

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA  
DI UNIVERSITAS BOSOWA**

**SKRIPSI**



**DIAJUKAN OLEH:**

**MARIA ANTHONIA REHING**

**4517091108**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA**

**2023**



***GAMABARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI  
UNIVERSITAS BOSOWA***

**SKRIPSI**

**BOSOWA**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

*Oleh:*

**MARIA ANTHONIA REHING**

**4517091108**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI  
UNIVERSITAS BOSOWA**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**MARIA ANTHONIA REHING**

**NIM: 4517091108**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Oktober 2023

**Menyetujui:**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
Musawwir S.Psi., M.Pd  
NIDN: 0927128501

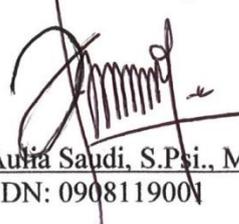
  
Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0911108003

**Mengetahui:**

**Dekan  
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi**

  
Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D  
NIDN: 0921018302

  
A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si  
NIDN: 0908119004

**HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN**  
**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI**  
**UNIVERSITAS BOSOWA**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**MARIA ANTHONIA REHING**

**4517091108**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji  
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Pada Oktober tahun 2023

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
Musawwir S.Psi., M.Pd  
NIDN: 0927128501

  
Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0931108003

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**

  
Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D  
NIDN: 0921018302

## HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan Seminar Ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Maria Anthonia Rehing  
NIM : 4517091108  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa

### Tim Penguji

### Tanda Tangan

1. Musawwir S.Psi., M.Pd (.....)
2. Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
3. Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
4. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph, D  
NIDN: 0921018302

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.



Makassar, Oktober 2023

Maria Anthonia Rehing  
NIM: 4517091108

## PERSEMBAHAN

*Saya selaku peneliti mempersembahkan penelitian selaku tugas akhir (skripsi) ini*

*kepada :*

*Tuhan Yesus Kristus yang sudah menyertai dan menuntun peneliti hingga pada titik ini, juga Bunda Maria yang melalui doa nya segala sesuatu yang dihadapi peneliti dapat diselesaikan dengan baik, kiranya karya ini boleh menjadi persembahan yang berkenan dihadapan-Nya*

*Kedua orang tua saya yang luar biasa dalam membesarkan, mendidik dan mensupport dalam segala hal*

*Saudara-saudara saya, Kakak Maurits dan Adik Henri yang tanpa henti memberikan dukungan kepada saya*

*Keluarga dan sahabat-sahabat saya di LPM Psikogenesis yang selalu mendukung dan membantu saya dalam keadaan apapun*

*Keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar mulai dari dosen dan teman-teman sejawat*

*Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri (Maria Anthonia Rehing) yang sudah kuat bertahan sampai sejauh ini, dan mampu menyelesaikannya dengan baik.*

## MOTTO

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan Aku akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan. **(Yesaya 41:10)**

"Jika kamu tinggal di dalam Aku dan firman-Ku tinggal di dalam kamu, mintalah apa saja yang kamu kehendaki dan kamu akan menerimanya" **(Yohanes 5:7)**

Berdoa dan berkorban adalah kekuatan yang sesungguhnya dalam hidup manusia **(St. Yohanes Paulus II)**

Saat hidup makin keras, dan anda jatuh, maka bangkitlah! Jangan pernah tergeletak. Bangunlah dan biarkanlah orang-orang lain membantu anda untuk berdiri **(Paus Fransiskus)**

Allah tidak memanggil kita untuk menjadi sukses, melainkan Ia memanggil kita untuk menjadi taat **(Santa Theresa dari Kalkuta)**

*Saya Ada sampai saat ini, ditempat ini karena saya pantas dan saya berharga di mata Tuhan* **(Maria Anthonia Rehing)**

## ABSTRAK

### Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa

**Maria Anthonia Rehing**

**4517091108**

**Fakultas Psikologi Universitas Bosowa**

**[Mariaanthonya2@gmail.com](mailto:Marიაanthonya2@gmail.com)**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas Bosowa. Variabel yang digunakan untuk penelitian ini yaitu Regulasi Emosi dengan Skala yang digunakan pada peneliti ini yaitu telah siap pakai dengan nilai reliabilitas 0.814 dari total item valid 10 item. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana serta pendekatan kuantitatif deksriptif. Responden yang telah ikut serta dalam berpartisipasi sebanyak 840 responden pada mahasiswa di Universitas bosowa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Maka berdasarkan dari hasil analisis yang didapatkan bisa disimpulkan bahwa gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas bosowa berada pada tingkat kategori Rendah.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi, Mahasiswa, Universitas Bosowa

## ABSTRACT

### An Overview Of Emotion Regulation In Students At Bosowa University

**Maria Anthonia Rehing**

**4517091108**

**Faculty of Psychology, Bosowa University**

**[Mariaanthonya2@gmail.com](mailto:Marიაanthonya2@gmail.com)**

This study aims to look at the description of Emotion Regulation in Students at Bosowa University. The variable used for this research is Emotion Regulation with the Scale used in this researcher which is ready-to-use with a reliability value of 0.814 from a total of 10 valid items. This study uses a sampling technique using simple linear regression techniques and a descriptive quantitative approach. Respondents who have participated in participating as many as 840 respondents in students at Bosowa University. The data analysis technique in this study uses descriptive analysis. So based on the results of the analysis obtained, it can be concluded that the description of Emotional Regulation in Students at Bosowa University is at the low category level.

**Keywords:** Emotion Regulation, Students, Bosowa University

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur dengan hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan kasih karunia-Nya sehingga penulisan pada skripsi dapat selesai sebagai salah satu syarat kelulusan studi pada fakultas psikologi yang judul “Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas Bosowa”. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti dengan segala kerendahan hati menerima segala kritik dan saran dari berbagai pihak yang dapat membuat penelitian ini menjadi lebih baik. Peneliti juga menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu almarhum Bapak Paulus Mudjeng dan Mama Foni Feoh, yang telah membesarkan, menyanyangi, membimbing saya, mendoakan selalu selama ini, dan memberikan dukungan yang besar selama ini terutama pada saat menyusun penelitian skripsi.
2. Kepada Mama Elisabeth Feoh, Om Niko Beni dan Kak Erni, terimakasih atas bimbingan dan kasih sayang yang telah diberikan dari kecil, doa, dukungan yang tiada henti diberikan selama ini.
3. Kepada kakak saya yaitu Yohanes Maurits Rehing, S.IP dan adik saya Yakobus Heran Rehing, S.T terima kasih dukungan dan *supportnya* selama ini.
4. Kepada Bapak Mussawir, S.Psi, M.Pd., selaku pembimbing I saya yang telah membimbing saya dan memberikan arahan sehingga bisa menyelesaikan penelitian skripsi. Terimakasih telah meluangkan waktu bapak selama ini.

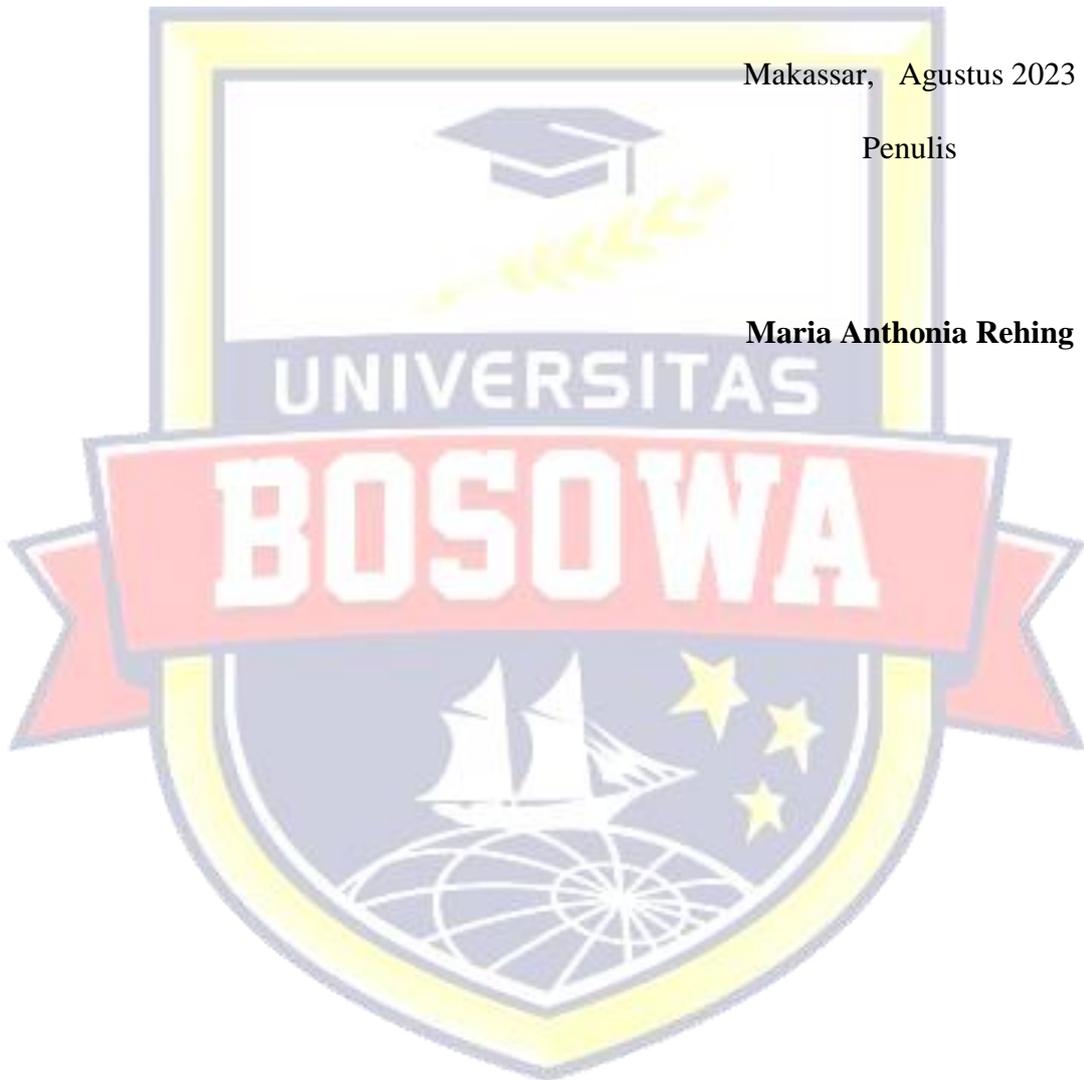
5. Kepada Bapak Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya selama penyusunan skripsi, dan memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
6. Kepada Ibu Titin Florentina, S.Psi.,M.Psi., Psikolog penguji 1 yang bersedia memberikan masukan dan arahan terkait penelitian ini dan juga supportnya selama ini yang luar biasa.
7. Kepada Ibu Sri Hayati., S.Psi.,M.Psi.,Psikologi penguji 2 yang bersedia memberikan masukan dan arahan terkait penelitian ini.
8. Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi.,M.A.,M.Sc.,Ph.D dan Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Ibu A.Nur Aulia Saudi, S.Psi.,M.Si
9. Kepada Kepala Biro Skripsi Bapak Fitrah Umar, S.Psi.,M.Si yang telah membantu memperlancar segala pengurusan terkait skripsi ini
10. Kepada seluruh Staf Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah membantu dalam proses pengurusan administrasi hingga saat ini.
11. Kepada Ibu Hasniar Radde yang telah mengizinkan saya untuk menggunakan alat ukur yang telah di adaptasi.
12. Kepada teman-teman saya yaitu Egi,widya nita yang selalu menjadi garda terdepan dalam mensupport dari segala situasi yang saya hadapi, dan menghibur saya selama penyusunan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman Indra, Nube, lulu,Ane,Wawan yang telah membantu saya dalam pengolahan data pada skripsi serta memberikan arahan dalam proses penyusunan penelitian skripsi.

