

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh

AZMI ADE KARINA
NIM. 18006151

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

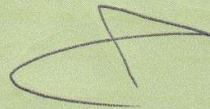
Nama : Azmi Ade Karina
NIM/BP : 18006151/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 17 Agustus 2022

Disetujui Oleh

Kepala Departemen

Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001



Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.
NIP. 198210122006042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada
Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Nama : Azmi Ade Karina

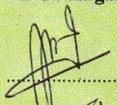
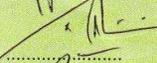
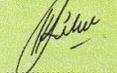
NIM : 18006151

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 17 Agustus 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Azmi Ade Karina
NIM/BP : 18006151
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada
Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 17 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,



Azmi Ade Karina

ABSTRAK

Azmi Ade Karina. 2022. Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Resiliensi memiliki kaitan yang erat dengan regulasi emosi, idealnya individu yang memiliki resiliensi mampu mengendalikan diri dari tekanan. Sementara itu, sebagian mahasiswa tidak memiliki kekuatan diri (*inner strength*) untuk menemui dosen pembimbing untuk menyampaikan konsep dan desain penelitian. Individu yang tidak memiliki regulasi emosi akan sulit diajak untuk kerjasama dalam melakukan sesuatu. Oleh sebab itu, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini: “Apakah regulasi emosi rendah akan mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.”

Jenis penelitian ini adalah korelasional asimetris, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yang berbeda. Populasi pada penelitian ini sebanyak 270 orang pada mahasiswa tahun masuk 2018, sampel sebanyak 162 orang dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengujian pada hipotesis penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan taraf signifikan 5% ($=0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pertama, regulasi emosi pada mahasiswa BK FIP UNP yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Kedua, resiliensi pada mahasiswa BK FIP UNP yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa BK FIP 2018 yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: regulasi emosi, resiliensi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang menjadikan peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang Menyusun Skripsi.”

Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa dari alam kegelapan hingga menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan sampai saat sekarang ini. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Firman, M.S., Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling. Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling dan Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku Ketua Labor Departemen Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya dan telah memberikan masukan kepada saya.
3. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., sebagai kontributor I yang telah memberikan masukan dan saran untuk skripsi saya.
4. Bapak Dr. Rezki Hariko, S.Pd, M.Pd., Kons sebagai kontributor II yang telah memberikan masukan dan saran untuk skripsi saya.
5. Segenap dosen Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, motivasi dan sarannya.
6. Mama saya yang selalu mendoakan hal-hal baik buat saya dan menjadi wanita kuat buat saya dan Alm. Papa yang nasehatnya selalu saya ingat.
7. Uni Ferli yang telah memberikan dukungan untuk melanjutkan perkuliahan serta bg hendrik yang telah berjuang selama ini untuk saya dan keluarga.
8. Adik-adik saya, Ashraf, Febbi yang selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan skripsi, Khaira yang mendoakan kebaikan untuk saya, dan segenap keluarga besar yang mendoakan kebaikan untuk saya.

9. Pak Nanda yang membantu serta memberikan kemudahan fasilitas pendidikan buat saya selama kuliah.
10. Buk Rini Oktavia, S.Pd yang selalu memberikan dukungan dan nasehat pada masa perkuliahan.
11. Teman karib saya Insanti Kamila, Oksa Eka Putri, Yana Oktavia yang juga memberikan motivasi dan semangat buat saya.
12. Keluarga PPIPM Kepengurusan 1.2 yang senantiasa menyemangati Saya.
13. Teman-teman kelas internasional yang ikut mendoakan saya lancar dalam menyusun skripsi.
14. Kak Febby Najmah yang membimbing saya dalam penelitian.
15. Kak Wira dan bg Al yang menguatkan mimpi-mimpi saya.

Dan banyak lagi yang tidak dapat peneliti sampaikan satu persatu, kepada semua orang-orang yang berniat baik dan telah memberikan saran, masukan dan dukungan untuk kesempurnaan dari skripsi ini. Semoga segala kebaikan dari semuanya dibalas oleh Allah SWT, Aamiin.

