

Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran

Ferdi Fauzi

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Aura Syfa Fitriani

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Atila Sanggerti

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Febby Ineza Rahmawati

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Muhammad Abiyu Ibadullah Poeni

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Naskah masuk:
25-Januari-2024

Naskah Terbit:
11-Februari-2024

Korespondensi:
ferdifauzi2001@gm
ail.com

***Abstract:** Students juggling diverse roles often encounter conflicts, eliciting a spectrum of emotions, including negative ones. To navigate this intricacy, regulating emotions becomes pivotal for steering and aligning feelings with desired objectives. This study aims to deeply comprehend how students handle emotions within dual roles. Involving three deliberately chosen participants through purposive sampling, the research employs a qualitative method with a case study design and thematic analysis, utilizing interviews for data collection. The findings unveil ten themes related to emotional regulation in students with multiple roles, where each student emphasizes different themes with variations in sub-themes. The study provides profound insights into emotional regulation's complexity and how students cope with emotions in the context of dual roles. Consequently, it not only highlights challenges in managing dual roles but also offers a broader perspective on the emotional dynamics entangled in conflicts arising from multiple roles.*

Keywords: Emotion Regulation, Students with Multiple Roles, Negative Emotions

Abstrak: Mahasiswa yang berperan di berbagai aspek kehidupan sering mengalami konflik peran, memicu berbagai emosi, termasuk yang bersifat negatif. Dalam menghadapi kompleksitas ini, pengaturan emosi menjadi kunci penting untuk mengendalikan dan menyesuaikan perasaan sesuai dengan yang diinginkan. Penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang cara mahasiswa mengelola emosi dalam konteks peran ganda. Dengan melibatkan tiga partisipan yang dipilih dengan sengaja melalui purposive sampling, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus dan pendekatan tematik menggunakan wawancara sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan sepuluh tema terkait regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran, di mana setiap mahasiswa menonjolkan tema berbeda dengan variasi subtema. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas regulasi emosi dan cara mahasiswa mengatasi serta mengelola emosi dalam konteks peran ganda mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti tantangan mahasiswa dalam mengelola peran ganda, tetapi juga memberikan pandangan yang lebih luas tentang dinamika emosional yang terlibat dalam konflik peran.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mahasiswa Dengan Banyak Peran, Emosi Negatif.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah mereka yang berada pada fase transisi dari remaja ke tahap dewasa, dihadapkan pada tugas perkembangan contohnya seperti menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karir, dan mencari pasangan hidup (Hulukati & Djibran, 2018; Miller, 2011). Mahasiswa perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, umumnya memiliki tingkat intelektualitas, kecerdasan berpikir, dan kecerdasan bertindak yang tinggi (Hartaji, 2012; Hulukati & Djibran, 2018). Oleh karena itu, mereka memiliki tanggung jawab moral untuk menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat (Saragih et al., 2015). Salah satu bentuk pengabdian masyarakat adalah melalui partisipasi dalam organisasi kampus, yang membawa berbagai peran bagi mahasiswa (Saragih et al., 2015).

Organisasi adalah susunan unit kecil yang membentuk satu kesatuan besar sesuai kepentingan dan tujuan, bergantung pada perspektif keilmuan (Effendhie, 2019; Fitriyani, 2019). Secara umum, organisasi didefinisikan sebagai wadah kerja sama rasional dan sistematis untuk mencapai tujuan tertentu (Ambarwati, 2018). Organisasi memberikan peluang bagi mahasiswa untuk belajar dan mengembangkan diri, menetapkan jalur bagi manajemen dan anggota untuk mencapai tujuan bersama (Ambarwati, 2018). Mahasiswa dengan banyak peran sering menghadapi konflik dan emosi negatif akibat tanggung jawab yang tinggi (Kumala, 2022). Selain menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, mahasiswa juga menghadapi tantangan pribadi dan akademik (Saragih et al., 2015).