14. Kepada diri saya sendiri, terimakasih telah melaksanakan dan menyelesaikan tugas besar yaitu skripsi selama dibangku perkuliahan, serta mampu bertahan dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang harus bisa mengendalikan segala emosi dan manajemen waktu.

Makassar, Agustus 2023

Penulis

**Maria Anthonia Rehing**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
2.1 Regulasi Emosi.....	7
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi .....	7
2.1.2 Aspek – Aspek Regulasi Emosi .....	12
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	14
2.1.4 Pengukuran Regulasi Emosi .....	15
2.2 Mahasiswa .....	17
2.2.1 Definisi Mahasiswa.....	17
2.2.2 Ciri-Ciri Mahasiswa .....	18
2.2.3 Fungsi, dan Peran Mahasiswa .....	19

2.2.4 Mahasiswa Dalam Teori Perkembangan.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian .....	21
3.3 Definisi Variabel.....	22
3.3.1 Definisi Konseptual.....	22
3.3.2 Definisi Operasional.....	22
3.4 Populasi dan Sampel.....	22
3.4.1 Populasi .....	22
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.5.1 Skala Regulasi Emosi.....	24
3.6 Uji Instrumen.....	24
3.6.1 Uji Validitas .....	24
3.6.2 Uji Reabilitas.....	25
3.7 Teknik Analisis Data .....	25
3.8 Jadwal Penelitian .....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1 Hasil Analisis.....	27
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	27
4.3 Pembahasan .....	35
4.4 Limitasi Penelitian.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Demografi Responden .....	23
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi .....	24
Table 3.3 Uji Reliabilitas Setelah Uji Coba .....	25
Table 4.1 Distribusi Skor Regulasi Emosi .....	28
Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	45
Lampiran 2 Skor .....	48
Lampiran 3 Uji Validitas .....	53
Lampiran 4 Uji Reabilitas .....	55
Lampiran 5 Kategorisasi .....	56



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Undang-undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012 yang mengatur tentang pendidikan tinggi menjelaskan bahwa, untuk meningkatkan daya saing bangsa dalam menghadapi globalisasi di segala bidang diperlukan pendidikan tinggi yang mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta menghasilkan intelektual, ilmuwan dan atau profesional. Untuk mewujudkan itu maka adanya perguruan tinggi sebagai satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Dalam perguruan tinggi terdapat sivitas akademika yang merupakan masyarakat akademik yang terdiri dari dosen dan mahasiswa.

Undang-undang No 12 tahun 2012 bab 1 ayat yang ke 15 mengatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Siswoyo (2007) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi . Mahasiswa memiliki intelektualitas yang tinggi, cerdas dalam berpikir dan mempunyai perencanaan dalam mengambil tindakan. Sifat yang cenderung melekat pada sosok seorang mahasiswa yakni berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat.

Yusuf (2012) mengategorikan tahap perkembangan mahasiswa pada usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dikategorikan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan ditinjau dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada

usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup. Mahasiswa dalam hal ini berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, dimana individu pada tahap ini sudah mampu mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa menyinggung perasaan orang lain. Hal tersebut berkenaan dengan perkembangan kognisi dewasa awal yaitu pemikiran postformal atau kematangan berpikir, dimana mahasiswa sudah mampu berpikir secara terbuka, adaptif dan tidak kaku. Pemikiran postformal dapat membantu mahasiswa menggunakan logika dan emosi dalam berpikir dan bertindak (Papalia & Fieldman, 2014).

Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu sudah dimiliki sejak bayi hingga dewasa, kemampuan ini terus berkembang bersamaan dengan pengalaman-pengalaman emosi yang terjadi oleh individu (Yen, Yeh, Wang, Liu, Chen & Ko, 2017). Kemampuan regulasi yang dimiliki mahasiswa lebih bervariasi dan bersifat fleksibel sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial tempatnya berada.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya dapat terus meningkat, sesuai dengan penjelasan Kring dan Sloan (2010) bahwa dewasa muda yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi dengan fleksibel dan tepat cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik, memiliki jiwa prososial dan menunjukkan kompetensi sosial lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami resiko patologi. Sedangkan mahasiswa dengan ketrampilan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan pendidikan.

Dalam lingkungan pendidikan Setiap mahasiswa mempunyai kewajiban dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai dengan bidang ilmu yang ditempuhnya. Untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan, mahasiswa harus bisa mengerti dan memahami setiap pembelajaran yang didapat dikelas maupun diluar kelas . mahasiswa mempunyai tugas utama untuk belajar, cara belajar seorang mahasiswa dapat tergantung pada kebutuhannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 12 orang mahasiswa Universitas bosowa, 5 orang mahasiswa menyebutkan bahwa emosi yang mereka rasakan baik itu emosi positif maupun emosi negatif, dapat mereka atur dengan baik ekspresi yang mereka keluarkan sehingga tidak mempengaruhi lingkungan dan kegiatan mereka saat sedang beraktifitas dikampus .7 orang lainnya mengatakan bahwa mereka tidak bisa mengontrol emosi dengan baik, emosi-emosi yang mereka rasakan sangat mempengaruhi aktifitas mereka terlebih saat berada di kampus dan saat melaksanakan kegiatan-kegiatan dikampus. Ketika sedang mengalami emosi negatif, mereka cenderung untuk mengikuti emosi yang mereka rasakan seperti yang dikatakan MKL bahwa ketika sedang galau atau sedih, maka dia biasanya memilih untuk tidak masuk kelas atau tidak mengikuti kegiatan kampus lainnya, ia kekampus hanya untuk bertemu dengan teman-temannya. LN juga mengatakan bahwa ketika dia merasakan emosi apapun yang terlalu berlebih dan tidak bisa mengaturnya dengan baik maka akan mengganggu konsentrasinya dalam kegiatan belajar didalam kelas maupun kegiatan lainnya dikampus.

Sejalan dengan itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Aryansah dan Sari (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan kuliah dan permasalahan lain yang dialaminya yang membuat mahasiswa tersebut tidak mampu meregulasi emosinya

Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses individu dalam mengelola, mengatur atau mempengaruhi jenis emosi yang dimiliki, kapan emosi negatif tersebut muncul dan bagaimana individu semestinya mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengatasi emosi yang berlebihan, sehingga dapat mengarahkan remaja untuk memunculkan perilaku yang lebih baik dan mengurangi permasalahan yang terjadi. Thompson (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi respon dari emosi individu, terutama intensitas dan bentuk respon tersebut.

Gross (2014) mengemukakan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* digunakan sebelum munculnya respon emosi, individu berusaha melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang memunculkan emosi. *Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respon, individu berusaha untuk mengurangi respon perilaku ekspresif yang dimunculkan setelah emosi dirasakan (Gross, 2014).

Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak baik terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti

meningkatkan ketahanan dalam menghadapi kondisi yang menekan hingga berdampak terhadap keberhasilan akademis individu. Regulasi emosi dapat menurunkan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan maupun kecemasan, Gross, Richard, & Jhon (2006),

Regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mengarah pada bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain (Gross, 2014). Berdasarkan fenomena yang peneliti temui dilapangan, individu cenderung mengikuti emosi yang sedang dirasakan sehingga mempengaruhi aktifitas mereka dimana saja.

Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa yang ada di Universitas Bosowa. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas Bosowa”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan dibahas yaitu bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa.

## 1.4 Manfaat Penelitian

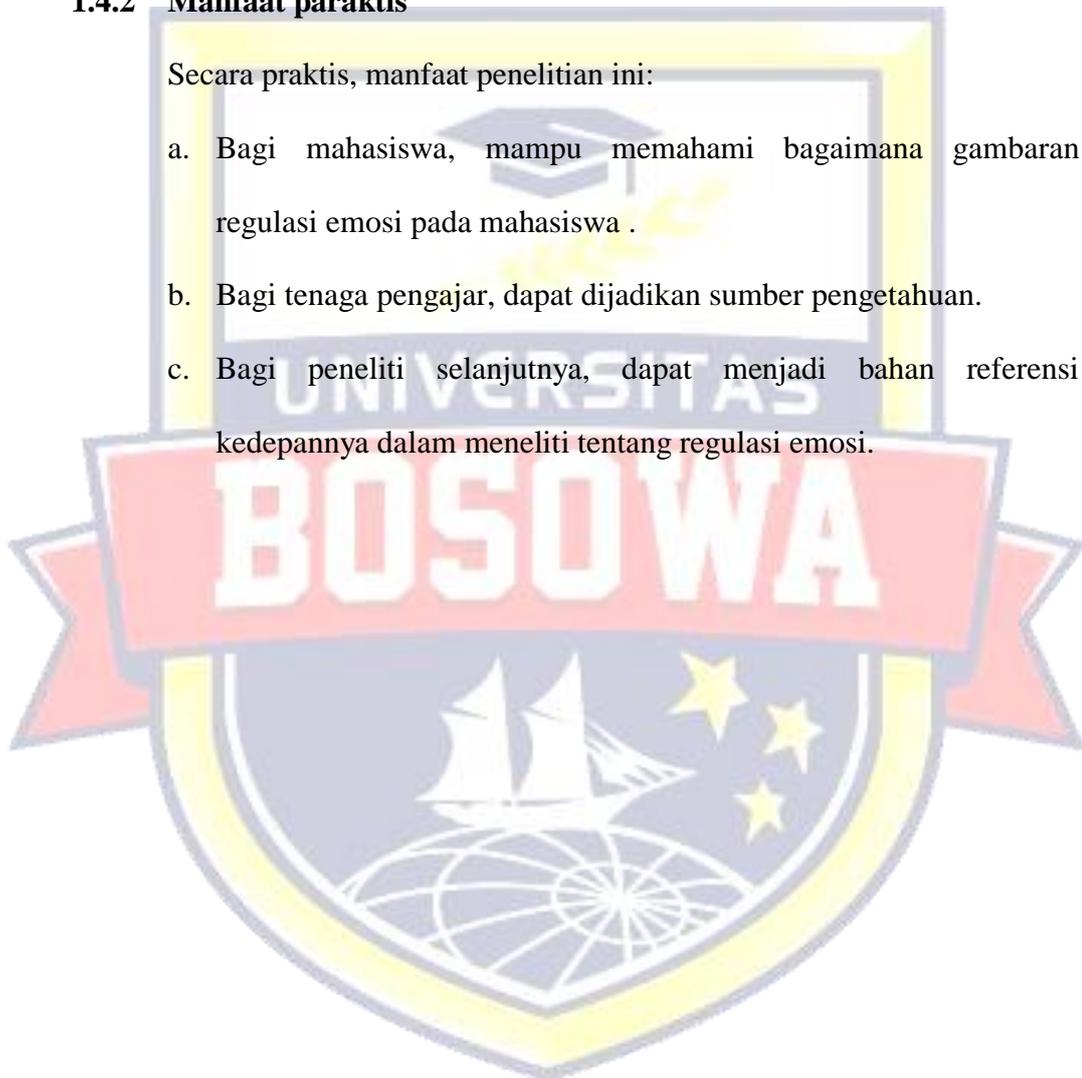
### 1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman baru mengenai gambaran regulasi emosi pada mahasiswa

### 1.4.2 Manfaat paraktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini:

- a. Bagi mahasiswa, mampu memahami bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa .
- b. Bagi tenaga pengajar, dapat dijadikan sumber pengetahuan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi kedepannya dalam meneliti tentang regulasi emosi.



## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Regulasi Emosi**

##### **2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi**

Gross (2014) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu dapat mengatur jenis emosi yang dimiliki. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik paham waktu munculnya emosi tersebut dan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. (Gross, 2007)

Kostiuk dan Fouts (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon pengalaman dengan emosi yang menunjukkan sikap yang dapat ditoleransi dan reaksi spontan namun tetap fleksibel. Sejalan dengan definisi tersebut, Hurlock (1978) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan pengarahan energi emosi ke perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Individu yang sedang mengendalikan ekspresi dan emosi juga berusaha untuk mengubah energi tersebut dengan mempersiapkan perilaku yang berguna.