Padang, 17 Agustus 2022

Azmi Ade Karina
NIM. 18006151

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Asumsi Penelitian	12
F. Tujuan Penelitian	12
G. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Resiliensi.....	14
1. Pengertian Resiliensi	14
2. Aspek-aspek Resiliensi	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	20
4. Karakteristik Individu yang Resilien.....	22
5. Cara Meningkatkan Resiliensi	24
6. Peran Konselor dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa	25
B. Regulasi Emosi	26
1. Pengertian Emosi.....	26
2. Pengertian Regulasi Emosi	27
3. Ciri-ciri Individu yang Punya Regulasi Emosi	29
4. Aspek-aspek Regulasi Emosi	30

5. Cara Meningkatkan Regulasi Emosi	34
C. Penelitian Relevan	35
D. Kerangka Konseptual	37
E. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
C. Instrumen dan Pengembanganya	42
1. Jenis Data	42
2. Sumber Data	42
D. Definisi Operasional	43
1. Regulasi Emosi	43
2. Resiliensi	43
E. Instrumen Penelitian	44
F. Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Hasil Penelitian	53
1. Regulasi Emosi	53
2. Resiliensi	60
3. Uji Normalitas Data	65
4. Uji Linearitas Data Variabel X dan Y	66
5. Hubungan Regulasi Emosi	67
B. Pembahasan	70
1. Regulasi Emosi	70
2. Resiliensi	71
3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi	72
4. Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling	74
a. Layanan Informasi	75

b. Layanan Konseling Perorangan	76
c. Layanan Bimbingan Kelompok	77
d. Layanan Konseling Kelompok.....	78
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	81
DAFTAR RUJUKAN	82

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kerangka konseptual penelitian	37
Tabel 2. Populasi penelitian	40
Tabel 3. Kategori jawaban responden	45
Tabel 4. Kisi-kisi instrumen penelitian regulasi emosi.....	45
Tabel 5. Kisi-kisi instrumen penelitian resiliensi	46
Tabel 6. Klasifikasi tabel korelasional	52
Tabel 7. Distribusi frekuensi variabel regulasi emosi n=162.....	53
Tabel 8. Deskripsi data regulasi emosi dilihat dari aspek <i>situation selection</i> (pemilihan situasi) n= 162	54
Tabel 9. Deskripsi data regulasi emosi dilihat dari aspek <i>situation modification</i> (modifikasi situasi) n= 162	55
Tabel 10. Deskripsi data regulasi emosi dilihat dari aspek <i>attention deployment</i> (mengalihkan perhatian) n= 162	56
Tabel 11. Deskripsi data regulasi emosi dilihat dari aspek <i>cognitive change</i> (mengubah kognitif) n= 162	57
Tabel 12. Deskripsi data regulasi emosi dilihat dari aspek <i>response modulation</i> (mengubah respon) n= 162	58
Tabel 13. Persentase tingkat regulasi emosi dalam semua aspek	59
Tabel 14. Distribusi frekuensi variabel resiliensi unip n=162	60
Tabel 15. Deskripsi resiliensi dilihat dari aspek <i>i have (external support)</i> n= 162	61
Tabel 16. Deskripsi resiliensi dilihat dari aspek <i>i am (inner strengths)</i> n= 162	62
Tabel 17. Deskripsi resiliensi dilihat dari aspek <i>i can (interpersonal and problem- solving skills)</i> n= 162.....	63
Tabel 18. Persentase tingkat resiliensi dalam semua aspek	64
Tabel 19. Hasil uji normalitas data variabel regulasi emosi (x) dengan resiliensi (y) n=162	65
Tabel 20. Hasil uji linearitas data variabel regulasi emosi (x) dengan resiliensi (y).....	66
Tabel 21. Model <i>summary</i> hubungan regulasi emosi dengan resiliensi	67
Tabel 22. ANOVA uji regresi linear sederhana	68
Tabel 23. <i>Coefficient</i> pada variabel regulasi emosi dan resiliensi	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keterkaitan antara <i>building blocks</i> dan <i>component</i> resiliensi	19
Gambar 2. <i>The process model of emotion regulation</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Angket	88
Lampiran 2. Tabulasi Data Responden untuk Validasi.....	103
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas	105
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas	112
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	113
Lampiran 6. Google form Angket Penelitian.....	126
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Regulasi Emosi	127
Lampiran 8. Tabulasi Data Regulasi Emosi Aspek <i>Situation Selection</i>	131
Lampiran 9. Tabulasi Data Regulasi Emosi Aspek <i>Modification Situation</i>	136
Lampiran 10. Tabulasi Data Regulasi Emosi Aspek <i>Attention Deployment</i> ...	141
Lampiran 11. Tabulasi Data Regulasi Emosi Aspek <i>Cognitive Change</i>	146
Lampiran 12. Tabulasi Data Regulasi Emosi Aspek <i>Response Modulation</i>	151
Lampiran 13. Tabulasi Data Resiliensi	156
Lampiran 14. Tabulasi Data Resiliensi Aspek <i>I Have</i>	160
Lampiran 15. Tabulasi Data Resiliensi Aspek <i>I Am</i>	166
Lampiran 16. Tabulasi Data Resiliensi Aspek <i>I Can</i>	172
Lampiran 17. Uji Normalitas	179
Lampiran 18. Uji Linearitas Data.....	180
Lampiran 19. Uji Korelasi	181
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	182

