



Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi

Differences of Emotion Regulation in Male and Female Students while Accomplishing Thesis Guidance

Indry Resky Purnawati¹, Widia Fithri², Renna Kinnara Arlotas³.

^{1,2,3}, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang
*e-mail: indrypurnawati3@gmail.com

Abstrak: Penelitian dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa yang perlu mengontrol emosi ketika sedang menjalani bimbingan skripsi. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat tingkat regulasi emosi dan perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Hal ini dilihat karena adanya perbedaan regulasi emosi pada setiap mahasiswa dalam menjalani proses bimbingan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data adalah skala regulasi emosi sebanyak 40 item, yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Hasil uji reliabilitas sebesar 0,946. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 188 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Mann Whitney U Test. Berdasarkan hasil penelitian diketahui mahasiswa laki-laki memiliki tingkat regulasi emosi rata-rata persentase sebesar 48,28%, kemudian mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata persentase sebesar 40,91%. Apabila nilai persentasenya tinggi maka individu mampu meregulasikan emosi dalam setiap situasi.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Mahasiswa Laki-laki, dan Mahasiswa Perempuan*

Abstract: *This research is motivated by the condition of students who need to control their emotions while undergoing thesis guidance. The purpose of this study is to examine the level while undergoing thesis guidance at the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies at the State Islamic University of Imam Bonjol Padang. This is seen because there are differences in emotional regulation of each student in the thesis guidance process. This study uses quantitative methods. The data collection tool is emotion regulation scale as many as 40 items. The validity and reliability have been tested. The result of the reliability test is 0.946. The sampling technique used is proportional stratified random sampling with a total sample of 188 respondents. Data analysis in this study used the Mann Whitney U Test. Based on the research, it is known that male students have an average percentage level of emotional regulation of 48.28%, then female students have an average percentage value of 40.91%. If the percentage value is high, the individual is able to regulate emotions in every situation.*

Keyword: *Emotion Regulation, Male College Students, and Female College Students*

Submitted: 29 Januari 2022; Accepted: 21 November 2022; Published: 30 November 2022

Pendahuluan

Setiap individu dalam menjalani kehidupan dihadapi dengan berbagai macam permasalahan, sehingga individu tersebut berupaya untuk menghadapi berbagai permasalahan yang sedang dialami. Ketika individu tersebut sedang mengalami permasalahan, maka individu

perlu untuk mencoba mengendalikan emosi. Emosi berupa sikap atau reaksi individu terhadap suatu peristiwa menimbulkan reaksi emosi seperti rasa senang, marah, kesedihan ataupun rasa malu (Darmiah, 2019).

GreenBerg (dalam Safitri, 2017) menyatakan bahwa regulasi emosi

merupakan kemampuan seseorang dalam mengungkap, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi untuk mencapai keseimbangan emosional, individu yang mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik.

Kemampuan individu dalam mengatur atau mengelola emosi adalah salah satu faktor penting dalam perkembangan emosional. Calkins dan Hill (dalam Gross, 2007) mendefinisikan proses regulasi emosi ialah kemampuan, strategi, dan perilaku yang secara sadar maupun tidak, secara spontan maupun sengaja dikendalikan, yang dipersiapkan untuk menyesuaikan, meningkatkan, dan mengekspresikan emosi. Selain itu, Calkins dan Hill (dalam Gross, 2007) juga memandang aspek dari kereaktifan emosi adalah bagian dari proses regulasi emosi.

Regulasi emosi biasanya berkembang selama rentang kehidupan (Safitri, 2017). Regulasi emosi ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi atau menyesuaikan emosi. Teknik regulasi emosi mencakup hal-hal seperti belajar mengeksplorasi perilaku yang berbeda untuk digunakan dalam memenuhi keadaan emosional yang berbeda juga, mengartikan situasi secara akurat untuk mengatur kondisi tersebut menjadi lebih baik, dan mengubah keadaan emosi (misalnya marah), dengan cara yang memungkinkan hasil yang lebih positif.

Calkins dan Hill (dalam Gross, 2007) juga mengartikan regulasi emosi sebagai tindakan dalam upaya mencapai tujuan eksternal yang dilakukan dengan cara mencegah perilaku yang kurang pantas yang terkait dengan penyebab suatu hal positif atau negatif, memusatkan perhatian, mengatur, dan mengkoordinasikan perilaku yang disebabkan oleh rangsangan luar.

Regulasi emosi dirasa penting bagi mahasiswa khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi di akhir masa perkuliahan, karena dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi, mahasiswa mengalami berbagai hambatan dan rintangan dalam proses mengerjakannya.

Berdasarkan tinjauan literatur yang peneliti lakukan, menurut penelitian Darmono dan Hasan (dalam Febriyanto, 2015) permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi diantaranya seperti mahasiswa merasa kesulitan mencari sumber literatur, sulit menemui dosen pembimbing, dan kurang terbiasa menulis karya ilmiah serta masalah dana yang terbatas.

Masalah lain juga dikemukakan Slamet (dalam Yati, 2018) seperti kemampuan akademik yang kurang kompatibel dan kurangnya minat mahasiswa dalam penelitian sehingga menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, stress, frustrasi, dan rendah diri. Masalah yang dihadapi saat menyusun skripsi juga bisa berasal dari waktu yang dibutuhkan beberapa mahasiswa ada yang berhasil menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu yang relatif singkat tetapi di sisi lain terdapat juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang relatif lebih lama. Akibatnya, skripsi menjadi tanggungan yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu meningkatkan kualitasnya dalam mengatasi kesulitan ketika pembuatan skripsi, salah satunya meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki, karena saat memiliki regulasi emosi yang baik, individu cenderung memiliki keberhasilan akademik yang akan mempengaruhi masa depan mereka (Widuri, 2012). Maka dari itu, diperlukan kemampuan regulasi emosi yang bagus dan mengontrol emosi pada mahasiswa agar menjadi pribadi yang tidak mudah

menyerah seperti berhenti di tengah jalan ketika ada hambatan dalam mengerjakan skripsi.

Dalam melihat gambaran regulasi emosi, penulis telah melakukan wawancara kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang sebanyak 10 mahasiswa laki-laki dan 10 mahasiswa perempuan yang saat ini sedang melakukan proses pembuatan skripsi.

Dengan demikian, data sementara dari hasil observasi dan wawancara tersebut memperlihatkan adanya perbedaan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam merespon emosi dan meregulasi emosinya. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang sedang menjalani bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang memenuhi prinsip-prinsip ilmiah yang dilakukan secara empiris, konkrit, rasional, objektif, sistematis, dan terukur (Sugiyono, 2012). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Hipotesis tersebut diuji secara kuantitatif berdasarkan data yang terkumpul didapat selama penelitian (Sugiyono, 2012). Dalam metodologi kuantitatif, variabel yang diteliti akan diperoleh nilai signifikansi hubungan atau perbedaan kelompok (Azwar, 2013).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian komparasi. Penelitian komparasi bertujuan untuk membandingkan kondisi yang ada pada

suatu tempat, untuk melihat apakah kondisi tersebut memiliki perbedaan (Arikunto, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang sedang menjalani bimbingan skripsi sebanyak 419 orang berdasarkan data dari akademik Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yang mana teknik ini digunakan jika populasi berstrata secara proporsional dan memiliki anggota/unsur yang tidak homogen.

Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini harus sebanding karena penelitian ini ingin melihat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, untuk membedakannya maka diputuskan dalam pengambilan sampel dengan perbandingan yang sama sebanyak 94 mahasiswa laki-laki dan 94 mahasiswa perempuan dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 188 responden yang sedang menjalani bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di UIN Imam Bonjol Padang.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan alternatif 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap jawaban yang dipilih dapat diberikan nilai, untuk pernyataan *favorable* diberikan nilai rentang 4-1 dan pernyataan *unfavorable* diberikan nilai rentang 1-4.

Alat ukur yang digunakan untuk menyimpulkan data penelitian ini terdiri dari skala regulasi emosi yang diadaptasi dari skala regulasi emosi pada penelitian Sulanjari (2018) dan disusun berdasarkan dimensi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014). Skala ini merupakan skala yang terdiri dari 4

aspek yaitu 1) *Strategies: strategies to emotion regulation*, 2) *Goals: engaging in goal directed behavior*, 3) *Impulse: Control emotion responses*, dan 4) *Acceptance: acceptance of emotional response*.

Hasil uji validitas skala regulasi emosi didapat 40 item yang valid dari 56 item pernyataan yang memenuhi kriteria standar uji validitas dengan taraf signifikansi sebesar 0,30. Hasil reliabilitas menunjukkan bahwa skala regulasi emosi dinyatakan sangat bagus karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946 ($\geq 0,9$). Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan pada skala regulasi emosi, ditemukan data yang didapat tidak berdistribusi normal yang artinya tidak memungkinkan untuk melakukan pengolahan data menggunakan statistik parametrik sehingga pengolahan data dilakukan dengan menggunakan statistik *nonparametrik*. Sehingga uji analisis data dialihkan kepada uji beda menggunakan analisis *Mann Whitney U Test*.