Regulasi emosi adalah proses untuk memantau, mengevaluasi, dan modulasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial adaptif (Larsen, Vermulst, Geenen, Van Middendorp, English, Gross, Thao Ha, Catherine & Engels, 2013).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka regulasi emosi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku pada mahasiswa. Kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Strobee, Stroebe, Schut, Zech, & Bout, 2002). Terkait individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, individu memiliki kemampuan untuk 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. Selain itu individu memiliki penilaian yang baik, atas segala peristiwa positif dan negatif yang dihadapi sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuannya tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya (Kostiuk & Gregory, 2002; Garber & Dodge, 2004)

Campos, Frankel, dan Camras (2004) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan modifikasi dari setiap proses dalam sistem

yang menghasilkan emosi atau manifestasinya dalam perilaku. Proses yang memodifikasi emosi berasal dari serangkaian proses yang sama dengan proses yang terlibat dalam emosi. Gross (2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi mereka, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi ialah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat dikontrol individu yang disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi merupakan proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, dan pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada setiap tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi, (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

Eisenberg dan Morris (Kring & Sloan, 2010) mengemukakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai proses memulai, mempertahankan, memodulasi, atau mengubah kejadian, intensitas, atau lamanya keadaan perasaan. Motivasi terkait emosi dan proses fisiologis sering kali terjadi untuk mencapai tujuan individu. Hilt, Hanson, dan Pollak (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi. Proses-proses ini bertindak untuk mengatur emosi agar dapat membantu individu dalam memenuhi tuntutan lingkungan mereka.

Beer dan Lombardo (Gross, 2014) menjelaskan tentang cara mengatur emosi. Pertama, individu mungkin secara otomatis atau sengaja merespon informasi, kejadian, dan orang yang membuat individu merasa baik dan menghindari atau mengabaikan orang-orang yang membangkitkan emosi negatif. Individu mengendalikan emosi yang dialami melalui seleksi atau penciptaan situasi tertentu. Kedua, begitu pengalaman emosional muncul, individu dapat memanipulasi besarnya respon untuk segera menekan emosi negatif dan menguatkan atau mempertahankan emosi positif.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), dimana dalam teori ini menggambarkan situasi dimana individu dapat mengatur emosi yang dimilikinya dan dapat mengekspresikan dengan tepat emosinya.

Gross (2007) menggambarkan proses emosi sebagai model modalitas yang berdasarkan interaksi individu dengan situasi yang di hadapi. Menurut Gross (2007), proses emosi meliputi beberapa rangkaian sebagai berikut: *situation – attention – appraisal – response*. Rangkaian dimulai dengan adanya situasi eksternal dan internal yang dialami individu. Individu akan memberikan perhatian bila situasi tersebut relevan dengan dirinya, lalu memberi penilaian hingga akhirnya muncul respon emosi. Respon emosi disini meliputi tiga aspek yaitu perilaku nyata, pengalaman subyektif, dan perubahan fisiologis. Siklus ini berjalan dinamis, karena respon dari suatu situasi dapat menjadi situasi baru untuk proses berikutnya, dan begitu seterusnya. Oleh karena itu, proses emosi ini merupakan proses yang dapat terjadi berulang dan berlangsung dalam waktu yang panjang, tergantung dari situasi yang dihadapi individu tersebut.

Menurut Thompson (dalam Putnam, 2005) Indikator regulasi emosi sebagai berikut: 1) Memonitor (*emotions monitoring*) yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. 3) Memodifikasi (*emotions modifications*) yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Regulasi emosi memiliki

cakupan luas pada berbagai aspek biologi, sosial, tingkah laku sebagai proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari individu, seperti proses selective attention, memory distortion, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001).

### **2.1.2 Aspek – Aspek Regulasi Emosi**

Gross & John (2003) mengemukakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari dua, yaitu:

#### **a. *Cognitive reappraisal***

*Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara mengubah dampak emosional. Individu menafsirkan permulaan situasi yang dapat memunculkan emosi

kemudian dapat merubah perilaku emosinya. Individu yang dihadapkan kepada situasi tertekan, diharapkan mampu menilai situasi dengan emosi yang baik sehingga lebih mampu memberikan dampak positif (Gross & John,2003). *Cognitive reappraisal* dapat diartikan sebagai suatu cara yang digunakan individu untuk memaknai kembali situasi yang mendorong emosi yang memiliki tujuan untuk mengubah akibat dari emosionalnya (Gross&John,2003). Teori *Cognitive reappraisal* menjelaskan bahwa emosi atau komponen emosional disebabkan dan dibedakan oleh penilaian individu terhadap stimulus yang tidak sesuai atau sesuai dengan tujuan dan harapan, gampang/susah dikendalikan serta diakibatkan oleh individu lain,diri sendiri atau kondisi impersonal (Moor,2017)

b. *Expressive suppression*

*Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. *Expressive suppression* lebih berfokus kepada bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika individu tersebut sudah dalam keadaan emosional.

*Expressive Suppression* dapat dijelaskan sebagai upaya yang dilakukan individu sebagai strategi meregulasi emosi yang terdiri dari proses *top-down*, kontrol sadar ekspresi yang dinyatakan

melalui perilaku reflektif dari emosi seperti menahan tangis, memperhatahankan ekspresi wajar agar tetap netral untuk dapat menyembunyikan perasaan emosional (Gross & John, 2003). Sejalan dengan hal ini, *Expressive Suppression* merupakan suatu konsep yang merupakan bagian dari strategi regulasi emosi dengan mengontrol ekspresi yang terlihat dari luar agar dapat mempengaruhi sesuatu yang tidak terlihat atau bersifat internal dari dalam diri manusia (Gross, 2014). Meregulasi ekspresi saat merasa emosi dapat membuat individu tidak terlihat sedang merasakan emosi (Vohs & Baumeister, 2016).

### 2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (2008) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi, yaitu:

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat memengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. *Culturally permissible* merupakan cara individu merespon berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara individu tersebut meregulasi emosi.

b. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan individu untuk dapat mengontrol emosinya. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan

berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat religiusitas rendah.

c. Kepribadian

Kepribadian mengacu pada perilaku individu dalam meregulasi emosinya. Kemampuan individu dalam mengontrol perilaku terutama ketika individu lebih memilih untuk menahan diri merupakan keterampilan regulasi emosi pada tingkat yang dapat mengatur emosi positif maupun negative.

d. Usia

Usia memiliki pengaruh terhadap tingkat regulasi emosi individu. Individu yang semakin tua memiliki tingkat regulasi emosi yang semakin tinggi.

e. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik secara verbal maupun ekspresi wajah. Perempuan mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal. Laki-laki mengekspresikan emosi berupa marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

#### 2.1.4 Pengukuran Regulasi Emosi

Pengukuran regulasi emosi yang ada ialah :

- a. *Courtauld Emotional Control Scale (CECS)*. CECS pertama kali dicetuskan oleh Watson dan Greer pada tahun 1983 untuk mengungkap kecenderungan individu dalam mengendalikan emosi

negatif ketika berkomunikasi dengan orang lain, (Brandao & Tavares, 2016). CECS memiliki 21 item untuk mengukur tiga komponen, yaitu kemarahan, kecemasan dan suasana hati yang tertekan.

b. *The Emotional Approach Coping Scale (EACS)*. EACS di cetuskan pertama kali oleh Stanton, Kirk, Cameron, dan Danoff-Burg pada tahun 2000, (Brandao & Tavares, 2016), yang terdiri atas dua subskala yaitu ekspresi emosional dan pemrosesan emosional.

c. *Emotion Regulation Questionnaire* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Di cetuskan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John (Gross & John, 2003), yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yakni strategi cognitive reappraisal dan strategi expressive suppression.

Emotion Regulation Questionnaire memiliki 10 item, dengan 6 item mengukur strategi cognitive reappraisal dan 4 item mengukur strategi expressive suppression. ERQ terdiri atas 10 item yang mengukur dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dengan reliabilitas 0.79 dan expressive suppression dengan reliabilitas 0.73

## 2.2 Mahasiswa

### 2.2.1 Definisi Mahasiswa

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 disebutkan bahwa mahasiswa adalah anggota sivitas akademika yang ditempatkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (Indonesia, 2012). Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018).

Sarwono (Alfian, 2014) mengatakan bahwa mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18 – 30 tahun dan bisa disebut sebagai suatu kelompok di dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Knopfemacher (Alfian, 2014) menyebut mahasiswa sebagai insan-insan calon sarjana yang dalam proses keterlibatannya dengan perguruan tinggi makin menyatu dengan masyarakat, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Taufik, 2010). Salim

dan Salim(Spica, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Susantoro (Siregar, 2006) menyatakan bahwa sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Budiman (2006), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

### **2.2.2 Ciri-Ciri Mahasiswa**

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2006), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- b. Yang karena kesempatan di atas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.

- c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

### 2.2.3 Fungsi, dan Peran Mahasiswa

Menurut Istikomaharani & Habibah (2016) mahasiswa memiliki fungsinya sebagai subjek yang menerapkan perubahan sosial di masyarakat yang meliputi *agent of change*, *social control*, dan *iron stock*. Yang berarti mahasiswa memiliki peran yaitu generasi perubahan, pengontrol, dan generasi penerus.

Ananda (2014) menyebutkan empat peran mahasiswa yaitu, sebagai generasi perubahan artinya mahasiswa melalui ilmunya dan pengetahuannya diharapkan membawa perubahan ditengah permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya serta diharapkan memiliki kematangan dalam berpikir dan kesadaran sosial. Mahasiswa sebagai pengontrol artinya mahasiswa diharapkan mampu mengendalikan keadaan sosial di sekitarnya serta dapat bersosialisasi dengan baik. Mahasiswa sebagai generasi penerus artinya dapat menjadi pemimpin dimasa yang akan datang. Terakhir, mahasiswa sebagai penggerak moral dan penjaga stabilitas moral di lingkungan masyarakat. Olehnya mahasiswa tidak hanya menjalankan proses belajar mengajar namun juga agar dapat berkontribusi untuk lingkungan sekitarnya, bangsa dan negara.

#### 2.2.4 Mahasiswa Dalam Teori Perkembangan

Santrock (2011) menyebut mahasiswa sebagai individu dalam rentan usia dewasa awal yang mengalami perkembangan fisik dan kognitif yang lebih baik dari sebelumnya. Perkembangan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik pada masa dewasa awal ditandai dengan bagaimana ia mulai memperhatikan kesehatan tubuhnya. Ini dampak dari mereka mulai mengerti terkait dengan dampak dari gaya hidup yang dijalannya. Pada masa ini juga perkembangan fisik mengalami performa, energi dan daya tahan tubuh yang lebih baik dari rentan usia sebelumnya (Santrock, 2011).

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif pada masa ini mulai meningkat dan menuju puncaknya jika dibandingkan dengan masa remaja. Perkembangan kognitif ini meliputi pola pikir yang realistis serta pragmatis (rasional) serta berada pada tingkat kreativitas yang tinggi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang didasarkan filsafat positivisme, dengan menggunakan penelitian berdasarkan populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan pada awal penelitian (Sugiyono,2013)

Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menekankan analisisnya pada data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dalam penelitian ini merupakan penelitian yang tergolong dalam penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena yang ada, yang sedang berlangsung saat ini atau saat lampau (Hamdi & Baharuddin, 2014).

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ialah variabel Regulasi Emosi.

