan dapat disesuaikan dengan respons yang tepat, baik secara fisik, nada suara, maupun perilaku.

d. Penerimaan Emosi (*Acceptance Of Emotional Responses*)

Kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu atas emosi yang dirasakannya ketika menghadapi permasalahan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat strategi utama dalam regulasi emosi yang dapat diterapkan oleh individu untuk mengelola emosi mereka secara efektif. Penerapan strategi-strategi ini, seperti pengendalian emosi, fokus pada tujuan, dan penerimaan emosi, sangat penting dalam membantu mahasiswa akhir dalam mengatasi tekanan emosional selama proses penyusunan skripsi.

2.1.3 Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Dalam artikel mereka yang berjudul '*Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*,' yang diterbitkan dalam *Handbook of Emotion*,

Gross dan Thompson (2014) membahas beberapa ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi yang baik:

- a. Pengelolaan emosi yang fleksibel: Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengelola tanggapan emosional mereka secara fleksibel sesuai dengan konteks yang berbeda, yang membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan menyesuaikan respons mereka dengan situasi.
- b. Kemampuan untuk mengendalikan respons emosional: Kemampuan untuk mengendalikan intensitas dan durasi pengalaman emosional adalah aspek kunci dari regulasi emosi yang efektif, yang dapat mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- c. Penggunaan strategi regulasi yang adaptif : Individu yang berhasil dalam regulasi emosi sering menggunakan strategi adaptif seperti perubahan kognitif ulang dan koping yang berfokus pada masalah.
- d. Kemampuan untuk memilih dan mengubah situasi : Individu yang kompeten secara emosional dapat memilih atau memodifikasi situasi untuk mengoptimalkan hasil emosional, sehingga mencegah atau mengurangi pengalaman emosional negatif.
- e. Penurunan dampak emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Individu yang mahir dalam regulasi emosi umumnya mengalami tingkat emosi negatif yang lebih rendah dan tingkat emosi positif yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kepuasan hidup secara keseluruhan.

Individu dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan untuk mengelola respons emosional mereka secara fleksibel dan efektif dalam berbagai situasi. Mereka dapat mengendalikan intensitas dan durasi pengalaman emosional mereka, menggunakan strategi adaptif seperti perubahan kognitif ulang dan koping yang berfokus pada

masalah. Mereka juga mahir dalam memilih atau memodifikasi situasi untuk meminimalkan dampak emosional negatif dan meningkatkan hasil emosional yang positif. Hasil dari regulasi emosi yang baik ini adalah penurunan tingkat emosi negatif, peningkatan emosi positif, dan peningkatan kepuasan hidup secara keseluruhan. Kemampuan ini mendukung kesejahteraan psikologis dan membantu individu dalam menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Banyak faktor yang saling berhubungan secara langsung dengan perasaan emosional seseorang yang memengaruhi regulasi emosi mereka. Menurut Hurlock (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, faktor-faktor tersebut adalah :

1) Faktor Internal

- a. **Pengalaman Masa Kecil** : Pengalaman masa kecil berperan penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi individu. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung dan mendapat respons emosional yang tepat dari pengasuh cenderung mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, anak-anak yang mengalami pengabaian atau kekerasan kesulitan mengatur emosinya di masa dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh positif membantu anak mengenali dan mengelola emosi dengan lebih efektif, yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka di kemudian hari.
- b. **Temperamen** : Temperamen merujuk pada sifat bawaan individu yang mencakup reaktivitas emosional dan cara merespons situasi. Individu dengan temperamen yang tenang dan stabil cenderung lebih mampu mengatur emosinya dibandingkan mereka yang lebih mudah terangsang secara emosional. Anak-anak dengan temperamen sulit, misalnya, lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam mengelola emosi negatif. Dengan demikian,

temperamen memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi dalam berbagai situasi.

- c. Kecerdasan Emosional : Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi dapat mengidentifikasi emosi mereka dengan akurat, memahami penyebabnya, dan menggunakan informasi tersebut untuk mengatur perilaku. Mereka juga lebih empatik, yang memungkinkan mereka membangun hubungan sosial yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan erat dengan regulasi emosi, di mana individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengatasi stres dan tantangan secara konstruktif.

2) Faktor Eksternal

- a. Dukungan Sosial : merupakan bentuk penerimaan seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dibantu
- b. Keluarga Individu dan Orang Tua : Faktor ini dapat mempengaruhi regulasi emosi karena lingkungan keluarga pertama yang dialami seseorang dapat membentuk pola asuh dan interaksi yang berpotensi mempengaruhi kemampuan regulasi emosi.
- c. Lingkungan Teman Sepermainan : Lingkungan teman sepermainan juga memainkan peran dalam regulasi emosi karena interaksi sosial positif dapat membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.
- d. Tekanan Akademik : Faktor eksternal yang signifikan dalam mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat mengganggu kemampuan regulasi emosi mahasiswa, sehingga penting untuk memahami kedua aspek ini secara bersamaan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, menurut Cohen dan Armeli dalam Coon (Dewi dkk, 2020) antara lain:

- a. Usia : Setiap orang menghadapi tantangan pertumbuhan sepanjang rentang usia, dari masa kecil hingga usia lanjut. Di masa remaja, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mengasah kemampuan berpikir kreatif dan inovatif dalam menentukan arah kehidupan masa depan mereka, yang berpotensi membawa dampak positif atau negatif.
- b. Religiusitas: Setiap agama mengajarkan kesatuan dan perdamaian, serta pentingnya mengendalikan emosi untuk mencegah kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain. Kedalaman spiritual dapat memfasilitasi kemampuan untuk mengatur regulasi emosi, sementara tingkat yang rendah mungkin akan mengalami kesulitan.
- c. Pola asuh orang tua : Ada berbagai macam pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, termasuk yang otoriter, penuh perhatian, tidak peduli, dan penuh perhatian. Pola asuh ini memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan pola emosi individu.
- d. Kognitif : Perubahan dalam cara seseorang melihat sesuatu dapat dipengaruhi oleh informasi yang diterima individu tersebut, kemudian memengaruhi sudut pandang dalam berpikir sebagai hasilnya.
- e. Budaya atau pengalaman : Setiap daerah mempunyai keberagaman budaya yang mempengaruhi cara individu menghadapi dan menilai pengalaman emosi positif dan negatif.
- f. Jenis kelamin : Perbedaan karakteristik emosi antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh keadaan hormonal dan kondisi fisiologis yang berbeda di antara keduanya. Laki-laki dan perempuan cenderung menunjukkan tingkat ekspresi emosi yang berbeda, dengan laki-laki lebih cenderung mengekspresikan emosi secara lebih intensif dibandingkan perempuan.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal, seperti pengalaman masa kecil, temperamen, dan kecerdasan emosional, berperan penting dalam membentuk kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung dan memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosi mereka. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, teman sebaya, dan tekanan akademik juga memiliki pengaruh besar terhadap regulasi emosi, terutama pada mahasiswa yang menghadapi stres akademik. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, religiusitas, pola asuh orang tua, kognitif, budaya, dan jenis kelamin turut mempengaruhi cara individu mengelola dan merespons emosinya dalam berbagai situasi. Semua faktor ini saling berhubungan dan berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, yang sangat penting untuk kesejahteraan emosional, terutama dalam menghadapi tantangan akademik seperti penyusunan skripsi.

