

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN ADAPTASI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2024

Oleh

NADILA

Masalah dalam penelitian ini adalah kesulitan adaptasi yang dialami oleh mahasiswa baru, yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi dan skala adaptasi mahasiswa, dengan instrumen Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru angkatan 2024 sejumlah 103 orang, yang dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$; $p < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,693$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan adaptasi mahasiswa baru. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

Kata kunci: regulasi emosi, adaptasi, mahasiswa baru, bimbingan dan konseling

ABSTRAK

Emotional Regulation and Adaptation Among First-Year Guidance and Counseling Students at the University of Lampung (Class of 2024)

Oleh

NADILA

The problem in this study is the difficulty of adaptation experienced by first-year university students, which is caused by a low ability to regulate emotions during the transition from high school to university. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between emotional regulation and adaptation among first-year students in the Guidance and Counseling Study Program at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This study used a quantitative method with a correlational approach. Data collection was conducted using the Emotional Regulation Scale and the Student Adaptation Scale, with instruments adapted from the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). The population in this study consisted of 103 first-year students from the 2024 cohort, and the sample was selected using saturated sampling. Data were analyzed using Pearson Product-Moment correlation. The results showed a significance value of $p = 0.000$; $p < 0.05$ with a correlation coefficient of $r = 0.655$. This indicates that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is a significant positive relationship between emotional regulation and student adaptation. Therefore, it can be concluded that the better a student's emotional regulation ability, the better their capacity to adapt to the university environment.

Keywords: *emotional regulation, adaptation, students, guidance and counseling*