Regulasi emosi penting untuk mengurangi dampak negatif pada kehidupan psikososial mahasiswa, karena berperan kunci dalam menjaga kesehatan fungsi emosional (Pe et al., 2013). Penelitian Rachmah (2015) menunjukkan adanya konflik saat menjalankan lebih dari satu peran. Tanpa regulasi emosi yang baik, mahasiswa berisiko mengalami emosi negatif

yang memengaruhi kesehatan psikis dan fisiologis. Kemampuan mengatur emosi menjadi faktor utama dalam menentukan kesehatan fungsi emosional yang bermasalah (Pe et al., 2013).

Regulasi emosi mencakup pembentukan, kepemilikan, dan ekspresi emosi seseorang (Gross, 2014). Fokusnya adalah bagaimana individu mengatur emosi mereka, bukan sebaliknya (regulasi oleh emosi). Aktivitas apapun dianggap sebagai regulasi emosi (Pe et al., 2013). Menurut Shaffer (dalam Yani, 2020), regulasi emosi adalah kemampuan individu mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Ini melibatkan penilaian pesan orang lain, respons fisiologis, koneksi kognisi dengan emosi, dan respons yang tepat terhadap emosi (Shaffer, dalam Yani, 2020).

Regulasi emosi, menurut Sun dan Nolan (2021), adalah proses yang mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan individu. Ini melibatkan berbagai strategi untuk mengubah frekuensi, intensitas, dan durasi emosi, terutama dalam konteks perilaku berorientasi tujuan (Bytamar et al., 2020). Kesulitan regulasi emosi, atau disregulasi emosi, diartikan sebagai respons emosional maladaptif yang terlihat dalam pemahaman, reaktivitas, dan manajemen yang disfungsi, terkait dengan berbagai masalah emosional (Bytamar et al., 2020).

Penelitian sebelumnya "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran" menyelidiki bagaimana mahasiswa menerapkan strategi regulasi emosi untuk menghadapi peran ganda. Hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi, termasuk positif dan negatif, serta mengendalikan stres, dapat diterapkan oleh mahasiswa (Kumala, 2022). Meskipun beberapa mahasiswa memerlukan bantuan ahli psikolog, strategi regulasi emosi secara umum menjadi kunci dalam menghadapi peran ganda.

Penelitian terdahulu oleh Isidro Landa (2018) mengeksplorasi hubungan antara

variabilitas regulasi emosi dan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Temuannya menunjukkan bahwa, meskipun suasana emosional perguruan tinggi bergejolak, tidak ada ketergantungan variabilitas emosional terhadap penyesuaian diri. Variabilitas kategoris dan temporal dalam penggunaan strategi regulasi emosi tidak terkait dengan penyesuaian diri, meskipun dikendalikan untuk tingkat rata-rata emosi negatif dan variabilitas emosi negatif selama seminggu (Landa, 2018).

Penelitian terbaru "Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran" mencoba mengisi celah dalam pengetahuan mengenai regulasi emosi mahasiswa aktif di banyak organisasi, baik di dalam maupun di luar kampus.

Metode

Penelitian ini dimulai dengan partisipan yang menandatangani persetujuan dan setuju diwawancarai selama sekitar 2 jam di kampus. Wawancara dilakukan di gedung jurusan dan organisasi subjek untuk menciptakan lingkungan yang nyaman. Selain itu, peneliti mengumpulkan data melalui observasi untuk memperkaya informasi. Setelah itu, peneliti membuat verbatim dari wawancara, melakukan coding untuk mengidentifikasi jawaban relevan subjek, dan menganalisis data. Data ini kemudian dikembangkan menjadi tema sebagai dasar untuk menyusun kesimpulan.