2.2 Peran Regulasi Emosi dalam Dunia Akademik

Regulasi emosi memainkan peran yang sangat penting dalam konteks dunia akademik, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam menyelesaikan studi mereka. Proses belajar yang penuh dengan ujian, tugas, dan proyek akhir seperti skripsi dapat menimbulkan stres yang tinggi. Kemampuan untuk mengelola emosi menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Regulasi emosi tidak hanya berhubungan dengan bagaimana mahasiswa mengelola perasaan negatif, tetapi juga mempengaruhi cara mereka bertindak, berinteraksi dengan sesama, dan mengatasi rintangan yang muncul selama masa studi. Dalam dunia akademik, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu bertahan menghadapi tekanan dan menjaga keseimbangan emosional mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka.

2.2.1 Dampak Regulasi Emosi terhadap Kinerja Akademik

Regulasi emosi yang efektif dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik, karena mereka lebih mampu mengatasi stres dan tekanan yang datang dengan tuntutan akademik.

Menurut Gross (2002) dalam teorinya mengenai proses regulasi emosi, pengelolaan emosi dapat memengaruhi kinerja seseorang dalam berbagai situasi, termasuk di dunia akademik. Individu yang dapat mengatur respons emosionalnya, seperti kecemasan dan frustrasi, memiliki peluang lebih besar untuk tampil optimal dalam belajar dan mengerjakan tugas akademik. Dalam konteks ini, regulasi emosi berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan antara stres dan kinerja akademik yang lebih baik.

Beberapa studi juga menyoroti bagaimana keterampilan ini dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik yang tinggi. Konijnenberg, M. et al. (2018) menemukan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam tekanan akademik, terutama selama ujian dan penyusunan tugas besar, seperti skripsi. Mahasiswa yang dapat mengelola stres dengan baik lebih mampu mempertahankan tingkat kinerja yang stabil meskipun dihadapkan dengan tantangan berat. Pekrun et al. (2002) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik, terutama dalam konteks pengelolaan kecemasan ujian, berhubungan positif dengan hasil ujian yang lebih tinggi. Mahasiswa yang tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan cenderung untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik, memiliki fokus yang lebih besar, dan melakukan tugas akademik dengan lebih efisien.

Selain itu, regulasi emosi yang baik juga mencegah prokrastinasi, sebuah fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa ketika mereka

merasa kewalahan dengan tugas besar seperti skripsi. Sebuah studi oleh Sirois (2016) menunjukkan bahwa individu yang tidak dapat mengelola emosi mereka dengan baik, seperti kecemasan dan rasa tidak mampu, lebih cenderung untuk menunda pekerjaan mereka, yang pada gilirannya dapat merugikan hasil akademik mereka. Kemampuan bertahan dalam situasi tekanan tinggi sebagai contoh, dalam penelitian oleh He et al. (2018), ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik lebih mampu bertahan dalam situasi tekanan tinggi seperti menghadapi deadline ketat atau proyek akhir. Regulasi emosi memungkinkan mereka untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mengatur prioritas meskipun dihadapkan pada tekanan yang intens. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan berlebih dan kesulitan mengelola stres seringkali mengarah pada penurunan produktivitas akademik.

Dari berbagai penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak yang sangat besar terhadap kinerja akademik mahasiswa, terutama dalam hal menurunkan tingkat stres, mengurangi prokrastinasi, dan meningkatkan fokus serta motivasi. Pengembangan keterampilan ini, baik melalui intervensi psikologis atau pelatihan, seharusnya menjadi bagian dari pendidikan tinggi yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, seperti penyusunan skripsi. Sebagai rekomendasi, institusi pendidikan sebaiknya menyediakan program pelatihan regulasi emosi untuk membantu mahasiswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

2.2.2 Pengaruh Emosi terhadap Proses Belajar

Pengaruh emosi terhadap proses belajar mahasiswa sangat signifikan dan dapat memengaruhi keberhasilan akademik mereka. Emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan materi pelajaran dan lingkungan belajar. Ketika

mahasiswa mengalami emosi positif, seperti kebahagiaan atau rasa percaya diri, mereka cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan lebih mampu berkonsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa emosi positif dapat meningkatkan aktivitas otak, sehingga memudahkan mahasiswa dalam menyerap informasi dan mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Sebaliknya, emosi negatif, seperti kecemasan, stres, atau frustrasi, dapat menghambat proses belajar. Mahasiswa yang terus-menerus mengalami emosi negatif mungkin merasa sulit untuk fokus pada pembelajaran, yang dapat menyebabkan penurunan motivasi dan prestasi akademik. Emosi negatif juga dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan pengajar, yang penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Sebaliknya, emosi negatif, seperti kecemasan, stres, atau frustrasi, dapat menghambat proses belajar. Mahasiswa yang terus-menerus mengalami emosi negatif mungkin merasa sulit untuk fokus pada pembelajaran, yang dapat menyebabkan penurunan motivasi dan prestasi akademik. Emosi negatif juga dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan pengajar, yang penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung agar mahasiswa dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Kecerdasan emosional juga berperan dalam pengelolaan emosi selama proses belajar. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola perasaan mereka sendiri serta memahami perasaan orang lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik dan berkolaborasi secara efektif dalam kelompok belajar. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional melalui berbagai metode pendidikan dapat membantu

mahasiswa tidak hanya dalam mencapai tujuan akademik tetapi juga dalam meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Secara keseluruhan, pengaruh emosi terhadap proses belajar tidak dapat diabaikan. Emosi positif harus dipupuk untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar, sementara strategi harus diterapkan untuk membantu mahasiswa mengatasi emosi negatif. Dengan pendekatan yang tepat, lingkungan belajar dapat menjadi tempat yang mendukung pertumbuhan emosional dan akademik mahasiswa.

2.2.3 Pentingnya Regulasi Emosi bagi Mahasiswa

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Bagi mahasiswa, regulasi emosi memegang peranan yang sangat penting, terutama karena mereka sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas besar, dan penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik, seperti kecemasan, frustrasi, dan stres, akan lebih mudah mempertahankan fokus dan produktivitas. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan mengatur emosi mereka berisiko mengalami gangguan mental, seperti kecemasan berlebihan, depresi, atau burnout, yang dapat menghambat proses belajar dan penyelesaian tugas akademik.

Pengendalian emosi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk tetap berada dalam kondisi psikologis yang seimbang meskipun dihadapkan dengan tantangan akademik yang besar. Sebagai contoh, ketika dihadapkan dengan deadline yang ketat atau tugas yang menumpuk, kemampuan untuk mengatur kecemasan dan frustrasi sangat menentukan apakah mahasiswa dapat bekerja secara efektif atau justru terhenti dalam kecemasan yang menghambat. Dengan keterampilan regulasi emosi yang baik, mahasiswa dapat mengatasi hambatan emosional tersebut dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka, seperti penyusunan skripsi, yang memerlukan tingkat konsentrasi tinggi dan ketekunan.

Penelitian oleh Parker (2004) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, berhubungan erat dengan prestasi akademik yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan ujian dan mempertahankan motivasi mereka meskipun dihadapkan dengan tantangan akademik. Mereka mampu mengatasi hambatan emosional yang muncul, seperti rasa takut gagal atau ketidakpastian, dengan cara yang konstruktif, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, di sisi lain, lebih rentan terhadap stres berlebihan yang dapat menurunkan produktivitas dan konsentrasi mereka.

