

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 Psikologi

Fakultas Ekonomi & Psikologi Universitas Widya Dharma



Disusun Oleh :

SETIYAWAN

NIM. 2061100006

FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

2024

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang saya tulis dalam karya ilmiah atau skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiarisme, maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Klaten, 08 Juli 2024

Penulis



SETYAWAN

NIM. 2061100006

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI

Diajukan Oleh

Setiawan

2061100006

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing penulisan skripsi untuk mengikuti sidang ujian skripsi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada ;

Hari : Senin


Tanggal : 8 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil.

NIDN. 0024026701


Yulinda Erma Survani, S. Pd., M.Si.

NIK. 690208291

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi


Hartanto, S.Psi., M.A.
NIK. 690313334

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji skripsi Fakultas Ekonomi dan
Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Senin
Tanggal : 8 Juli 2024
Waktu : 12.30 WIB
Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

Dewan Penguji

Ketua



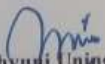
Hartanto, S.Psi., M.A.
NIK. 690313334

Sekretaris



Winarno Heru M, S.Psi., M.Psi.Psikolog
NIK. 690 811 318

Penguji Utama



Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil.
NIDN. 0024026701

Penguji Pendamping



Yulinda Erma Suryani, S. Pd., M.Si.
NIK. 690208291



Mengetahui
Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi

Dr. Achmad Nugroho, M.Si.
NIK. 690301250

ABSTRAK

Setiyawan, NIM. 2061100006, Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menjalani Proses Penyusunan Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor, dampak stres dan regulasi emosi yang mempengaruhi mahasiswa kesulitan dalam menyusun skripsi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, pengumpulan dokumen dan wawancara mendalam kepada 3 informan, yang berlandas pada empat teori regulasi emosi dari Gross (2007) dan (2014), Kostiuk dan Fouts (2002), Hurlock (1978) dan Goleman dalam Natalia (2015). Analisis data menggunakan Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab mahasiswa semester akhir kesulitan dalam menyusun skripsi adalah di pengaruhi oleh dua faktor yaitu lingkungan dan dirinya sendiri. Sedangkan bentuk regulasi emosi mahasiswa semester akhir yaitu mampu menjauhi situasi yang akan menimbulkan stress pada dirinya. Serta adanya faktor usia, religiusitas, kemampuan individu dalam merespon suatu stimulus akan mempengaruhi keberhasilan individu tersebut dalam meregulasi emosi meskipun dengan karakteristik yang berbeda dari setiap individu.

Kata Kunci : Regulasi Emosi; Penyusunan Skripsi; Stress

ABSTRAC

Setiyawan, NIM. 2061100006, Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menjalani Proses Penyusunan Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma.

The purpose of this study was to determine the factors, the impact of stress and emotional regulation that affect students' difficulties in preparing a thesis. The research method uses a qualitative approach with descriptive research type. Data were collected through observation, document collection and in-depth interviews with 3 informants, based on four theories of emotion regulation from Gross (2007) and (2014), Kostiuk and Fouts (2002), Hurlock (1978) and Goleman in Natalia (2015). Data analysis using Miles and Huberman which includes data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results showed that the factors that cause final semester students to have difficulty in preparing a thesis are influenced by two factors, namely the environment and themselves. While the form of emotion regulation of final semester students is being able to stay away from situations that will cause stress on themselves. As well as the factors of age, religiosity, individual ability to respond to a stimulus will affect the success of the individual in regulating emotions despite the different characteristics of each individual.

Keywords: Emotion Regulation; Thesis Preparation; Stress

HALAMAN MOTTO

Siapapun bisa jadi apapun asalkan mau berusaha.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tuaku yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk keberhasilan dan kelak aku bisa membalas jasa-jasa beliau.
2. Para Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan serta saran dalam menyusun skripsi.
3. Orang-orang yang saya sayangi.
4. Saya persembahkan skripsi ini untuk yang selalu meremehkan saya dan bertanya: "*kapan sidang?*". Dengan menyelesaikan skripsi ini dapat terjawab sudah semua orang yang telah meremehkan saya . Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Pembuatan skenario sebaik-baiknya adalah skripsi yang selesai.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa. Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat dan karunia-nya. karena Beliaulah kita bisa terangkat pada derajat yang lebih tinggi.