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif fenomenologis untuk mengeksplorasi motivasi, perilaku, dan tindakan subjek. Metode ini deskriptif, menggunakan kata-kata untuk mencerminkan fenomena dalam konteks khusus (Moelong, 2007). Data diperoleh dari sumber primer melalui penuturan langsung subjek. Pendekatan yang digunakan adalah desain studi kasus dengan metode pendekatan tematik, yang memungkinkan identifikasi, analisis, dan pelaporan tema-tema dalam fenomena (Braun & Clarke, 2006). Pendekatan ini memfasilitasi analisis mendetail dan interpretasi aspek-aspek beragam tentang topik penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini mengelompokkan regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran ke dalam empat fase: strategi regulasi emosi (*strategies to emotion*), keterlibatan dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*engaging in goal-directed behavior*), pengendalian respons emosional (*control emotion response*), dan penerimaan respons emosional (*acceptance of emotional response*). Setiap fase mengungkapkan beberapa tema yang mencerminkan regulasi emosi. Fase pertama adalah Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*) dengan tema dan subtema yang beragam di antara partisipan mahasiswa.

Tema 1: Keyakinan Individu Untuk Dapat Mengatasi Suatu Masalah

Subjek 1 menyelesaikan masalahnya dengan mengatur waktu, namun terkadang harus mengutamakan kuliah, menyebabkan kelelahan dan kinerja tugas yang kurang optimal. Subjek juga berusaha memberikan alasan yang tepat ke teman-teman seorganisasinya agar tidak kecewa. Subjek 2 mencari saran dari pihak luar untuk mendapatkan sudut pandang tambahan, serta berusaha menghadapi masalah dengan sikap tenang dan bersahabat. Subjek 3 pernah kesulitan menyelesaikan masalah, tetapi dukungan positif dari teman-teman dan lingkungan membuatnya merasa mampu mengatasi dan tidak sendirian. Subjek meyakini bahwa hidup tak terlepas dari masalah, menunjukkan ketergantungan pada dorongan eksternal.

Tema 2: Kemampuan Menemukan Suatu Cara Mengurangi Emosi Negatif

Subjek 1 dapat mengalami emosi negatif karena tekanan harapan teman-teman organisasi, yang menginginkan subjek fokus pada organisasi mereka dan memenuhi berbagai permintaan. Meskipun memiliki kewajiban di organisasi lain, subjek mampu mengontrol diri dan tidak pernah melukai orang lain saat merasakan emosi negatif. Dalam suasana mood buruk, subjek memilih

menyendiri hingga merasa tenang, dan saat menghadapi emosi negatif, subjek memilih untuk menyendiri atau tidur sambil merefresh otak, fokus pada pemikiran positif terkait masalah yang dihadapi.

Subjek 2 mengalami emosi negatif, seperti kesal, kecewa, dan marah, yang berasal dari situasi di dalam organisasi, terutama karena tindakan anggota yang tidak memenuhi harapan subjek. Meskipun subjek tidak pernah melakukan kekerasan fisik terhadap orang lain ketika merasakan emosi negatif, subjek cenderung menjaga jarak dengan orang yang menjadi penyebab kekesalannya. Pada saat emosi negatif muncul, subjek memilih untuk menyendiri dan meredam emosi tersebut dengan cara menenangkan diri. Subjek 3 berusaha mengendalikan emosi negatifnya dengan meyakini bahwa mengekspresikan emosi hanya akan menimbulkan penyesalan dan memperkompleksitas masalah. Pada saat menghadapi emosi negatif, subjek menyalurkan dan mengurangi emosinya melalui berbagai cara seperti menangis, berteriak, berolahraga, jalan-jalan, bernyanyi, melepaskan kemarahan kepada objek tak hidup, dan berinteraksi di media sosial.

Tema 3: Mampu Dengan Cepat Menenangkan Diri Setelah Merasakan Emosi Berlebihan

Subjek 1 merespon emosi negatifnya dengan melakukan video call dengan orang tua untuk meredakan tekanan emosional. Setelahnya, subjek mengalami sensasi pusing dan kepala terasa berat. Meskipun tidak menyesal setelah meluapkan emosinya, subjek menyadari pentingnya tidak terlalu berlebihan dalam mengekspresikan emosi. Untuk mengatasi emosi negatif, subjek cepat mengalihkan pikiran dan menonton acara yang dapat meningkatkan mood di platform YouTube.