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang mendasar dalam kehidupan manusia untuk membentuk karakter dan watak agar menjadi insan yang bermartabat. Pendidikan menjadi mata rantai untuk meningkatkan kualitas manusia (Wahyudin, 2016). Jalur pendidikan di Indonesia itu terdiri atas pendidikan formal, pendidikan non formal dan informal (UUD RI No. 20, 2003). Selanjutnya, level tertinggi dalam pendidikan disebut dengan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi adalah jalur pendidikan lebih tinggi dari pendidikan menengah di sekolah (Djokopranoto & Indrajit, 2006).

Mahasiswa merupakan sekumpulan orang yang menempuh pendidikan dan terdaftar di Perguruan Tinggi. Mahasiswa yang memasuki bangku perkuliahan umumnya memiliki rentang usia 18 tahun hingga 21 tahun. Rentang usia tersebut berada pada fase remaja akhir menuju fase dewasa awal. Fase remaja memiliki rentang usia dari 12 tahun sampai usia 21 tahun hingga selesai masa pertumbuhan fisiknya (Jannah, 2017). Sedangkan, pada teori perkembangan Hurlock (1980) membagi masa dewasa menjadi 3 fase yakni; masa dewasa dini (usia 18-40 tahun), masa dewasa madya (usia 40-60 tahun) dan masa dewasa lanjut (usia 60 tahun s.d kematian). Selanjutnya, Upton (2012) menyatakan pada tahap perkembangan pramasa dewasa individu berusia di rentang usia 0-17 tahun sedangkan menuju dewasa awal individu berada pada usia 17-21 tahun dan memasuki dewasa yaitu 21-28 tahun. Masa dewasa merupakan masa pencarian, masa penemuan, masa pemantapan diri

dan masa reproduktif seseorang yang pada masa itu penuh dengan masalah dan ketegangan emosional (Putri, 2018). Individu diberi label dewasa dilihat dari prinsip perkembangan kepribadian jika terdapat peningkatan yang mendominasi pada hubungan sosial, kesadaran dan stabilitas emosional (Roberts, 2006).

Permasalahan internal yang kerap terjadi yakni kemampuan individu untuk memahami mengenai dirinya (*crisis identity*) serta kurang mandiri dalam memecahkan masalah ataupun menghadapi kondisi tersulit (*problem solving*). Sedangkan dari pengaruh luar seperti kurangnya dukungan sosial (*external support*) kerap menjadi pemicu masalah yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa. Masa dewasa awal ini, individu dituntut untuk berperan dan bertanggung jawab terhadap dirinya serta bagaimana menerima diri dalam masyarakat dan menjalin hubungan sosial di masyarakat (Putri, 2018). Selain dari permasalahan dari luar, permasalahan dari dalam diri juga sering muncul dalam diri individu yang membuat individu tidak memiliki ketahanan yang baik pada dirinya.

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah saat menyusun skripsi mahasiswa tidak memiliki keterampilan pemecahan masalah (*problem-solving skills*) dalam menemukan rujukan penelitian serta pengetahuan mengenai penulisan proposal penelitian (Aisiah & Firza, 2019). Lebih lanjut, permasalahan yang juga dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yakni mahasiswa yang tidak memiliki kekuatan diri (*inner strength*) untuk menemui dosen pembimbing untuk menyampaikan

konsep dan desain proposal yang akan diteliti serta perasaan tidak berani menghadapi komentar yang diberikan oleh dosen pembimbingnya.

Faktor dukungan luar (*external support*) juga mempengaruhi keberhasilan dan kelancaran dalam pengerjaan skripsi oleh mahasiswa. Tekanan dari luar dikarenakan lingkungan pertemanan yang sudah banyak yang seminar proposal sehingga individu yang tidak memiliki dukungan luar dari teman dan keluarga memberikan pengaruh akan keberhasilan penyusunan skripsi serta mahasiswa yang cenderung santay sehingga pengerjaan skripsi yang sering di tunda-tunda.

Senada dengan itu Grotberg (2003) menyatakan di dalam diri individu terdapat sumber resiliensi seperti *I Have (external support)*, *I Am (inner strengths)* dan *I Can (interpersonal and problem-solving skills)*. Hendriani (2018) menjelaskan bahwa ketiga komponen yakni *I Have*, *I Am* dan *I Can* dapat memberikan pengaruh pada perilaku individu menjadi relatif stabil dalam memberikan respon-respon pada saat kondisi dan situasi yang dihadapi.

Resiliensi merupakan keadaan seseorang yang berusaha bangkit dari keterpurukan dan bertahan dalam keadaan sulit dikehidupannya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik lagi (Ifdil & Taufik, 2012). Resiliensi juga dapat dikatakan sebagai daya lentur, ketahanan yang berarti kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh seseorang ataupun kelompok dalam menghilangkan hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyengsarakan menjadi kondisi yang wajar dan dapat di atas (Wahidah, 2019).

Resiliensi sebelumnya digambarkan dengan istilah “kebal” dan “tak terkalahkan” yang sekarang dikenal sebagai ketahanan (Earvolino-Ramirez, 2007). Resiliensi merupakan asal kata dari bahasa latin yaitu ‘*resilire*’ yang artinya kembali, sedangkan dalam bahasa inggris ‘*resiliency*’ atau ‘*resilient*’ yang maknanya seseorang yang kembali dari pada kondisi terburuk (Abidin, 2011).

Beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian resiliensi, resiliensi adalah suatu kemampuan pada diri individu untuk bangkit dari keterpurukan, memiliki keahlian untuk berteguh hati, beradaptasi dan mengentaskan keadaan dari kondisi yang sulit (Reivich & Shatte, 2003). Resiliensi juga dapat diartikan suatu karakteristik atau kualitas individu dilihat dari kemampuan atau hasil dan proses yang dinamis pada suatu keadaan atau fenomena yang terjadi (Pooley & Cohen, 2010).

Lebih dari 50 tahun telah dilakukan penelitian ilmiah membuktikan bahwasanya resiliensi menjadi kunci kepuasan hidup dan kesuksesan seseorang (Ifdil & Taufik, 2012). Pentingnya resiliensi dimiliki oleh mahasiswa yakni resiliensi sebagai landasan kesehatan mental yang positif bagi setiap orang (Neenan, 2018). Sebagaimana filsuf Tom Morris menyatakan jika individu hidup cukup lama dan memperhatikan bagaimana keadaan sekitarnya, maka setiap orang perlu memahami kebenaran bahwa ketenangan batin merupakan rahasia hidup di dunia.

