

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *SELF- DISCLOSURE* PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

MITA PRAMUDYA

Masalah dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru, tidak percaya diri untuk membuka informasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self-disclosure* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. *Self-disclosure* merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain secara terbuka dan jujur, yang menjadi salah satu kompetensi penting dalam proses konseling. Sementara itu, regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol emosi agar dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 103 mahasiswa Angkatan 2024 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling acak. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala *self-disclosure*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ serta nilai koefisien korelasi sebesar 0,626 dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara regulasi emosi dengan *self-disclosure* mahasiswa, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *self-disclosure*, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: regulasi emosi, *self-disclosure*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SELF-DISCLOSURE AMONG GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS AT THE FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

MITA PARAMUDYA

The problem in this study is that guidance and counseling students are unable to adapt to a new environment and lack the confidence to disclose personal information. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and self-disclosure among students of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Lampung. Self-disclosure is the ability of individuals to openly and honestly reveal personal information to others, which is one of the essential competencies in the counseling process. Meanwhile, emotion regulation refers to an individual's ability to manage and control emotions in order to function adaptively in social life. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 103 students of the 2024 cohort of the Guidance and Counseling Study Program at the University of Lampung, selected using a random sampling technique. Data were collected using an emotion regulation scale and a self-disclosure scale. The results showed a significance value of $0.00 < 0.05$ and a correlation coefficient of 0.626; thus, H_0 was rejected and H_a was accepted. This indicates a strong relationship between emotion regulation and student self-disclosure, meaning that the higher the emotion regulation, the higher the self-disclosure, and vice versa.

Keywords : *emotion regulation, self-disclosure*