Perasaan syukur atas nikmat yang Tuhan Yang Maha Esa berikan kepada penulis untuk menyelesaikan proposal penelitian ini. Banyak rintangan dan hambatan yang harus dilewati demi terselesaikannya karya ini namun karena kebesaran Allah SWT. dan dukungan dari berbagai pihak, penulis bisa menghadapi kendala tersebut.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Triyono M.Pd, selaku Rektor Unwidha Klaten.
2. Bapak Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, M.Si. selaku Dekan Ekonomi dan Psikologi Unwidha Klaten.
3. Bapak Hartanto, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil. selaku dosen pembimbing I yang tak pernah lelah memberikan dukungan, bimbingan, dan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas hadiah istimewa ini.

5. Ibu Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing II dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, perhatian dan memberikan masukan yang sangat berharga.
6. Bapak dan Ibu Dosen Psikologi dan tenaga kependidikan Unwidha Klaten yang telah memberikan ilmu untuk memperkaya penulis dengan berbagai macam pengetahuan.
7. Teman-teman dan semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Bersama kalian, menjalani kuliah terasa lebih indah.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis untuk menyusun skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Klaten, 28 Juni 2024

Setiyawan

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. FOKUS PENELITIAN	7
C. TUJUAN PENELITIAN	8
D. SIGNIFIKASI DAN KEUNIKAN PENELITIAN	8
E. MANFAAT PENELITIAN	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. REGULASI EMOSI	12
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	12
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	16
3. Strategi Regulasi Emosi.....	17
B. MAHASISWA	19
C. REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA	21
D. PERSPEKTIF TEORI	23
E. KERANGKA BERPIKIR PENELITIAN	24
F. PERTANYAAN PENELITIAN	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. RANCANGAN PENELITIAN	27

B. UNIT ANALISIS	28
C. SUBJEK DAN TEMPAT PENELITIAN	28
D. TEHNIK PENGGALIAN DATA	30
E. TEHNIK ANALISIS DATA	32
F. KREDIBILITAS DATA	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. ORIENTASI KANCAH PENELITIAN	35
B. HASIL PENELITIAN	39
a. Data Subjek Penelitian	39
b. Obsevasi	40
c. Wawancara	43
d. Kesimpulan Hasil Observasi dan Wawancara	48
e. Hasil Analisi Data	57
f. Triangulasi	63
C. PEMBAHASAN	64
BAB V PENUTUP	69
A. KESIMPULAN	69
B. SARAN	70
DAFTAR PUSTAKA	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi yang merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah di jalur pendidikan sekolah. Sedangkan orang yang belajar di perguruan tinggi disebut mahasiswa (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2015). Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir (skripsi).

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi (Poerwadarnibta dalam Rizky, 2015). Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap kasus-kasus atau fenomena yang muncul dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan dan kemudian akan dianalisis untuk mendapat hasil dari penelitian tersebut. Sehingga penting sekali bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis diperguruan tinggi.

Hal ini seringkali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, di antaranya adalah mahasiswa merasa kesulitan dalam menyusun skripsi (Zain

dkk. dalam Hario & Yettie, 2023), merasa cemas karena menganggap skripsi sebagai tugas yang berat (Susilo & Eldawaty dalam Hario & Yettie, 2023), merasa stres, terbebani, takut, dan bingung (Saihu dkk. dalam Hario & Yettie, 2023), walau tetap fokus dalam menyusun skripsinya namun merasa cemas dan tidak memperhatikan hal lain selain skripsi (Hutabarat & Aritonang dalam Hario & Yettie, 2023), serta terlalu memikirkan skripsi secara berlebihan (Setianingsih dkk. dalam Hario & Yettie, 2023).

