

STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN

Kinanti Hanum Kumala

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. kinanti.18103@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai mahasiswa, tergabung dalam suatu organisasi, dan sedang bekerja paruh waktu). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan perpektif fenomenologi dengan variabel regulasi emosi yang akan diteliti secara mendalam. Data ini dianalisis dengan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4(empat) orang dengan kriteria yang telah ditentukan dan subjek ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* serta menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek menerapkan strategi regulasi emosi berupa *respon focused strategi (expressive suppression)* dan *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)*. Subjek menerapkan strategi regulasi emosi karena seringkali mereka diliputi emosi negatif ketika dihadapkan dengan berbagai peran yang dijalannya. Hal yang paling memengaruhi subjek tetap bertahan dalam memiliki peran banyak adalah adanya *support system* yang baik.

Kata kunci: strategi regulasi emosi, banyak peran, mahasiswa

Abstrack

The purpose of this study was to understand and determine the strategy of emotion regulation in students who have many roles (as children, students, members of an organization, and workers). This research uses a qualitative approach with a phenomenological perspective with emotional regulation variables that will be studied in depth. This data was analyzed using interpretative phenomenological analysis (IPA). The subjects in this study were 4 (four) people with predetermined criteria and these subjects were selected using purposive sampling technique and using data collection techniques in the form of semi- structured interviews and observation. The results of this study found that the four subjects applied emotion regulation strategies in the form of response focused strategies (expressive suppression) and antecedent focused strategies (cognitive reappraisal). Subjects apply emotion regulation strategies because they are often overwhelmed with negative emotions when faced with the various roles they play. The thing that most influenced the subject to persist in having multiple roles was the existence of a good support system.

Keywords: strategy of emotion regulation, many roles, student

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam bangku pendidikan di perguruan tinggi yang pastinya disibukan dengan berbagai tugas kuliah yang diterimanya selama masa pendidikan berlangsung. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan juga akademik (Sholichah et al., 2018). Mahasiswa merupakan individu yang memasuki fase perkembangan dewasa awal. Fase ini ditandai dengan semakin bertambahnya eksperimen dan eksplorasi di berbagai bidang seperti keinginan untuk mengeksplorasi karir yang akan diambil, keinginan untuk menjadi individu yang seperti apa, dan munculnya keinginan untuk menentukan gaya

hidup seperti apa yang kelak mereka inginkan (Santrock, 2012). Arnett (2006) telah mendeskripsikan ciri dari individu yang beranjak dewasa yaitu, adanya eksplorasi identitas terkhusus dalam hal relasi pekerjaan dan romantis, ketidak stabilan dalam urusan romantis, pekerjaan dan pendidikan, terfokus pada diri sendiri, memiliki perasaan seperti berada diperalihan, dan juga pada fase ini mereka berpeluang untuk mengubah kehidupan mereka (Santrock, 2012). Sehingga dari penjelasan yang Arnett (dalam Santrock, 2012) sampaikan bahwa mahasiswa adalah individu yang beranjak dewasa dengan ditandai hal-hal yang telah disampaikan oleh Arnett. Mahasiswa akan memiliki keinginan untuk mengeksplor dirinya lebih mendalam.

Mahasiswa selalu ingin mencoba hal-hal yang menurutnya berpeluang untuk meningkatkan skill dan potensi dalam dirinya dengan mengikuti berbagai bidang kegiatan yang secara tidak mereka sadari akan

menjadikan mereka memiliki banyak peran dalam kehidupannya. Tiap manusia pasti memiliki banyak peran di kehidupannya begitu pula dengan mahasiswa. Peran yang dimaksudkan disini yaitu kegiatan yang banyak menyita waktu bagi mahasiswa dan harus totalitas dalam menjalankannya. Fenomena yang ada, banyak mahasiswa yang mengikuti berbagai macam kegiatan sehingga menjadikan mereka memiliki banyak peran sehingga menimbulkan permasalahan ketika melakoni perannya yang tidak hanya sebagai mahasiswa, namun menjadi anggota dari suatu organisasi dan juga bekerja.

Banyak peran yang dilakoni mahasiswa akan menimbulkan konflik antar peran dan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, rasa bersalah, kecewa, kecemasan, dan kesedihan. Berdasar dari wawancara awal pada para subjek didapati bahwa masing-masing peran yang dijalani oleh mahasiswa akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa marah. Rasa marah ini timbul akibat adanya pengaruh yang ditimbulkan dari masalah keluarga, rekan kerja, rekan satu organisasi, saat mendapatkan tugas yang banyak dari dosen, maupun dari klien yang membuat jengkel. Kemudian ada rasa bersalah yang muncul akibat karena lepas kendali saat merasakan emosi marah dan tidak bisa menahan rasa marahnya sehingga meluapkannya pada orang disekitarnya maupun pada benda-benda yang ditemuinya.

Emosi bersalah akan berkesinambungan dengan munculnya emosi kecemasan dan kesedihan. Dengan memiliki rasa bersalah biasanya mereka akan merasakan kecemasan pula karena kesalahan yang mereka lakukan dan hal ini juga akan menyebabkan kesedihan akibat dari permasalahan yang terjadi. Lalu adanya emosi kecewa muncul akibat dari adanya ketidak sesuaian antara diri individu dengan lingkungan sosial disekitarnya.

Emosi merupakan proses timbulnya efek psiko-fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasikan dengan ekspresi tertentu (Puspita, 2019). Emosi terasa secara fisik dan psikis dikarenakan hal tersebut berkesinambungan antara jiwa dan fisik seseorang (Puspita, 2019). Untuk mengendalikan emosi negatif maka diperlukan regulasi emosi yang baik oleh mahasiswa agar tidak memengaruhi kehidupan psiko sosial nya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawati (2010) dan Utami (2011) menyatakan tentang adanya konflik saat menjalankan peran tersebut apabila individu memiliki peran lebih dari satu (Rachmah, 2015). Sehingga apabila mahasiswa tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka yang dikhawatirkan adalah munculnya emosi negatif yang tak terkendali yang dapat memengaruhi kesehatan baik secara psikis maupun fisiologisnya.