### **3.3 Definisi Variabel**

#### **3.3.1 Definisi Konseptual**

Regulasi emosi merupakan suatu cara individu mengolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998)

#### **3.3.2 Definisi Operasional**

Regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu dalam mengatur, memonitor, mengevaluasi serta mengelola emosi yang dirasakan dari dalam diri individu tersebut.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2000). Jumlah populasi digunakan berdasarkan jumlah mahasiswa Universitas Bosowa berjumlah 2100 orang.

#### **3.4.2 Sampel**

Azwar (2001) sampel merupakan perwakilan dari seluruh populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Bosowa. Untuk menentukan responden pada penelitian akan menggunakan software G\*power versi 3.1.4.9 dengan ketentuan  $f^2$  small 02 apabila Square

multiple correlation.  $\alpha$  err prob. 0.05 dan  $power$  (1-  $\beta$  err prob). Dengan nilai 0.80 pada uji statistik analisis regresi linear sederhana dengan jumlah 1 prediktor menghasilkan jumlah sampel yaitu 395. Berdasarkan pengumpulan data yang diperoleh dilapangan, peneliti berhasil mengumpulkan 840 responden mahasiswa aktif di Universitas Bosowa.

**Tabel 3.1 Demografi Responden**

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	492	58,6%
	Laki-laki	348	41,4%
Usia	20-22 tahun	381	45,4%
	23-25 tahun	443	52,7%
	26-28 tahun	16	1,9%
Fakultas	Psikologi	105	12,5%
	Kedokteran	10	1,2%
	FEB	248	29,5%
	FIS	26	3,1%
	FKIP	162	19,3%
	Hukum	94	11,2%
	Teknik	117	13,9%
Semester	Sastra Inggris	78	9,3%
	Semester 2	273	32,5%
	Semester 4	366	43,6%
	Semester 6	149	17,7%
	Semester 8	48	5,7%
	Semester 10	4	0,5%

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni memberikan skala penelitian kepada responden yang merupakan sampel yang mewakili populasi (Azwar,2017). Skala yang digunakan pada penelitian ini yakni untuk mengukur Regulasi Emosi pada mahasiswa Universitas Bosowa.

### 3.5.1 Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu untuk mengukur Regulasi emosi pada mahasiswa yang merupakan Skala yang dibuat oleh Gross and Jhon (2003) dan Skala ini terdiri dari 10 aitem

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi yang menggunakan Bahasa Indonesia dan telah divalidasi konstruk oleh Hasniar Radde,dkk (2021). Skala ini memiliki 10 aitem dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.951 pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai 0.790 pada *expressive suppression*.

**Tabel 3.2 Blueprint Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Item	Jumlah
Cognitive reappraisal	1,2,3,4,5,6	6
Expressive suppression	7,8,9,10	4
<b>Total</b>		<b>10</b>

### 3.6 Uji Instrumen

Pada penelitian ini menggunakan skala Regulasi Emosi yang di terjemahkan dan divalidasi konstruk oleh Hasniar Radde dkk (2021).

#### 3.6.1 Uji Validitas

Azwar (2010) mengungkapkan bahwa validitas mengacu pada tingkat ketetapan dan akurasi digunakan alat pengukur untuk melakukan fungsi pengukuran. Suatu alat uji dapat diberi derajat validitas yang tinggi jika memenuhi fungsi pengukurannya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Skala yang digunakan berdasarkan alat ukur yang sudah diterjemahkan

oleh Hasniar Radde dkk (2021). Berdasarkan hasil uji reliabilitas variabel regulasi emosi, semua item yang diuji valid.

### 3.6.2 Uji Reabilitas

Pada uji reabilitas pada item-item yang dianggap valid setiap alat ukur yang digunakan pada penilaian *Cronbach's Alpha*  $> 0.05$  dengan memenuhi kriteria pada alat ukur yang digunakan untuk mengukur yang dapat dikatakan reliable dan bisa terjadi sebaliknya pada alat ukur tidak memenuhi kriteria pada reliabilitas. Alat ukur regulasi emosi yang dipakai ini memperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.814 untuk 10 item yang di uji

**Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Setelah Uji Coba**

Variabel	Cronbach's Alpha	No of Items
Regulasi Emosi	.814	10

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif pada penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran hasil dari kumpulan data yang diperoleh terkait variable yang diteliti (Azwar,2017)

### 3.8 Jadwal Penelitian

Uraian kegiatan	Bulan																			
	Okt-April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan proposal	■																			
Penyusunan instrumen					■															
Pengambilan data	■								■											
Analisis data	■												■							
Penyusunan laporan penelitian																	■			



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Analisis**

##### **4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Data variabel dari responden penelitian berdasarkan distribusi skor variabel digambarkan melalui analisis deskriptif variabel. Hasil pengolahan data analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Nilai distribusi tersebut akan digunakan sebagai lima dasar kategorisasi skor yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Norma kategorisasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berdasarkan norma yang dikemukakan oleh Azwar (2012). Deskriptif tingkat skor akan dilihat pada tabel berikut..

##### **4.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Data variabel dari responden penelitian berdasarkan distribusi skor variabel digambarkan melalui analisis deskriptif variabel. Hasil pengolahan data analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Nilai distribusi tersebut akan digunakan sebagai lima dasar kategorisasi skor yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Norma kategorisasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berdasarkan norma yang dikemukakan oleh Azwar (2012). Deskriptif tingkat skor akan dilihat pada tabel berikut.

**Table 4.1 Distribusi Skor Regulasi Emosi**

N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
840	10	50	30	7

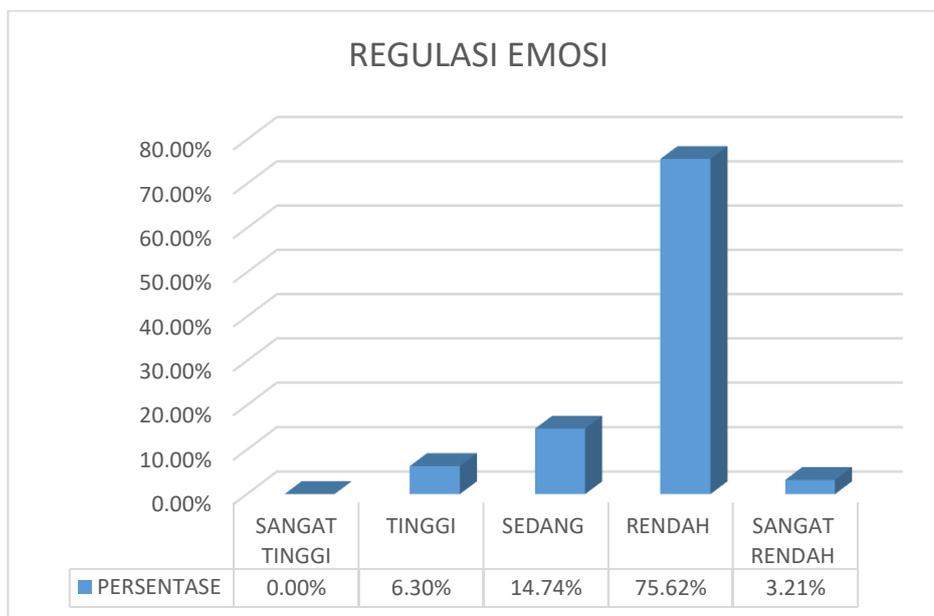
Berdasarkan tabel diatas, data variabel Regulasi emosi pada 840 mahasiswa di Universitas Bosowa adalah nilai mean sebesar 30, nilai standar deviasi sebesar 7, nilai maximum sebesar 50 dan nilai minimum sebesar 10.

Nilai dari standar deviasi serta mean hipotetik yang telah digambarkan pada table diatas, digunakan sebagai dasar untuk menyusun kategorisasi skor variabel regulasi emosi yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah sangat rendah.

Table distribusi skor dari aspek regulasi emosi berdasarkan tingkat skor sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Kategorisasi Tingkat Skor Regulasi Emosi**

Tingkat Kategorisasi	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (mean + 1.5 sd)$	$X > 40$
Tinggi	$(mean + 0.5 sd) < X \leq (mean + 1.5 sd)$	$34 < X \leq 40$
Sedang	$(mean - 0.5sd) < X \leq (mean + 0.5 sd)$	$27 < X \leq 33$
Rendah	$(mean - 1.5 sd) < X \leq (mean - 0.5 sd)$	$20 < X \leq 26$
Sangat Rendah	$(mean - 1.5 sd) \leq X$	$X < 20$



Berdasarkan hasil data yang diperoleh bahwa pada kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi 6,30%, kategori sedang 14,74%, kategori rendah sebesar 75,62% dan kategori sangat rendah sebesar 3,21%.

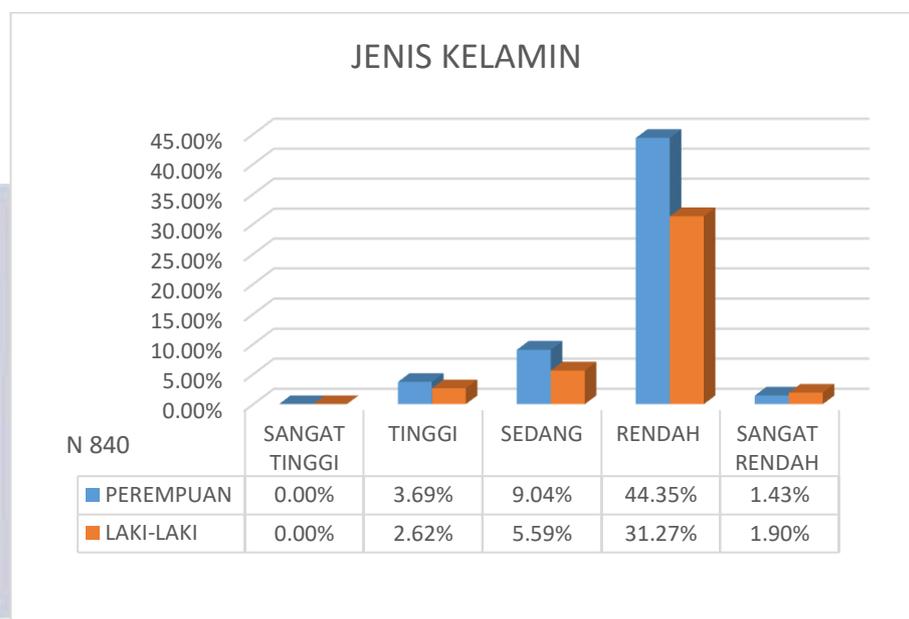
#### 4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Emosi berdasarkan kategorisasi

##### a. Deskriptif Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil kategorisasi data variabel Regulasi emosi dari 840 mahasiswa di Universitas Bosowa berdasarkan jenis kelamin, diperoleh hasil yakni responden yang perempuan, sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi sebanyak 31 orang (3,69%), kategorisasi sedang sebanyak 76 orang (9,04%), kategori rendah sebanyak 373 orang (44,35%), kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (1,43 %).

Berdasarkan jenis kelamin laki-laki, kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi sebanyak 22 orang (2,62%), kategori sedang

sebanyak 47 orang (5,59%), kategori rendah sebanyak 263 orang (31,27%) dan sangat rendah sebanyak 16 orang (1,90%).