Skripsi sendiri merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh masing-masing mahasiswa. Dengan penelitian yang sesuai dengan jurusan dan kajian yang diperoleh di kelas, maka berbagai teknik akan dikembangkan dan dapat digunakan untuk menyusun skripsi. Darmono dalam Nisak (2018) menyatakan bahwa penulisan skripsi merupakan salah satu bentuk proses akhir mahasiswa dalam dunia perkuliahan untuk menentukan gelar sarjana, dengan usaha yang sungguh-sungguh untuk mendokumentasikannya bertahun-tahun jangan sampai sia-sia, hanya karena anda gagal mempersiapkan skripsi mahasiswa dan menyelesaikannya dengan sukses. Terkadang mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak berharga karena tidak mampu menyelesaikan skripsi tersebut dengan tepat waktu.

Wibowo & Kurniawan (2021) juga menyatakan bahwa tugas utama mahasiswa adalah mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran di dalam dan luar kampus yang menunjang bidang studi di jurusannya masing-masing, sehingga akan tercipta kondisi yang menguntungkan dalam penyusunan karya akhir atau skripsinya. Beberapa mahasiswa kini akhirnya menempuh studi lebih dari delapan semester, meskipun banyak pula mahasiswa yang mencapai target kelulusannya dalam waktu kurang dari empat tahun atau delapan semester studi. Keadaan psikologis mahasiswa yang keusahan dalam menyusun skripsi akan merasa tertekan karena khawatir akan masa depannya apakah bisa lulus kuliah dan ada penundaan dalam menyusun skripsi karena adanya emosi yang sering berubah-ubah.

Penulisan skripsi merupakan aktivitas individu mahasiswa dalam mencapai gelar sarjana, menulis merupakan aktivitas yang dirasakan sulit, sedangkan kesulitan dalam menulis karya ilmiah dapat diidentifikasi dengan terlihat dari ketidaktepatan menyusun judul, menyusun latar belakang, membuat rumusan masalah, mengumpulkan dan mengolah data, merujuk dan membuat datar rujukan (Fannies, 2016), padahal bisa jadi dengan literasi akan mendapatkan ide (Salehudin, 2020). yang dihadapi oleh mahasiswa-mahasiswa yang berada pada tahap menyusun skripsi mempunyai sifat yang begitu kompleks sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang berada pada tahap ini banyak mengalami kesulitan.

Mahasiswa yang berada pada proses penyusunan skripsi sendiri mempunyai cara masing-masing dalam menghadapi segala permasalahan dan tuntutan tersebut, sehingga kita tidak bisa jika hanya melihat penyelesaian permasalahan-permasalahan tersebut hanya dari satu sudut pandang saja (Prasetyo, 2016). Walgito juga menjelaskan bahwasanya Regulasi emosi sangat berpengaruh besar dalam kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan secara objektif (Kusumawardhani, 2019). Selain itu, permasalahan-permasalahan yang di hadapi oleh para mahasiswa yang berada pada proses penyusunan skripsi ini tidak terbatas pada waktu dan juga periode tertentu saja maupun pada wilayah geografis, hal itu disebabkan karena hampir semua mahasiswa di dunia pun pasti mengalami permasalahan-permasalahan tersebut, oleh karena itu regulasi emosi mereka sangat di butuhkan agar mereka bisa menghadapi semua permasalahan dan tuntutan-tuntutan yang di berikan kepada mereka, terutama dalam tugas penulisan skripsi.

Perlu adanya solusi untuk mengatasi hal itu semua, salah satunya yaitu dengan meregulasi emosi yang ada pada mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan langkah yang bisa digunakan mahasiswa dalam meregulasi emosi yang muncul, sehingga akan mempengaruhi kinerja otak dalam berfikir dan menuangkan ide saat menyusun karya ilmiah tersebut. Ketika mahasiswa mampu mengenali jati dirinya maka akan mempermudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Pada masa ini mahasiswa biasanya akan menemukan rasa stress

yang mungkin bisa berakibat fatal ketika sedang menyusun skripsi (Agung Krisdianto & Mulyanti dalam Irvan, 2023).