Resiliensi penting dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam dirinya. Sebagaimana mahasiswa memiliki performa dalam menempuh akademik maka

resiliensi menjadi kunci untuk mendapatkan performa yang baik dalam akademik yang dilalui setiap tingkatannya. Pendapat yang sama bahwa pentingnya resiliensi sebagai performa akademik pada diri mahasiswa dan menjadi kesejahteraan untuk psikologis mahasiswa dan hal ini sangat penting untuk mengeksplorasi resiliensi mahasiswa (Listiyandini & Akmal, 2015). Ketenangan akan dialami oleh seseorang yang memiliki resiliensi dalam dirinya. Sebagian individu mampu bertahan akan kesulitan dalam hidupnya karena menganggap kesulitan bagian dari perjalanan kehidupan. Individu yang mampu melewati kesulitan dalam hidupnya mereka pandai mengarahkan perhatian yang akan dituju, memilih situasi yang akan diambil serta dapat menerima keadaan yang tidak mampu mereka lakukan.

Resiliensi tidak serta-merta muncul begitu saja melainkan ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Roelyana & Listiyandini (2016) menunjukkan resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor protektif internal pada diri individu. Lebih lanjut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Missasi & Izzati (2019) faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni faktor internal dan eksternal, pada faktor internal yakni spritualitas, *self efficacy*, *optimism* dan *self esteem*, sedangkan untuk faktor eskternalnya yaitu dukungan sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reivich & Shatte (2003) ditemukan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain yaitu *emotion regulation*, *control impuls*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self efficacy* dan *Reaching out*. *Emotion regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap tenang pada kondisi dibawah

tekanan/menekan. *Control impuls* kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan, keinginan, kesukaan dan hal menekan yang muncul dari dalam diri individu tersebut. *Optimism* kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat melihat bahwa masa depan itu cemerlang. *Causal analysis* yaitu individu yang resilien adalah individu yang dapat mengidentifikasi dengan baik bagaimana menyelesaikan masalah yang terjadi. *Empathy* akan menjadikan individu dapat mengelola perasaan empatinya untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *Self efficacy* individu dapat menginterpretasikan keyakinan yang dimilikinya untuk dapat memecahkan suatu masalah dengan tepat. *Reaching out* ialah individu yang mampu keluar dari suatu masalah dan melihat masalah tersebut dengan sudut pandang yang positif.

Idealnya individu yang memiliki resiliensi mampu mengendalikan diri dari tekanan atau keadaan stres diri. Pendapat yang sama, konstruk yang tidak dapat dipisahkan yakni kaitan antara stres dan resiliensi yang memiliki keterkaitan yang sangat erat (DiClemente, 2009). Senada dengan itu, mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan permasalahan yang dialaminya dan kesulitan untuk bertahan sehingga munculnya emosi negatif dan cenderung berpikir negatif yang akan menimbulkan stres diri (Sholichah, 2018). Tugas akhir dari proses belajarnya mahasiswa di perguruan tinggi yakni menempuh jenjang pendidikan strata satu (S1), seorang mahasiswa harus menyelesaikan tahap akhir yaitu pembuatan skripsi.

Penelitian yang dilakukan Febriyanto (2015) kesulitan yang dialami oleh mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi yaitu ketidakmampuan mahasiswa dalam menyusun skripsi, kekurangan sumber bacaan serta ketidak-tertarikan mahasiswa mengenai hal yang akan diteliti tersebut yang akhirnya menimbulkan perasaan tertekan, frustrasi, kurang bersemangat dan rendah diri. Perasaan tertekan ini sering disebut kondisi stres yang dialami oleh seseorang.