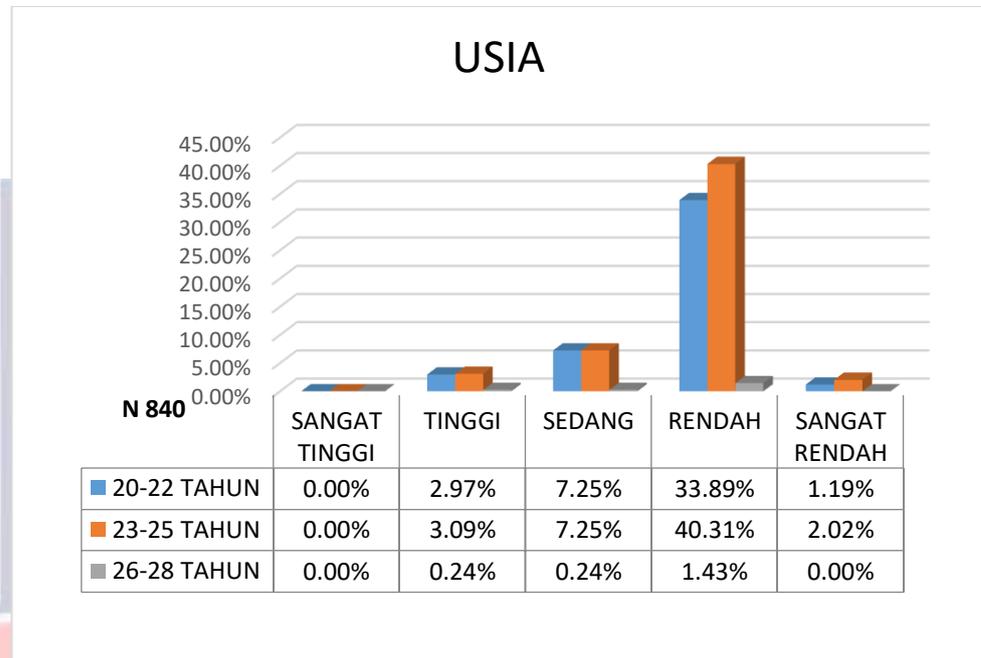
b. Deskriptif Regulasi Emosi berdasarkan usia

Hasil kategorisasi dari Variabel Regulasi emosi pada 840 mahasiswa Universitas Bosowa, berdasarkan kategori usia, pada rentang Usia 20-22 tahun, kategori sangat tinggi ada, kategori tinggi sebanyak 25 orang (2,97%), kategori sedang 61 orang (7,25%), kategori rendah sebanyak 285 orang (33,89%), dan kategori sangat rendah sebanyak 10 Orang (1,19%).

Pada rentang usia 23-25 tahun, kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi sebanyak 26 orang (3,09%), kategori sedang sebanyak 61 orang (7,25%), kategori rendah sebanyak 339 orang (40,3%) dan kategori sangat rendah sebanyak 17 orang (2,02%).

Pada rentang usia 26-28 tahun, kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi sebanyak 2 orang (0,2%), kategori sedang sebanyak 2

orang (0,2%), kategori rendah sebanyak 12 orang (1,4%) dan kategori sangat rendah tidak ada.



### c. Deskriptif Regulasi emosi berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel data Regulasi Emosi dari 840 mahasiswa yang ada di Universitas Bosowa berdasarkan fakultas, pada fakultas Psikologi yang memiliki kategori sangat tinggi tidak ada, 9 orang yang memiliki kategori tinggi (1,07%), 19 orang yang termasuk dalam kategori sedang (2,26%), 72 orang yang termasuk dalam kategori rendah (8,56%) dan 5 orang yang termasuk dalam kategori sangat rendah (0,59%)

Pada fakultas ekonomi dan bisnis, tidak ada termasuk dalam kategori sangat tinggi, 17 orang yang termasuk dalam kategori tinggi (2,02%), 37 orang yang termasuk dalam kategori sedang (4,40%), pada

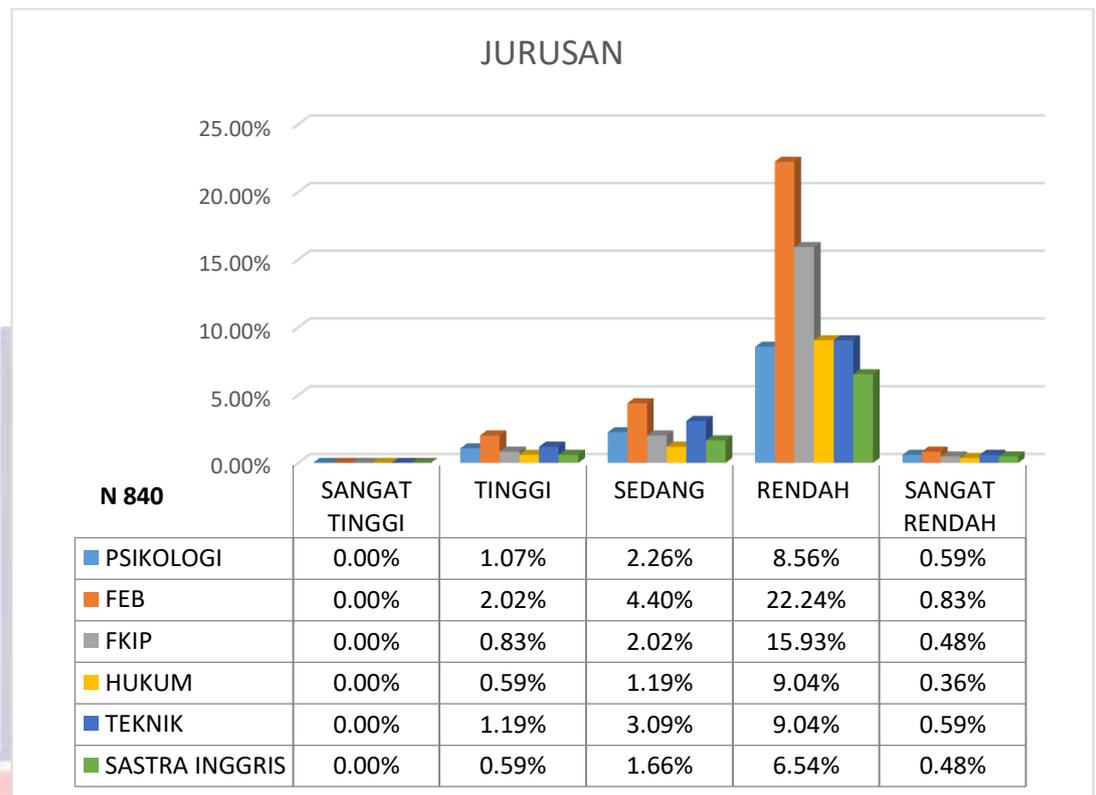
kategori rendah terdapat 187 orang (22,24%) dan 7 orang yang termasuk dalam kategori sangat rendah (0,83%)

Pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, tidak ada yang memiliki kategori sangat tinggi, 7 orang yang memiliki kategori tinggi (0,83%), 17 orang yang memiliki kategori sedang (2,02%), 134 orang yang memiliki kategori rendah (15,93%) dan 4 orang yang memiliki kategori sangat rendah (0,48%)

Pada fakultas hukum, tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi berjumlah 5 orang (0,59%), kategori sedang berjumlah 10 orang (1,19%), kategori rendah berjumlah 76 orang (9,04%) dan kategori sangat rendah berjumlah 3 orang (0,36%)

Pada fakultas teknik, yang terdapat dalam kategori sangat tinggi tidak ada, yang termasuk dalam kategori tinggi 10 orang (1,19%), yang termasuk dalam kategori sedang 26 orang (3,09%), yang termasuk dalam kategori rendah 76 orang (9,04%) dan yang termasuk dalam kategori sangat rendah 5 orang (0,59%).

Pada fakultas sastra inggris, memiliki kategori sangat tinggi tidak ada, 5 orang yang memiliki kategori tinggi (0,59%), 14 orang yang memiliki kategori sedang (1,66%), 55 orang memiliki kategori rendah (6,54%) dan 4 orang termasuk dalam kategori sangat rendah (0,48%)



d. Deskriptif regulasi emosi berdasarkan Semester

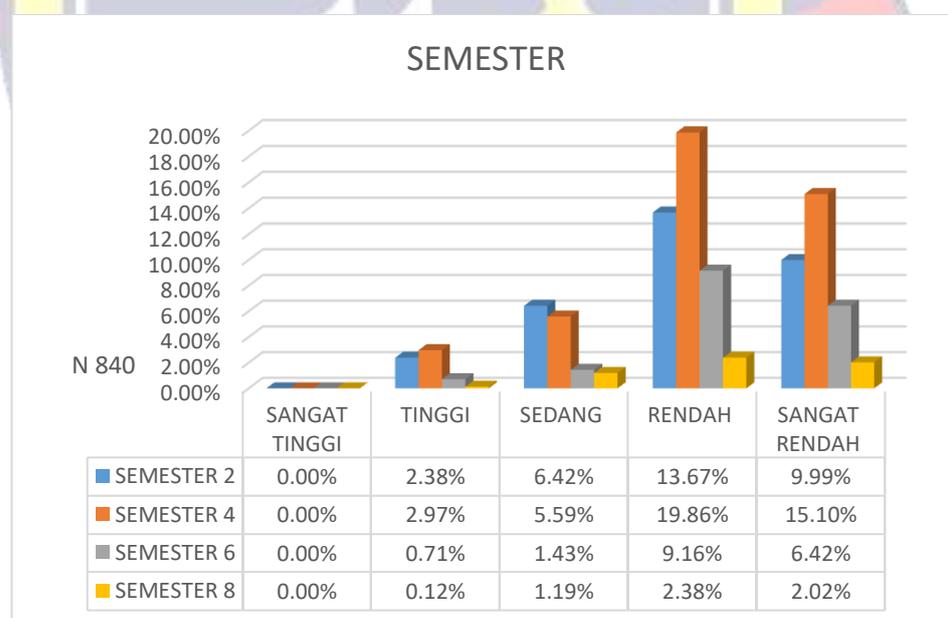
Berdasarkan hasil kategorisasi variabel data regulasi emosi pada 840 mahasiswa di Universitas Bosowa berdasarkan semester, pada semester 2 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi tidak ada, kategori tinggi sebanyak 20 orang (2,38%), kategori sedang sebanyak 54 orang (6,42%), kategori rendah sebanyak 115 orang (13,67%), dan yang termasuk kategori sangat rendah sebanyak 84 orang (9,99%).

Pada semester 4 , yang termasuk dalam kategori sangat tinggi tidak ada, yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 25 orang (2,97%), yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 47 orang (5,59%), yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 167 orang (19,86%),

yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 127 orang (15,10%).

Pada semester 6, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi tidak ada, yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang (0,71%), yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 12 orang (1,43%), yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 77 orang (9,16%), dan yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 54 orang (6,42%).

Pada semester 8, tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi sebanyak 1 orang (0,12%), pada kategori sedang sebanyak 10 orang (1,19%), pada kategori rendah sebanyak 20 orang (2,38%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 17 orang (2,02%).



## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Gambaran Regulasi Emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa

Dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat lima kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dari 840 mahasiswa sebagai responden dapat dilihat pada diagram diatas bahwa kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa masuk dalam kategori rendah, dimana memiliki frekuensi sebesar 636 responden dengan persentase 75,62%. Kategorisasi tinggi dengan responden 53 orang, kategori sedang 123 orang dan kategori sangat rendah 28 orang.

Berdasarkan data demografi jenis kelamin, hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pada jenis kelamin perempuan memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (44,35%) dan laki-laki juga memiliki tingkat regulasi yang rendah (31,27%). Pada data demografi usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia 20-22 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (33,89%), pada usia 23-25 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (40,31%) dan pada usia 26-28 tahun memiliki tingkat regulasi yang rendah (1,43%) .

Individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami

kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat regulasi emosi yang pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki, sangat tinggi, dan regulasi emosi pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan tergolong tinggi (Purnawati,dkk 2022)

Hasil penelitian ini juga bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa melayu mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol emosi dan mengubah cara berpikirnya dalam situasi social maupun merubah lingkungan sekitarnya agar terjadi harmonisasi penyelesaian masalah (Ikhwanisifa,2016).

Dilihat dari konteks budaya, salah 1 penelitian yang diungkapkan dari, Lazarus (1991) mengatakan bahwa budaya atau norma yang dimiliki dalam kelompok masyarakat tertentu bisa mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi dan menampilkan suatu respon emosi.

Berdasarkan hasil analisis bahwa individu yang memiliki kategorisasi yang tinggi cenderung mampu mengontrol emosinya dengan baik, sejalan dengan itu hasil penelitian dari Ikhwanisifa (2016)

mengatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik mampu dalam mengontrol ataupun mengendalikan emosi, mengubah cara berpikir atau menenangkan diri kembali serta mampu menunjukkan emosi yang tepat dalam situasi apapun atau mengekspresikan emosi maupun mensupresi emosi tersebut,

#### **4.3 Limitasi Penelitian**

Setelah melakukan penelitian, dan pembahasan dari hasil penelitian, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan dalam proses pelaksanaannya. Keterbatasan-keterbatasan tersebut yakni, peneliti tidak mengambil responden dari seluruh fakultas yang ada di Universitas Bosowa sehingga hasil penelitian tidak bisa menggambarkan menggambarkan secara keseluruhan mahasiswa Universitas Bosowa. Penelitian yang dilakukan hanya dilaksanakan di Universitas Bosowa, sehingga hasilnya tidak bisa digunakan di Universitas yang lain.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Bosowa tergolong rendah.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk mampu mengatur dan mengelola emosi pada dirinya saat mengalami tekanan perkuliahan

##### 2. Bagi Universitas Bosowa

Melakukan pelatihan bagi mahasiswa terkait pelatihan regulasi emosi agar mahasiswa bisa mempunyai kemampuan untuk meregulasi emosinya sehingga bisa meningkatkan prestasi akademik

##### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengadakan penelitian yang lebih dalam lagi terkait regulasi emosi dan bisa melakukan pelatihan tentang proses regulasi emosi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryansah, J.E & Sari, S.P. (2021) . Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan School From Home di masa pandemic covid 19. *Jurnal Pemerintah dan Politik*, 6(1), 8-14.
- Alfian, Mohammad. 2014. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Psikologi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 02, No.02, Januari 2014
- Ananda, H.F. 2014. Optimalisasi Peran Fungsi Mahasiswa sebagai Agent of Change dan Social Control dalam Permasalahan Ketahanan Pangan Asean 2015. *Jurnal Ketahanan Pangan*.
- Azwar, S. 2001. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2017. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Budiman, A. 2006. Kebebasan, Negara, Pembangunan. Jakarta: Pustaka Alvabet dan Freedom Institute
- Brandao, T., & Tavares, R. (2016). Measuring Emotion Regulation and Emotional Expression in Women With Breast Cancer: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 43, 114-127.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394.
- Daldiyono, M. 2009. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elfia, M. (2020). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi
- Fauziah, N., Teti Subari., Ecep Supriatna. (2021). Hubungan motivasi belajar dengan kemandirian belajar siswa smpn 6 Garut. Vol 4 No 1. *Refraksi Optisi (ARO) YLPTK Padang, Ensiklopedia of Journal* 2(2), 268-272.
- Garber, J., & Dodge, K.A. (2004). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348 - 362
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations, In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). The Guilford Press.
- Gross, J.J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.497-512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 1-18). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. 2007. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. Dalam D. K. Snyder., J. Simpson., & J. N. Hughes, *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (hal. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Gross & John. 2003. Individual differences and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348-362
- Hamdi, Asep Saepul dan Baharuddin, E. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hanifah, N. F. & Saifanah, S. N. (2020). Contribution of Learning Independence on The Achievement of Mathematical Learning Outcomes of Geometry Transformation Materials School Students. *Journal of Educational Experts*, 3(1), 31-38.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion dysregulation*. Dalam B. B. Brown., & M. J. Prinstein, *Encyclopedia of Adolescence* (hal. 160-170). London: Elsevier.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Istichomaharani, I.S., & Habibah, S.S. 2016. Mewujudkan peran mahasiswa sebagai agent of change, social control, dan iron stock. Prosiding seminar nasional call for paper ke 2 pengintegrasian nilai karakter dalam pembelajaran kreatif di era masyarakat ekonomi ASEAN. Surabaya: STIBA Satya Widya Surabaya

- Ikhwanisifa, Ahyani Radhiani Fitri.2016. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, Volume 12 nomor 1.
- 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*, 7(1), 1-15.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press
- Larsen, J.K., Vermulst, A.A., Geenen, R., Van Middendorp, H., English, T., Gross, J.J., Thao Ha., Catherine, E., & Engels, R.C. (2013). *Emotion Regulation in Adolescence: A Prospective Study of Expressive Suppression and Depressive Symptoms*. *The Journal Of Early Adolescence*, 33(2).184-200.
- Lazarus, R.S.1991. *Emotion and Regulation*. Oxford: Oxford University Press.
- Mayangsari, E.D., & Ranakusuma, O.I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan kecemasan pada petugas penyidik Polri dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, III (01),13-27.
- Moors, A. (2017). Appraisal Theory of Emotion. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_493-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_493-1)
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Purnawati, I.R., Fithry, W., Arlotas, R.K. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang sedang menjalani bimbingan skripsi. *Journal of Psychological Students*. Vol 1 No 2.
- Putnam, K.M & Kenneth R.S. 2005. *Emotion Dysregulation and the Development of Borderline Personality Disorder*. Cambridge University Press United States of America.
- Rahmat, J., Hidayat, A., & Hidayat, R. (2020). Peran guru dalam menghadapi tantangan pendidikan formal di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 158-171
- Rahmat, L. R., Badara, A. & Rahim, A. (2020). Korelasi antara Motivasi Belajar Siswa dengan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Menengah Atas Negeri-Kota Baubau. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 9(1).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46

- Rizkita, D. R., & Istiqomah, L. (2019). The Effectiveness of Jigsaw Model in Improving Students' Critical Thinking Ability in Social Studies Learning. *Journal of Primary Education*, 8(2), 110-117.
- Roberton, T., Daffern, M & Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behaviour*, 17, 72-82.
- Santrock, Jhon W. 2011. Psikologi Pendidikan (Edisi ke 3). Jakarta: Salemba Husada
- Siswoyo, Dwi, dkk. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta : UNY Press
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2000. Memahami penelitian kuantitatif. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Siregar, S. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Spica, B. 2008. Perilaku Prosocial Mahasiswa ditinjau dari empati dan dukungan social budaya. Semarang.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E., & Bout, J.V. (2002). *Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery From Bereavement? Evidence From Two Prospective Studies. Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 70(1). 169-178.
- Taufik, M. Amir. 2010. Inovasi Pendidikan Melalui problem based learning: Bagaimana pendidik memberdayakan pemelajar di Era Pengetahuan. Jakarta: Kencana.
- Takwin, Bagus. 2007. Diri dan Pengelolaannya. *Jurnal Psikologi* Vol 14. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Thompson, R. A. 2011. Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. 1994. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240).

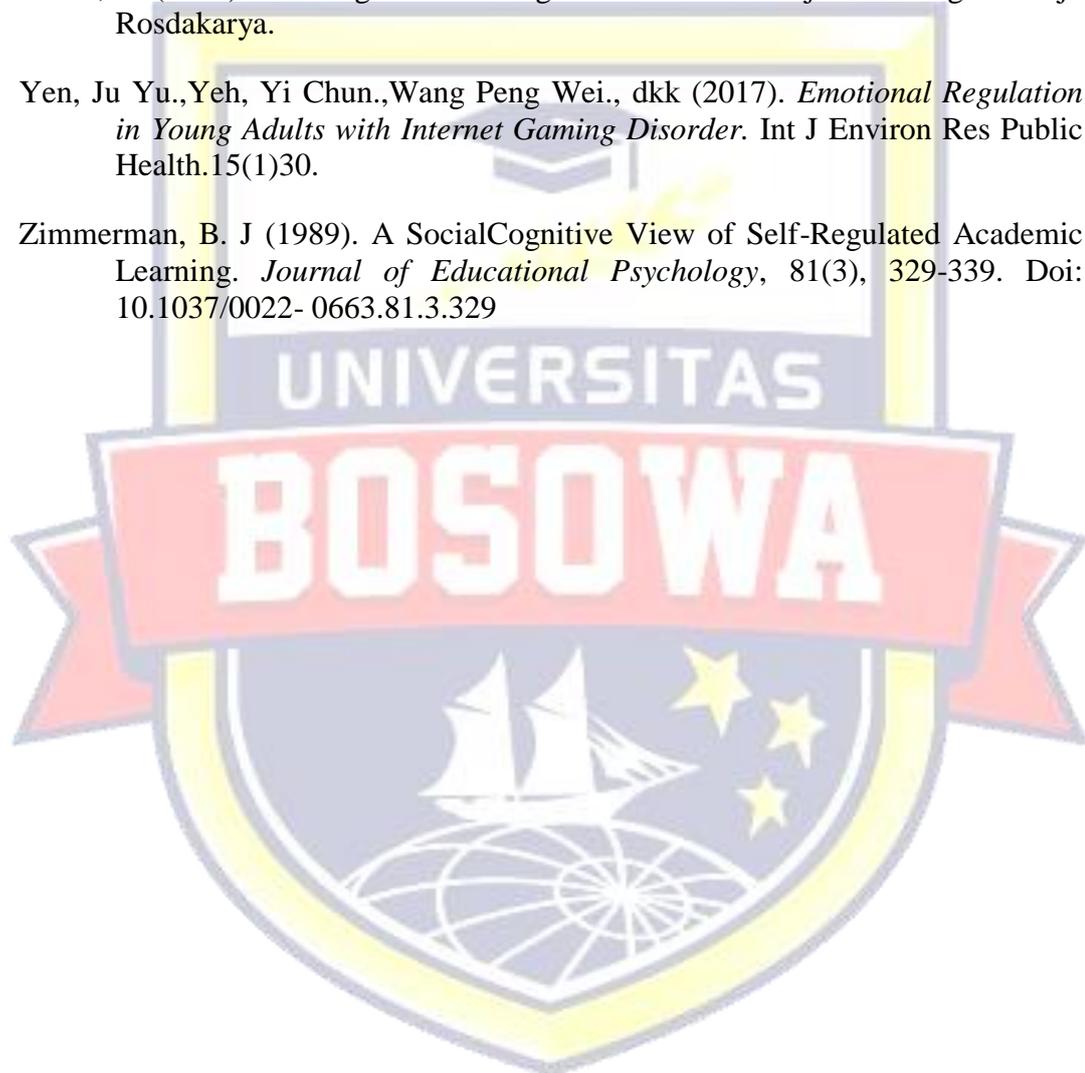
Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Hand Book of Self Regulation Third Edition*. New York; The Guilford Press

Yuliana, E., & Rahayu, N. (2019). The Effectiveness of the Application of the Brain-Based Learning Model with the Think Pair Share Method to Improve Learning Outcomes in Civic Education. *Journal of Civic Education*, 2(2), 86-94.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Yen, Ju Yu., Yeh, Yi Chun., Wang Peng Wei., dkk (2017). *Emotional Regulation in Young Adults with Internet Gaming Disorder*. *Int J Environ Res Public Health*.15(1)30.