Mann Whitney U Test adalah salah satu alternatif uji beda dua rata-rata statistik nonparametrik. Uji data ini dilakukan pada penelitian komparatif untuk menguji hipotesis median dari dua buah populasi yang saling bebas (*independent*) (Triwantinah, 2020). Adapun ketentuan dari uji *Mann Whitney U Test* yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan dari dua kelompok kategori sampel yang diteliti (Misbahuddin, 2013).

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini dilakukan penulis sesuai dengan prosedur pengurusan surat izin penelitian lapangan ke Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama melalui kantor akademik FUSA UIN

Imam Bonjol Padang untuk mengajukan permohonan izin penelitian lapangan pada tanggal 04 Oktober 2021.

Peneliti dalam hal ini mencari subjek yang termasuk ke dalam karakteristik sampel penelitian dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 22 hari dengan cara menyebarkan skala psikologi kepada subjek melalui metode aplikasi *google form*. Penyebaran melalui *google form* dilakukan karena masih dalam keadaan pandemi, sebagian dari mahasiswa masih melakukan bimbingan skripsi secara online dan offline, jadi subjek penelitian yang melakukan bimbingan secara online diberikan *google form*.

Untuk menafsirkan sebaran data dari penelitian ini digunakan skor untuk menilai hasil penelitian dengan memakai kriteria (Azwar, 2012) yaitu :

Tabel 1.0 Rumus Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Interval Kecendrungan	Kategori
$M + 1,5 SD < X_{max}$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X_{min} \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Berdasarkan hal tersebut maka interval kecenderungan dari tabulasi data pada sampel mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah:

$$\text{Range} = (40 \times 4) - (40 \times 1)$$

$$\begin{aligned}
 &= 160 - 40 \\
 &= 120 \\
 \text{Mean Hipotetik} &= \frac{1}{2} (4+1) 40 \\
 &= 100 \\
 \text{SD} &= 120 / 6 = 20
 \end{aligned}$$

Tabel 1.1 Rumus Kategorisasi Responden Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Interval Kecenderungan Kategori	Kategorisasi
$100 + (1,5 \times 20) < X_{\max}$	Sangat Tinggi
$100 + (0,5 \times 20) < X \leq 100 + (1,5 \times 20)$	Tinggi
$100 - (0,5 \times 20) < X \leq 100 + (0,5 \times 20)$	Sedang
$100 - (1,5 \times 20) < X \leq 100 - (0,5 \times 20)$	Rendah
$X_{\min} \leq 100 - (1,5 \times 20)$	Sangat Rendah

Tabel 1.2 Hasil Kategorisasi Responden Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Interval Kecendrungan	Kategori
>130	Sangat Tinggi
110 – 130	Tinggi
90 – 109	Sedang
70 – 89	Rendah
<70	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil uji *Mann Withney U Test* pada sampel mahasiswa laki-laki dan perempuan maka dapat dilihat hasil uji hipotesisnya seperti yang terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.3 Hasil Uji *Mann Withney U Test*

Regulasi Emosi	
Mann-Whitney U	2052,500
Wilcoxon W	6517,500
Z	-6,344
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil yang didapat dari uji *Mann Withney U Test*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tersebut.

Untuk mengetahui besaran tingkat regulasi emosi dari kedua kelompok sampel, maka diperlukan kategorisasi dalam sebaran nilai yang didapat dari data penelitian. Dengan demikian akan diketahui perbedaan di setiap kategori regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menjalani bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.

Berikut data deskripsi yang diperoleh dari sebaran data variabel regulasi emosi:

1). Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.4 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	55	58,5%

110 – 130	Tinggi	27	28,7%
90 -109	Sedang	12	12,8%
70 - 89	Rendah	0	0%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		94	100%

2). Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Perempuan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perempuan dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.5 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Perempuan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	8	8,5%
110 – 130	Tinggi	60	63,8%
90 -109	Sedang	23	24,5%
70 – 89	Rendah	3	3,2%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		94	100%

3) Tingkat Regulasi Emosi pada Setiap Jurusan

a. Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Psikologi Islam

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan jurusan Psikologi Islam dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.6 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Psikologi Islam

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	19	70,4%
110 – 130	Tinggi	6	22,2%
90 -109	Sedang	2	7,4%
70 – 89	Rendah	0	0%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		27	100%

b. Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Studi Agama-agama

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pada jurusan Studi Agama-agama dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.7 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan Jurusan Studi Agama-agama

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	2	7,4%
110 – 130	Tinggi	15	55,6%
90 -109	Sedang	8	29,6%
70 – 89	Rendah	2	7,4%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		27	100%

c). Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa

laki-laki dan perempuan pada jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.8 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	9	33,3%
110 – 130	Tinggi	11	40,7%
90 -109	Sedang	7	25,9%
70 – 89	Rendah	0	0%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		27	100%

d). Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh pada penelitian ini, diketahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pada jurusan Ilmu Aqidah dan Filsafat Islam dapat dikategorikan seperti terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.9 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

Interval	Kategori	Jumlah	Persen tase
>130	Sangat Tinggi	12	44,4%
110 – 130	Tinggi	7	25,9%
90 -109	Sedang	8	29,6%
70 – 89	Rendah	0	0%
< 70	Sangat Rendah	0	0%
Total		27	100%

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data uji perbandingan atau perbedaan menggunakan uji *Mann Withney U Test* yang telah dilakukan kepada kedua kelompok sampel, maka didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menjalani proses bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang memiliki nilai signifikansi $<0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa pada kedua sampel yang diteliti terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang telah diajukan sebelumnya oleh penulis.

Apabila dilihat dari nilai rata-rata persentase dari kedua sampel, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki nilai sebesar 48,28%, kemudian mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata persentase sebesar 40,91% dan nilai persentase kategorisasi jurusan Psikologi Islam sebesar 70,4% sebanyak 19 responden dengan kategori sangat tinggi, kemudian Studi Agama-agama nilai persentasi sebesar 55,6% sebanyak 15 responden dengan kategori tinggi, selanjutnya Ilmu Al-Quran dan Tafsir nilai persentase sebesar 40,7% sebanyak 11 responden dengan kategori tinggi, dan Aqidah dan Filsafat Islam nilai persentase sebesar 44,4% sebanyak 12 responden dengan kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan tingkat regulasi emosi mahasiswa laki-laki lebih tinggi dari pada rata-rata tingkat regulasi emosi mahasiswa perempuan, yang mana mahasiswa laki-laki memiliki tingkat regulasi emosi sebesar 48,28% dan mahasiswa perempuan memiliki tingkat regulasi emosi sebesar 40,91%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki lebih baik dari pada tingkat regulasi emosi mahasiswa perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh mahasiswa perempuan yang sedang menjalankan proses bimbingan skripsi lebih memiliki regulasi emosi yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Pada tabel 4.8 menunjukkan hasil tingkat regulasi emosi pada setiap jurusan di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang dengan kategori sangat tinggi terdapat pada jurusan Psikologi Islam dari jumlah responden sebanyak 19 orang dengan persentase sebesar 70,4%, kemudian pada jurusan Aqidah dan Filsafat Islam sebanyak 12 responden dengan nilai persentase sebesar 44,4%, serta pada kategori tinggi terdapat pada jurusan Studi Agama-agama dari jumlah responden sebanyak 15 orang dengan nilai persentase sebesar 55,6% dengan kategori tinggi, dan yang terakhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dari jumlah responden sebanyak 11 orang nilai persentase sebesar 40,7%. Berdasarkan hasil kategorisasi per jurusan pada prodi Psikologi Islam memiliki nilai persentase paling tinggi sebesar 70,4%.

Berdasarkan hasil tersebut ditemukan bahwa mahasiswa perempuan kurang mampu dalam menyesuaikan, meningkatkan, dan mencegah pengalaman dan ekspresi emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Hal ini berkaitan pada kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola reaksi emosional serta perilaku tertentu sesuai dengan kondisi yang terjadi, sebagaimana penelitian terdahulu yang dilakukan Ratnasari dan Suleeman (2017) menjelaskan bahwa pria memiliki tingkat pengaturan emosi yang lebih baik secara keseluruhan maupun strategi seperti evaluasi ulang kognitif dan penekanan ekspresi. Meskipun kedua kelompok sampel pada penelitian ini sama-sama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, terdapat kemungkinan bahwa kondisi pendidikan belum dapat

mengubah kecenderungan regulasi emosi yang dihasilkan dari pola asuh dan sosial yang cenderung mementingkan bahwa perempuan lebih bebas mengekspresikan dalam pengalaman emosi dari pada laki-laki.

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi salah satunya adalah jenis kelamin yang membedakan cara meregulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Menurut Brenner dan Salovey (1997) menyebutkan bahwa wanita kurang aktif dalam mengekspresikan emosinya dan lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi *distress*, sedangkan pria lebih aktif seperti memilih melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi *distress*. Ketika seseorang mendapatkan tekanan atau permasalahan yang dari luar dan dalam dirinya, maka individu akan mencoba mengontrol dan mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya. Laki-laki lebih mampu untuk meregulasikan emosi dengan baik seperti menyalurkannya melalui melakukan aktivitas fisik agar emosinya tidak cenderung berisi yang negatif, sedangkan perempuan kurang aktif dalam meregulasikan emosi karena lebih memilih mencari dukungan sosial dan kurang aktif dalam mengelola emosi yang dirasakannya dibanding laki-laki (Brenner & Salovey, 1997).

Mahasiswa yang sedang menjalani proses bimbingan skripsi memerlukan kemampuan untuk mengungkap, menilai, mengelola, dan mengatasi emosi untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan untuk meregulasi emosi bermanfaat untuk mengelola proses kognitif individu yang tidak disadari seperti proses perhatian selektif, bias memori, proyeksi, serta proses kognitif sadar, seperti menyalahkan orang lain atau menyalahkan diri sendiri (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Menurut Gross (2007) keadaan emosi mahasiswa dapat mengarah ke arah yang salah, ketika emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu. Individu akan berusaha untuk mengatur emosinya agar emosi tersebut dapat lebih membantu dalam pencapaian tujuan sebagai mahasiswa, sehingga diperlukan pengaturan emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif dan respon perilaku yang tidak berjalan dengan baik.

Goleman (2015) menjelaskan bahwa dalam regulasi emosi, ada proses menyadari apa yang ada di balik sebuah perasaan, seperti perasaan sakit hati yang pada akhirnya bisa memicu kemarahan, hal yang perlu dilakukan adalah pelajari cara mengatasi kecemasan, kemarahan, dan kesedihan serta mengelola emosi dengan cara yang dapat membantu orang bangkit dari penurunan kualitas hidup. Begitu pula dengan pandangan Hwang (2006) menilai proses regulasi emosi bersifat unik pada setiap individu, di mana regulasi pengalaman emosional dalam pemenuhan keinginan sosial memunculkan respon fisik dan psikologis yang konsisten dengan tuntutan ekstrinsik dan intrinsik. Melalui kemampuan tersebut, mahasiswa dapat menanggapi saran dan masukan dari dosen dan tidak memandangnya sebagai bentuk antipati dosen terhadap mahasiswa, sehingga terkadang membuat sebagian mahasiswa tidak mau lagi mengikuti bimbingan.

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menjalani proses bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Pada penelitian ini ditemukan tingkat regulasi emosi mahasiswa laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perempuan.

Kedua sampel menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki nilai persentase sebesar 48,28% dan mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata persentase sebesar 40,91%. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa perempuan yang sedang menyusun skripsi untuk melatih regulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk memodifikasi emosi dengan berpikir positif terhadap segala permasalahan yang dihadapi, mengevaluasi emosi melalui aktivitas yang disukai, dan meningkatkan regulasi emosi dengan memantau emosi melalui percakapan atau diskusi bersama teman kuliah.

Referensi

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). *Emotion Regulation During Childhood: Developmental, Interpersonal, and individual considerations*. Basic Books.
- Darmiah, D. (2019). *Perkembangan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Anak Usia MI*. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 8(2).
- Febriyanto, R. S. (2015). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37510>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). *Manual For The Use of The Cognitive Emotion Regulation*

Questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.

Goleman. (2015). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka.

Gross, J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. Dalam *Handbook of Emotional Regulation*, edited by James J. Gross. Guilford Publications.

Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah Jurnal Studi Ilmu Hadist*.

Hwang, J. (2006). *A Processing Model of Emotion Regulation: Insights from The Attachment System*.

Misbahuddin, & I. (2013). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. PT Bumi Aksara.

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1).

Safitri, G. S. (2017). *Hubungan Antara Konflik Orang Tua dan Regulasi Emosi Remaja*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5699>

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sulanjari, K. (2018). *Hubungan antara regulasi Emosi dan Kepuasan perkawinan Pada Individu yang Telah Menikah Lebih dari 5 Tahun*.

Triwantinah. (2020). *Bahan Ajar Statistik Non Parametrik*. UHAMKA

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa

tahun pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).

Yati, E. P. F. (2018). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Mahasiswa Menempuh Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/88576>