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya

(Gross, 2014). Sedangkan menurut Thompsonn (2001), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Rusmaladewi et al., 2020). Menurut Harlock (1978) emosi sangat penting untuk diekspresikan karenadengan mengeskpresikan emosi secara baik dan benar akan akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain (Hidayati et al., 2017). Berdasarkan penjelasan dari definisi diatas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir.

Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu (Rusmaladewi et al., 2020). Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli (dalam Rusmaladewi et al., 2020), orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri diri yang rendah. Menurut Gadzella (2004), stresor yang memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada diri mahasiswa yaitu *self-imposed* (beban diri), *changes* (adanya perubahan), *pressures* (tekanan), *conflicts* (konflik), dan *frustasi* (A. Rachmawati & Cahyanti, 2021). Mahasiswa yang memiliki banyak peran akan timbul konflik tertentu yang harus diatasinya. Timbulnya konflik yang dialami oleh individu adalah akibat dari menjalankan banyak peran dikehidupan sehari-hari (Rachmah, 2015).

Menurut Gross (2007), aspek-aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mana hal ini mencakup emosi positif maupun emosi negatif, secara sadar mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis, dan mampu untuk menguasai situasi yang menekan hingga menyebabkan stress akibat dari masalah yang sedang dihadapi (Hidayati et al., 2017). Sehingga Aldao dkk (2015) mengungkapkan tentang pentingnya strategi regulasi emosi untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan (Rusmaladewi et al., 2020).

Strategi dalam melakukan regulasi emosi ada dua macam seperti yang telah dijelaskan oleh Gross dan

Thompson (2007) (dalam Hasanah & Widuri, 2014) yaitu *respon focused strategi (expressive suppression)* yang merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah. Strategi ini berguna untuk mengontrol emosi berlebihan yang muncul, namun hal ini tidak mengurangi emosi yang timbul.

Antesedent focused strategy (cognitive reappraisal) sebagai strategi kedua merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan.

Gross (2014) menyatakan tentang dasar dari adanya strategi regulasi emosi yaitu berdasar dari the modal model of emotion atau proses munculnya emosi yang mana hal ini terdiri dari empat tahap. Tahap pertama adalah situation yakni situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang dilakukan. Kemudian ditahap kedua ada attention yakni adanya perhatian pada situasi tertentu yang dirasakan. Pada tahap ketiga ada appraisal yakni cara individu dalam menilai situasi yang sedang terjadi. Dan tahap yang terakhir ada response yaitu situasi yang terjadi akan memunculkan reaksi yang nyata.

Pada tahap situation akan menghasilkan dua macam strategi, yaitu *situation selection* menjadi strategi dalam meregulasi emosi dengan cara kerja individu akan dihadapkan pada pilihan yang dapat menjadikannya merasa lebih baik dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosionalnya dan *modification* dimana individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal dan fisik sehingga mampu teralihkan (Gross, 2014).

Kemudian strategi *attentional deployment* dihasilkan pada tahap attention. Strategi tersebut akan mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu untuk mempermudah mengatur emosi yang timbul. Ada dua bentuk dalam strategi ini, yaitu distraksi (mengalihkan perhatian dari situasi yang terjadi) dan konsentrasi (berfokus pada situasi) (Gross, 2014).

Tahap ketiga yaitu *appraisal* akan menghasilkan *cognitive change strategy*. Strategi ini didasari dari adanya penilaian yang akan mengubah pola pikir individu terhadap situasi yang ada yang mana penilaian yang mereka berikan dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usia mereka (Gross, 2014).

Dan tahap yang terakhir yaitu *response* menghasilkan strategi regulasi emosi berupa *response modulation* yang mana strategi ini akan melibatkan perilaku ekspresif dari individu yang berada pada situasi tertentu (Gross, 2014).

Belum banyak yang melakukan penelitian mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rachmah (2015) membahas tentang regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa dengan peran banyak dan mendapati hasil dari penelitiannya yaitu dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, seorang mahasiswa yang memiliki peran banyak mampu memperoleh prestasi akademik yang baik pula dan hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakter kepribadian yang dimiliki oleh individu, pengaruh dari ajaran sosial, budaya, dan agama yang dianut oleh subjek, serta memiliki keyakinan diri akan keberhasilan yang menjadi cikal bakal munculnya regulasi diri yang baik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2014) yaitu tentang regulasi emosi pada mahasiswa melayu yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengenali, mengekspresikan, mengontrol emosi yang muncul, mengubah dan mengendalikan cara berfikirnya, menenangkan diri yang sedang dilingkupi perasaan negatif, dan dapat mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi disekitarnya agar terciptanya suasana yang kondusif akibat emosi yang dirasakannya. Lalu ada penelitian tentang strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita oleh Rahmah & Fahmie (2019). Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan dari lima strategi regulasi emosi kognitif dengan stres yang dimiliki oleh petugas kebersihan.