Selain itu, regulasi emosi juga sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Goleman (1995) menegaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu menjaga keseimbangan psikologis mereka meskipun dihadapkan dengan tekanan besar. Kesehatan mental yang terjaga berhubungan langsung dengan kinerja akademik yang lebih baik, karena mahasiswa yang merasa tenang dan terkontrol emosinya lebih mampu menghadapi tantangan dengan ketenangan dan efisiensi. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik berisiko mengalami stres kronis, yang tidak hanya memengaruhi kinerja akademik, tetapi juga kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Regulasi emosi juga mendukung kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap perubahan dan tantangan dalam proses belajar. Lopes et al. (2004) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik lebih mudah beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti perubahan jadwal atau peningkatan beban tugas. Mereka dapat mengelola tekanan ini tanpa terjebak dalam kebingungannya, yang memungkinkan mereka tetap produktif dan menyelesaikan tugas dengan baik. Kemampuan adaptasi ini sangat

penting, terutama ketika menghadapi tugas besar seperti skripsi, yang seringkali disertai dengan perubahan mendadak, baik dalam hal materi yang dibahas maupun ekspektasi dari pembimbing. Lebih jauh lagi, regulasi emosi berkontribusi pada interaksi sosial yang lebih baik di lingkungan kampus. Mahasiswa yang dapat mengatur emosinya dengan efektif lebih mampu membangun hubungan yang positif dengan teman sekelas, dosen, dan pembimbing. Dalam konteks penyusunan skripsi, misalnya, kemampuan untuk mengelola stres dan berkomunikasi secara konstruktif dengan pembimbing sangat penting untuk menjaga kelancaran proses bimbingan. Zhao et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih kuat, yang berperan dalam pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, regulasi emosi yang baik tidak hanya meningkatkan kinerja akademik mahasiswa, tetapi juga mendukung kesehatan mental, kemampuan adaptasi, dan interaksi sosial yang lebih baik. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi seharusnya menjadi prioritas dalam pendidikan tinggi untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan, baik dalam dunia akademik maupun kehidupan pribadi mereka.

2.2.4 Emosi yang Dihadapi Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Penyusunan skripsi adalah salah satu tahapan paling menantang dalam perjalanan akademik mahasiswa. Proses ini tidak hanya membutuhkan kemampuan teknis dan akademik, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosi yang intens. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai perasaan yang dapat mempengaruhi proses penulisan mereka. Beberapa emosi utama yang sering muncul antara lain kecemasan, frustrasi, kelelahan, dan rasa tidak percaya diri. Menurut Schraw et al. (2007), mahasiswa seringkali merasa tertekan oleh tenggat waktu

yang ketat, ekspektasi dari pembimbing, dan kompleksitas topik penelitian. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan frustrasi yang berlebihan, yang mengganggu fokus dan motivasi mereka untuk menyelesaikan skripsi.

Kecemasan merupakan salah satu emosi utama yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi. Kecemasan akademik seringkali berhubungan dengan ketidakpastian mengenai hasil penelitian, serta ketakutan akan kegagalan atau tidak dapat memenuhi ekspektasi pembimbing. Baker & Siryk (1984) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik dapat muncul ketika mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemajuan atau kualitas dari skripsi mereka, serta keraguan tentang kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kecemasan ini bisa meningkat jika mahasiswa merasa bahwa skripsi mereka adalah penentu utama masa depan akademik mereka, seperti mendapatkan gelar atau pekerjaan setelah lulus. Oleh karena itu, kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk bekerja secara efektif, karena mereka lebih terfokus pada rasa takut gagal daripada pada penyelesaian tugas itu sendiri.

Selain kecemasan, banyak mahasiswa juga mengalami frustrasi dan kebosanan selama penyusunan skripsi. Proses penelitian yang panjang dan berulang dapat membuat mahasiswa merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan. Zimmerman (2000) mengemukakan bahwa ketidakpuasan yang muncul karena ketidakpastian hasil dan kurangnya motivasi intrinsik dapat menyebabkan mahasiswa merasa frustrasi. Frustrasi sering muncul ketika mahasiswa merasa bahwa mereka tidak mendapatkan kemajuan yang signifikan, atau ketika mereka mengalami hambatan dalam pengumpulan data atau analisis. Kebosanan dapat terjadi ketika mahasiswa merasa bahwa mereka terjebak dalam tugas yang monoton tanpa adanya perubahan atau pencapaian yang memadai. Hal ini bisa menyebabkan penurunan motivasi dan kinerja.

Rasa tidak percaya diri seringkali muncul saat mahasiswa merasa bahwa mereka tidak cukup kompeten atau tidak memenuhi ekspektasi yang tinggi, baik dari diri mereka sendiri maupun dari pembimbing. Luthans et al. (2008) dalam teori psikologi positif menyatakan bahwa kurangnya *self-efficacy* (keyakinan pada kemampuan diri) bisa menurunkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Mereka mungkin merasa bahwa skripsi mereka tidak cukup baik, atau mereka ragu apakah mereka dapat menyelesaikan penelitian sesuai dengan standar yang diharapkan. Rasa tidak percaya diri ini juga bisa memperburuk kecemasan dan stres yang mereka alami, karena mahasiswa yang merasa tidak cukup mampu dalam menyelesaikan tugas besar seperti skripsi mungkin terjebak dalam siklus rasa takut gagal dan ketidakpastian.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga turut mempengaruhi emosi mahasiswa selama penyusunan skripsi. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pembimbing memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi emosi negatif yang mereka rasakan. Zhao et al. (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, yang pada gilirannya membantu mahasiswa tetap termotivasi. Lingkungan akademik yang mendukung, seperti fasilitas yang memadai, suasana yang tenang, dan interaksi yang positif dengan dosen atau teman sejawat, juga dapat mengurangi tingkat stres dan memperbaiki suasana hati mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung atau hubungan yang tegang dengan pembimbing dapat memperburuk perasaan frustrasi dan stres yang mereka alami.

Penyusunan skripsi bukan hanya sekadar tugas akademik yang memerlukan keterampilan menulis dan penelitian, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosi yang cukup intens. Kecemasan, frustrasi, rasa tidak percaya diri, dan stres merupakan emosi yang sering dialami mahasiswa selama proses ini. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi regulasi emosi yang baik

guna mengelola perasaan tersebut agar tidak mengganggu kinerja akademik mereka. Dukungan sosial dan lingkungan akademik yang positif juga dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi selama penyusunan skripsi.

2.3 Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang mengikuti pendidikan di institusi perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dengan tujuan meraih gelar sarjana dalam kurun waktu sekitar empat tahun, disesuaikan dengan program studi yang dipilih. Untuk mencapai gelar sarjana, diperlukan ketekunan serta semangat yang optimis untuk menuntaskan semua mata kuliah yang diambil, baik itu merupakan teori maupun praktek lapangan. Mahasiswa yang tengah mengambil mata kuliah, terutama ketika memasuki tahap terakhir studinya dengan menyelesaikan skripsi sering menghadapi tantangan akademis dan nonakademik di luar lingkungan kampus. Hal ini sering menyebabkan penundaan dalam penyusunan skripsi karena mereka tertarik pada peluang kerja di dunia luar. Fokus tetap pada persiapan untuk sidang skripsi yang merupakan syarat utama untuk meraih gelar sarjana (Nisak, 2018). Menurut Widuri seperti yang dikutip dalam Nisak (2018), mahasiswa yang sedang menulis skripsi perlu mengatur emosi mereka untuk meningkatkan kualitas kerja mereka dan mempermudah proses penyusunan skripsi.