Regulasi merupakan suatu proses mengendalikan pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dan bertahap dengan upaya untuk mencapai tujuan yang sudah di tetapkan oleh individu tersebut (Zimmerman dalam Irvan, 2023). Sedangkan Emosi adalah munculnya stimulus ataupun rangsangan yang disebabkan oleh perasaan-perasaan yang mendorongnya dalam merespon suatu keadaan maupun tindakan (Thaib dalam Irvan, 2023). Diperlukan kecerdasan emosional untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul agar tidak menimbulkan problem baik bagi dirinya maupun orang lain. Menurut Goleman dalam Irvan, (2023) ada lima kecerdasan emosional yaitu kesadaran pada diri, kontrol diri ketika emosi, empati terhadap perasaan orang lain, moytivasi pada diri, dan mengoptimalkan keterampilan sosial yang dimiliki.

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi, dinilai sangat penting khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. (Gross dalam Ratnasari & Suleeman (2017) mengatakan bahwa regulasi emosi sebagai bentuk modifikasi emosi yang dimiliki seorang individu untuk mengetahui dan merasakan bagaimana individu tersebut mengeluarkan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi merupakan upaya individu dalam mengatur tekanan yang muncul dari individu maupun orang lain sehingga individu tersebut bisa tetap tenang.

Regulasi emosi dibutuhkan setiap Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi untuk membantu mengelola masalah yang dihadapi. Alasan perlunya dilakukan penelitian ini karena regulasi emosi merupakan salah satu tema yang bergerak dinamis dengan mahasiswa psikologi Universitas Widya Dharma Klaten dalam proses menyusun skripsi. Dalam artian bahwa tema ini akan dirasakan berbeda oleh masing-masing individu terlebih bagi mahasiswa yang sulit meregulasi emosi ketika mengalami kebuntuan saat befikir dalam menyusun skripsi, merevisi skripsi, dan mengganti judul skripsi karena tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen pembimbing.

Di Prodi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten terdapat beberapa Mahasiswa yang kesulitan dalam menyusun skripsi dengan berbagai faktor yang melatar belakangi diantaranya, tuntutan pekerjaan, malas, menunda waktu, dan faktor lingkungannya. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melalui wawancara dan observasi pada bulan Oktober 2023, peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan tujuan mengetahui faktor apa yang mempengaruhi mahasiswa tersebut kesulitan dalam menyusun skripsi dan pada hal ini ditemukan berbagai masalah yang membuat mereka kesulitan menyusun skripsi seperti emosi ketika judul yang belum di setujui pembimbing, adanya dosen pembimbing yang sulit dihubungi, stress dalam menyusun skripsi, adanya rasa malas untuk revisi skripsi, dan tekanan dari orang tua yang selalu menanyakan karena tak kunjung lulus. Memunculkan rasa emosi yang tidak bisa terkendalikan pada mahasiswa akhir

tersebut yang berupa berbicara kotor, marah-marah ketika ditanya persoalan skripsi, bahkan sampai stres.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas, bahwa kesulitan Mahasiswa dalam menyusun skripsi akan memicu adanya respon ataupun perilaku negatif yang muncul berupa stress, berbicara kotor, memukul benda, dan mengurung diri dari lingkungan sosial. Dengan adanya permasalahan tersebut penelitian ini berguna untuk mengetahui regulasi emosi yang digunakan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan diatas, penulis sangat termotivasi untuk membahas, mengkaji, dan melakukan penelitian dengan judul Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menjalani Proses Penyusunan Skripsi.

B. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan uraian latarbelakang permasalahan tersebut, yaitu peneliti ini memfokuskan pada seberapa besar pengaruh Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan dalam grand tour question, yaitu apa pengaruh regulasi emosi bagi mahasiswa yang menyusun skripsi? Untuk memperkaya (memperdalam) grand tour question dapat dibuat sub question seperti berikut ini :

1. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa kesulitan dalam menyusun skripsi?
2. Apa dampak stress mahasiswa ketika kesulitan dalam menyusun skripsi?
3. Bagaimana regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa tersebut?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa kesulitan dalam menyusun skripsi.
2. Guna mengetahui dampak stress mahasiswa ketika kesulitan dalam menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa tersebut.