Stres awalnya dikenal sebagai respon non spesifik pada diri individu yang bereaksi pada tubuh seseorang terhadap stimulus berbahaya (Koolhaas, 2011). Selain itu, stres juga mencerminkan keadaan tertekan yang dialami oleh individu terhadap persoalan dan kondisi di luar harapan (stressor) karena banyaknya tuntutan yang ingin dipenuhi sehingga saat tidak terpenuhi terjadinya ketidakseimbangan dalam diri individu tersebut (Hendriani, 2018).

Pendapat yang sama Sood (2013) individu akan merasa stres jika kondisi individu tidak mampu mengendalikan situasi atau mengelola respon emosional pada dirinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ang & Huan (2006) dilaporkan bahwasanya faktor tertinggi yang berkontribusi terjadinya perilaku bunuh diri sebesar 9.886 jiwa pada remaja Korea akibat dari perasaan stres terhadap akademik. Fenomena stres akademik di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya (Barseli, 2020). Dari hasil penelitian Kinantie (2012) pada responden yang mengalami stres dengan data (15,2%) responden mengalami stres ringan, (49,74%) responden mengalami stres sedang, (30,05%) responden kondisi stress berat dan (0,52%) responden mengalami stres sangat berat. Maka dari hal itu diperlukan regulasi emosi pada mahasiswa

khususnya mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi agar memiliki resiliensi dalam kondisi dan situasi stres atau ketegangan emosional.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah regulasi emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik memiliki ketahanan diri untuk mengontrol diri pada keadaan tersulit (Reivich & Shatte, 2003). Individu yang tidak memiliki regulasi emosi maka akan sulit untuk diajak kerjasama dalam mengerjakan sesuatu. Senada dengan itu Gross (2014) mengasumsikan regulasi emosi memainkan kunci peran dalam pengalaman hidup manusia.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi serta mengekspresikan perasaan dalam kehidupan untuk mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilakunya (Widuri, 2012). Regulasi emosi juga dapat dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap tenang pada kondisi dibawah tekanan (Reivich & Shatte, 2003). Lebih lanjut, regulasi emosi sebagai suatu hal yang merujuk pada bagaimana individu dapat mengatur emosi seperti pikiran atau perilaku atau bagaimana cerminan emosi dirinya sendiri (Gross, 1999). Regulasi emosi juga suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk merasakan emosi yang sedang dirasakan dengan mengekspresikannya (Pahlevi & Salve, 2018).

Strategi dari kognisi regulasi emosi pada individu untuk dapat resilien sebagai berikut: (1) individu mampu memaknai situasi yang menekan, (2) individu yang memiliki humor, (3) memiliki optimism, (4) membuat pemaknaan, (5) memiliki coping yang aktif, (6) memiliki kompetensi sosial dan perilaku prososial (Arifah & Ninin, 2012). Sehingga dapat disimpulkan

regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat tenang dan mengekspresikan serta mengendalikan emosi dalam kondisi tertekan sekalipun.

Penelitian yang dilakukan Karreman & Vingerhoets (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang unik regulasi emosi dengan resiliensi. Proses kognisi dan emosi akan memunculkan resilien dikarenakan emosi yang lebih adaptif (Arifah & Ninin, 2012). Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) dengan judul penelitian “Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama” memaparkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka semakin tinggi juga resiliensi dalam dirinya.

Secara idealnya individu yang memiliki resiliensi mampu mengendalikan diri dari tekanan dan resiliensi memiliki kaitan yang erat dengan regulasi emosi. Namun, pada realitanya tidak semua orang memiliki kemampuan resiliensi ini, termasuk kondisi dimana mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian dari Purnama (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah lebih mudah rentan terhadap resiko dari adversitas. Sebanyak 34% remaja dan anak-anak di Queensland mengalami kerentanan (Sholih, 2017). Faktor resiko timbul karena ketidakmampuan individu untuk bertahan dalam suatu kondisi. Faktor risiko menjadikan individu rentan dan berpotensi tidak dapat mengendalikan diri saat berhadapan dengan stressor (Koroh & Andriany, 2020).

Selain dari penelitian terdahulu, penelitian ini didukung dengan data awal yakni melakukan pengamatan masalah yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan menyusun skripsi dan sedang menyusun skripsi, banyak yang mengeluh serta merasa tertekan dengan kondisi dimana judul sampai proses penelitian proposal penelitian yang kadang membuat mahasiswa merasa *writing block* saat menyusun.

Selanjutnya dilakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa BK FIP UNP tahun masuk 2018 pada tanggal 3 s.d 15 Februari 2022 terungkap bahwa emosi yang dialami ketika menyusun skripsi itu bervariasi ada yang mengalami perasaan tertekan saat menyusun skripsi, ada yang merasa bosan, ada yang merasa sedih ketika susah mencari judul, kebingungan dikarenakan menyusun setiap perbabnya, tidak dapat bertahan diri untuk tetap tenang saat judul penelitiannya belum diterima. Sementara itu, sebagian dari mahasiswa yang diwawancarai merasa kesulitan dalam meregulasi emosi ketika judul skripsi belum diterima, kesulitan dalam menemukan *grand theory* sehingga menimbulkan kondisi yang menekan, tidak memiliki ketahanan diri saat judul penelitian ditolak oleh dosen pembimbing hingga merasa tertekan pada kondisi tersebut.

Berdasarkan fenomena yang ada di lapangan, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan teori dasar bahwa regulasi emosi menjadi faktor yang mempengaruhi resiliensi atau ketahanan individu dalam melewati keadaan tersulit. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki ketahanan diri untuk mengontrol diri pada keadaan tersulit. Ada beberapa sumber resiliensi dalam diri individu yaitu *I Have*, *I Am* dan *I Can*. Berdasarkan paparan tersebut dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Beberapa mahasiswa yang belum memiliki keterampilan pemecahan masalah (*problem-solving skills*) dalam menemukan rujukan penelitian serta pengetahuan mengenai penulisan proposal penelitian.
2. Beberapa mahasiswa yang tidak memiliki kekuatan diri (*inner strength*) untuk menemui dosen pembimbing untuk menyampaikan konsep dan desain proposal yang akan diteliti serta perasaan tidak berani menghadapi komentar yang diberikan oleh dosen pembimbingnya.
3. Beberapa mahasiswa merasa tertekan dengan keadaan saat belum memiliki judul penelitiannya.
4. Tekanan dari luar dikarenakan lingkungan pertemanan yang sudah banyak yang seminar proposal.
5. Mahasiswa tidak dapat bertahan diri untuk tetap tenang saat judul penelitiannya belum diterima.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan masalah yaitu regulasi emosi, resiliensi dan hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa tahun akhir.

D. Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana deskripsi resiliensi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi?

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi dengan asumsi sebagai berikut:

1. Beberapa individu dapat bertahan dalam mengerjakan skripsi walau proposal penelitian ditolak oleh penguji.
2. Beberapa individu memiliki regulasi emosi yang tinggi saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tentang regulasi emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi.

2. Mendeskripsikan tentang resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi.
3. Mengetahui hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan untuk keilmuan di Jurusan Bimbingan dan Konseling berkaitan dengan regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Konselor di UPBK, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk melihat dan sebagai rujukan dalam memberikan pelayanan konseling kepada konseli bagaimana regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi.
- b) Bagi Peneliti sebagai calon konselor menjadi bahan rujukan untuk menangani permasalahan pada klien kedepannya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi.
- c) Bagi Mahasiswa, penelitian ini bisa menjadi kebermanfaatan bagaimana cara bersikap dan mengekspresikan diri dan perasaan saat menyusun skripsi serta mahasiswa dapat mempelajari bagaimana bersikap untuk menumbuhkan resiliensi dan regulasi emosi yang baik saat sedang menyusun skripsi.