Yang membedakan antara penelitian kali ini dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian kali ini mengangkat tentang strategi regulasi emosi, penelitian ini lebih mengacu pada cara mahasiswa mengelola emosi negatif yang ia miliki dan kemampuan mengelola emosi-emosi negatif yang memengaruhi dirinya ketika memiliki banyak peran. Sedangkan penelitian terdahulu adalah penelitian yang meneliti tentang regulasi diri yang mana hal ini adalah penelitian yang mengacu pada cara individu dalam mengelola diri saat menghadapi banyak peran. Dan juga penelitian yang lainnya meneliti tentang mahasiswa yang memiliki budaya yang berbeda, yang mana hal ini berbeda dengan penelitian yang akan diangkat pada kali ini, penelitian pada kali ini adalah mahasiswa yang memiliki banyak peran dengan kesibukan yang mereka rasakan saat menjalankan banyak peran.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini ingin mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki peran banyak, dan hal ini lah yang membedakan dengan penelitian sebelumnya. Diharapkan dengan adanya penelitian yang

dilakukan ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan pada bidang psikologi terkhususnya untuk menambah wawasan juga tentang psikologi positif terhadap pentingnya regulasi emosi.

METODE

Tipe penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan perpektif fenomenologi dengan variabel regu lasi emosi yang akan diteliti secara mendalam. Menurut Bogdan dan Tylor (dalam Nugrahani, 2014) penelitian kualitatif yakni suatu prosedur penelitian yang akan menghasilkan data berupa deskriptif dengan kata-kata yang tertulis dalam selembar kertas yang mana hal itu didapat dari percakapan dan wawancara dengan subjek. Penelitian ini mengarah pada individu dan latar secara keseluruhan atau utuh (holistik), yang mana subjek tidak terisolasi ke dalam hipotesis atau variabel. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk meneliti suatu fenomena yang terjadi pada subjek secara menyeluruh dan terperinci dengan cara memaknai perolehan hasil dari data yang telah terkumpul. Perspektif fenomenologi bekerja dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara kepada subjek penelitian, yang mana hal ini dilakukan guna memahami serta mengumpulkan data terkait fenomena yang terjadi pada subjek (Creswell, 2010).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa purposive sampling. Menurut Sugiyono (2008) purposive sampling merupakan metode pengambilan data dengan menentukan karakteristik-karakteristik tertentu yang dibutuhkan dalam penelitian (Mukhsin et al., 2017). Kriteria subjek penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 20 sampai 25 tahun yang memiliki peran sebagai mahasiswa, mengikuti organisasi lebih dari 2 tahun, dan pekerja *freelance/part time* dengan minimal bekerja selama satu tahun.

Tabel 1. Partisipan

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Peran yang Dijalani
AL	22 Tahun	P	mahasiswa semester 7, ketua divisi <i>public relation</i> , staf BPO didalam organisasi, bekerja sebagai <i>crew wedding organizer</i> .
MH	23 Tahun	L	mahasiswa semester 7, ketua umum komunitas kejar mimpi, sebagai HR recruitment dalam komunitas mengajar, anggota himpunan mahasiswa islam (HMI), bekerja

			<i>freelance</i> sebagai <i>reviewer</i> hotel
ND	22 Tahun	L	mahasiswa semester 7, ketua karang taruna, anggota komunitas hindu unesa, bekerja sebagai <i>crew wedding organizer, freelance endorsement</i> , model.
YR	22 Tahun	L	mahasiswa semester 3, anggota divisi hubungan eksternal didalam organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa, anggota RPK kajian isu pada organisasi IMM Yustisia, bekerja sebagai guru <i>private</i> dan kelompok bimbingan belajar

Keempat subjek didapat dari hasil wawancara yang dilakukan pada teman-teman sekitar yang memiliki kriteria yang dibutuhkan dan telah memenuhi kriteria yang ada yaitu seseorang yang berperan sebagai mahasiswa, anggota komunitas atau organisasi, dan juga sedang bekerja. Dengan beberapa kriteria pendukung yang memudahkan peneliti untuk lebih terfokus pada apa yang akan diteliti seperti para subjek penelitian ini memiliki nilai akademis yang baik, memiliki jabatan yang tinggi didalam berorganisasi, totalitas dalam bekerja, dan sangat patuh terhadap orangtua yang telah diuraikan pada tabel partisipan. Sehingga dapat diketahui dengan baik regulasi emosi masing-masing subjek dalam menjalankan banyak peran dengan kesibukan dan pencapaian yang mereka jalani saat ini. Keseluruhan subjek telah memiliki kriteria yang sama, maka penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian fenomenologi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa teknik wawancara semi terstruktur yang mengacu pada pedoman wawancara yang telah dibuat dan juga tidak terlalu ketat. Jenis wawancara ini tidak selalu mengacu pada pedoman wawancara yang ada, melainkan dapat di improvisasi atau dikembangkan lagi pertanyaannya sesuai dengan jawaban yang dilontarkan oleh subjek (Rachmawati, 2007). Penelitian ini menggunakan wawancara yang bersifat *in-depth interview* atau wawancara secara mendalam. Alat yang digunakan untuk media pengumpulan data penelitian ini adalah telepon genggam sebagai alat perekam.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). *Thematic analysis* adalah salah satu cara dalam menganalisis data penelitian kualitatif. Menurut

Holloway & Todres (2003) analisis tematik adalah dasar dari kepentingan menganalisis penelitian kualitatif (Heriyanto, 2018). Menurut Braun & Clarke (2006) teknik analisis ini bertujuan menemukan tema dari data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti (Heriyanto, 2018). Fereday & Muir-Cochrane (2006) telah menyampaikan bahwa analisis tematik ini merupakan suatu cara efektif untuk mengulas data-data kualitatif secara rinci untuk menemukan adanya keterkaitan pola-pola pada fenomena dan mampu menjelaskan sejauh mana suatu fenomena terjadi dari sudut pandang peneliti (Heriyanto, 2018). Langkah-langkah dalam melakukan analisis tematik menurut Liamputtong (2009) ada dua, yang pertama yaitu peneliti membaca transkrip wawancara secara menyeluruh dengan mencoba memberi makna pada data transkrip (Junaid, 2016). Makna yang didapat dari hasil implementasi datadisebut sebagai *coding*. *Coding* adalah suatu proses dalam menguji dan menelaah data mentah dengan memberikan label dalam bentuk kata-kata, frase atau kalimat (Junaid, 2016).