D. SIGNIFIKASI DAN KEUNIKAN PENELITIAN

Penelitian mengenai regulasi emosi sudah pernah dilakukan di salah satu Universitas di Surakarta oleh Rizky Satria Febriyanto pada tahun 2015 yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi”. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi tidak memiliki regulasi emosi yang positif. upaya yang dapat dilakukan yaitu mahasiswa harus menerima hambatan-hambatan tersebut dalam membuat skripsi dan memahami betapa pentingnya nilai skripsi bagi gelar sarjana yang mereka perjuangkan. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti yaitu yaitu sama-sama meneliti

tentang regulasi emosi mahasiswa yang sedang membuat skripsi dan menggunakan bentuk penelitian yang sama pula yaitu deskriptif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan pengalaman yang telah dialami subjek sebagai sumber data sedangkan saya menggunakan proses yang sedang terjadi pada subjek sebagai sumber data penelitian guna mengoptimalkan ketika waktu proses wawancara.

Penelitian mengenai regulasi emosi dilakukan oleh Maria Anthonia Rehing yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa”. Dimana pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa tergolong rendah. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya lakukan ini yaitu sama-sama meneliti tentang regulasi emosi pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan yaitu dimana penelitian terdahulu dilakukan berfokus pada subjek mahasiswa semester awal sampai, sedangkan yang saya lakukan berfokus pada subjek mahasiswa semester akhir yang sedang membuat skripsi.

E. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan memperoleh hasil dan memberikan manfaat bagi dunia pendidikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat diharapkan memberikan pemahaman dalam ilmu psikologi perkembangan khususnya dalam penggunaan regulasi emosi sebagai salah satu strategi dalam penanganan suatu masalah pada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi penulis, menjadikan pengalaman luar biasa karena dengan pelaksanaan penelitian ini secara langsung dapat menambah wawasan pengetahuan.
- b. Memperkaya khazanah (kekayaan hak milik) kepustakaan Universitas Widya Dharma Klaten.
- c. Memberikan informasi kepada pembaca tentang bentuk regulasi emosi yang digunakan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi.
- d. Bagi Mahasiswa, Hasil penelitian ini dijadikan pembelajaran serta mendapatkan solusi yang tepat dalam menangani kasus yang sama dimasa yang akan datang terkait regulasi emosi. Diharapkan mahasiswa mampu mengendalikan diri dengan regulasi emosi ketika menyusun skripsi dan adanya revisi skripsi dari dosen pembimbing sehingga mampu merubah

dirinya secara bertahap menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengatur emosi yang dikeluarkannya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa akhir yang sedang dalam proses menyusun skripsi sehingga dapat diuraikan dan disimpulkan bahwa:

1. Faktor penyebab mahasiswa semester akhir kesulitan dalam menyusun skripsi adalah di pengaruhi oleh dua faktor yaitu lingkungan dan dirinya sendiri. Dalam hal ini subyek A dan subyek C dipengaruhi oleh faktor internal sedangkan subyek B dipengaruhi oleh faktor eksternal. lingkungan yang tidak mendukung seperti dijauhi teman dekat, digosipin tetangga, akan berdampak negatif bagi mahasiswa semester akhir seperti stres, banyak tekanan, dan ketidaknyamanan. Sedangkan faktor dari dirinya yaitu munculnya emosi yang masih belum bisa di kendalikan seperti kesal, marah, bingung, dan yang paling utama yaitu adanya rasa malas untuk mengerjakan dan merevisi skripsi dari dosen pembimbing.
2. Bentuk regulasi emosi mahasiswa semester akhir yaitu mampu menjauhi situasi yang akan menimbulkan stress pada dirinya, dengan cara mengalihkan perhatiannya dengan melakukan aktivitas di rumah maupun diluar rumah seperti yang dilakukan subyek A yang lebih suka untuk

menyendiri untuk menenangkan diri. Subyek B lebih suka berkomunikasi dengan teman-temannya mencari keramaian, sedangkan subyek C lebih suka untuk pergi jalan melakukan deceptalk serta bertukar informasi yang positif.