Subjek 2, ketika mengalami emosi negatif, lebih memilih untuk menenangkan diri secara mandiri tanpa melibatkan orang lain. Pada kondisi tersebut, subjek mengalami kehilangan semangat dan mudah merasa lelah dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Subjek pernah

merasakan penyesalan setelah mengungkapkan emosinya kepada rekan seorganisasi, meyakini bahwa ekspresi tersebut dibutuhkan untuk kesadaran dan perkembangan orang tersebut. Dalam mengatasi emosi negatif, subjek mendengarkan musik sebagai cara untuk menenangkan diri.

Saat subjek 3 mengalami emosi negatif, ia mengambil hikmah dari pengalaman, melakukan perbaikan diri, berbicara dengan teman curhat, berkomunikasi dengan orangtua, dan beribadah. Dalam kondisi emosi negatif, berbicara dengan teman curhat dan berpikir positif membantu subjek menenangkan diri. Emosi subjek muncul ketika menghadapi sejumlah masalah secara bersamaan, yang sering ditandai dengan menangis. Subjek merespon emosi berlebihan dengan belajar dari pengalaman, memperbaiki diri, dan menjadi lebih matang dalam menghadapi masalah. Meskipun subjek mengakui sifat emosionalnya, ia berupaya keras untuk mengendalikan reaksi emosional negatif saat menghadapi masalah.

Fase berikutnya adalah Terlibat dalam Perilaku yang Diarahkan pada Sasaran (*Engaging in Goal Directed Behavior*). Setiap mahasiswa partisipan mengalami tema dan subtema yang dapat sama atau berbeda pada fase ini. Beberapa tema dan subtema muncul dalam fase ini, melibatkan mahasiswa dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan tertentu.

Tema 4: Kemampuan Untuk Tidak Terpengaruh Oleh Emosi Negatif Yang Dirasakan

Subjek 1 cenderung terpengaruh oleh emosi negatif ketika terlalu sering terlibat dengan ponsel. Saat mengalami emosi negatif, subjek berupaya untuk menghindari keramaian dan, jika didekati oleh orang lain, subjek cenderung memberikan senyuman tanpa niat berinteraksi. Subjek secara aktif berusaha mencegah dampak emosi negatifnya pada lingkungan sekitar dan memiliki keyakinan bahwa emosi dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri.

Emosi negatif seperti kesal, marah, dan sedih dapat memengaruhi kinerja subjek 2 dan

berpotensi memengaruhi orang di sekitarnya. Subjek menghindari dampak buruk dari emosi negatif dengan mencari pengalihan melalui aktivitas positif. Badmood sepanjang hari dan sensitivitas terhadap orang di sekitarnya dapat memengaruhi kinerja subjek 3. Meskipun menyadari bahwa mengekspresikan emosi negatif tidak bermanfaat, subjek sering melampiaskannya kepada orang lain. Subjek tidak mudah terpancing emosi, namun responsnya tergantung pada situasi.

Tema 5: Mampu Tetap Berpikir Dan Melakukan Sesuatu Dengan Baik

Subjek 1 berusaha menghindari dampak emosi negatif dengan fokus pada pekerjaannya, menjauhi atau mengabaikan sumber emosinya. Dalam melakukan tugas, subjek dapat lebih fokus dan produktif ketika merasakan emosi negatif, karena seluruh perhatian terarah pada pekerjaan tersebut. Subjek menegaskan bahwa pekerjaan yang sesuai dengan keinginan pribadinya tidak memengaruhi kestabilan emosinya; sebaliknya, subjek merasa bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Dengan cara ini, subjek tetap menjaga stabilitas emosionalnya dan melakukan introspeksi saat membuat kesalahan. Subjek juga belajar dari pengalaman sekitarnya bahwa terpengaruh emosi dapat berdampak negatif. Meskipun dalam kondisi emosional, subjek mampu menjalani kegiatan dengan sikap biasa dan kadang-kadang memilih untuk tetap diam.