Zimmerman, B. J (1989). A SocialCognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. Doi: 10.1037/0022-0663.81.3.329





## LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN

### SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Salam Sejahtera.

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya Maria Anthonia Rehing, Mahasiswi Prodi Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Adapun kriteria responden yang dapat mengisi skala ini, yaitu Mahasiswa(i) aktif yang sedang mengambil kuliah S1 di Universitas Bosowa

Jika Anda memenuhi kriteria tersebut, Saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi skala penelitian ini. Semua jawaban adalah benar sehingga Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Seluruh jawaban serta identitas Anda akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, Saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Saya,

Maria Anthonia Rehing

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan. silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan, kemudian memilih salah satu dari tujuh pilihan jawaban dengan cara memilih pada pilihan yang tersedia. Anda dimohon untuk menjawab sesuai kondisi yang sebenarnya anda alami

Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

- Sangat setuju       Setuju       Agak setuju       Netral       Agak tidak setuju       Tidak setuju       Sangat tidak setuju

Contoh Cara Mengisi Skala :

Pertanyaan

Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi dengan situasi dilingkungan sekitar

- Sangat setuju       Setuju       Agak setuju       Netral       Agak tidak setuju       Tidak setuju       Sangat tidak setuju

Jawaban

Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi dengan situasi dilingkungan sekitar

- Sangat setuju       Setuju       Agak setuju       Netral       Agak tidak setuju       Tidak setuju       Sangat tidak setuju

**Nama** :  
**Usia** :  
**Jurusan/Fakultas** :  
**Semester** :

### SKALA REGULASI EMOSI

1. Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi dilingkungan sekitar

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

2. Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

3. Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

4. Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

5. Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

6. Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

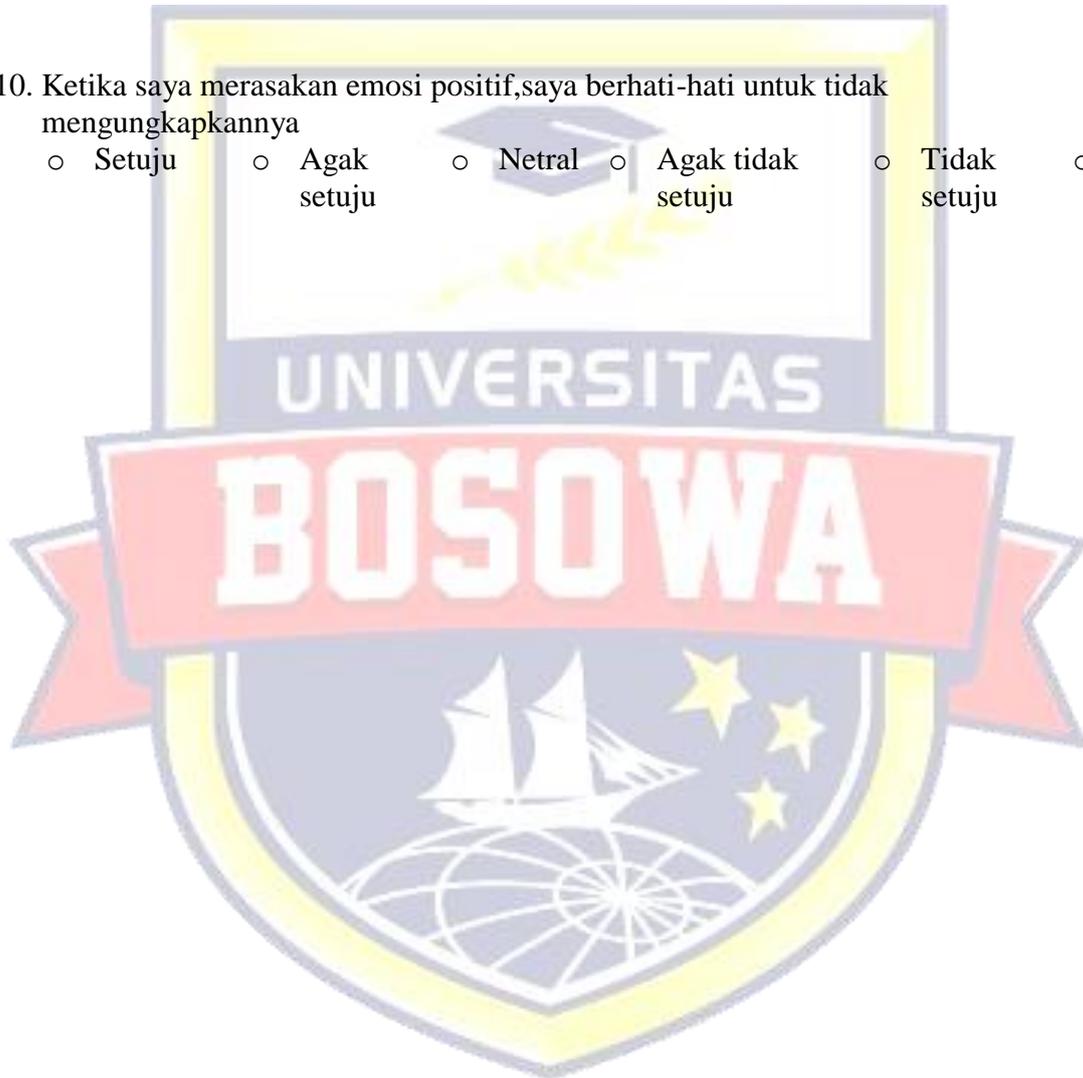
7. Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya

- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

8. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya
- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

9. Saya memendam perasaan untuk diri sendiri
- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju

10. Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya
- Sangat setuju   
 Setuju   
 Agak setuju   
 Netral   
 Agak tidak setuju   
 Tidak setuju   
 Sangat tidak setuju



**TERIMA KASIH ☺**

## LAMPIRAN 2 SKOR

SKOR TOTAL	REG EMOSI				
24	RENDAH			24	RENDAH
20	RENDAH			20	RENDAH
10	SANGAT RENDAH			10	SANGAT RENDAH
34	TINGGI			34	TINGGI
26	RENDAH			26	RENDAH
17	SANGAT RENDAH			17	SANGAT RENDAH
28	SEDANG			28	SEDANG
21	RENDAH			21	RENDAH
30	SEDANG			30	SEDANG
34	TINGGI			34	TINGGI
16	SANGAT RENDAH			16	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH			19	SANGAT RENDAH
25	RENDAH			25	RENDAH
28	SEDANG			26	RENDAH
19	SANGAT RENDAH			19	SANGAT RENDAH
29	SEDANG			29	SEDANG
24	RENDAH			24	RENDAH
22	RENDAH			22	RENDAH
10	SANGAT RENDAH			10	SANGAT RENDAH
21	RENDAH			21	RENDAH
29	SEDANG			29	SEDANG
23	RENDAH			23	RENDAH
11	SANGAT RENDAH			11	SANGAT RENDAH
22	RENDAH			22	RENDAH
22	RENDAH			22	RENDAH
31	SEDANG			31	SEDANG
34	TINGGI			34	TINGGI
31	SEDANG			31	SEDANG
30	SEDANG			30	SEDANG
18	SANGAT RENDAH			18	SANGAT RENDAH
28	SEDANG			28	SEDANG
18	SANGAT RENDAH			18	SANGAT RENDAH
30	SEDANG			30	SEDANG
12	SANGAT RENDAH			12	SANGAT RENDAH
22	RENDAH			22	RENDAH
30	SEDANG			30	SEDANG
15	SANGAT RENDAH			15	SANGAT RENDAH
40	TINGGI			40	TINGGI
18	SANGAT RENDAH			18	SANGAT RENDAH
36	TINGGI			36	TINGGI
19	SANGAT RENDAH			19	SANGAT RENDAH
23	RENDAH			23	RENDAH
20	RENDAH			20	RENDAH
25	RENDAH			25	RENDAH
28	SEDANG			28	SEDANG
22	RENDAH			22	RENDAH
21	RENDAH			21	RENDAH
17	SANGAT RENDAH			17	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH			18	SANGAT RENDAH
26	RENDAH			26	RENDAH
20	RENDAH			24	RENDAH
25	RENDAH			28	SEDANG
21	RENDAH			24	RENDAH
24	RENDAH			22	RENDAH
22	RENDAH			24	RENDAH
21	RENDAH			18	SANGAT RENDAH
20	RENDAH			23	RENDAH
27	SEDANG			24	RENDAH
18	SANGAT RENDAH			24	RENDAH
25	RENDAH			22	RENDAH
17	SANGAT RENDAH			22	RENDAH
24	RENDAH			23	RENDAH
22	RENDAH			24	RENDAH
24	RENDAH			25	RENDAH
28	SEDANG			21	RENDAH
24	RENDAH			21	RENDAH
22	RENDAH			19	SANGAT RENDAH
24	RENDAH			18	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH			19	SANGAT RENDAH
23	RENDAH			16	SANGAT RENDAH
24	RENDAH			21	RENDAH
24	RENDAH			23	RENDAH
22	RENDAH			19	SANGAT RENDAH
23	RENDAH			16	SANGAT RENDAH
24	RENDAH			25	RENDAH
25	RENDAH			15	SANGAT RENDAH
21	RENDAH			18	SANGAT RENDAH
21	RENDAH			19	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH			22	RENDAH
18	SANGAT RENDAH			20	RENDAH
19	SANGAT RENDAH			21	RENDAH
16	SANGAT RENDAH			23	RENDAH
21	RENDAH			18	SANGAT RENDAH
23	RENDAH			26	RENDAH
19	SANGAT RENDAH			25	RENDAH
16	SANGAT RENDAH			15	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH			18	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH			24	RENDAH
15	SANGAT RENDAH			20	RENDAH
19	SANGAT RENDAH			10	SANGAT RENDAH
22	RENDAH			34	TINGGI
20	RENDAH			26	RENDAH
21	RENDAH			17	SANGAT RENDAH
23	RENDAH			28	SEDANG
18	SANGAT RENDAH			21	RENDAH
26	RENDAH			30	SEDANG
25	RENDAH			34	TINGGI
15	SANGAT RENDAH			16	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH			19	SANGAT RENDAH

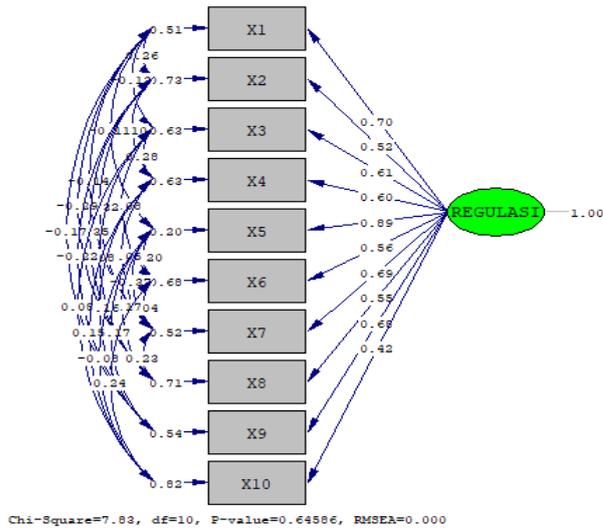
25	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	23	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH	16	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	17	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
17	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
15	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	26	RENDAH
22	RENDAH	25	RENDAH
20	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	24	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
26	RENDAH	10	SANGAT RENDAH
25	RENDAH	34	TINGGI
15	SANGAT RENDAH	26	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	17	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	28	SEDANG
20	RENDAH	21	RENDAH
10	SANGAT RENDAH	30	SEDANG
34	TINGGI	34	TINGGI
26	RENDAH	16	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
28	SEDANG	25	RENDAH
21	RENDAH	26	RENDAH
30	SEDANG	19	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	29	SEDANG
16	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
25	RENDAH	10	SANGAT RENDAH
26	RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	29	SEDANG
29	SEDANG	23	RENDAH
24	RENDAH	11	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	22	RENDAH
10	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
21	RENDAH	22	RENDAH
29	SEDANG	31	SEDANG
23	RENDAH	34	TINGGI
11	SANGAT RENDAH	31	SEDANG
22	RENDAH	30	SEDANG
22	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	28	SEDANG
34	TINGGI	18	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	30	SEDANG
24	RENDAH	12	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
23	RENDAH	20	RENDAH
24	RENDAH	10	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	34	TINGGI
22	RENDAH	26	RENDAH
22	RENDAH	17	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	28	SEDANG
24	RENDAH	21	RENDAH
25	RENDAH	30	SEDANG
21	RENDAH	34	TINGGI
21	RENDAH	16	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH	25	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	26	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	29	SEDANG
23	RENDAH	24	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	10	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	29	SEDANG
15	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	11	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	22	RENDAH
20	RENDAH	22	RENDAH
21	RENDAH	31	SEDANG
23	RENDAH	34	TINGGI
18	SANGAT RENDAH	31	SEDANG
26	RENDAH	30	SEDANG
25	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
15	SANGAT RENDAH	28	SEDANG
18	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	30	SEDANG
20	RENDAH	12	SANGAT RENDAH
10	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
34	TINGGI	30	SEDANG
26	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH	40	TINGGI
28	SEDANG	18	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	36	TINGGI
30	SEDANG	19	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	23	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	25	RENDAH
25	RENDAH	28	SEDANG
26	RENDAH	22	RENDAH
		21	RENDAH