3. Adanya faktor usia, religiusitas, kemampuan individu dalam merespon suatu stimulus akan mempengaruhi keberhasilan individu tersebut dalam meregulasi emosi meskipun dengan karakteristik yang berbeda dari setiap individu. Namun memiliki tujuan yang sama yaitu ingin merubah respon negatif menuju respon positif baik yang muncul dari dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Seperti subyek A yang memiliki kemampuan individu dalam merespon suatu stimulus sehingga dapat meregulasi emosinya, dan subyek B yang memiliki faktor usia sehingga membuatnya dapat meregulasi emosinya, serta subyek C yang berpegang teguh dengan faktor religiusitasnya sehingga dapat membuatnya meregulasikan emosinya.

B. SARAN

1. Mahasiswa semester akhir ketika sedang menyusun skripsi, harus memiliki effort lebih dalam menyusun skripsi agar cepat terselesaikan dan meninggalkan kegiatan-kegiatan negatif yang mungkin akan menghambatnya.
2. Diharapkan keluarga dan teman yang ada dilingkungannya selalu memberikan support dan memberikan motivasi positif dengan tujuan untuk mengurangi emosi dan stress berlebihan.

3. Bagi Program Studi Psikologi, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun skripsi.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan dan dilakukan lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

A., Morissan M. dkk. 2007. Metode Penelitian Survei. Jakarta : Kencana.

ALFABET.

Alfian, Mohammad. 2014. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan suku Bima. Jurnal Psikologi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Angelia, M., Tiatry, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4(2), 451.

Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus : Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang).

Anggraini, Y. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja [Univesitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru].

Astuti, D. W. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di Sma Negeri 3 Temanggung. In Skripsi. Universitas Negei Semarang.

- Audina, M. (2018). *Gambaran Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta (Vol. 1, Issue 3)*. Universitas Sumatera Utara.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Budiman, A. 2006. *Kebebasan, Negara, Pembangunan*. Jakarta: Pustaka Alvabet dan Freedom Institute
- Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- David, S. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. Avery.
- Dewi, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare. In *Skripsi (Issue 4280)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.
- Ellisyani, N. diti. (2019). *Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Fannies, S. A. (2016). Analisis Kesulitan Menulis Karya Ilmiah Sederhana Siswa Kelas IX SMPN 3 Singosari. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol 10 no 1.

Fauzi, A., & dkk. (2022). *Metodologi Penelitian*. Banyumas: CV PENA PERSADA.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*.

Bantam Books.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review.

Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*.

Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*

in *Handbook of emotion regulation*. July.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*,

In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. The

Guilford Press.

Hario Bimo Sakti & Yettie Wandansari. (2023). *Strategi Regulasi Emosi secara*

Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Experientia*. Volume 11, Nomor (1).

Hidayati, S. R. (2021). *Strategi regulasi emosi pada dewasa awal pascaputus*

berpacaran.

- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Irkhamiyati. (2017). *EVALUASI PERSIAPAN PERPUSTAKAAN STIKES AISYIYAH YOGYAKARTA DALAM MEMBANGUN PERPUSTAKAAN DIGITAL*. *Jurnal Berkala Ilmu Pengetahuan dan Informasi* 13(1). UNISA Yogyakarta.
- Irvan, A. (2023). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). *Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: A qualitative analysis*. *The Qualitative Report*.
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama
- Maria, A. R. (2023). *GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BOSOWA*. Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
- Natalia, A. E. (2015). *Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa*. In *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nggai, M. A. (2019). *Strategi regulasi emosi anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum Polres Salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana.

- Nisak, D. K. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Rizky, S. F. (2015). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*. Jurnal Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Ross A. Thompson. (2007) *Emotion Regulation : Conceptual Foundations*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :
- Takwin, Bagus.2007. *Diri dan Pengelolaannya*. Jurnal Psikologi Vol 14.Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- University of California.
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). *Hubungan Self-control dengan Online Gaming Addiction pada Mahasiswa di Surabaya*. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM).