



**POLA REGULASI EMOSI MAHASISWA BARU
PADA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

SKRIPSI

Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Retno Dian Pertiwi
1301414102

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019” benar – benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Retno Dian Pertiwi
NIM 1301414102

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019” disusun oleh

Retno Dian Pertiwi

1301414102

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada hari Kamis tanggal 10 Januari 2019

PANITIA :



Dr. Sungkowo Edy M, S.Pd.,M.Si.
NIP 19680704 200501 1 001

Sekretaris

Mulawarman, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D.
NIP 19771223200501 1 001

Penguji I

Drs. Suharso, M.Pd.,Kons
NIP 19620220 198710 1 001

Penguji II

Drs. Eko Nusanoro, M.Pd.,Kons.
NIP 19600205 199802 1 001

Penguji III

Sunawan, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D
NIP 19780701 200604 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sebab Aku ini mengetahui rancangan – rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikian firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.

(Yeremia 29:11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:
Almamater jurusan Bimbingan dan
Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019”

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya pembimbing, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Dalam kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada Sunawan, Ph.D. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses menyusun skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih ke semua pihak yang telah membantu, baik dalam penelitian maupun penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih ini disampaikan kepada:

1. Prof. Dr Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Universitas Negeri Semarang
2. Prof. Dr Fakhruddin, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan fasilitas perkuliahan.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.,Kons, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
4. Sinta Saraswati, S.Pd.,M.Pd.,Kons selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama kuliah.
5. Drs. Suharso,M.Pd.,Kons selaku penguji pertama pada sidang skripsi.

6. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.,Kons selaku penguji kedua pada sidang skripsi.
7. Bapak dan ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberi motivasi dan ilmu yang bermanfaat
8. Jurusan Bimbingan dan Konseling, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa tanpa henti untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman – teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, serta sahabat – sahabat terkasihku yang selalu memberi semangat dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, meskipun telah diusahakan dengan segala kemampuan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi nyata demi kemajuan dalam dunia pendidikan.

Semarang, Januari 2019

Penulis

ABSTRAK

Pertiwi, Retno Dian. 2019. *Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Sunawan, S.Pd.,M.Si.,Ph.D.

Masa transisi pendidikan membuat mahasiswa baru menghadapi kesulitan seperti sulit memulai hubungan baru, sulit menyesuaikan pembelajaran kampus dan kesulitan lain yang dapat menghambat penyesuaian diri individu. Kesulitan yang dialami membuat individu mengalami gejala emosi. Gejala emosi yang tidak terkontrol pada situasi kesulitan akan berdampak pada penyelesaian masalah yang kurang tepat. Penting bagi mahasiswa baru memiliki regulasi emosi yang baik agar mendukung penyesuaian diri dan perkembangan potensi individu. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola regulasi emosi mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Konseling.

Metode dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dimana fenomenologi menggunakan pengalaman individu sebagai mahasiswa baru. Narasumber yang diambil adalah mahasiswa baru jurusan bimbingan dan konseling sejumlah 4 orang. Selain itu juga wawancara dilakukan pada teman kos dan teman kampus subyek penelitian dengan jumlah masing – masing 2 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dokumentasi dan angket. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa baru bimbingan dan konseling menampilkan pola regulasi emosi melalui mekanisme regulasi emosi antara penilaian kognitif, reaksi emosi dan *coping* serta bentuk regulasi emosi yang ditampilkan. Melalui mekanisme tersebut memunculkan dua regulasi emosi yaitu tidak adaptif dan adaptif. Regulasi emosi tidak adaptif yaitu *selfblame*, *ruminaton* sedangkan, regulasi emosi adaptif yaitu *refocuse on planning* dan *positive refocusing*. Regulasi emosi adaptif dan tidak adaptif yang ditampilkan dapat dilihat pola pembedanya. Bagi penelitian lanjutan disarankan menggunakan sasaran subyek masa transisi pada bidang lain. Selain itu dapat dilakukan dengan jumlah subyek lebih banyak agar dapat lebih mudah membuat generalisasi pola dan perbedaan regulasi emosi yang lebih signifikan

Kata kunci: regulasi emosi, mahasiswa baru

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi	13
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Regulasi Emosi	15
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	15
2.1.2 Ciri–Ciri Individu yang Memiliki Regulasi Emosi	17
2.1.3 Aspek–Aspek Regulasi Emosi.....	18
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi.....	20
2.1.5 Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	24
2.2 Mahasiswa Baru	25
2.2.1 Pengertian Mahasiswa	25
2.2.2 Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru.....	26
2.2.3 Masa Perkembangan Mahasiswa Baru	30
2.3 Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru	32
2.4 Kerangka Berpikir	35
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Lokasi Penelitian.....	39
3.3 Pemilihan Subyek Penelitian.....	39
3.4 Fokus Penelitian	40
3.5 Sumber Data.....	43
3.5.1 Sumber Data Primer	43
3.5.2 Sumber Data Skunder	44

3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	44
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	45
3.6.2 Alat Pengumpulan Data	46
3.7 Pengujian Kredibilitas Data	47
3.8 Teknik Analisis Data	48
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Mekanisme Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru	51
4.1.1.1 Situasi Memulai Hubungan Awal dikampus dan Kos	52
4.1.1.2 Situasi Perbedaan Bahasa di Kampus dan Kos	57
4.1.1.3 Situasi Kehidupan Mandiri Jauh dari Orangtua	59
4.1.1.4 Situasi Menyesuaikan dengan Pola Pembelajaran Kampus	63
4.1.2 Bentuk Regulasi Emosi	67
4.2 Pembahasan	69
4.3 Keterbatasan Penelitian	74
 BAB 5 PENUTUP	
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Alat Pengumpulan Data.....	46
Tabel 4.1 Keterkaitan Regulasi Emosi dengan Penilaian Kognitif, Reaksi Emosi dan Coping.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	35
Gambar 3.1 Komponen dalam Analisis Data <i>Interactive Model</i>).....	49
Gambar 4.1 Mekanisme Pola Regulasi Emosi pada Situasi Memulai Hubungan Awal	52
Gambar 4.2 Mekanisme pola Regulasi Emosi pada Situasi Perbedaan Bahasa.....	57
Gambar 4.3 Mekanisme Pola Reulasi Emosi pada Situasi Kehidupan Mandiri Jauh dari Orangtua	59
Gambar 4.4 Mekanisme pola Regulasi Emosi pada Situasi Menyusainkan Diri dengan Pembelajaran di Kampus.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	82
Lampiran 2 Instrumen Wawancara Mahasiswa Baru.....	84
Lampiran 3 Instrumen Wawancara Teman Kampus Mahasiswa Baru.....	91
Lampiran 4 Instrumen Wawancara Teman Kos Mahasiswa Baru	94
Lampiran 5 Data Diri Mahasiswa Baru	96
Lampiran 6 Verbatim.....	100
Lampiran 7 Koding.....	144
Lampiran 8 Surat Penelitian	145
Lampiran 9 Dokumentasi	146

BAB 1

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab pertama skripsi yang mengantarkan pembaca untuk mengetahui apa yang diteliti, mengapa dan untuk apa penelitian dilakukan bab pendahuluan membuat uraian tentang (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; dan (4) manfaat penelitian

1.1 Latar Belakang

Setiap individu memiliki emosi didalam dirinya, emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari – hari seseorang (Janah, 2015). Individu tanpa emosi tidak akan merasa sedih ataupun merasakan kebahagiaan ketika mereka mengalami suatu peristiwa dalam kehidupannya atau merasakan malu ketika melakukan kesalahan ditempat umum (Kartika, 2004). Situasi penuh emosi disebut sebagai keadaan emosional dimana setiap peristiwa kehidupan individu diwarnai dengan emosi.