17	SANGAT RENDAH	10	SANGAT RENDAH
20	RENDAH	21	RENDAH
21	RENDAH	29	SEDANG
23	RENDAH	23	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	11	SANGAT RENDAH
26	RENDAH	22	RENDAH
25	RENDAH	22	RENDAH
15	SANGAT RENDAH	31	SEDANG
18	SANGAT RENDAH	34	TINGGI
24	RENDAH	31	SEDANG
20	RENDAH	30	SEDANG
10	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	28	SEDANG
26	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH	30	SEDANG
28	SEDANG	12	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	22	RENDAH
30	SEDANG	30	SEDANG
34	TINGGI	15	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH	40	TINGGI
19	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
25	RENDAH	36	TINGGI
26	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
29	SEDANG	20	RENDAH
24	RENDAH	25	RENDAH
22	RENDAH	28	SEDANG
10	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
21	RENDAH	21	RENDAH
29	SEDANG	17	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	20	RENDAH
11	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
22	RENDAH	23	RENDAH
22	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	26	RENDAH
34	TINGGI	25	RENDAH
31	SEDANG	24	RENDAH
30	SEDANG	28	SEDANG
18	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
28	SEDANG	22	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
30	SEDANG	18	SANGAT RENDAH
12	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
15	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
24	RENDAH	22	RENDAH
20	RENDAH	22	RENDAH
10	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
34	TINGGI	24	RENDAH
26	RENDAH	25	RENDAH
17	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
17	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
28	SEDANG	19	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
30	SEDANG	19	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	16	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
25	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
26	RENDAH	16	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	17	SANGAT RENDAH
29	SEDANG	19	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
10	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
21	RENDAH	20	RENDAH
29	SEDANG	21	RENDAH
23	RENDAH	23	RENDAH
11	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	26	RENDAH
22	RENDAH	25	RENDAH
31	SEDANG	15	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	18	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	24	RENDAH
30	SEDANG	20	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	10	SANGAT RENDAH
28	SEDANG	34	TINGGI
18	SANGAT RENDAH	26	RENDAH
30	SEDANG	17	SANGAT RENDAH
12	SANGAT RENDAH	28	SEDANG
15	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	30	SEDANG
24	RENDAH	34	TINGGI
20	RENDAH	16	SANGAT RENDAH
10	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	25	RENDAH
26	RENDAH	26	RENDAH
17	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
28	SEDANG	29	SEDANG
21	RENDAH	24	RENDAH
30	SEDANG	22	RENDAH
34	TINGGI	10	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	29	SEDANG
25	RENDAH	23	RENDAH
26	RENDAH	11	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
29	SEDANG	22	RENDAH
24	RENDAH	31	SEDANG
22	RENDAH	34	TINGGI

31	SEDANG	16	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	17	SANGAT RENDAH
25	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
21	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	26	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	25	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	15	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH	18	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	24	RENDAH
15	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	10	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	34	TINGGI
20	RENDAH	26	RENDAH
21	RENDAH	17	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	28	SEDANG
18	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
26	RENDAH	30	SEDANG
25	RENDAH	34	TINGGI
15	SANGAT RENDAH	16	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	25	RENDAH
20	RENDAH	26	RENDAH
10	SANGAT RENDAH	19	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	29	SEDANG
26	RENDAH	24	RENDAH
17	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
28	SEDANG	10	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	21	RENDAH
30	SEDANG	29	SEDANG
34	TINGGI	23	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	11	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
25	RENDAH	22	RENDAH
26	RENDAH	31	SEDANG
19	SANGAT RENDAH	34	TINGGI
29	SEDANG	34	TINGGI
24	RENDAH	26	RENDAH
22	RENDAH	17	SANGAT RENDAH
10	SANGAT RENDAH	28	SEDANG
21	RENDAH	21	RENDAH
29	SEDANG	30	SEDANG
23	RENDAH	34	TINGGI
11	SANGAT RENDAH	16	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
22	RENDAH	25	RENDAH
31	SEDANG	26	RENDAH
34	TINGGI	19	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	29	SEDANG
30	SEDANG	24	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
28	SEDANG	10	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
30	SEDANG	29	SEDANG
12	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
22	RENDAH	11	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	22	RENDAH
20	RENDAH	22	RENDAH
10	SANGAT RENDAH	31	SEDANG
34	TINGGI	34	TINGGI
26	RENDAH	31	SEDANG
17	SANGAT RENDAH	30	SEDANG
28	SEDANG	18	SANGAT RENDAH
21	RENDAH	28	SEDANG
30	SEDANG	18	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	30	SEDANG
16	SANGAT RENDAH	12	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
25	RENDAH	30	SEDANG
26	RENDAH	15	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	40	TINGGI
29	SEDANG	18	SANGAT RENDAH
24	RENDAH	36	TINGGI
22	RENDAH	19	SANGAT RENDAH
10	SANGAT RENDAH	23	RENDAH
21	RENDAH	20	RENDAH
29	SEDANG	25	RENDAH
23	RENDAH	28	SEDANG
11	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
22	RENDAH	21	RENDAH
31	SEDANG	17	SANGAT RENDAH
34	TINGGI	18	SANGAT RENDAH
31	SEDANG	26	RENDAH
24	RENDAH	20	RENDAH
25	RENDAH	25	RENDAH
21	RENDAH	21	RENDAH
21	RENDAH	24	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	22	RENDAH
18	SANGAT RENDAH	21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	20	RENDAH
16	SANGAT RENDAH	27	SEDANG
21	RENDAH	18	SANGAT RENDAH
23	RENDAH	25	RENDAH
19	SANGAT RENDAH	17	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH	24	RENDAH

22	RENDAH
24	RENDAH
28	SEDANG
24	RENDAH
22	RENDAH
24	RENDAH
18	SANGAT RENDAH
23	RENDAH
24	RENDAH
24	RENDAH
22	RENDAH
22	RENDAH
23	RENDAH
24	RENDAH
25	RENDAH
21	RENDAH
21	RENDAH
19	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH
21	RENDAH
23	RENDAH
19	SANGAT RENDAH
16	SANGAT RENDAH
17	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH
15	SANGAT RENDAH
19	SANGAT RENDAH
22	RENDAH
20	RENDAH
21	RENDAH
23	RENDAH
18	SANGAT RENDAH
26	RENDAH
25	RENDAH
15	SANGAT RENDAH
18	SANGAT RENDAH
24	RENDAH
20	RENDAH
10	SANGAT RENDAH

## LAMPIRAN 3 UJI VALIDITAS



### UJI VALIDITAS REGULASI EMOSI

#### Parameter Specifications

##### LAMBDA-X

##### REGULASI

X1	1
X2	2
X3	3
X4	4
X5	5
X6	6
X7	7
X8	8
X9	9
X10	10

##### THETA-DELTA

	X1	X2	X3	X4	X5	X6
X1	11					
X2	12	13				
X3	14	0	15			
X4	0	16	17	18		
X5	19	0	0	0	20	
X6	0	0	21	0	22	23
X7	24	25	0	26	27	28
X8	30	31	32	0	33	0
X9	36	37	0	38	39	0
X10	0	0	41	42	43	44

##### THETA-DELTA

	X7	X8	X9	X10
X7	29			
X8	34	35		
X9	0	0	40	
X10	0	0	0	45

#### UJI VALIDITAS REGULASI EMOSI

Number of Iterations = 23

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

LAMBDA-X

REGULASI

X1	0.70
	(0.04)
	17.54
X2	0.52
	(0.03)
	15.02
X3	0.61
	(0.03)
	18.84
X4	0.60
	(0.03)
	18.31
X5	0.89
	(0.04)
	22.81
X6	0.56
	(0.03)
	16.42
X7	0.69
	(0.04)
	18.43
X8	0.55
	(0.04)
	14.56
X9	0.68
	(0.04)
	18.37
X10	0.42
	(0.03)
	12.09

PHI



**LAMPIRAN 4**  
**UJI REABILITAS**

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	840	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	840	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.814	10

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	20.17	28.627	.513	.795
ITEM2	20.03	29.857	.364	.810
ITEM3	20.17	28.138	.569	.789
ITEM4	20.23	27.766	.582	.788
ITEM5	20.16	27.975	.569	.789
ITEM6	20.16	27.990	.499	.796
ITEM7	20.19	27.793	.513	.795
ITEM8	20.04	28.569	.416	.806
ITEM9	20.29	27.897	.475	.799
ITEM10	20.09	28.898	.451	.801

## LAMPIRAN 5 KATEGORISASI

### A. BERDASARKAN JENIS KELAMIN

			%
BERDASARKAN JK	ST	0	0.00
	T	53	6.30
	S	123	14.63
	R	636	75.62
	SR	28	3.33
PEREMPUAN	ST	0	0.00
	T	31	3.69
	S	76	9.04
	R	373	44.35
	SR	12	1.43
LAKI-LAKI	ST	0	0.00
	T	22	2.62
	S	47	5.59
	R	263	31.27
	SR	16	1.90

### B. BERDASARKAN USIA

USIA 20-22 TAHUN	ST	0	0.00
	T	25	2.97
	S	61	7.25
	R	285	33.89
	SR	10	1.19
USIA 23-25 TAHUN	ST	0	0.00
	T	26	3.09
	S	61	7.25
	R	339	40.31
	SR	17	2.02
USIA 26-28 TAHUN	ST	0	0.00
	T	2	0.24
	S	2	0.24
	R	12	1.43
	SR	0	0.00

**C. BERDASARKAN JURUSAN**

PSIKOLOGI	ST		0	0.00
	T		9	1.07
	S		19	2.26
	R		72	8.56
	SR		5	0.59
KEDOKTERAN	ST		0	0.00
	T		0	0.00
	S		0	0.00
	R		10	1.19
	SR		0	0.00
FEB	ST		0	0.00
	T		17	2.02
	S		37	4.40
	R		187	22.24
	SR		7	0.83
FIS	ST		0	0.00
	T		0	0.00
	S		1	0.12
	R		25	2.97
	SR		0	0.00
FKIP	ST		0	0.00
	T		7	0.83
	S		17	2.02
	R		134	15.93
	SR		4	0.48
HUKUM	ST		0	0.00
	T		5	0.59
	S		10	1.19
	R		76	9.04
	SR		3	0.36
TEKNIK	ST		0	0.00
	T		10	1.19
	S		26	3.09
	R		76	9.04
	SR		5	0.59
SASTRA INGGRIS	ST		0	0.00
	T		5	0.59
	S		14	1.66
	R		55	6.54
	SR		4	0.48

**D. BERDASARKAN SEMESTER**

SEMESTER 2	ST	0	0.00
	T	20	2.38
	S	54	6.42
	R	115	13.67
	SR	84	9.99
SEMESTER 4	ST	0	0.00
	T	25	2.97
	S	47	5.59
	R	167	19.86
	SR	127	15.10
SEMESTER 6	ST	0	0.00
	T	6	0.71
	S	12	1.43
	R	77	9.16
	SR	54	6.42
SEMESTER 8	ST	0	0.00
	T	1	0.12
	S	10	1.19
	R	20	2.38
	SR	17	2.02
SEMESTER 10	ST	0	0.00
	T	1	0.12
	S	1	0.12
	R	1	0.12
	SR	1	0.12