Kemudian langkah kedua dalam melakukan *thematic analysis* yaitu peneliti menghasilkan konsep maupun gagasan teroris yang berkaitan dengan kode dan tema yang telah dibuatnya (Junaid, 2016).

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data berupa *member checking*. *Member checking* bertujuan untuk mengetahui akurasi data dari penelitian yang dilakukan (Creswell, 2010). Selanjutnya akan dilakukan pengecekan kembali dengan cara menanyakan ulang pada subjek penelitian untuk mengsinkronkan makna antara peneliti dengan informasi yang dimaksud oleh subjek. Penelitian ini juga menerapkan *grounding in example* yang mana hal ini merupakan upaya peneliti untuk menjaga informasi dari perspektif subjek dengan cara menyertakan hasil potongan ekstrak transkrip wawancara ke bagian hasil dan pembahasan (Elliott et al., 1999).

HASIL

Data dari penelitian ini diambil dari sejumlah subjek yang telah ditentukan kriterianya. Setiap subjek memiliki kriteria yang sama dan kesamaan peran ganda yang dimilikinya, yaitu pengalaman saat mereka memiliki strategi dalam menangani banyak peran sebagai mahasiswa, tergabung dalam suatu organisasi dan juga pekerja. Emosi yang dirasakan oleh subjek saat menjalankan masing-masing peran ini beragam macamnya seperti marah, sedih, *burnout*, dan perasaan merasa bersalah. Seperti yang dirasakan oleh kedua subjek (AL dan MH) yang sampai merasakan *burnout* akibat dari pengalaman memiliki peran banyak seperti menjadi seorang mahasiswa yang memiliki banyak tugas kuliah, adanya masalah dalam pekerjaan, dan memiliki permasalahan didalam keluarganya yang mana hal ini menyita banyak waktunya dan juga jadwal yang bertabrakan. Subjek MH sampai harus mendatangi

seorang ahli profesional psikolog untuk meminta bantuan dalam menangani permasalahan yang ia hadapi akibat dari banyak peran yang ia perankan. Hasil dari penelitian ini terangkum dalam tiga tema besar yang telah ditemukan: 1) latar belakang banyak peran, 2) faktor yang memengaruhi regulasi emsoi, dan 3) pengalaman emosi

Tema: Latar belakang banyak peran

Latar belakang timbulnya regulasi emosi ini memiliki satu sub tema yaitu peran yang dijalani. Keempat subjek penelitian ini memiliki kesadaran penuh akan dirinya yang memiliki banyak peran sehingga memunculkan perilaku untuk mengatasi semua kegiatan yang berpeluang untuk memunculkan emosi negatif pada diri mereka. Kemampuan para subjek dalam melakukan regulasi emosi menjadikan mereka sebagai individu yang mampu berjuang dari emosi negatif yang dimilikinya untuk memiliki pemikiran yang positif, memproduksi emosi negatif sebagai kegiatan yang positif dan juga menghasilkan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik. Meski begitu, tuntutan yang datang tidak semuanya berhasil mereka tangani dengan baik dan lancar. Harus ada pengorbanan dalam menjalani masing-masing peran yang mereka *lakoni*. Tuntutan yang diterima masing-masing subjek akan diterima dan dimaknai berbeda dari satu subjek dengan subjek lainnya.

Keempat subjek dalam penelitian ini masih tinggal seataap dengan orang tua mereka. Keadaan ini akan memengaruhi subjek dalam memiliki banyak peran. Dukungan dari keluarga dan orang terdekat juga akan memengaruhi regulasi emosi yang dimiliki oleh masing-masing subjek. Banyaknya peran yang mereka jalani menjadi latar belakang dari munculnya kemampuan untuk meregulasi emosinya dengan sebaik mungkin. Sebagaimana hasil dari wawancara dengan subjek yang mengatakan tentang latar belakang dari munculnya kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya saat ini. dari keempat subjek penelitian, peran yang dijalani pun sama namun mereka memiliki fokusnya masing-masing seperti pada subjek MH yang memiliki banyak organisasi dan kedudukan yang penting dalam organisasi yang diikutinya sedangkan untuk pekerjaan ia hanya sebagai pemenuhan ketika memang benar-benar membutuhkan uang saja.

oh saya ikut tiga organisasi. Pertama itu komunitas kejar mimpi. Terus yang kedua itu di komunitas mengajar namanya komunitas seribu guru Surabaya juga. Terus yang ketiga itu saya ikut Himpunan Mahasiswa Islam atau yang biasa disingkat HMI[...] (MH, 30 Desember 2021).

[...]jaku sih masih selingan kalau bekerja. Dibilang *freelance* yo bukan juga. Pokoknya aku bekerja ketika uangku habis[...] (MH, 30 Desember 2021)

Sedangkan subjek YR lebih mengutamakan kuliah dan pekerjaannya dibanding dengan organisasinya karena adanya dorongan dari orangtuanya juga yang mana didalam pekerjaan terdapat profit sedangkan organisasi tidak.

untuk bekerja dikatakan kerja secara propersih engga ya mbak, jadi saya kebetulan mengambil *part time* mengajar bimbel jadi ya untuk uang tambahan jajan lah mbak (YR, 29 Desember 2021)

untuk di kampus sendiri saya mengikuti beberapa organisasi seperti badan eksekutif mahasiswa dan satu lagi yaitu ikatan mahasiswa muhammadiyah. (YR, 29 Desember 2021)

Subjek ND dan AL memiliki pekerjaan yang sama yaitu sebagai *crew* dalam *wedding organizer* namun di kota tinggal masing-masing. Kegiatan organisasi yang diikuti ND tidaklah sebanyak AL.

kalau organisasi ada dua, jadi didaerah rumah dan di kampus. Kalau dirumah biasa lah ya organisasi karang taruna. Kalau di kampus ikut organisasi mahasiswa hindu. (ND, 28 Desember 2021)

[...]kalau yang diluar kampus itu ikut organisasi dibidang psikologi namanya lingkaran psikologi gitu tapi baru ikutnya itu dari semester 6 sampai sekarang, juga ikut ILMPI yang mana ini juga baru semester 6 ikutnya, terus ada beberapa komunitas lainnya gitu lo, ini yang diluar kampus ya[...] (AL, 02 Januari 2022)

Hasil dari penelitian diatas menggambarkan tentang beberapa kesamaan peran yang dijalani dan beberapa perbedaan dalam menyikapi hal yang lebih diutamakan dalam fokus kegiatannya. Kegiatan kampus yang mereka ikuti sebagai wadah untuk mengisi waktu kosong yang ada selama kuliah dan untuk melakukan pengembangan *skill* dalam kehidupan selanjutnya. Kemudian untuk pekerjaan yang mereka jalani, mereka memilih pekerjaan yang *part time* dan *freelance* agar tidak ada bentrok dengan jadwal kuliahnya. Tidak lupa juga, masing-masing dari mereka masih sangat berbakti dengan orang tua. Menjalankan apa yang masih menjadi

tugas dan tanggung jawab mereka sebagai anak seperti selalu menurut ketika orang tua meminta bantuan, membantu orang tua tanpa diminta maupun disuruh.

Banyak peran yang mereka jalani seperti pada keterangan masing-masing subjek diatas membutuhkan regulasi emosi yang baik dan persiapan yang matang ketika memutuskan untuk memilih menjalani banyak peran, karena dari keempat subjek penelitian ini mengakui bahwa melakukan hal-hal tersebut sangatlah melelahkan baik secara fisik maupun psikis mereka.

Tema: Faktor yang memengaruhi regulasi emosi

Tema ini memiliki dua subtema yakni, kemampuan diri mengatur peran yang ada dan *support system*. Masing-masing subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang memiliki jiwa sosial yang tinggi yang mana hal ini menjadikan mereka pribadi yang selalu berkeinginan untuk mengikuti berbagai macam kegiatan sehingga menyebabkan mereka memiliki banyak peran dan hal ini diketahui dari cerita mereka tentang pengalaman mereka dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan kegiatan organisasi yang mereka ikuti yang bergerak dibidang sosial. Kemampuan masing-masing subjek dalam meregulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor pendukung dalam menangani emosi negatif.

Ketiga subjek mampu mengatur peran yang ada yang mana ketika peran itu terjadi saling bersamaan.

pernah waktu itu WO an sekali dan gabung dengan kuliah & mama saya kan pastinya udah tua juga dan kasian juga kalau ngurus cucu sendiri dan saya juga harus bagi waktu, saya harus bantu mama saya untuk mengurus keponakan saya dan juga harus bagi waktu sama kuliah gitu. jadi itu yang sulit sih. sering banget *crash* jadwalnya tapi saya bisa melakukan hal tersebut ya meskipun saya sedikit kesulitan. (ND, 28 Desember 2021)

sebenarnya karena kuliah dan organisasinya itu bisa disambi atau bisa ngerjakan sekaligus gitu lo, terus kerjanya juga terjadwal cuman weekend gitu kan jadi sekarang gak terlalu ruwet sih. ruwetnya tuh dulu waktu emang kegiatan *offline*, belum pulang kampung, banyak tugas dan segala macam, itu sih ruwetnya. Jadi karena offline ini saya lebih bisa mengatur waktu saya yang otomatis berpengaruh pada peran-peran yang saya miliki (AL, 02 Januari 2022)

aku pernah yo disuruh ambil bpkb motor lah itu posisinya kan di Surabaya deket ITS nah

waktu itu aku posisinya masih matkul di Lidah Wetan tapi ya aku manut ke orang tua dengan izin ke dosen terus berangkat ambil BPKB. Alhamdulillah nya aku bisa menangani hal tersebut (MH, 30 Desember 2021).

Keempat subjek sepakat bahwa mereka mengetahui urgensi dari masing-masing kegiatan yang dimilikinya dan akan lebih memprioritaskan hal yang menurut mereka sangat penting bagi mereka dan masa depan mereka. Membagi waktu yang baik diantara peran yang dijalankan.

Subtema kedua dalam tema ini adalah *support system*. Masing-masing subjek memiliki *support systemnya*. Rasa tanggung jawab juga masuk kedalam *support system* yang dimiliki oleh subjek. Karena dengan memiliki rasa tanggung jawab, maka subjek akan menjalankan perannya dengan sebaik mungkin.

[...]emang itu yang harus dilalui dan sebelum saya ambil keputusan untuk kuliah sambil ambil *job wedding* dan organisasi juga kan pasti ada pertimbangan toh. (ND, 28 Desember 2021)

[...]jaku perkiraan, jadi oh aku bisa ikut ini sama ini dan tetep bisa kuliah juga tuh udah aku perkiraan. jadi aku nggak mau kalau misal kuliah mengganggu organisasi atau organisasi mengganggu kuliah atau kerja mengganggu kuliah. (AL, 02 Januari 2022)

Selain itu, dukungan dari orang sekitar juga didapatkan oleh keempat subjek penelitian ini. Mereka mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekatnya ketika mendapati suatu permasalahan ketika menjalani banyak peran ini.

saya kalau *wedding* itu kan biasanya bangunnya jam 3 ya, nah disitu mama saya ikut bangun, ikut bantu nyiapin juga gitu (ND, 28 Desember 2021)

[...]ketika saya bekerja itu seumpama saya kerjanya jam 7 terus setengah 7 itu saya sudah diobrak-obrak untuk mandi (YR, 29 Desember 2021)

recharge energy itu kadang itu bisa menyendiri dan bisa juga kumpul sama temen-temen tapi 80% lebih sering gumbul sama temen-temen kayak ngajak diskusi, ngobrol, ketawa haha hihi gitu, kadang itu kalau stres kalau dirumah gitu kan gak ada temen untuk bicara akhirnya pikiran kemana-mana nah disitu aku nelponin temen-temen (MH, 30 Desember 2021)

ayahku tuh suka banget kalau aku ikut banyak acara itu pasti seneng. dulu sebelum adanya korona ini kita di Surabaya kan, ayahku lebih akan mendukung aku kalau aku banyak kegiatan di Surabaya dari pada pulang kampung gitu, ya dan tau nya itu karena aku kebiasaan curhat, dulu tuh ayah ku mengatakan lebih baik ikut banyak kegiatan segala macam gitu (AL, 02 Januari 2022)

Tema: Pengalaman emosi

Tema ini memiliki dua subtema didalamnya, yaitu adanya konflik antar peran dan hikmah dari menjalankan banyak peran. Dalam subtema adanya konflik antar peran didapati adanya emosi yang muncul, sikap subjek dalam menghadapi masalah, dan cara yang dilakukan untuk mengurangi emosi negatif. Emosi yang muncul saat menjalani banyak peran dari masing-masing subjek juga berbeda-beda.

lebih ke cemas sih, kalau kecewa sih engga ya. Kalau kecewa kan emang itu yang harus dilalui dan sebelum saya ambil keputusan (ND, 28 Desember 2021)

pernah pasti ya *burnout* gara-gara kebanyakan aktifitas, kebanyakan tugas, kebanyakan tanggung jawab jadi kalau merasakan apa yang dirasakan sebegitu banyak pressure ya jawabannya *burnout* (YR, 29 Desember 2021)

aku dijalan itu koyok moro-moro air mata itu netes sendiri gitu. ya capek hati, pikiran, tenaga (MH, 30 Desember 2021)

penuh gitu loh di kepala, kayak pingin nangis. Pasti saat-saat kayak *down* ku itu ya saat-saat itu, jadi kayak ibuku sakit, kuliah lagi ribet banget, abis itu organisasi juga lagi ribet (AL, 02 Januari 2022)

Masing-masing subjek merasakan emosi negatif saat menjalankan banyak peran dari cemas, sedih, hingga adanya *burnout*. Dari munculnya emosi- emosi tersebut maka sikap yang baik dan bijak dalam menghadapi permasalahan harus tetap berjalan dengan baik. Keempat subjek dalam penelitian ini memiliki sikap yang berbeda pula dalam menghadapi permasalahannya. Subjek ND dan subjek MH memilih untuk langsung menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi.

biasanya langsung saya hadapi dari pada menghindar ya besok bakal ketemu lagi (ND, 28 Desember 2021)

sebisa mungkin tak usahain profesional yo. Aku tuh tipe nya kalau gak tak lakuin itu mesti kepikiran terus gitulo jadi gak tenang (MH, 30 Desember 2021)

Subjek AL dan subjek YR memiliki sikapnyasendiri ketika menghadapi masalah dalam menjalankan banyak peran. Subjek YR lebih suka menunda karena perkiraan waktu yang telah diperhitungkan. Begitu pula dengan subjek AL yang akan menyelesaikan permasalahannya dilihat dari skala permasalahan itu sendiri, apakah permasalahanyang berat atau yang ringan.

kalau menjalani peran banyak ini, menunda sebenarnya juga beberapa kali menunda ya mbak karena saya rasa deadline nya itu berbeda-beda juga (YR, 29 Desember 2021)

tegantung sih hehehe.. Tergantung kendala nya besar atau kecil. Kadang tuh pelarian dan penyelesaian aku hadapi bersamaan. Jadi aku cari solusi dan cari pelampiasan gitu lo (AL, 02 Januari 2022)

Sikap yang ditunjukkan untuk menghadapi permasalahan akan memunculkan strategi yang tepat dalam meregulasi emosi yang timbul akibat adanya permasalahan dari banyak peran ini. Masing-masing subjek memiliki caranya sendiri dalam menangani munculnya emosi negatif pada diri mereka.

dengan olah raga ini saya bisa meluapkan emosi saya, nonton film, biasanya saya sediakan satu hari untuk saya nggak main hp. bisa dibilang me time ya. ini bener-bener gak main hp, nggak aktifin sosial media, dan enggak buka grup kerjaan maupun grup kelas atau yang ada hubungannya dengan kuliah, organisasi gitu (ND, 28 Desember 2021)

untuk mengatasi *those kind the feelings* perasaan-perasaan tersebut jadi saya ya *take time for myself*. Jadi saya mengambil *me time* yang boleh dihari sabtu atau minggu saya pergi ke tempat-tempat yang emang tidak ataujarang dikunjungi orang atau tempat-tempatyang sepi untuk memberi waktu saya dan diri saya (YR, 29 Desember 2021)

biasanya malem ya aku sering kayak keliling surabaya sendiri gitu lo, jadi motoran sendiri terus abis itu beli makan dipinggir jalan terus lihat-lihat kayak dijalan gitu, nulis jurnal, ibadah (MH, 30 Desember 2021)

pkoknya kalau emang lagi pegel gitu ya emang lagi down banget ya nangis nangis aja, abis itu aku tuh kalau emang lagi pegel yang emang pegel banget kayak kok gak selesai- selesai gitu ya aku tuh suka curhat, kayak abis sholat itu curhat "Ya Allah ini pegel banget loh" (AL, 02 Januari 2022)

Hasil penelitian dari keempat subjek didapati bahwa mereka memiliki caranya untuk meregulasi emosi negatif yang menghampiri mereka ketika menjalankan banyak peran seperti berolahraga, me time, mengeluarkan emosi yang ada seperti nangis dan marah, berkeliling kota, dan menjalankan ibadah.

Keseluruhan tugas, tanggung jawab, dan peran yang mereka jalani akan memberikan mereka hikmah dibalik dari semua kejadian tersebut. Dengan menjalankan banyak peran, para subjek mengaku bahwa mereka mensyukuri hidup dan mendapat banyak pelajaran dari menjalankan banyak peran ini. Subjek ND jadi memiliki kemampuan dalam manajemen waktu, subjek YR jadi menyadari bahwa hidup ini harus berpegang teguh pada Tuhan Yang Maha Esa atas segala sesuatunya, untuk subjek MH menjadikan ia sosok yang lebih memaknai arti kebersyukuran dan rasa ikhlas, danpada subjek AL ia mampu memanajemen waktunyadengan sangat baik, hidup yang lebih tertata, dan menjadi sosok yang penyabar, toleran, dan mampu memahami orang lain dengan baik.

PEMBAHASAN

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran. Penelitian ini mendapati bahwa mahasiswa yang memiliki banyakperan memiliki strategi regulasi emosi dalam menjalankan banyak peran.

Menurut Thompson (2001), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Rusmaladewi et al., 2020). Dalam menjalankan perannya, subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan dalam mengevaluasi dan juga mengubah reaksi emosionalnya agar memunculkan perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada disekitarnya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui adanya aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan oleh subjek. Menurut Gross (2007) aspek aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mana hal ini mencakup emosi positif maupun emosi negatif (Hidayati et al., 2017). Subjek ND merupakan individu yang mampu mengatur emosinya meskipun pernah suatu waktu ia kelepan marah dengan rekan kerjanya karena ia harus menghadapi dua peran sekaligus yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja namun ia dengan baik mampu

mengembalikan keadaan kesemula dan mengakui kesalahannya. Emosi marah yang dilontarkan oleh subjek ND adalah sesuatu yang normal dan merupakan perasaan yang sehat (Al Baqi, 2015). Subjek MH juga memiliki kemampuan ini karena pengalaman ia yang pernah berkonsultasi ke psikolog dan mendapatkan beberapa cara untuk mengatur emosi yang sedang muncul terutama emosi-emosi negatif yang sedang ia rasakan. Subjek AL memiliki banyak pengalaman ketika menjalankan banyak peran sehingga ia lebih mampu untuk menguasai emosi negatif yang muncul akibat padatnya kegiatan karena banyak peran yang ia jalani. Sedangkan subjek YR adalah individu yang lebih ekspresif ketika ada emosi yang muncul yaitu ia suka mengatakan kata-kata kasar untuk melegakan kegundahan hatinya.

Kemudian aspek regulasi emosi yang kedua adalah secara sadar mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis (Hidayati et al., 2017). Hal ini dirasakan oleh subjek ND, AL, MH, dan YR yang mana mereka mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul karena adanya pengalaman sebelumnya yang mereka miliki untuk mengendalikan emosi mereka.

Aspek ketiga dari regulasi emosi yaitu kemampuan subjek untuk menguasai situasi yang menekan hingga menyebabkan stress akibat dari masalah yang sedang dihadapi (Hidayati et al., 2017). Seperti yang disampaikan oleh subjek AL ketika mendapati persamalahannya yang membuatnya tertekan dan merasakan kepala penuh maka ia mampu menguasai dirinya dengan mengekspresikan emosinya melalui tangisan. Hal tersebut dilakukan oleh subjek AL agar iatetap merasa baik-baik saja dan dapat kembali beraktifitas seperti biasanya karena hal-hal yang membuatnya sesak telah tersalurkan dengan melaluitangisannya.

Subjek ND akan mengalihkan pikirannya kearah positif seperti selalu berfikiran positif agar pikiran negatif tidak mengganggu kegiatannya yang lain karena menurut subjek ND, ia telah memikirkan segala resiko ketika mengambil banyak kegiatan dan menjalankan banyak peran didalam kehidupannya. Hal yang dilakukan oleh subjek ND adalah suatu sikap yang sangat baik, karena dengan selalu berpikiran positif dalam situasi yang menekan maka perilaku positif pula yang akan muncul seperti yang diungkapkan oleh Elfy (2009) bahwa kondisi jiwa, rasa percaya diri, tubuh, dan kepribadian ditentukan oleh pikiran (Hartati et al., 2018). Untuk subjek MH ia memerlukan bantuan ahli psikolog untuk mengatasi tekanan emosi yang ia rasakan karena hal itu telah sampai memengaruhi psikisnya dan pada akhirnya ia mampu melewati masa-masa penuh tekanan tersebut.

Hasil penelitian didapatkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi yang ada pada diri masing-masing subjek telah berhasil menjadikan mereka individu yang memiliki regulasi emosi yang baik ketika memerankan

banyak peran dikehidupannya. Dengan kemampuan dalam mengatur emosi, mampu mengendalikan emosi, dan juga mampu menguasai situasi yang menekan subjek.

Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh masing-masing subjek tidak terlepas dari adanya strategi dalam meregulasi emosi. Strategi dalam melakukan regulasi emosi ada dua macam seperti yang telah dijelaskan oleh Gross dan Thompson (2007) (dalam Hasanah & Widuri, 2014) yaitu *respon focused strategi (expressive suppression)* yang merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, sikap dan perilaku, dan ekspresi wajah. Strategi ini berguna untuk mengontrol emosi berlebihan yang muncul, namun hal ini tidak mengurangi emosi yang timbul. Strategi ini diterapkan oleh subjek MH yang mana ia mengatur respon emosi dengan cara menarik napas dalam-dalam dan mengalihkan pandangannya dari hal-hal yang menyebabkan ia merasa tidak nyaman. Hal tersebut berguna untuk mengontrol laju emosi yang sedang ia rasakan. Pada subjek YR, ia akan menghindari hal-hal yang membuatnya merasa stress dengan cara diam menyendiri ditempat yang sepi dan tenang agar emosi yang ada tidak meledak-ledak dan menimbulkan kekacauan.

Pada subjek ND didapati bahwa ia melakukan strategi ini dengan cara menyalurkan emosi negatifnya pada olah raga seperti memukul samsak, maka ia tidak mengurangi emosi negatifnya namun ia lampiaskan kepada benda mati. Kemudian pada subjek AL ia melakukan strategi ini dengan cara berkendara motor sendiri dan melakukan *self talk* saat berkendara dan membiarkan emosi negatifnya keluar melalui tangisan yang ia biarkan mengalir.

Strategi regulasi emosi yang kedua adalah *antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan. Strategi ini didapatkan dari keempat subjek yang mana mereka memaknai tentang banyak peran yang mereka jalani sebagai sesuatu yang positif. Seperti pada subjek AL menjadi sosok yang penyabar, toleran, dan mampu memahami orang lain dengan baik. Subjek YR memaknai banyak peran ini sebagai sesuatu yang harus dijalani saja karena semua telah diatur oleh Tuhan Yang Maha Esa. Kemudian untuk subjek ND memaknai banyak peran yang ia jalani sebagai suatu jalan hidupnya dan harus dijalani karena itu adalah

pilihannya. Dan kemudian untuk subjek MH memaknai banyak peran sebagai sesuatu yang harus diterima dengan ikhlas dan penuh dengan kebersyukuran.

Dapat diketahui bahwa pikiran-pikiran positif yang dimiliki oleh masing-masing subjek menjadi strategi regulasi berupa *cognitive reappraisal* yang akan sangat memengaruhi pengendalian diri dan pengendalian emosi mereka. Dengan menerapkan pikiran-pikiran positif, maka hal tersebut akan memudahkan subjek dalam mengendalikan emosi negatif yang mereka rasakan ketika menjalani banyak peran dan banyak kegiatan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki strategi regulasi emosi dalam menjalankan banyak peran. *Antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)* terbukti mampu mengurangi munculnya emosi negatif pada keempat subjek yang mana hal ini dapat dilihat dari keempat subjek yang melakukan strategi ini ketika mereka merasakan adanya emosi negatif yang meliputi mereka dengan mengalihkannya pada pikiran-pikiran yang lebih positif dan keempat subjek memiliki pemikirannya masing-masing dalam menerapkan strategi ini. Kemudian untuk *respon focused strategi (expressive suppression)* keempat subjek telah sepakat untuk menerapkan strategi ini untuk lebih mengontrol emosi yang ada untuk menjaga agar tidak meledak ke orang-orang sekitar.

Keempat subjek berhasil menerapkan aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mencakup emosi negatif dan positif, secara sadar mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis, dan mampu untuk menguasai situasi yang menekan hingga menyebabkan stress akibat dari masalah yang sedang dihadapi meskipun tidak semua subjek mampu mengatasinya sendiri karena ada salah satu subjek yang membutuhkan bantuan ahli psikolog untuk membantunya dalam mengatasi situasi yang menekan.

Support system adalah suatu hal yang cukup besar pengaruhnya dalam regulasi emosi. Subjek AL, ND, dan YR mendapatkan *support system* dari keluarganya yang selalu mendukung kegiatan mereka seperti ada kegiatan kuliah, berorganisasi, maupun saat mereka memutuskan untuk mengambil pekerjaan *freelance/part time*. Untuk subjek MH, ia mendapatkan *support system* nya dari teman-teman baiknya.

Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Mahasiswa

Saran bagi para mahasiswa yang memiliki peran banyak khususnya yang mengikuti banyak kegiatan seperti berorganisasi dan juga bekerja diharapkan mampu untuk memahami diri sendiri dan dapat menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif yang mana hal ini juga dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki kemampuan strategi regulasi emosi yang baik, diharap untuk mahasiswa dapat mengelola emosi negatifnya menjadi sesuatu yang produktif dan memberikan efek positif pada diri sendiri.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan yang ada pada penelitian ini meliputi terbatasnya penentuan subjek dan metode yang digunakan. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu lebih memperbanyak subjek dan pertanyaan yang mendalam kepada subjek agar dapat diketahui aspek-aspek apa saja yang sangat penting untuk diterapkan pada saat melakukan strategi regulasi emosi secara efektif bagi mahasiswa. Agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih mendalam strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22.
<https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229.
<https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Fitri, A. R. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(2005), 1–7.
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3002>
- Hartati, D., Citra, A., & Hidayat, R. (2018). Implementasi Berpikir Positif Dalam Buku “Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky” Dalam Bimbingan Konseling Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 1(2), 13–24.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/alisyraq.v1i2.14>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317.
<https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance*

- and Counseling : Theory and Application*, 6(4), 27–34. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Junaid, I. (2016). ANALISIS DATA KUALITATIF. *Jurnal Kepariwisataaan*, 10(01), 59–74. <https://doi.org/10.31219/osf.io/npvqu>
- Mukhsin, R., Mappigau, P., & Tenriawaru, A. N. (2017). Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Terhadap Daya Tahan Hidup Usaha Mikro Kecil dan Menengah Pengolahan Hasil Perikanan di Kota Makassar. *Jurnal Analisis*, 6(2), 188–193. <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/ef79bd330d16ba9fda32510e0a581953.pdf>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 96. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3047>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.36873/jph.v16i2>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Putri, F. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG, 2002*, 191–197. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>