Emosi individu yang muncul untuk menghadapi tantangan timbul menjadi sebuah perilaku yang dipengaruhi oleh kecenderungan pengalaman dan reaksi fisiologis yang terkoordinasi. Sebagian besar, reaksi emosi yang terjadi pada individu bersamaan dengan perubahan lingkungan hidup (Chen, 2016). Keadaan emosi yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungan hidup memberikan peran penting terhadap mahasiswa baru yang sedang mengalami masa transisi.

Pada masa transisi ini mahasiswa baru perlu melakukan sebuah penyesuaian diri agar mampu beradaptasi dan melangsungkan hidup pada lingkungan baru.

Namun, pada situasi transisi individu mengalami banyak hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian atas kondisi yang berubah. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa baru bimbingan dan konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang berdasarkan wawancara tidak terstruktur beberapa mahasiswa baru mengatakan jika mereka merasa sulit memulai hubungan baru dikampus karena perubahan yang terjadi, selain itu mereka mengatakan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan pola belajar seperti cara mengajar beberapa dosen. Salah satu dari mereka juga mengungkapkan adanya rasa kesepian dan sedih karena tinggal jauh dari orangtua. Selain itu, karena diperkuliahan banyak tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa baru menyebabkan mereka merasa stress.

Fenomena yang terjadi sejalan dengan Alfinuh (2017) yang mengungkapkan bahwa permasalahan yang timbul pada masa transisi mahasiswa baru meliputi lima bidang yaitu kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, social, emosional, dan pendidikan. Situasi yang demikian seringkali menimbulkan emosi mengalami gejolak, terutama emosi–emosi negative seperti marah, sedih, kecewa. Selain itu, mengalami kesulitan hidup berupa ketidakstabilan emosi dimana individu mengalami seperti rendah diri, mudah marah, mudah tersinggung, dan lebih sensitif (Rafidah dkk, 2015). Saat menjadi mahasiswa baru, individu mengalami beberapa bentuk perubahan yang terjadi pada masa transisi selain perubahan dari siswa Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa di Perguruan

Tinggi terdapat perubahan pada perbedaan dalam hubungan sosial, suku, pemilihan bidang studi atau jurusan, hingga masalah ekonomi (Gunarsa dalam Alfian, 2014).

Perubahan yang terjadi tersebut menimbulkan kesulitan, sama halnya yang dialami mahasiswa baru. Kesulitan yang dialami subyek berupa sulit memulai hubungan baru dengan teman baru dan teman kos, awal perkuliahan subyek merasa khawatir, awal tinggal dikos subyek merasa sedih dan bingung dengan perbedaan bahasa di kampus. Kesulitan tersebutlah yang menimbulkan emosi-emosi negative dimana jika dibiarkan subyek akan mengalami stress dan kegiatan sehari-hari terganggu.

Menghadapi kondisi yang berubah sangat diharapkan individu mampu mengelola emosinya atau meregulasi emosi, dengan demikian individu dapat mengelola emosinya dimana ketika menghadapi masalah individu tidak mengalami afeksi negative yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penjelasan regulasi emosi bahwa regulasi emosi digambarkan melalui kemampuan yang dapat merespon proses-proses ekstrinsik dan instrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan, dimana jika seseorang memiliki pengelolaan emosi yang efektif maka ia memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah (Thompsom dalam Mawardah, 2010). Individu dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi di tengah-tengah perubahan yang dialami untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi agar tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetisi yang dimilikinya (Alfian, 2014).

Fenomena timbulnya kesulitan pada masa transisi dan ketidakmampuan mengatur emosinya secara baik pada mahasiswa baru dapat digunakan bahan penelitian kualitatif fenomenologis dimana menggunakan pengalaman-pengalaman individu sebagai mahasiswa baru dalam menghadapi masalah dan mengatur emosinya untuk mencari suatu makna dari fenomena tersebut.

Memiliki pola regulasi emosi yang tepat menjadi sangat penting dimiliki individu. Khususnya bagi mahasiswa baru yang sedang mengalami situasi transisi dimana mahasiswa mengalami banyak masalah, untuk menghadapi masalah tersebut mahasiswa baru perlu meregulasi emosinya dengan strategi yang tepat, salah satu strategi yang dapat digunakan yaitu *refocus of planning* dimana individu menggunakan pikirannya untuk mencari cara-cara apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian negative (Garnefski & Kraaij, 2007).

Pola regulasi yang tepat tersebut dapat menurunkan emosi negative dalam menghadapi situasi masalah sehingga dapat meningkatkan kemampuan vegetasi pada mahasiswa dalam proses belajar dan aktivitas utama mereka sehingga dapat berjalan dengan maksimal dan optimal. Pola regulasi emosi tertentu yang perlu dikuasai oleh individu khususnya mahasiswa baru ialah pola regulasi emosi yang efektif dan adaptif. Misalnya *acceptance*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal* dan *putting into perspective* (Garnefski & Kraaij, 2007). Melalui pola regulasi emosi tersebut mahasiswa dapat membantu individu dalam proses kognitif untuk mengelola dan mengatur emosi atau perasaannya agar tidak berlebihan dalam mengatasi peristiwa yang penuh tekanan (Kartika, 2004).

Ditengah–tengah perubahan dengan berbagai tantangan, mahasiswa yang memiliki pola regulasi emosi yang tinggi dan tepat akan mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri, dimana mahasiswa mampu menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut, sehingga mahasiswa tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi (Silaen, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi yang adaptif ialah regulasi emosi yang tidak membuat individu menyalahkan diri sendiri (*self blame*) melainkan regulasi emosi yang mampu membuat individu melihat sisi positif (*positive reappraisal*) dari sebuah peristiwa negative dan mampu menghargai diri sendiri dan mampu kuat menghadapi kesulitan itu.

Selain itu, melalui regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengatur emosinya ketika mengalami masalah atau kesulitan sehingga individu dapat menyelesaikan masalah tersebut dan belajar dari masalah yang terjadi agar tidak terulang lagi. Sama halnya yang disampaikan Fitri (2014) mengungkapkan bahwa regulasi emosi dapat membentuk pengalaman baru bagi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan masalahnya dan sukses akademis maupun non akademis karena adanya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi terkait peristiwa yang dialaminya, kemampuan memecahkan masalah menjadikan pribadi sehat dan dapat membentuk individu menjadi sosok yang bertanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan membentuk reaksi emosi berdasarkan proses eksternal dan internal.

Beberapa hal diatas menjelaskan bahwasannya pola regulasi emosi penting untuk dikuasai setiap individu, namun tidak semua mahasiswa baru dapat menerapkan atau menggunakan pola strategis regulasi emosi secara tepat. Mahasiswa baru yang tidak memiliki regulasi emosi yang tepat memiliki beberapa kelemahan dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam hidupnya. Diantaranya mahasiswa baru akan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa baru dengan regulasi emosi yang kurang tepat ditandai dengan membiarkan reaksi dari perasaan negative tersebut, melalui emosi negative dapat mempengaruhi aktivitas seseorang (Fitri, 2014). Kesulitan untuk mengontrol atau mengelola emosinya, membuat mahasiswa baru cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan (Janah, 2015). Sebagai contoh perilakunya ketika mahasiswa menghadapi masalah mereka cenderung menghadapi dengan emosi negative seperti kemarahan atau ketika merasa kesepian jauh dari orang tua individu merasa sedih.

Tindakan yang kurang tepat karena emosi yang bergejolak akan memunculkan dampak negative secara kognitif yaitu sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain ditunjukkan dengan gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam

kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv dalam Alfian, 2014).

Kondisi dan bentuk penerapan pola regulasi emosi yang tidak tepat sebenarnya telah banyak diteliti, dimana dapat ditandai dari beberapa perilaku yang ditunjukkan individu. Tidak selalu regulasi emosi terjadi pada individu terutama mahasiswa baru yang sedang mengalami situasi transisi. Diantaranya dapat dilihat pada penelitian Alfian (2014) yang menunjukkan kurang mampu meregulasi emosi berakibat stress pada mahasiswa menimbulkan dampak negative kognitif. Selain itu pola regulasi emosi yang kurang tepat dapat dilihat dengan ekspresi emosi negative pada laki – laki dengan kemarahan sedangkan pada perempuan dengan kesedihan atau menangis (Yolanda & Wismanto, 2017).

Individu yang tidak mampu meminimalisir emosi atau perasaan negative dengan kata lain regulasi emosinya rendah maka, individu yang bersangkutan akan mengalami stres berkelanjutan saat dihadapkan pada tekanan atau kesulitan. Individu yang mengalami stress berkelanjutan akan berakibat pada gangguan fisik, psikis maupun social. Selain itu, regulasi emosi yang rendah pada individu yang sedang menghadapi tekanan akan menyebabkan perilaku seseorang, dimana individu dengan perilaku negative akan menghasilkan reaksi berupa tindakan yang negative dan agresif (Anggraini, 2015).

Melakukan regulasi emosi dapat mengurangi dampak negative emosional yang berlebihan, namun perlu diperhatikan ketika menggunakan regulasi emosi. Melakukan regulasi emosi diperlukan strategi yang tepat agar regulasi emosi yang dilakukan adaptif dan efektif. Pola regulasi emosi terdapat dua pendapat yaitu

menurut Gross dan Garnefski & Kraaij. Menurut Gross pola regulasi emosi yang sehat ditandai dengan pengurangan emosi negative menjadi netral dan terhindar dari *maladaptive rumination* (yaitu kondisi individu terus mempertanyakan pada dirinya tentang hal – hal negative) (Gross, 2014).

Jenis – jenis regulasi emosi yang disampaikan Gross merupakan model yang komprehensif dimana mempertimbangkan aspek ketidaksadaran dalam regulasi emosi dengan mementingkan faktor–faktor tak disadari dan melibatkan proses–proses tak sadar dalam model regulasi emosinya. Strategi yang disampaikan Gross lebih condong kesisi positif pada strategi *cognitive reappraisal* dari pada *ekspressive suppression*. Melalui strategi *cognitive reappraisal* berusaha memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh sehingga mengurangi pengalaman negative. Sedangkan *ekspressive suppression* kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negative akan menimbulkan ke-tidaksesuaian antara pengalaman dalam diri individu (*inner experience*) dan ekspresi yang dikeluarkan (*outer expression*) (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Sedangkan bentuk pola regulasi emosi yang disampaikan Garnefski & Kraaij lebih didasari pada perspektif “kecenderungan bertindak” yang menekankan pada aspek kognitif, perilaku dan kesadaran atau keterarahan dari regulasi emosi. Stimulus emosional sebagai obyek yang ada di dunia diandaikan selalu dalam keadaan sadar dan melibatkan kognisi dan cenderung mengabaikan faktor–faktor yang tak disadari orang dalam menjalani pengalaman emosi (

Garnefski & Kraaij, 2007). Bentuk strategi pola regulasi emosi yang adaptif dalam hal ini dipandang lebih kepada perilaku atau kognisi yang positif dalam regulasi emosi. Bentuk strategi adaptifnya yaitu *acceptance, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective*.

Pola regulasi emosi tersebut merupakan salah satu bentuk adaptif dan yang tidak adaptif dimana kedua pendapat tersebut tentunya memiliki dampak dalam melakukan regulasi emosi dan setiap individu memiliki strategi yang berbeda-beda karena dalam penerapan strategi regulasi emosi terdapat factor-factor yang mempengaruhi (MacLeod & Bucks, 2011).

Untuk melakukan regulasi emosi selain memperhatikan strategi, perlu memperhatikan hal-hal yang berpengaruh terhadap regulasi emosi. Ketika individu melakukan regulasi emosi dengan memperhatikan emosi yang dirasakan melalui hasil pemantauan terhadap situasi yang dihadapi secara tidak langsung individu menggunakan pendekatan kognitifnya untuk mendalami emosi yang sedang dialami (Hutomo, 2015). Dimana dalam pendekatan kognitif individu menggunakan cara pandangnya atau cara berfikirnya dalam menghadapi suatu kondisi atau situasi tertentu.

Selain pendekatan kognitif, latar belakang pola asuh, perbedaan emosional terhadap laki-laki dan perempuan mempengaruhi individu dalam merasakan dan mengelola emosi yang dialami. Secara garis besar mengenai perbedaan jenis kelamin mempengaruhi pola regulasi emosi setiap orang karena bentuk sosialisasi yang umum dijalani individu untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan di masyarakat yang menyertakan pembiasaan dalam menampilkan emosi (Ratnasari

& Suleeman, 2017). Hal itu menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap regulasi emosi.

Pendapat tentang faktor perbedaan jenis kelamin sejalan dengan Kartika & Nisfiannoor (2004) menjelaskan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari oranglain untuk meregulasi emosi negative dibandingkan dengan anak laki-laki. Ketika individu telah dewasa lebih mampu mengelola emosinya dengan baik dibandingkan dengan remaja ketika menghadapi suatu permasalahan. Hal ini dikarenakan faktor pengalaman dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan strategi regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh usia seseorang. Orang tua menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa muda dan setengah baya (Brummer & Stopa, 2014).

Regulasi emosi dalam konteks kehidupan sehari-hari perlu dilakukan individu untuk melindungi hak-hak pribadi sehingga setiap individu sebenarnya perlu melakukan regulasi emosi sama halnya dari penelitian Silaen (2015) yang menjelaskan hasil penelitiannya bahwa memiliki regulasi emosi yang adaptif akan memberikan fasilitas bagi asertivitas individu. Regulasi emosi berpengaruh pada individu yang sedang mengalami kesulitan dan mampu meregulasi emosinya dengan baik maka individu dapat mengomunikasikan apa yang dirasakan secara jelas dan jujur. Beberapa hal tersebut menunjukkan regulasi emosi berpengaruh dengan asertivitas individu.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Mérida-López, Extremera, & Rey (2017) menunjukkan bahwa regulasi emosi perlu dilakukan dengan latihan

untuk dapat mencapai regulasi emosi yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan dapat membantu meringankan gejala-gejala psikologis negative seperti stress, depresi dan kecemasan kerja. Latihan regulasi emosi membantu seseorang memperkuat kemampuannya dalam memahami dan mengelola emosi negative yang dialaminya sehingga individu menghindarkan diri dari gejala psikologis negatif.

Berbagai penelitian regulasi emosi sebenarnya sudah ada diantaranya penelitian dari Fitri (2016) yang menjelaskan tentang regulasi emosi dengan latar belakang konteks budaya Melayu. Penelitian dilakukan dengan kuantitatif yang melihat arah regulasi melalui frekuensi atau tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Melayu yang masih memegang erat budaya-budaya keislaman Melayu dalam kehidupan sehari-hari. Frekuensi regulasi emosi pada penelitiannya berpedoman pada dua strategi teori Gross.

Memperkuat penelitian ini maka dilakukan dengan melihat regulasi emosi dengan jenis yang lebih kompleks seperti regulasi emosi yang di sampaikan Garnefski & Kraaij yang mempori 9 bentuk regulasi emosi yaitu *self blame*, *acceptance*, *ruminaton*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming other* (Garnefski & Kraaij, 2007). Melalui sembilan bentuk regulasi emosi tersebut digunakan untuk menggambarkan pola regulasi emosi mahasiswa baru yang sedang mengalami situasi transisi dengan melihat situasi lingkungan, penilaian kognitif dan bentuk adaptasi yang ditampilkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat untuk mengetahui bagaimana fenomena yang terjadi pada pola regulasi mahasiswa baru, dalam menghadapi berbagai tantangan berupa tekanan dan kesulitan–kesulitan yang dialami dilingkungan baru pada masa–masa perkembangan dan transisi mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah yakni bagaimana pola regulasi emosi yang dilakukan oleh mahasiswa baru pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai pola regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa baru.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nanti diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat bermanfaat untuk dijadikan referensi bagi akademisi dan masyarakat mengenai pola regulasi emosi yang dapat diterapkan bagi diri sendiri dan orang lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Instansi

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan wawasan berupa informasi tentang pola regulasi emosi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa baru di jurusan Bimbingan dan Konseling.
- b. Dapat bermanfaat dalam membantu meningkatkan prestasi mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

1.4.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Memberi pengetahuan bagi mahasiswa tentang pola strategi regulasi emosi
- b. Dapat dijadikan referensi tentang pola strategi regulasi emosi

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dan dapat mengetahui pola regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa baru untuk menghadapi transisi serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan peneliti lain yang melakukan penelitian serupa.

1.5 Sistematika Skripsi

Berikut merupakan sistematika skripsi yang meliputi: (1) bagian awal; (2) bagian isi; (3) bagian penutup.

1.5.1 Bagian awal

Bagian awal berisi halaman judul, pernyataan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran.

1.5.2 Bagian isi

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II Landasan teori, berisi tentang teori yang menunjang penelitian, meliputi pengertian regulasi emosi, adaptasi pada mahasiswa baru, masa perkembangan mahasiswa baru, regulasi emosi pada mahasiswa baru, strategi dan proses regulasi emosi, aspek – aspek regulasi emosi dan ciri – ciri individu yang memiliki regulasi emosi baik.

Bab III Metode penelitian, meliputi jenis dan desain penelitian, unit analisis, populasi dan sampel penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, pada bab ini disajikan hasil penelitian beserta uraian penjelasan tentang masalah yang dirumuskan pada bab I, selain itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai keterbatasan penelitian sehingga disampaikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Bab V Penutup, berisi tentang simpulan dan saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

1.5.3 Bagian akhir

Bagian akhir skripsi ini memuat tentang daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan teori yang digunakan untuk landasan kerja penelitian meliputi: (1) pengertian regulasi emosi; (2) adaptasi pada mahasiswa baru; (3) regulasi emosi pada mahasiswa baru; (4) faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi emosi; (5) aspek – aspek regulasi emosi; (6) strategi dan proses regulasi emosi; (7) ciri – ciri individu yang memiliki regulasi emosi yang baik.

2.1 Regulasi Emosi

Subtema ini menjelaskan teori yang meliputi; (1) pengertian regulasi emosi; (2) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi; (3) aspek-aspek regulasi emosi; (4) strategi regulasi emosi; (5) faktor–faktor yang mempengaruhi regulasi emosi;

2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Frijda dalam Kartika & Nisfianoor (2004) menjelaskan regulasi ialah suatu bentuk control yang dilakukan oleh seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman dari seseorang, pembentukan regulasi bersala dari suber social. Dari regulasi yang dilakukan akan menghasilkan suatu bentuk perilaku yang dikurangi, ditingkatkan atau dihambat dalam ekspresinya. Sedangkan pengertian emosi enurut Poerbakawatja dalam Asror & Ali (2014) menjelaskan emosi merupakan suatu respon yang terjadi pada individu yang mampu membuat perubahan secara fisiologis disertai dengan suatu perasaan yang kuat. Emosi sendiri terdapat emosi

negative dan emosi positif. Emosi negative sering kali mengarah pada perasaan-perasaan negative dan emosi-emosi positif mengarah pada munculnya perasaan-perasaan positif.

Ketika individu mengalami berbagai gejolak emosi dalam kehidupan sehari – hari seperti bahagia, sedih, marah, dan emosi – emosi lainnya. Agar emosi yang dirasakan tersebut tidak meluap – luap atau berlebihan maka individu memerlukan suatu pengelolaan emosi yang disebut dengan regulasi emosi (Alfian, 2014). Bentuk control terhadap emosi dengan meningkatkan, mengurangi atau menghambat suatu emosi disebut dengan regulasi, dimana dari regulasi tersebut berpengaruh terhadap perilaku dan pengalaman seseorang (Kartika & Nisfiannoor, 2004). Regulasi emosi merupakan suatu proses pengelolaan diri dan pengelolaan terhadap perubahan emosi diri atau orang lain yang melalui strategi dan mekanisme tertentu sehingga mempengaruhi pada aktivitas fisiologis pengalaman subyektif, perilaku ekspresi dan semua aspek memiliki perubahan tertentu (Chen, 2016).

Melalui regulasi emosi seseorang yang mampu mengelola emosi – emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah (Janah, 2015). Pembentukan kepribadian dan perbedaan individu juga dipengaruhi oleh regulasi emosi (Kartika, 2004). Regulasi emosi membiarkan perasaan negatif menjadi sebuah pemahaman untuk berubah ke perasaan positif, karena dengan emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Melalui regulasi emosi yang dimiliki oleh individu dapat membentuk kepribadian individu menjadi sosok yang bertanggung jawab dalam memonitor,

mengevaluasi, dan membentuk reaksi emosi berdasarkan proses eksternal dan internal (Fitri, 2014).

Bagi mahasiswa, melalui regulasi emosi mahasiswa mampu membuat dirinya mengembangkan potensi diri dalam konteks budaya yang dapat dilihat melalui cara pandang, cara pikir, dan pengaturan emosi serta dapat menampilkan dalam wujud perilakunya saat menghadapi peristiwa hidup sehingga menjadi mahasiswa yang sukses dan dapat menikmati rasa sukses dan bahagia secara akademis dan non akademis (Fitri, 2014). Selain itu dengan memiliki pola regulasi emosi yang tinggi dan tepat akan mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri, dimana mahasiswa mampu menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut, sehingga mahasiswa tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi (Silaen & Dewi, 2015).

Dari beberapa pengertian terkait regulasi emosi menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yaitu suatu proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosinya dari emosi – emosi negative yang disebabkan oleh suatu tekanan atau kesulitan agar memiliki daya tahan terhadap masalah dan dapat mengatasinya.

2.1.2 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Regulasi Emosi

Seorang Individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik ketika ia mampu mengelola emosinya secara positif dalam menghadapi tekanan atau permasalahan, sebagai bentuk individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik ditandai dengan bentuk – bentuk perilaku yang ditampilkan individu tersebut

dalam menghadapi peristiwa atau situasi dalam kehidupan sehari – hari. Menurut Goleman dalam Fajrih (2016) menjelaskan ciri individu mampu melakukan regulasi emosi dengan baik sebagai berikut:

- (1) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah.
- (2) Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, dan gangguan diruang kelas
- (3) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, tanpa berkelahi.
- (4) Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri
- (5) Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- (6) Lebih baik dalam menangani ketegangan.
- (7) Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.

2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada beberapa aspek-aspek dari regulasi emosi yaitu yang pertama pemantauan, merupakan kemampuan yang berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu penetapan akan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya, sehingga dapat lebih dengan jelas memantau emosi yang sedang dihadapi. Kedua, penilaian yaitu individu memberikan penilaian baik itu positif dan negatif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya.