Subjek 2 menjaga stabilitas emosionalnya dengan bersikap sabar, mengingat tanggung jawab, dan menahan diri dari ekspresi emosi berlebihan. Subjek menegaskan bahwa pekerjaan tidak memengaruhi kestabilan emosinya, tetapi sensitif terhadap gangguan dari orang lain. Saat emosinya mencapai puncak, subjek kesulitan mengendalikan perilaku dan memerlukan waktu untuk meredakan diri.

Subjek 3 menjaga stabilitas emosionalnya dengan belajar dari pengalaman, melakukan perbaikan diri, dan bersikap profesional. Subjek minim memperhatikan

sumber emosi negatif, memiliki teman curhat sebagai dukungan emosional, dan mengadopsi sikap positif serta tanggung jawab dalam menyelesaikan masalah. Meskipun belum sepenuhnya stabil emosinya, subjek tetap bersikap bodo amat dan profesional saat menghadapi situasi emosional.

Tema 6: Kemampuan Untuk Mengontrol Emosi Yang Dirasakan

Subjek 1 selalu menjaga kendali atas emosinya dengan meyakini bahwa emosi yang meledak-ledak tidak bermanfaat dan dapat menjauhkan orang di sekitarnya. Hingga saat ini, tidak ada peristiwa atau kejadian yang mampu meruntuhkan kendali emosional subjek. Subjek mengelola emosinya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk memperbaiki mood dan tetap tidak terpengaruh oleh lingkungannya.

Subjek 2 mengalami kehilangan kendali emosional ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, terutama ketika orang lain melanggar aturan yang telah disepakati. Dampaknya terlihat pada peningkatan detak jantung dan pernapasan yang tidak teratur. Subjek mengatasi hal ini dengan mengingat tugas dan memberikan pengingat kepada dirinya sendiri agar tidak terpancing emosi negatif. Subjek 3 pernah mengalami kehilangan kendali emosional akibat masalah sepele, dengan dampak penyesalan. Untuk mengatasi hal ini, subjek berusaha menjaga kendali emosi dengan bersikap sabar, berbagi masalah dengan orang lain, dan melakukan pengendalian diri.

Fase ketiga, yaitu Kontrol Respons Emosi. Melibatkan setiap mahasiswa partisipan dalam pengalaman tema dan subtema yang mungkin sama atau berbeda. Pada fase ini, teridentifikasi beberapa tema dan subtema.

Tema 7: Kemampuan Tidak Menampilkan Emosi Berlebihan

Subjek 1 belum pernah mengekspresikan emosi berlebihan kepada orang lain. Subjek cenderung mudah emosi terutama dalam konteks kerja tim yang tidak sesuai dengan rencana dan

harapan. Subjek 2 telah mengekspresikan emosi berlebihan terutama saat menghadapi ketidaksesuaian dengan keinginan dan pelanggaran aturan oleh orang lain. Subjek juga mengalami kekesalan dan kemarahan terkait tugas kuliah serta perilaku teman sekelas dan organisasi. Subjek 3 telah memantapkan ekspresi emosional berupa kemarahan terhadap orang lain, terutama dalam konteks tugas organisasi dan akademis yang berlebihan.

Tema 8: Kemampuan Untuk Menunjukkan Respon Emosi Yang Tepat

Subjek 1 pernah mengalami respons emosional yang berlebihan saat menghadapi banyak tugas organisasi dan akademis. Subjek mengungkapkan kekesalan terhadap teman sekelas dan anggota organisasinya dengan sindiran halus. Saat merasa kesal atau marah, subjek cenderung menjauhi teman sekelas. Keterlambatan pengumpulan tugas atau absensi rapat organisasi membuat subjek merasa panik. Ketidaktarikan teman kelompok menyebabkan subjek marah, bahkan menginginkan agar namanya tidak dicantumkan dalam tugas kelompok. Pujian dari rekan organisasi membuat subjek merasa senang dan bersyukur. Namun, subjek merespons rendahnya nilai ujian dengan perasaan sedih, penyesalan, dan kekesalan terhadap diri sendiri.

Subjek 2 pernah menunjukkan respons emosional berupa kesedihan, kekesalan, dan ketidakberdayaan akibat keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan partisipasi dalam rapat organisasi. Subjek merasakan kekesalan yang disertai dengan rasa pengertian saat anggota kelompok tidak berpartisipasi. Pujian dari rekan organisasi atas kontribusi subjek menimbulkan rasa senang dan penghargaan terhadap kerja kerasnya. Namun, subjek merespons rendahnya nilai ujian dengan perasaan sedih, kekesalan, kecewa, dan ketidakberdayaan.

Subjek 3 menunjukkan respons emosional kesal dan kemarahan saat terlambat mengumpulkan tugas atau mengikuti rapat organisasi, bahkan bisa berujung pada

pertengkaran dengan teman. Subjek berupaya mengkonfirmasi informasi yang memicu emosinya. Respons emosional subjek mencakup rasa kesal, tangisan, pencarian pembenaran, dan perbandingan diri dengan orang lain. Subjek menganggap wajar setiap orang memiliki emosi. Ketidaktarikan teman kelompok dapat menyulut kemarahan subjek, bahkan sampai melaporkan ke dosen. Namun, saat mendapat pujian atas kontribusinya dalam organisasi, subjek merespons dengan sikap biasa dan bersyukur. Respons emosional subjek terhadap nilai ujian rendah melibatkan penyalahan diri dan janji untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Fase empat yakni Penerimaan Respons Emosional. Melibatkan pengalaman tema dan subtema yang sama atau berbeda bagi setiap mahasiswa partisipan. Fase ini mencakup beberapa tema dan subtema yang muncul.

Tema 9: Kemampuan Menerima Peristiwa Yang Menimbulkan Emosi Negatif

Subjek 1 merasakan ketakutan terkait dengan kehilangan hal-hal yang dianggapnya penting. Selain itu, subjek juga cemas mengenai ketidakpastian masa depannya dan khawatir menjadi beban bagi orang lain. Marah muncul ketika subjek meminta sesuatu dengan serius, namun dianggap bercanda oleh teman. Kemarahan juga timbul saat subjek kehilangan barang. Sedangkan, perasaan sedih dirasakan ketika subjek mengecewakan orang lain, melewatkan absensi, terlambat mengumpulkan tugas, atau absen dalam rapat. Subjek merasa jijik saat melihat keadaan kotor atau hal yang seharusnya dihindari.

Subjek 2 mengalami rasa takut ketika nilai akademis turun karena terfokus pada kegiatan organisasi. Marah timbul saat situasi tidak sesuai rencana atau ketika orang terlambat. Perasaan sedih dirasakan ketika subjek tidak dianggap atau dihargai. Jijik muncul ketika berinteraksi dengan orang yang cenderung mengeluh dan merasa dirinya pusat dunia.

Subjek 3 merasa takut ketika tidak dapat

menjaga keseimbangan antara kegiatan kuliah dan organisasi. Kemarahan muncul dengan sikap acuh tak acuh terhadap orang yang menyebabkan emosi, kecuali teman dekatnya yang dapat memicu reaksi emosional intens. Kesedihan dirasakan ketika subjek merindukan orang-orang terdekatnya.

Tema 10: Kemampuan Menunjukkan Respon Emosi Yang Tepat

Subjek 1 tidak menunjukkan penyesalan terkait munculnya emosi negatifnya, sebab subjek percaya bahwa emosi-emosi yang dirasakannya dapat menjadi pendorong perkembangan pribadinya. Subjek merasa malu ketika mengalami kemarahan yang berlebihan dan kesedihan, namun tidak merasa malu saat merasakan emosi takut, jijik, dan kesal. Subjek 2 tidak merasa menyesal ketika mengalami timbulnya emosi negatif, karena subjek meyakini bahwa ekspresi emosi lebih baik daripada menahan perasaan. Meskipun subjek merasa sedikit malu saat mengalami kemarahan yang berlebihan, namun tidak ada rasa malu terkait emosi sedih, takut, jijik, dan kesal.