Regulasi emosi memiliki peran yang krusial dan berkelanjutan dalam cara individu merespons stimulus yang mereka hadapi. Mahasiswa yang mampu mengatur emosi mereka cenderung lebih tenang dan efisien dalam proses penyusunan skripsi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang stabil. Mahasiswa akhir perlu mengembangkan strategi regulasi emosi untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang muncul saat menulis skripsi, termasuk kesulitan dalam mencari referensi dan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kualitas skripsi mereka untuk masa depan.

Berdasarkan berbagai pandangan yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan aspek-aspek regulasi emosi memiliki peranan krusial dalam meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menulis skripsi. Motivasi ini dianggap mampu memperkuat kreativitas dan semangat mahasiswa akhir dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsinya.

2.3.1 Karakteristik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai karakteristik dan tantangan yang unik, terutama di tahap akhir pendidikan mereka. Berikut adalah beberapa ciri umum dihadapi oleh mahasiswa pada fase ini :

- a. Resiliensi: Mahasiswa seringkali menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan tekanan dan stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Resiliensi ini penting untuk mengatasi berbagai kesulitan dan tekanan yang dihadapi.
- b. Kemandirian: Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan untuk lebih mandiri dalam melakukan penelitian dan penulisan. Mereka harus mampu merumuskan masalah, menentukan metode penelitian, serta mengelola waktu secara efektif
- c. Kemampuan Manajemen Waktu: Mahasiswa di tahap akhir seringkali harus membagi perhatian antara menyelesaikan skripsi, mengikuti kuliah, dan mungkin juga bekerja paruh waktu. Hal ini memerlukan keterampilan manajemen waktu yang baik agar tidak terjebak dalam tekanan tenggat waktu.
- d. Keterampilan Penulisan: Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menuangkan ide-ide mereka ke dalam bentuk tulisan yang baik dan benar. Ini mencakup pemahaman tentang struktur penulisan ilmiah dan metodologi penelitian.

Mahasiswa di tahap akhir pendidikan tinggi menghadapi berbagai karakteristik dan tantangan saat menyusun skripsi. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu institusi pendidikan dalam memberikan

dukungan yang lebih baik kepada mahasiswa, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik dan lebih sedikit stres.

2.3.2 Tantangan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Proses penyusunan skripsi seringkali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa, terutama ketika mereka dihadapkan dengan tuntutan akademik yang tinggi. Berdasarkan Teori Stres Lazarus dan Folkman (2012), berikut adalah tantangan-tantangan yang kerap kali dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi:

- a) **Kendala Waktu** : Mahasiswa seringkali harus membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan penyusunan skripsi. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan mengurangi fokus pada skripsi
- b) **Masalah Pribadi** : Masalah pribadi seperti masalah finansial, hubungan asmara, atau masalah keluarga dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan skripsi.
- c) **Tekanan Akademik** : Tuntutan akademik yang tinggi dan ekspektasi untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu dapat meningkatkan kecemasan di kalangan mahasiswa.
- d) **Kurangnya Dukungan** : Ketidakcukupan dukungan dari teman, keluarga, atau dosen pembimbing juga dapat menjadi faktor penyebab stres. Mahasiswa mungkin merasa terisolasi dalam proses penyusunan skripsi mereka.
- e) **Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan judul penelitian, mencari literatur yang relevan, dan mengumpulkan data yang diperlukan untuk skripsi mereka.**
- f) **Perubahan Emosional** : Selama proses ini, mahasiswa sering mengalami fluktuasi emosi yang dapat mempengaruhi motivasi dan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas akhir.

Dengan mempertimbangkan tantangan-tantangan ini, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengelola stres selama penyusunan skripsi mereka.

2.3.3 Dukungan Sosial dan Akademik

Dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun dosen, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola regulasi emosi mereka, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai peran tersebut:

1. Peran Dukungan Sosial dari Teman Sebaya

- a) Pengurangan Stres Emosional : Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan, membantu mahasiswa meredakan emosi negatif seperti kecemasan dan stres yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berkontribusi positif terhadap regulasi emosi mahasiswa, dengan hubungan yang signifikan antara keduanya.
- b) Sumber Motivasi dan Inspirasi : Interaksi dengan teman sebaya yang juga sedang menyusun skripsi dapat menciptakan lingkungan saling mendukung, di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman, strategi, dan motivasi. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan terisolasi.
- c) Strategi Coping: Teman sebaya seringkali berbagi teknik coping yang efektif, seperti cara mengatur waktu atau menghadapi tekanan akademik. Ini membantu mahasiswa untuk lebih baik dalam mengelola emosi mereka dan menghadapi tantangan yang ada.

2. Peran Dukungan Sosial dari Dosen

- a) Bimbingan Akademik : Dosen berperan penting dalam memberikan bimbingan akademik yang jelas dan konstruktif. Dukungan ini tidak hanya mencakup arahan dalam penelitian, tetapi juga umpan balik yang membangun yang dapat membantu

mahasiswa merasa lebih siap dan percaya diri dalam menyusun skripsi mereka.

- b) Dukungan Moral: Selain bimbingan akademik, dukungan moral dari dosen juga sangat berharga. Dosen yang menunjukkan empati dan memahami tekanan yang dihadapi mahasiswa dapat membantu mereka merasa dihargai dan didukung secara emosional.
- c) Penciptaan Lingkungan Belajar yang Positif: Dosen dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dengan menyediakan akses ke sumber daya tambahan, seperti workshop tentang manajemen stres atau keterampilan penulisan akademik. Ini membantu mahasiswa untuk lebih baik dalam mengelola emosi mereka selama proses penyusunan skripsi.

Dukungan sosial dari teman sebaya dan dosen sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola regulasi emosi mereka saat menyusun skripsi. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa dapat lebih efektif menghadapi stres akademik dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi mereka

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu ini sebagai acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu dirasa sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini merupakan penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti:

1. Skripsi yang berjudul "Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tesis di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo" Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan menilai regulasi emosi sebagai variabel independen (X) dan kemampuan memonitor emosi sebagai variabel dependen (Y). Hasilnya menunjukkan bahwa 88,4%

mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, dengan 98,8% dari mereka memiliki kemampuan memonitor emosi yang sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengelola emosi mereka dengan efektif, yang penting dalam menghadapi tekanan saat menyusun skripsi. Penelitian ini relevan untuk mendalami regulasi emosi mahasiswa akhir.

2. Studi oleh Kadi et al. (2020) berjudul "*The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress Among University Students*" menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan, dengan nilai korelasi sebesar $-0,7723$ dan $p=0,000$. Temuan ini memperkuat argumen bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa untuk mengelola dan mengurangi stres selama proses belajar, termasuk dalam tugas akademik yang berat, seperti penyusunan skripsi. Dalam konteks penelitian saya, perbedaannya terletak pada fokus variabel yang digunakan. Penelitian ini lebih menekankan pada variabel dependen (Y), yaitu tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama masa studi, sementara penelitian saya akan memusatkan perhatian pada variabel independen (X), yaitu regulasi emosi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut. Saya akan mengeksplorasi bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi mereka dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami, serta menganalisis berbagai strategi regulasi emosi yang diterapkan mahasiswa untuk mengatasi stres akademik, khususnya saat mereka menyusun skripsi.
3. Skripsi dengan judul "Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi" oleh Rizky Satria Febriyanti (2015). Penelitian ini mengkaji regulasi emosi mahasiswa selama penyusunan skripsi, dengan fokus pada dua jenis strategi yang digunakan: positif dan negatif. Strategi positif yang ditemukan meliputi penerimaan, perencanaan ulang, penilaian ulang positif, pemfokusan positif, dan meletakkan masalah dalam perspektif. Sementara itu, strategi negatif meliputi

menyalahkan diri sendiri, mengalihkan kesalahan kepada orang lain, dan merenung atau fokus pada pikiran. Penelitian ini akan menilai efektivitas berbagai strategi regulasi emosi dalam mengelola stres mahasiswa, dengan tujuan memberikan wawasan tentang bagaimana regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan mereka selama proses penyusunan skripsi.

4. Skripsi berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi” oleh Aprilia dan Yoenanto (2022) . Kedua penelitian ini memiliki fokus serupa dalam mengkaji bagaimana mahasiswa akhir mengelola proses penyusunan skripsi melalui regulasi emosi. Dalam studi ini, variabel independen (X) mencakup regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial, sementara variabel dependen (Y) adalah stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stres akademik, yang berarti bahwa peningkatan penggunaan strategi regulasi emosi positif dan dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres. Penelitian saya akan mengkaji lebih dalam bagaimana regulasi emosi secara spesifik mempengaruhi pengelolaan stres mahasiswa, serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mungkin moderasi atau memediasi hubungan ini.
5. Penelitian yang dilakukan oleh “Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli, Kabupaten Pidie” oleh Asmaul Husna (2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $-0,251$ dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi rendah cenderung mengalami prokrastinasi lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan memberikan wawasan tentang pentingnya regulasi emosi dalam mengelola prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian relevan telah membahas pentingnya regulasi emosi pada mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian Kurniawati dan Widyastuti (2018) menekankan peran regulasi emosi dalam mengelola tekanan akademik. Broto (2016) menunjukkan dampak stres yang dialami mahasiswa, sementara Febriyanti (2015) mengidentifikasi berbagai strategi regulasi emosi, baik positif maupun negatif. Penelitian Aprilia dan Yoenanto (2022) menemukan hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik, dan Husna (2023) membuktikan pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam kesejahteraan mahasiswa selama penyusunan skripsi, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengelola stres dan prokrastinasi.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif berfokus pada pengumpulan data atau realitas masalah melalui pengungkapan yang dieksplorasi dari responden. Data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan berupa kata-kata dan gambar yang menggambarkan pengalaman responden. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami manusia secara alamiah, menghasilkan gambaran dan penjelasan yang menyeluruh dari sumber data, seperti informan atau responden (Walidin, 2021).

Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi stres yang dialami mahasiswa serta aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan selama proses penyusunan skripsi. Penyusunan skripsi seringkali menjadi periode yang menantang bagi mahasiswa, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa mengelola stres dan emosi mereka selama proses tersebut, serta strategi regulasi emosi yang mereka gunakan untuk tetap produktif dan menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi proses penyusunan skripsi, khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres dan regulasi emosi. Temuan ini diharapkan dapat membantu dalam menemukan solusi yang lebih efektif untuk mendukung keberhasilan akademis mahasiswa dan memberikan rekomendasi bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan yang lebih baik untuk membantu mahasiswa

mengatasi tantangan psikologis dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

Sebagai kesimpulan, pendekatan penelitian kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres dan regulasi emosi yang dialami oleh mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Fokus pada eksplorasi pengelolaan stres dan emosi memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika emosional mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat membantu perguruan tinggi dalam merancang intervensi yang efektif guna mendukung mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi mereka, sehingga mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama perjalanan akademik mereka. Temuan ini juga akan menjadi dasar penting bagi pengembangan program pendampingan dan kebijakan yang lebih tepat guna dalam mendukung keberhasilan akademis mahasiswa.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Pemilihan lokasi tersebut berdasarkan pada pertimbangan bahwa peneliti dan subjek penelitian berada di lokasi yang sama sehingga di dalam penelitian ini peneliti dapat bertatap muka langsung dengan subjek penelitian yang bersangkutan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024.

3.3 Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. *Purposive sampling* adalah metode pemilihan subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sanjaya, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi regulasi emosi pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa dengan kriteria yaitu mahasiswa yang berada di Universitas Lampung dan berada di tahap akhir penyusunan skripsi.

Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai regulasi emosi mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi stres yang dihadapi.

3.4 Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan oleh mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Dalam penelitian dengan pendekatan deskriptif, fokus utamanya adalah untuk memahami dan menggambarkan pengalaman subjektif peserta terkait dengan topik yang diteliti. Alur model penelitian deskriptif ini dapat digambarkan dalam diagram berikut :



Gamabr 3.1: Prosedur Kualitatif - Deskriptif

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur. Wawancara bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman dan persepsi subjek penelitian, terutama terkait dengan regulasi emosi mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Menurut Suharsaputra (2012), wawancara diperlukan untuk menggali informasi yang tidak dapat diobservasi langsung. Pada wawancara semi terstruktur, peneliti telah menyusun daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada subjek, namun tetap mempertahankan fleksibilitas untuk mengembangkan pertanyaan lebih lanjut berdasarkan tanggapan yang diberikan. Wawancara ini berfokus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Berikut adalah langkah-langkah dalam penyusunan wawancara, yaitu :

1. Menentukan tujuan penelitian

Peneliti menentukan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui regulasi emosi yang digunakan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

2. Identifikasi variabel penelitian

Peneliti mengidentifikasi variabel-variabel dalam penelitian ini, yaitu faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi.

3. Menentukan jenis pertanyaan

Peneliti menentukan jenis pertanyaan yang akan diajukan dalam proses wawancara, yaitu pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka dapat memberikan kesempatan bagi subjek untuk memberikan jawaban yang lebih luas dan mendalam.

4. Penyusunan Pertanyaan

Peneliti menyusun pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian dan variabel penelitian yang telah diidentifikasi. Peneliti memastikan pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat dipahami dan tidak menimbulkan kebingungan bagi subjek.

5. Uji coba pedoman wawancara

Peneliti melakukan uji ahli pada pedoman wawancara untuk memastikan bahwa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sudah sesuai dengan tujuan dan variabel penelitian yang telah diidentifikasi. Uji ahli dilakukan dengan meminta pendapat dari pakar di bidang bimbingan dan konseling, atau pendidikan, yang dapat memberikan umpan balik tentang kelayakan dan kejelasan pertanyaan wawancara. Dengan demikian, pedoman wawancara dapat disesuaikan dengan teori dan praktik yang relevan.

6. Revisi pedoman wawancara

Berdasarkan hasil uji ahli, jika terdapat kekurangan atau kelemahan pada pedoman wawancara, peneliti akan melakukan revisi dan perbaikan pada pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, memastikan bahwa pertanyaan tersebut benar-benar mampu menggali informasi yang relevan dan mendalam terkait regulasi emosi mahasiswa.

7. Finalisasi pedoman wawancara

Setelah dilakukan revisi dan perbaikan, pedoman wawancara akan difinalisasi dan siap digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan pemaparan di atas, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur untuk mendalami aspek-aspek regulasi emosi mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Proses ini melibatkan langkah-langkah sistematis, mulai dari menentukan tujuan penelitian, mengidentifikasi variabel, hingga finalisasi pedoman wawancara, sedangkan observasi melengkapi data dengan melihat pola perilaku dalam situasi nyata. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh data yang akurat dan mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres selama penyusunan skripsi.

3.6 Alat Bantu dalam Penelitian

Alat bantu dalam proses penelitian ini berfungsi sebagai fasilitator untuk mendapatkan data transkrip wawancara yang jelas dari subjek penelitian. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini berupa smartphone untuk

merekam suara. Alat bantu tersebut digunakan oleh peneliti dalam menuliskan hasil penelitian dalam bentuk laporan tertulis.

3.7 Definisi Operasional Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. variabel dependen dalam penelitian ini adalah proses penyusunan skripsi dan variabel independen pada penelitian ini adalah regulasi emosi. Definisi operasional variabel akan dijelaskan di bawah ini:

3.7.1 Aspek-Aspek Regulasi Emosi (Variabel X)

Proses yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengelola, mengubah, atau mengarahkan emosi mereka selama penyusunan skripsi, baik dalam situasi positif maupun negatif. Ini mencakup strategi seperti penerimaan, penilaian ulang positif, dan pengalihan perhatian, serta penghindaran emosi negatif seperti menyalahkan diri sendiri, kekhawatiran yang berlebihan, frustrasi, dan sebagainya.

3.7.2 Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi (Variabel Y)

Strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengelola, mengatur, atau mengubah emosi mereka selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan teori regulasi emosi oleh Gross dan Thompson (2014), aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengalihan perhatian (*attentional deployment*), penilaian ulang kognitif (*cognitive change*), penekanan respons (*response modulation*).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi, baik yang bersifat positif maupun negatif, serta memahami dampaknya terhadap proses penyusunan skripsi mereka.

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian wawancara, yang dibuat oleh peneliti sendiri. Keberhasilan penelitian ini terletak pada keterampilan yang dimiliki peneliti untuk menggali informasi dan menginterpretasikannya serta keterampilan membina kedekatan dengan subjek penelitian. Peneliti menggunakan pedoman wawancara dalam menggali informasi dari subjek penelitian sehingga topik wawancara dapat tersusun dengan baik dan diharapkan hasilnya sesuai dengan tujuan penelitian. Selengkapny mengenai instrumen penelitian, termasuk pedoman wawancara, dapat ditemukan dalam lampiran dokumen ini.

3.9 Uji Keabsahan Data

Dalam buku Creswell (2016) yang berjudul *"Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches"*, menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, keabsahan data berkaitan dengan penilaian terhadap akurasi temuan yang dicapai berdasarkan persepsi peneliti dan subjek yang terlibat dalam penelitian. Hal ini melibatkan bagaimana peneliti berusaha untuk memastikan bahwa temuan mereka akurat, sesuai dengan data yang dikumpulkan, serta mewakili pandangan dan pengalaman subjek penelitian. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk memastikan keabsahan data adalah validitas uji ahli, yang melibatkan penilaian dan verifikasi oleh para ahli atau pakar dalam bidang yang relevan untuk menilai kecocokan instrumen penelitian dan kesesuaian temuan dengan teori yang ada. Validitas uji ahli memastikan bahwa instrumen wawancara yang digunakan relevan dan dapat menggali data yang tepat sesuai dengan fokus penelitian. Keabsahan data dalam penelitian ini dapat dikatakan valid jika instrumen wawancara yang digunakan sudah memenuhi standar yang disarankan oleh para ahli dan jika temuan penelitian mencerminkan kenyataan yang ada pada subjek penelitian.

1. Uji Ahli

Uji validitas ahli dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian relevan dan tepat dalam konteks penelitian yang dilakukan. Dalam hal ini, para ahli dalam bidang terkait akan mengevaluasi isi dan struktur instrumen wawancara. Penilaian ini

bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat menggali data yang relevan dengan topik penelitian, serta mampu mengukur variabel yang diteliti dengan akurat. Validitas uji ahli memberikan jaminan bahwa instrumen yang digunakan sesuai dengan teori dan konsep yang ada dalam bidang ilmu yang sedang diteliti.

Uji Validitas Ahli dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan relevan dan tepat dalam konteks penelitian. Penilaian ini melibatkan para pakar yang mengevaluasi isi dan struktur instrumen, sehingga dapat dipastikan bahwa alat yang digunakan mampu mengukur variabel yang diteliti dengan akurat.

2. Pemeriksaan Anggota (*Member Checking*)

Pemeriksaan anggota (*member checking*) adalah teknik verifikasi data dengan mengkonfirmasi hasil wawancara kepada peserta setelah data dianalisis. Peneliti memberikan ringkasan temuan atau transkrip wawancara kepada peserta untuk memastikan keakuratan data dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengoreksi atau menambah informasi yang mungkin terlewat. Teknik ini penting untuk memastikan bahwa temuan penelitian mencerminkan perspektif peserta secara akurat dan mengurangi kesalahan interpretasi.

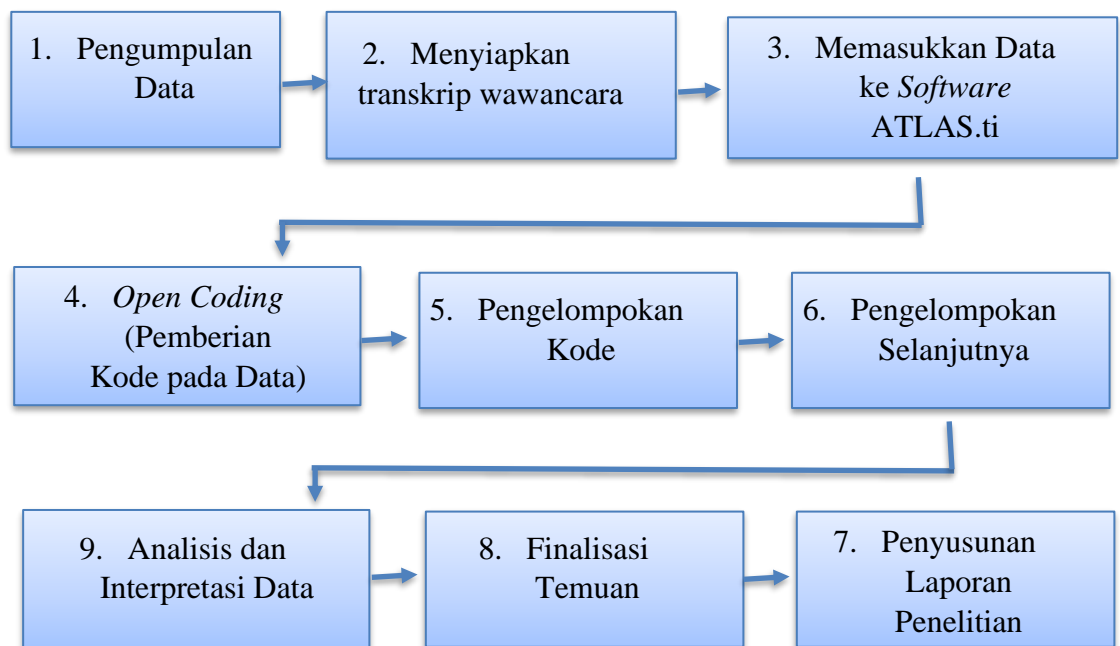
Dengan demikian, untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian ini, digunakan dua teknik utama, yaitu validitas uji ahli dan pemeriksaan anggota (*member checking*). Validitas uji ahli bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen wawancara yang digunakan sudah sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian, sementara pemeriksaan anggota memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengonfirmasi dan memperbaiki data yang telah diperoleh, sehingga temuan penelitian dapat mencerminkan pengalaman atau pandangan mereka secara akurat. Kedua teknik ini saling mendukung dalam meningkatkan kredibilitas dan keakuratan data, serta memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis data penelitian merupakan suatu proses mengolah data penelitian menjadi informasi yang berguna untuk menjawab pertanyaan

penelitian. Teknik *coding* adalah langkah yang dilakukan seorang peneliti untuk mendapatkan gambaran fakta sebagai satu kesatuan analisis data kualitatif dan teknik mengumpulkan serta menarik kesimpulan analisis psikologis terhadap data yang diperoleh. *Coding* didefinisikan sebagai proses untuk mendapatkan kata atau frasa yang mencerminkan fakta psikologis yang menonjol, menangkap esensi dari data, atau menandai atribut psikologis yang muncul secara kuat dari kumpulan data (Braun & Clarke, 2021).

3. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian adalah proses penting yang mengubah data mentah menjadi informasi yang bermanfaat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Salah satu teknik yang digunakan dalam analisis data kualitatif adalah coding. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kata atau frasa yang mencerminkan fakta psikologis yang signifikan, serta menangkap esensi dari data yang diperoleh. Dengan menggunakan teknik coding, peneliti dapat menandai atribut psikologis yang muncul secara kuat dari kumpulan data, sehingga memudahkan dalam menarik kesimpulan analisis. Menurut Braun & Clarke (2021), coding berfungsi sebagai langkah awal dalam menyusun dan memahami data kualitatif, yang pada gilirannya membantu peneliti dalam menyajikan temuan yang lebih terstruktur dan mendalam.



Gambar 3.2 *Flowchart Coding*

Beberapa tahapan yang dilakukan dalam melakukan *coding* dengan baik yaitu:

a. Pengumpulan Data

Langkah pertama dalam penelitian adalah pengumpulan data yang relevan dengan topik yang diteliti. Data dapat berupa wawancara mendalam, terkait informasi langsung dari subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Data yang dikumpulkan diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai permasalahan yang sedang diteliti.

b. Transkrip Wawancara

Setelah data dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah transkripsi data. Data verbal, seperti wawancara, yang sebelumnya direkam atau dicatat, diubah menjadi teks yang siap untuk dianalisis. Proses transkripsi ini penting untuk memastikan bahwa semua informasi yang diperoleh dari wawancara dengan baik. Transkripsi yang akurat dan lengkap akan mempermudah peneliti dalam melakukan analisis data lebih lanjut.

c. Memasukkan Data ke dalam *Software* ATLAS.ti

Setelah data ditranskripsi, langkah berikutnya adalah memasukkan data tersebut ke dalam *software* analisis data kualitatif seperti ATLAS.ti. *Software* ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisir, mengelola, dan memproses data secara sistematis. Dengan ATLAS.ti, peneliti dapat mempermudah proses analisis dengan fitur-fitur yang memudahkan dalam penandaan dan pengelompokan data sesuai dengan kategori yang relevan.

d. *Open Coding*

Pada tahap *open coding*, peneliti menandai segmen-segmen penting dalam data yang sudah dimasukkan ke dalam ATLAS.ti. Setiap segmen yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian diberi kode yang menggambarkan tema atau ide utama. Pengkodean ini dilakukan dengan cara yang terbuka dan eksploratif, tanpa prakonsepsi, sehingga memungkinkan peneliti menemukan konsep-konsep baru yang mungkin tidak terduga sebelumnya.

e. Pengelompokan Kode

Setelah melakukan *open coding*, langkah berikutnya adalah pengelompokan kode-kode yang serupa atau memiliki hubungan untuk membentuk kategori-kategori yang lebih besar. Pengelompokan ini membantu peneliti dalam melihat pola-pola yang muncul dalam data, serta mempermudah pemahaman tentang hubungan antar tema. Kategorisasi ini memfasilitasi peneliti dalam mengorganisir data untuk analisis yang lebih mendalam dan terstruktur.

f. Pengkodean Selanjutnya

Pengkodean selanjutnya adalah proses untuk menggali pola-pola yang lebih besar dan lebih kompleks dalam data yang telah dikelompokkan. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis lebih lanjut terhadap kategori yang telah terbentuk, mencari sub-tema atau variabel baru yang relevan, serta memperdalam pemahaman tentang data. Proses ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa semua aspek data sudah teridentifikasi dan tidak ada informasi yang terlewat.

g. Analisis dan Interpretasi Data

Setelah data terkategori dan terkodekan, peneliti melanjutkan dengan menganalisis dan menginterpretasi data tersebut. Analisis ini menghubungkan data yang telah dikelompokkan dengan teori atau konsep yang relevan, guna memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait permasalahan yang sedang diteliti. Peneliti juga membandingkan temuan dengan penelitian sebelumnya untuk memperkuat atau mengkritisi hasil temuan. Pada tahap ini, peneliti menghasilkan wawasan yang lebih luas mengenai topik penelitian.

h. Finalisasi Temuan

Finalisasi temuan adalah tahap di mana peneliti menyusun hasil penelitian berdasarkan data yang telah dianalisis dan diinterpretasikan. Temuan ini harus disajikan secara jelas dan terperinci, menggambarkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan di awal. Peneliti memastikan bahwa semua temuan didukung oleh bukti yang kuat dan relevan, sehingga temuan ini dapat dipertanggungjawabkan dan memberi kontribusi nyata terhadap pemahaman topik yang diteliti.

i. Penyusunan Laporan Penelitian

Langkah terakhir dalam proses penelitian adalah penyusunan laporan penelitian. Laporan ini harus disusun dengan format yang sistematis dan mencakup bagian-bagian penting seperti pendahuluan, metode penelitian, hasil penelitian, diskusi, kesimpulan, dan saran. Laporan ini bertujuan untuk menyajikan temuan penelitian secara jelas dan menyeluruh, serta memberikan rekomendasi praktis atau arah untuk penelitian selanjutnya. Penyusunan laporan penelitian yang baik akan memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipahami dengan mudah oleh pembaca dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.

Demikianlah penjelasan mengenai analisis data yang menggunakan ATLAS.ti. Proses ini dimulai dengan *open coding*, di mana peneliti menandai segmen-segmen penting dalam data untuk mengidentifikasi elemen-elemen kunci yang relevan. Setelah itu, peneliti mengelompokkan kode-kode yang

serupa untuk membentuk kategori-kategori yang lebih besar, yang membantu dalam menyusun struktur analisis.

Selanjutnya, pengkodean lanjutan dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan tema yang lebih kompleks, memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang lebih dalam dari data yang dikumpulkan. Melalui langkah-langkah ini, peneliti dapat menghubungkan temuan dengan teori yang relevan, sehingga memberikan konteks yang lebih luas terhadap hasil penelitian.

Proses analisis ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang komprehensif dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami permasalahan yang sedang diteliti. Dengan demikian, teknik *coding* ini menjadi elemen penting dalam memastikan validitas dan kedalaman analisis data kualitatif dalam penelitian ini. Penggunaan ATLAS.ti tidak hanya mempermudah proses analisis, tetapi juga meningkatkan kualitas dan integritas hasil penelitian.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Mahasiswa Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung mengalami beberapa bentuk stres dalam proses penyusunan skripsi, yaitu stres akademis, emosional, sosial, dan waktu. Stres emosional muncul akibat tekanan psikologis seperti kecemasan, ketakutan terhadap kegagalan, dan kekhawatiran berlebih menjelang bimbingan. Stres akademis timbul karena kesulitan memahami materi dan terbatasnya waktu untuk menyelesaikan penelitian, serta beban tugas akademik lainnya. Stres sosial muncul dari tekanan keluarga, teman, dan lingkungan yang mengharapkan penyelesaian skripsi, serta perasaan terisolasi dan membandingkan diri dengan orang lain. Stres waktu disebabkan oleh tenggat waktu yang ketat dan kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas akademik, organisasi, dan aktivitas lainnya.
2. Aspek regulasi emosi yang paling dominan dalam mengatasi stres adalah modifikasi situasi (24,24%), mencakup penetapan batas waktu, istirahat, dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Strategi ini menunjukkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya mengubah kondisi eksternal untuk mengurangi stres. Strategi kedua adalah modulasi respons (21,21%), yang meliputi afirmasi positif, sikap optimis, dan dukungan emosional dari teman atau keluarga. Pengalihan perhatian (19,69%) dilakukan melalui self-talk dan hobi, sedangkan perubahan kognitif (18,81%) diterapkan dengan mengingat tujuan skripsi dan evaluasi diri. Pemilihan situasi (16,66%) merupakan strategi terendah, di mana

3. mahasiswa menghindari stresor dengan memilih situasi yang lebih mendukung.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan fokus pada *support group* atau kelompok pendampingan sebaya. Penelitian ini dapat mengadopsi metode studi kasus untuk mendalami bagaimana dukungan emosional antar teman sebaya memengaruhi regulasi emosi dan mengurangi stres akademik mahasiswa selama penyusunan skripsi. Peneliti dapat menggali dinamika interaksi dalam kelompok pendampingan dan bagaimana mahasiswa saling berbagi pengalaman serta mengatasi perasaan cemas atau tertekan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, M. 2022. *The Effect of Emotion Regulation on Academic Stress in Students Memorizing Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. 2021. Religious coping and psychological outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Psychology*, 77(2), 256-269.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. 2022. Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30
- Carclock, C. J. 2013. *Enhancing Self-Esteem*. Routledge.
- Arifprawira, F. 2015. *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Orang Tua Dengan Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja*. Binus.
- Arifuddin, M. L. 2015. *Regulasi Emosi Pecandu Game Online*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surab
- Asmaul, H. 2023. *Hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Audina, M. 2018. *Gambaran Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta* (Vol.1, Issue 3). Universitas Sumatera Utara.
- Bandura, A. 2019. *The Evolution of Social Cognitive Theory*. In *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* (pp. 30-57). Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. 2021. *Merefleksikan analisis tematik reflektif*. *Penelitian Kualitatif dalam Psikologi*, 18(3), 1-12.
- Broto. 2016. *Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma)*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Boekaerts, M., & Corno, L. 2016. Self-Regulation in Learning: A Multidimensional Perspective. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 1-24). New York: Routledge.
- Chittaranjan, A., Venkatesh, G., & Thomas, R. 2018. The effect of aromatherapy on anxiety and sleep quality: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 608-616.
- Clark, D. M., & Beck, A. T. 2012. *Cognitive therapy for anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. The Guilford Press.
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. 2006. The role of self-affirmation in reducing stress and improving health. *Psychological Science*, 17(12), 1132-1135.
- Creswell, J. W. 2016. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. Cumming, T., Vella, E., & Harris, M. (2020). Social support, academic resilience and academic performance in higher education: a longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 655-667.
- Darmawanti, I. 2022. Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. 2019. Self-regulation and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 107-132.
- Fadli, M. R. 2021. Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 35.
- Febriyanto, R. S. 2015. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi* (Issue May 2014). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ferguson, K. M., McNeil, D. E., & Dyer, K. 2022. *The Role of Spiritual Practices in Mental Health: Finding Meaning in Difficult Times*. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(3), 218-232.
- Fredrickson, B. L. 2021. *Positive Emotions and Resilience: The Role of Emotions in Coping with Challenges*. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 140-152.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. 2004. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties of Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41-54.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. 2014. Emotion regulation: Conceptual and practical issues. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 396-407). The Guilford Press.

- Goleman, D. 2009. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goel, N., McCall, W. V., & Pandi-Perumal, S. R. 2019. Aromatherapy and sleep: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Sleep Research*, 28(5), e12803.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. 2014. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toppinen-Tanner, S. 2019. Social support and organizational environment as predictors of burnout and well-being in employees: A longitudinal study. *Work & Stress*, 33(3), 240-254.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. 2018. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., et al. 2015. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 1-12.
- Krisdianto, A. M., & Mulyanti, M. 2016. Mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71.
- Lakey, B., & Cohen, S. 2000. *Social support and theory*. In S. Cohen & L. G. Underwood (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29-52). Oxford University Press.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. 2013. *New directions in goal-setting theory*. *Current Directions in Psychological Science*, 22(4), 265-270.
- Nisak, D. K. 2018. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- O'Leary, K. E., Felton, J. W., & Jensen, M. R. 2017. *The impact of goal setting on academic achievement and stress in university students*. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1-12.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. M. 2013. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(2), 520-542.
- Putri, E. M. 2019. *Pengaruh Regulasi Emosi, Adiksi Internet dan Susceptibility to Interpersonal Influence terhadap Pembelian Impulsif Online pada remaja*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. 2015. Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 220.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. 2017. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., & Duncan, M. J. 2015. A meta-analysis of the effects of physical activity on depression and anxiety in non-clinical populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 365-378.
- Rienties, B., & Knox, J. 2020. The role of social support in the academic success of students: A longitudinal study. *Studies in Higher Education*, 45(3), 563-577.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. 2016. Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Shah, J., Friedman, R., & Kruglanski, A. W. 2002. *Stop that! "Non-goals" and the control of goal-directed behavior*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 1075-1087.
- Sanjaya. 2020. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Alfabeta Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. 2020. *Self-Regulation and Learning: Theory, Research, and Applications*. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 3-20). Routledge.
- Satori, D., & Komariah, A. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. 2018. *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge.
- Smith, A. L., Williams, A., & Jones, D. M. 2018. The effects of physical activity on stress reduction and emotional resilience in college students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(2), 102–113.
- Smith, J. P., Johnson, R. L., & Thompson, S. P. 2018. Physical exercise and stress reduction: A review of the psychological effects of aerobic exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 78-85.
- Sweeny, K., Melnyk, D., & Miller, S. 2013. Avoiding stress and its consequences: The role of withdrawal in anxiety and distress. *Journal of Behavioral Science*, 21(4), 303-314.
- Sugiarto, Eko. 2015. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Cet;I. Yogyakarta: Suaka Media

- Thaib, E. 2013. Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 384–399.
- Uchino, B. N. 2018. Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(4), 489-502.
- Walidin, A., Fadli, M., Hasan, Z., & Nurdin, R. 2021. *Penelitian kualitatif: Memahami fenomena manusia secara alamiah* . *Jurnal Penelitian Kualitatif* , 5(2), 123-135.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. 2010. Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.