Pada aspek penilaian ini secara khusus memiliki penilaian positif dapat mengelola emosi secara baik, sehingga terhindar dari pengaruh-pengaruh emosi negatif yang membuat individu dapat bertindak diluar kendalinya. Ketiga, yaitu

pengubahan, dimana perubahan emosi ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan ke arah yang positif sehingga kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Menurut Gratz dalam Febriyanto (2015) menjelaskan bahwa ada alat ukur yang digunakan untuk mengukur dimensi – dimensi regulasi emosi yaitu, kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, penerimaan terhadap emosi, kemampuan berperilaku yang diarahkan pada tujuan dan menahan diri dari perilaku impulsive ketika mengalami emosi negative, mampu membuat strategi regulasi emosi seefektif mungkin, yakni berupaya untuk membuat strategi yang tepat untuk memodulasi respon – respon emosi.

Berdasarkan pendapat Bastaman, Rice, dan Hanh ada empat langkah bentuk terapi atau teknik yang mampu meningkatkan emosi positif di antaranya sebagai berikut :

2.1.3.1 Membangun pengalaman yang positif

Langkah ini dapat dilakukan dengan dua teknik yaitu,

2.1.3.1.1 Teknik jangka panjang dapat dilakukan dengan meyakinkan diri untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan mulai dari sekarang. Caranya adalah dengan meningkatkan kegiatan menyenangkan yang dapat direncanakan sendiri dengan membuat jadwal pada hari – hari yang akan dilewati,

2.1.3.1.2 Teknik jangka panjang. Apabila ingin membuat perubahan dalam diri buatlah perencanaan kegiatan positif sesering mungkin. Bangunlah “keberhargaan hidup” sesuai dengan yang diinginkan dengan membuat catatan kecil berisikan kegiatan – kegiatan positif yang diinginkan.

2.1.3.2 Membina persahabatan

Perbaikilah atau jalinlah kembali hubungan lama dengan orang lain yang jarang ditemui. Buatlah hubungan baru dan jagalah hubungan tersebut sebaik mungkin.

2.1.3.3 Menghindari kekosongan

Sibukkanlah diri dengan melakukan aktivitas – aktivitas yang dapat menjauhkan dari emosi negatif.

2.1.3.4 Mengingat pengalaman – pengalaman positif

Pusatkan perhatian pada peristiwa – peristiwa positif terdahulu yang pernah terjadi. Biarkanlah pikiran mengembara atau merecall kembali kenangan – kenangan tersebut (Safaria, 2009).

2.1.4 Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi menurut Gross (2014) di bagi menjadi lima yaitu: pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pemanfaatan perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respon (*response modulation*). Dari kelima strategi tersebut empat kelompok pertama disebut regulasi emosi yang terfokus pada anteseden (*antecedent focus*), dimana regulasi emosi terjadi sebelum adanya penilaian (*apprisials*) yang memberikan akibat munculnya kecenderungan

berkembangnya respon emosi, dan kelompok terakhir yaitu respon modulation merupakan regulasi emosi yang terfokus pada respon (*response focus*) yang terjadi setelah adanya respon emosi (Febriyanto, 2015). Berdasarkan aspek pengalaman emosional, strategi regulasi emosi dapat diurutkan menjadi tiga kategori yaitu situasi eksternal dengan mengubah lingkungan, situasi internal yaitu bagaimana seseorang memikirkan situasi yang terjadi atau respon luar terhadap ekspresi emosional (Gross dalam Kay, 2018).

Regulasi emosi terdapat 2 strategi yaitu strategi regulasi emosi tradisional: penilaian kognitif dan ekspresi serta strategi penerimaan.

2.1.4.1 Strategi regulasi emosi tradisional *Cognitive Assesment* (penilaian kognitif) dan *Ekspression Inhibition* (penekanan ekspresi)

Individu sebenarnya memiliki banyak strategi regulasi emosi hanya saja yang paling umum adalah *Cognitive Assesment* dan *Ekspression Inhibition*. *Cognitive Assesment* merupakan perubahan kognitif dengan mengubah pemahaman tentang kejadian emosional dan mengubah makna pribadi dari kejadian emosional. Sedangkan *ekspression inhibition* merupakan penyesuaian reaksi dengan menghambat ekspresi emosi yang akan terjadi atau sedang terjadi. Melalui strategi *ekspression inhibition* dapat mengalihkan kemampuan pengendalian diri, memulai proses pengendalian diri untuk mengendalikan mood.

2.1.4.2 *Reception Strategy*

Reception Strategy menyarankan untuk tidak membuat yang tidak perlu untuk mengubah frekuensi atau bentuk kejadian emosional pribadi,

terutama jika hal ini dapat menyebabkan efek buruk pada mental. *Reception Strategy* berorientasi dalam pengobatan emosional dan masalah psikologis seperti depresi, cemas, trauma, stress, dan *burnout* (Chen, 2016).

Regulasi emosi yang dijelaskan Garnefski mengacu pada regulasi emosi melalui kognisi manusia, dimana disebut regulasi emosi coping kognitif. Coping kognitif digunakan manusia setelah mengalami peristiwa atau situasi negative dimana kognitif ini membantu individu mengatur emosi dan perasaan mereka (Garnefski, 2002). Coping dapat didefinisikan sebagai suatu upaya individu untuk menguasai tuntutan (kondisi bahaya, ancaman atau tantangan) yang dinilai membebani individu (Monat dan Lazarus dalam Garnefski, 2002)

Proses kognitif dapat dibagi menjadi tidak sadar (contohnya: proyeksi dan penolakan) dan proses kognitif sadar seperti *self blame* dan *others blame*. Selain itu proses regulasi emosi melibatkan coping dimana suatu upaya individu untuk menguasai kondisi atau suasana yang dinilai suatu kondisi bahaya atau mengancam. Proses ini melibatkan dimensi kognitif (apa yang anda pikirkan) versus dimensi perilaku((apa yang anda lakukan).

Strategi regulasi emosi melalui proses kognitif yang dikemukakan oleh (Garnefski, 2001) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari *self blame*, *blaming others*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positif refocusing*, *ruminatation or focus on thought*, *positive reappraisal kognitif*, *putting into perspective*, dan *catastrophizing*. *Self blame* adalah pola pikir yang menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami. *Self blame* berhubungan antara positif dengan depresi. *Blaming others* merupakan pola pikir yang menyalahkan hal lain

atas kejadian yang dialami. *Acceptance* adalah pola pikir yang pasrah (lari dari masalah) dan menerima sesuatu yang terjadi pada dirinya. *Acceptance* memiliki hubungan negative dengan perasaan cemas. *Refocus on planning* berhubungan dengan berfikir dan merumuskan mengenai langkah apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian yang negative.

Positive refocusing, berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang mengembirakan dan menyenangkan diri daripada memikirkan kejadian nyata atau tetap berfikir positif daripada berpikir negatif dan meratapi hal yang terjadi. *Rumination or focus on thought*, mengacu pada kemampuan mencerna kembali terkait perasaan dan pikiran yang terkait dengan kejadian negatif. *Positif reappraisal*, berhubungan dengan pikiran yang membubuhkan arti positif terhadap kejadian yang dialami dan menganggap hal tersebut sebagai pengembangan diri. *Putting into perspective*, mengubah perspektif tentang kejadian yang terjadi, dan menganggap bahwa kejadian tersebut bukanlah sesuatu yang berat dan sulit. *Catastrophizing* (menghadapi bencana besar), berhubungan dengan pikiran – pikiran yang menekan dan menteror individu sehubungan dengan kejadian yang dialami.

Berbagai kontrol emosi otomatis mungkin menghindari beberapa hal "Sisi effects" dari kontrol emosi yang disengaja yang dihasilkan dari kesadaran sadar seseorang untuk mengendalikan emosi seseorang. sisi seperti itu dari kontrol emosi sadar mungkin muncul dari individu merasa "tidak autentik".

2.1.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi yang terjadi dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti yang dikemukakan oleh Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh kesadaran, pemahaman, dan jenis kelamin, selain itu dipengaruhi juga oleh hubungan antara orang tua dan anak, umur dan hubungan interpersonal antar individu (Ledoh, 2016). Seiring bertambahnya usia individu mengalami perubahan dalam pengalaman emosinya, sehingga terdapat perbedaan diantara remaja, dan dewasa, orang dewasa akan mengalami perubahan dalam emosi negative yang lebih sedikit, intensitas emosionalnya lebih rendah, serta kurang ekspresif dalam emosional (Brummer & Stopa, 2014).

Regulasi emosi seseorang sebenarnya dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu;

2.1.5.1 Hubungan antara orangtua dan anak

Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik dari hubungannya dengan orangtuanya. Hubungan yang positif antara remaja dan orangtua misalnya kehangatan, kasih sayang, cinta dan sensitivitas. Sedangkan hubungan negative berupa penolakan dan permusuhan. Dari hubungan tersebutlah akan mempengaruhi emosi remaja dimana orangtua yang menganjurkan anak – anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak – anak yang bersifat simpatik dan perasaan yang lebih emosional.

2.1.5.2 Umur dan Jenis Kelamin

Umur dan jenis kelamin menunjukkan bahwa mempengaruhi pola regulasi emosi individu. Anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan

perlindungan dari oranglain untuk meregulasi emosi negative mereka sedangkan anak laki – laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negative mereka.

2.1.5.3 Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual saling mempengaruhi dan dipengaruhi biasanya berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan individu dimana emosi akan meningkat ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Emosi positif akan meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya (Kartika, 2004).

2.2 Mahasiswa Baru

Subtema ini menjelaskan teori yang meliputi; (1) pengertian Mahasiswa (2) penyesuaian diri pada mahasiswa baru; (3) strategi penyesuaian diri mahasiswa baru; (4) masa perkembangan mahasiswa baru.

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Definisi mahasiswa menurut Knopfemacher dalam Alfian (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang terlibat dalam perguruan tinggi dan di didik serta di harapkan menjadi calon intelektual. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah mereka yang menenpuh pendidikan di perguruan tinggi.

Menurut Febriyanto (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan *agent of exchange* yaitu mereka yang aktif dalam gerakan pembeharuan, dimana

memiliki makna yaitu sekumpulan manusia intelektual, memandang segala sesuatu dengan pikiran jernih, positif, kritis yang bertanggung jawab dan dewasa.

Berdasarkan beberapa pengertian mahasiswa menurut ahli dapat disimpulkan mahasiswa merupakan individu yang terikat dengan perguruan tinggi dan diharapkan menjadi calon intelektual untuk menjadi *agent of exchange*. Sebagai individu yang menjalankan peran sebagai mahasiswa tentunya memiliki tugas dan kewajiban dalam kegiatan-kegiatan perguruan tinggi, baik kegiatan akademik dan non akademik.

2.2.2 Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru merupakan individu yang berada pada masa transisi dimana individu sedang mengalami perubahan, terutama perubahan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, pada masa ini terdapat perbedaan dalam hal hubungan social, suku, pemilihan bidang atau jurusan, hingga munculnya masalah ekonomi (Gunarsa dalam Alfian, 2014). Melihat definisinya mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2016). Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari institusi pendidikan tidak terlepas dari tugas yang bersifat akademik dan non akademik. Tugas akademisi yaitu tugas institusi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas – tugas perkuliahan seperti tugas akhir, dan skripsi. Sedangkan tugas non akademisi yaitu tugas – tugas pengembangan diri atau *skill* yang berkaitan untuk menghadapi masa depan khususnya dunia kerja (Iswahyudi, 2016).

Masa perkuliahan sebagai status mahasiswa inilah secara otomatis saat memasuki perguruan tinggi mahasiswa baru dihadapkan dengan berbagai macam

perubahan yang menuntut mahasiswa baru untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri menjadi masalah berat yang harus dihadapi individu ketika menghadapi dunia perkuliahan. Namun, tidak semua mahasiswa baru dengan mudah dapat menyesuaikan diri dengan perubahan baru tersebut, ada beberapa dari mereka merasa khawatir menghadapi kondisi yang baru tersebut (Listyasari, 2013). Melakukan penyesuaian diri tersebut sama halnya dengan perlunya mahasiswa baru melakukan adaptasi diri dengan perubahan lingkungan tersebut.

Selain karena perubahan yang dialami, mahasiswa baru merupakan individu yang berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda baik dari segi ekonomi, budaya, suku dan daerah yang berbeda. Membawa segala perbedaan yang menempel pada mahasiswa baru, mereka dituntut untuk menghadapi tekanan akibat proses perubahan dan proses akulturasi dengan budaya baru misalnya menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan (Alfian, 2014).

Mahasiswa baru pada jenjang ini merupakan individu yang sedang mengalami perubahan perkembangan pada masa remaja yang merupakan masa transisi antara masa remaja dan masa dewasa awal, pada masa ini remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, dan social-emosional dengan rentang antara 17-22 tahun (Hurlock dalam Listyasari, 2013). Pada masa ini remaja berada pada masa dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang meninggi akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pola emosi yang dimiliki merupakan pola emosi yang sama dengan masa anak – anak hanya saja yang berbeda terletak pada

rangsangan yang mengaitkan emosi dan dan intensitasnya (Hurlock dalam Alfian, 2014). Pada masa ini individu masuk dalam dunia perkuliahan sebagai jalur penting menuju kedewasaan, hal ini membuat individu berada pada dua transisi yang harus dijalankan dalam satu waktu, yaitu dari remaja ke dewasa dan dari siswa SMA ke mahasiswa di perguruan tinggi.

Tuntutan akademis menjadi salah satu perubahan yang harus dihadapi mahasiswa baru, dimana pada masa ini mahasiswa baru dituntut memperoleh nilai akademis yang sesuai dengan nilai batas minimal yang ditentukan untuk meraih prestasi belajar. Padahal untuk mencapai hasil belajar yang baik, mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri terhadap perubahan proses belajar antara di Sekolah Menengah Pertama dengan di Perguruan Tinggi, penyesuaian terhadap system belajar, mampu memahami system pembelajaran dan system penilaian yang berbeda dibandingkan dengan system akademik yang berlaku di dalam pendidikan menengah. Selain itu, jadwal kuliah yang beragam dan fleksible, gaya mengajar dosen yang berbeda – beda dan tuntutan mampu memahami materi kuliah (Astrini, 2011). Melakukan hal itu menjadi tidak mudah jika individu tidak mampu untuk mengatur dan mengelola waktu dengan baik agar semua kegiatan – kegiatan dapat berjalan dengan baik (Iswahyudi, 2016).

Selain akademik, menurut Nurfitriana (2016) penyesuaian terhadap perubahan sosial memberikan pengaruh terhadap mahasiswa baru. Mahasiswa baru di Perguruan Tinggi dituntut untuk mampu menghargai dan bersedia menerima otoritas perguruan tinggi, tertarik dan berprestasi dalam kegiatan di perguruan tinggi, menjalin relasi sosial yang sehat dan bersahabat dengan teman,

kaka tingkat, dosen dan unsur-unsur yang ada di perguruan tinggi lainnya, mampu menerima batasan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, serta membantu merealisasikan atau mewujudkan tujuan dari perguruan tinggi tersebut. Hubungan social pada Perguruan Tinggi mengharuskan mahasiswa dapat membangun dan menjalin hubungan yang harmonis antar elemen – elemen dalam Perguruan Tinggi agar mahasiswa baru dapat merasa nyaman dengan lingkungan baru, sehingga dapat lebih mudah melewati proses adaptasi.

Di berbagai perubahan yang dialami seringkali tidak mudah untuk dihadapi karena mereka mengalami berbagai kesulitan - kesulitan yang menimbulkan masalah bagi mahasiswa baru. Kesulitan yang sering kali muncul diantaranya penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan masalah psikologis berupa stress akibat ketidakmampuan menyesuaikan diri untuk menghadapi tekanan atas perubahan yang terjadi. Stres yang terjadi pada individu tersebut akan berdampak pada dampak negatif individu secara kognitif diantaranya sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Selain dampak kognitif, individu juga mengalami dampak negative secara fisiologis dimana antara lain mengalami gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Secara emosional dampak negative yang dialami sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negative lainnya.

Akibat berbagai sisi mengalami dampak negative mengakibatkan muncul dampak negative berupa perilaku dimana individu menjadi suka menunda – nunda menyelesaikan tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alcohol serta

terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih – lebihan (Heiman dalam Alfian, 2014)

2.2.3 Masa Perkembangan Mahasiswa Baru

Secara lebih singkat perkembangan remaja sangat mempengaruhi proses adaptasi menghadapi situasi transisi pada mahasiswa baru. Karena pada masa ini mahasiswa baru berada pada masa transisi perkembangan dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Banyak tuntutan tugas perkembangan yang perlu dilakukan agar individu dapat melewati masa – masa perkembangan ini. Perkembangan yang terjadi pada masa ini adanya perubahan secara fisik dan psikologis.

Remaja disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja terbagi menjadi dua bagian dalam rentang usia yaitu, usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah masa remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Asrori, 2014).

Karakteristik remaja yaitu sebagai masa pencarian jati dirinya sendiri dengan ditandai oleh hubungan teman sebaya yang erat, penemu nilai dan ideal yang tinggi, perkembangan kepribadian dan pembentukan identitas serta pencapaian status dewasa dengan tugas – tugas menantang dan tanggung jawab (Pikunas dalam Kartika, 2004)

Selama periode ini remaja berada pada masa remaja akhir dimana dirinya memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang makin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan

masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi semakin bagus dan lancar karena mereka sudah semakin memiliki kebebasan yang relative terkendali dan emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mangambil pilihan serta keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bias secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat (Asrori, 2014).

Pada masa remaja kebutuhan yang paling penting untuk menghadapi perubahan fisik dan hormonal yang sering kali menimbulkan stress remaja adalah kemampuannya dalam mengelola emosi (Janah, 2015). Masa remaja disebut dengan periode *heightened emotionality*, periode ini menunjukkan dengan keadaan dimana kondisi emosi tampak lebih tinggi dibandingkan dengan keadaan normal. Emosi tersebut digambarkan melalui perilaku seperti emosi meledak – ledak, bertengkar, pemalas membentuk, mekanisme pertahanan diri. Namun, dengan bertambahnya usia remaja maka emosi yang tinggi akan mulai mereda atau menuju kondisi yang stabil (Hurlock, 1980).

Melihat karakteristik perkembangan yang terjadi pada remaja tersebut muncul tugas perkembangan yang perlu dipenuhi remaja. Berdasarkan pendapat McCandless dan Evans mengemukakan bahwa masa remaja akhir ditandai oleh keinginan yang kuat untuk tumbuh dan berkembang secara matang agar dapat diterima oleh teman sebaya, orang dewasa, dan budaya, sehingga remaja

memperoleh kesadaran yang jelas tentang apa yang diharapkan masyarakat terhadap dirinya (Yusuf, 2009).

Menurut Hurlock dalam Asrori (2014) tugas – tugas perkembangan remaja yaitu sebagai berikut :

- (1) mampu menerima keadaan fisiknya;
- (2) mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
- (3) mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- (4) mencapai kemandirian emosional;
- (5) mencapai kemandirian ekonomi;
- (6) mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
- (7) memahami dan menginternalisasikan nilai – nilai orang dewasa dan orangtua;
- (8) mengembangkan perilaku tanggungjawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
- (9) mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
- (10) memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga.

2.3 Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan oleh individu secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu bahkan lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Melalui regulasi emosi tersebut individu mampu meregulasi emosi menjadi salah

satu kekuatan dalam menghadapi lingkungan dan membuat individu merasa diterima di lingkungan sosialnya (Gross dalam Yolanda & Wismanto, 2017). Bagi mahasiswa baru yang memiliki regulasi emosi yang tepat dapat membantu individu agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki (Alfian, 2014).

Situasi transisi yang sedang dialami mahasiswa menimbulkan munculnya masalah – masalah pada mahasiswa baru yang membuat mereka timbul emosi – emosi negative yang merugikan. Perasaan – perasaan negative yang mungkin muncul dalam kehidupan sebagai mahasiswa memerlukan keterampilan yang spesifik (Astrini, 2011). Emosi negative tersebut dapat di minimalisir dengan meregulasi emosi secara tepat.

Dilihat dari asal kata regulasi merupakan bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya (Alfian, 2014). Situasi penuh tekanan yang dialami individu seperti ini yang perlu dilakukan individu ialah meningkatkan emosi positif yang muncul, mengurangi emosi negative yang dialami atau menghambat emosi negative melalui ekspresi diri yang ditampilkan.

Regulasi emosi membantu individu meningkatkan emosi – emosi positif ditengah – tengah kesulitan yang sedang dihadapi sehingga individu dapat menggunakan berbagai cara untuk mengelola emosinya dan terhindar dari efek negative yang ditimbulkan dari kesulitan berupa stress dan sedih (Alfinuh, 2017). Melalui regulasi emosi mahasiswa baru dapat membentuk pengalaman baru dalam

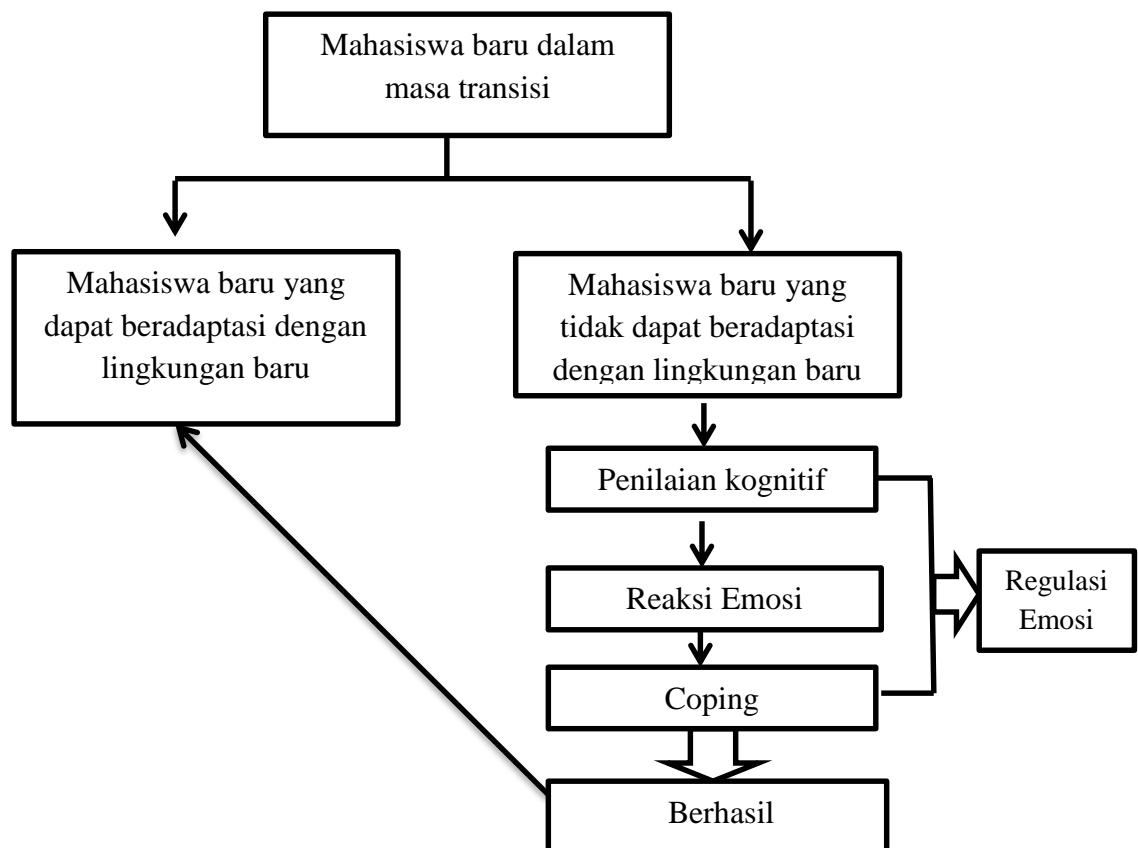
kehiduan sehari – hari sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan sukses secara akademis dan non akademis, karena adanya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya dan kemampuan dalam memecahkan masalah sehingga membentuk menjadi individu yang sehat dan menjadi sosok yang bertanggungjawab (Fitri, 2014).

Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan individu dimana individu perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda dalam Alfian, 2014). Bentuk regulasi emosi pada mahasiswa dalam bidang akademik dapat dilihat melalui pola perilaku mahasiswa dalam menghadapi tugas yang diberikan oleh dosen. Ketika mahasiswa mendapatkan tugas banyak dari dosennya mahasiswa memilih untuk menghadapi tekanan yang muncul dalam dirinya dengan emosi positif berupa pemikiran bahwa tugas yang diberikan perlu dikerjakan dengan maksimal karena tugas tersebut membantu memperbaiki proses belajar menjadi lebih baik.

Namun, tidak semua individu mampu melakukan regulasi emosi secara tepat dan efektif. Perilaku yang seringkali muncul dialami mahasiswa baru yang sedang menghadapi situasi transisi ialah menghadapi berbagai tekanan dengan menampilkan reaksi emosi negative. Mahasiswa baru mengalami depresi dalam menjalani masa perkuliahan pada tahun pertama menjadi peringkat teratas (Astrini, 2011). Depresi yang ditimbulkan terjadi karena mahasiswa kurang mampu meregulasi emosinya secara tepat dimana ia belum mampu mengelola emosi negative yang dialami (berupa depresi) sehingga ia terperangkap dalam emosi tersebut. Akibat yang bisa saja muncul ialah perilaku yang berubah pada

lingkungan social seperti menyendiri, pendiam dan selain itu secara akademik ia akan memilih menunda – nunda tugas kuliahnya.

2.4 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru

BAB 5

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan penelitian tentang pola regulasi emosi mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- (1) Proses regulasi emosi mahasiswa baru pada masa transisi mencakup mekanisme yang terjadi antara situasi pada masa transisi dengan penilaian kognitif, reaksi emosi, dan coping yang dilakukan
- (2) Bentuk strategi regulasi emosi yang dimunculkan mahasiswa baru berupa regulasi emosi adaptif dan tidak adaptif yaitu regulasi emosi adaptif berupa *refocusing on planning*, *positif refocusing* sedangkan regulasi emosi tidak adaptif berupa *self blame* dan *ruminaton*
- (3) Proses regulasi emosi yang terjadi berpengaruh terhadap keberhasilan pola adaptasi yang dilakukan mahasiswa baru pada masa transisi, dimana regulasi emosi adaptif ditunjukkan dengan cara individu mengatasi emosi negative terhadap kesulitan dengan cara merespon lebih adaptif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Penelitian lanjutan

Dengan adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, kepada peneliti lain diharapkan untuk mengadakan penelitian sejenis dengan menggunakan sasaran subyek masa transisi pada bidang lain. Selain itu dapat dilakukan dengan jumlah subyek lebih banyak agar dapat lebih mudah membuat generalisasi pola dan perbedaan regulasi emosi yang lebih signifikan, melakukan penelitian pada setting yang berbeda seperti di SMP atau SMA agar dapat mengetahui pola regulasi emosi dan pentingnya bagi kehidupan siswa, menggunakan rancangan yang lebih kompleks agar dapat ditemukan hasil yang lebih optimal.

5.2.2 Mahasiswa Baru Jurusan BK

Bagi mahasiswa baru jurusan bimbingan dan konseling memberikan pengetahuan bahwa penilaian kognitif memiliki peran yang penting untuk pembentukan regulasi emosi adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263–275.
- Alfinuh, Setyani & Fathul Lubabin Nuqul. (2017). Bahagia Dalam Meraih Cita - Cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.2 No. 1. Semarang: Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Anwar, S. (2012). *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sodiometri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asrori, M. A. dan M. (2014). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Astrini. (2011). Masa Orientasi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Humaniora*, 2(45), 452–458.
- Azmi, Nurul. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *Jurnal Pendidikan Sosial*. Vol 2. No. 1.
- Brummer, L., & Stopa, L. (2014). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 24(July 2013), 668–681. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000453>
- Budi, H. (2015). Keterkaitan Antara Kognitif dengan Regulasi Emosi. *Research Gate*, (September). <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2410.0325>
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences Theoretic Review of Emotion Regulation*. *Open Journal of Social Sciences*, 4(4), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Febriyanto, Rizky S. (2015). *Skripsi*. Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitri, A. R. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(2005), 1–7.
- Fajrih, Nico H., Marstead, A. S. R. & Bem, Sacha. (2000). *Emotions and Beliefs: How Feelings Influence Thoughts*. Cambridge; Cambridge University Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences, 30*.
- Garnefski, N., Vivian Kraaij & Philip Spinhoven. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp; DATEC.
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Iswahyudi, A. dan I. M. (2016). Pengaruh Mengikuti Organisasi dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu pendidikan IKIP PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Imiah Counsellia, 6*, 41–56.
- Janah, Maslichah. (2015). Regulasi Emosi Dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi, IV(1)*, 6–15.
- John W. Creswell. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kartika, N. &. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi, 2(2)*.
- Kay, S. A. (2018). Emotion Regulation and Resilience : Overlooked Connections. *Emotional Regulation and Resilience, (2001)*, 411–415.
- Ledoh, Meglyn A. (2016). *Skripsi*. Regulasi Emosi Remaja yang Tidak Lulus Ujian Nasional di Kupang. Yogyakarta; Universitas Sanata Dharma.
- Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 2(April)*, 33–36.
- MacLeod, C., & Bucks, R. S. (2011). Emotion regulation and the cognitive-experimental approach to emotional dysfunction. *Emotion Review, 3(1)*, 62–73. <https://doi.org/10.1177/1754073910380970>
- Mahmud, D. (1989). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Mawardah, M. (2010). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying. *Jurnal Imiah Psyche, 4(2)*.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi, 41(2014)*, 60–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>

- Mérida-López, S., Extremera, N., & Rey, L. (2017). Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health. *Occupational Medicine*, 67(7), 540–545. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx125>
- Moleong. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurfitriana, Fipit. 2016. *Skripsi*. Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta; Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rafidah, R., Hasanah, N., & Pratiwi, A. (2015). Regulasi Emosi Mahasiswa Penyandang Tunarungu dalam Relasi dengan Kawan. *Research Gate*, (January).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki - Laki. *Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Safaria, T. dan N. E. (2009). *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setyani Alfinuh, F. L. N. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(April), 175–181.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabet.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Religulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*, 16, 72–80.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.