Subjek 3 tidak menunjukkan penyesalan terkait timbulnya emosi negatifnya, karena subjek meyakini bahwa setiap emosi seharusnya diekspresikan dan tidak ditahan, termasuk dengan berbicara kepada teman yang dipercayai. Subjek merasa malu saat mengalami kemarahan dan sedikit malu saat merasakan perasaan jijik. Namun, subjek tidak merasa malu ketika mengalami emosi sedih, takut, dan kesal.

Pembahasan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa partisipan dalam regulasi emosi memiliki persamaan dan perbedaan. Pada fase pertama, Strategi Regulasi Emosi menghasilkan tiga tema utama. Tema pertama adalah keyakinan individu dalam mengatasi masalah, yang mencakup cara menghadapi masalah dan jenis bantuan yang dicari dari teman-teman. Subjek 1 dan Subjek 2 memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol permasalahan,

sedangkan Subjek 3 awalnya merasa ragu tetapi dapat menyelesaikan masalah setelah mendapat dukungan dari lingkungannya. Persamaan di antara ketiga subjek adalah mendapatkan dukungan dari lingkungan mereka.

Tema kedua membahas kemampuan mengurangi emosi negatif, termasuk jenis, penyebab, cara pengurangan, dan dukungan orang lain. Subjek 1 dan 2 memiliki pendekatan yang serupa, yaitu menyendiri hingga emosi negatif mereda. Sebaliknya, Subjek 3 cenderung mengekspresikan dan melampiaskan emosinya pada kegiatan lain. Tema ketiga menyoroti kemampuan cepat menenangkan diri setelah mengalami emosi berlebihan, mencakup efek dan penyesalan dari emosi negatif, serta cara menenangkan diri. Subjek 1 dan 3 meluapkan emosinya dengan berbicara kepada orang terdekat dan orang tua, sedangkan Subjek 2 lebih suka menyendiri. Subjek 2 dan 3 merasakan penyesalan karena pernah menunjukkan emosi negatif.

Pada fase kedua, terlibat dalam perilaku yang dituju memiliki tiga tema, dengan tema keempat membahas kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif. Emosi negatif dapat memengaruhi kinerja dan interaksi sosial, serta cara menghindari pengaruh emosi negatif yang berlebihan. Subjek 2 dan 3 cenderung menunjukkan emosi negatif dan mempengaruhi orang-orang di sekitarnya. Subjek 1, di sisi lain, lebih acuh tak acuh terhadap emosi negatif dan meresponsnya dengan senyuman ketika terpancing. Tema kelima membahas kemampuan mempertahankan kinerja dan stabilitas emosi saat terpengaruh. Subjek 1, 2, dan 3 memiliki kecenderungan yang serupa dalam mengatasi situasi ini, yaitu dengan mengabaikan masalah dan fokus pada tanggung jawabnya untuk menyelesaikan tugas.

Tema keenam membahas kemampuan mengontrol emosi, termasuk kehilangan kontrol, dampaknya, peristiwa yang memicu, dan cara mengontrolnya. Subjek 2 dan 3 pernah kehilangan kontrol emosional. Subjek 2 mengatasi dengan mengingat tugas, sedangkan

subjek 3 menggunakan kesabaran dan berbagi masalah. Subjek 1 tidak pernah kehilangan kontrol emosional, mengatasi dengan melakukan kegiatan yang disukai untuk memulihkan mood.

Fase ketiga, kontrol respon emosi, memiliki dua tema. Tema 7 membahas kemampuan menahan emosi berlebihan, dengan subjek 1 lebih dominan daripada subjek 2 dan 3. Dalam tema ini, satu dari tiga subjek cenderung lebih mudah mengontrol emosi. Tema 8 membahas kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat, dan ketiga subjek menonjol dalam hal ini. Ketiga subjek memenuhi subtema terkait respons emosi saat telat mengumpulkan tugas atau rapat, ketidakpartisipan teman kelompok atau organisasi, pujian, dan mendapat nilai rendah dalam ujian.

Fase keempat, terkait penerimaan respons emosional, memiliki dua tema. Tema 9 membahas kemampuan menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, dengan ketiga subjek menunjukkan ketidakpenyesalan terhadap emosi negatif. Pada tema 10, yang mirip dengan tema 8, ketiga subjek menonjol dalam kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat, termasuk respon malu terhadap marah, sedih, takut, jijik, dan kesal.

Penelitian ini telah mengikuti prosedur ilmiah, meskipun memiliki keterbatasan dalam pemilihan sampel yang terbatas pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Untuk meningkatkan representativitas, disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan responden yang lebih bervariasi dari segi demografi. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pola perilaku mahasiswa dengan banyak peran dalam regulasi emosi yang lebih mewakili berbagai lapisan masyarakat, sehingga hasil penelitian dapat lebih menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, partisipan menunjukkan variasi dalam regulasi emosi. Partisipan pertama memiliki keunggulan pada fase kedua dan ketiga, menunjukkan kontrol

emosi yang baik, ketidakpembentukan emosi negatif dari orang lain, dan respons emosi yang tepat. Partisipan kedua menonjol pada fase pertama dan keempat, menunjukkan strategi regulasi emosi yang baik, kemampuan mengatasi masalah, pengurangan emosi negatif, dan penenangan diri yang cepat, termasuk penerimaan respons emosional. Partisipan ketiga unggul pada fase pertama dan kedua, menunjukkan strategi regulasi emosi yang baik, kemampuan mengatasi masalah, penenangan diri cepat, dan pengurangan emosi negatif. Selain itu, partisipan ketiga mampu mengendalikan emosi agar tidak terpengaruh oleh emosi negatif orang lain.

Penelitian berikutnya perlu melibatkan pandangan teman dekat partisipan dalam mengekspresikan dan mengontrol emosi. Aspek gender juga perlu diperhatikan untuk memperkaya tema penelitian. Hasilnya memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa dengan peran ganda dalam regulasi emosi, seperti memiliki wadah berbicara dengan teman dekat atau keluarga untuk mengatasi masalah emosi berlebihan.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, A. (2018). *Pengertian Organisasi Dan Teori Organisasi*. Malang: Media Nusa Creative
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Bytamar, M, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Kumala. K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran.

- Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46151>
- Effendhie, M. (2019). *Organisasi Tata Letak dan Lembaga Kearsipan*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka. E-ISBN 9786023925919
- Fitriyani. (2019). Konsep Organisasi Pendidikan Dalam Pemberdayaan Sekolah. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 7(2), 61-80.
<https://doi.org/10.37092/elghiroh.v17i02.105>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Landa, I. (2018). Emotion Regulation Variability and Adjustment Among College Students. *Washington University Open Scholarship*, <https://doi.org/10.7936/9wjz-8165>
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung
- Pe, M. L., Raes, F., & Kuppens, P. (2013). The Cognitive Building Blocks of Emotion Regulation: Ability to Update Working Memory Moderates the Efficacy of Rumination and Reappraisal on Emotion. *PLOS ONE*, 8(7).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069071>.
- 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>
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion Regulation Strategies and Stress in Irish College Students and Chinese International College Students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4), 853–873.
<https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>
- Sirajuddin, S. (2016). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Saragih, J. H., Valentina, T. D., & Psi, S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 246–255.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs Of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
<https://doi.org/10.2307/1166137>
- Yani, D. A. (2020). *Pengaruh Peer Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Daerah* (Publikasi No. 201610230311022). [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang].