

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Oleh :

Rizky Satria Febriyanto

NIM F 100 060 027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Diajukan Oleh :

Rizky Satria Febriyanto

NIM F 100 060 027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI**

Yang diajukan oleh:

Rizky Satria Febriyanto

NIM F 100 060 027

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si

Tanggal, 12 Desember 2014

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI**

Yang Diajukan Oleh:

Rizky Satria Febriyanto
NIM F 100 060 027

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

20 DESEMBER 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si


.....

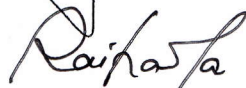
Penguji Pendamping I

Eny Purwandari, S.Psi, M.Si

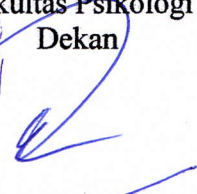

.....

Penguji Pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA


.....

Surakarta,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan


(Dr. Taufik, PhD)

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Nama : Rizky Satria Febriyanto

NIM : F 100 060 027

Fakultas/ Jurusan : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

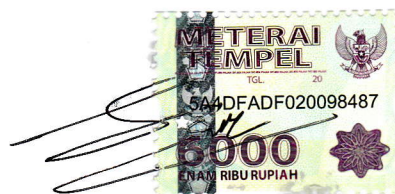
Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI”** ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat maupun meminta ke biro jasa pembuatan skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 16 Desember 2014

Yang menyatakan



(Rizky Satria Febriyanto)

F 100 060 027

**VISI, MISI, DAN TUJUAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

VISI

Menjadi pusat pendidikan Psikologi yang mengedepankan risalah islam dan budaya
Indonesia

MISI

Mengembangkan pendidikan Psikologi di tingkat Sarjana dan Magister Psikologi
Profesi

TUJUAN

Menjadi Fakultas Psikologi yang terkemuka di Indonesia
Meningkatkan peran Psikologi dalam upaya membangun kualitas kesehatan dan
mental masyarakat

MOTTO

“Hai Hamba – Hamba Ku Yang Melampaui Batas Terhadap Terhadap Diri Mereka
Sendiri, Janganlah Kamu Berputus Asa Dari Rahmat Allah. Sesungguhnya Allah
Mengampuni Dosa – Dosa Semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha

Pengampun lagi maha penyayang

(Az – Zumar 39 ayat 53)

Jika Kamu Pngen Dihargai
Hargailah Orang Yang Akan Menghargai Mu

(Penulis)

Jadilah Orang Penting Jika Pngen Dianggap Penting

(Penulis)

Hidup Jangan Dibikin Susah
Hadapi Rintangan Itu Dengan Senyum

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, cinta dan doa, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

- Bapak dan Ibu atas doa dan kasih sayang yang tak pernah berhenti dalam memberikan support yang sangat besar
- Kakak dan Suami, Adik, Istri dan Ponakan saya yang telah memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi saya
- Orang – orang yang telah mendukung dengan kasih sayang dan cinta dalam perjalanan hidup penulis
- Terimakasih untuk kebersamaan yang tulus selama ini

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Penulis panjatkan puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini dapat terwujud dan selesai dengan baik karena adanya bantuan dari berbagai macam pihak maka dari itu, dengan rendah hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Taufik, PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
2. Ibu Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah senantiasa berkenan meluangkan waktu serta kesabaran dalam membimbing dan memberi masukan serta arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Ibu Eny Purwandari, S.Psi, M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran dan arahan yang sangat diperlukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.Si selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran dan arahan yang sangat diperlukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah memberikan semangat, dan arahan dalam memberikan bimbingan kepada saya terhadap skripsi ini.

6. Bapak-bapak dan Ibu-ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu, serta para staf Tata Usaha yang membantu kelancaran skripsi penulis ini.
7. Bapak dan Ibu, terimakasih atas doa yang tak pernah putus engkau panjatkan, semangat, motivasi, dan segala yang telah diberikan hingga sekarang ini.
8. Meirna Sulistyowati (Kakak) dan Rizyanto (Suaminya), Rani Ayu H (Adik), Annisa Permata P (Ponakan) tercinta, dan Nur Afri Yeni (Istri) terimakasih atas dorongan dan doanya selama ini.
9. Buat sahabat-sahabat saya, Danar W, Bahktiar (Otong), Marni terimakasih atas kebaikan dan dukungan serta kebersamaan selama ini.
10. Teman-teman fakultas Psikologi UMS angkatan 2006, terimakasih atas dukungan kalian semua, akhirnya saya bisa lulus berkat kebersamaan kalian semua.
11. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, *syukron jazakumullah khoiron katsiron*.

Harapan penulis semoga karya ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak terhenti pada penelitian ini saja.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 16 Desember 2014

Penulis

Rizky Satria Febriyanto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN VISI, MISI, DAN TUJUAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	8
1. Pengertian emosi	8
2. Pengertian regulai emosi	9

3. Aspek – aspek dalam regulasi emosi	13
4. Faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi emosi	14
B. Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Skripsi	20
1. Pengertian mahasiswa	20
2. Pengertian skripsi	22
3. Mahasiswa yang menjalani proses pembuatan skripsi	23
C. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi	25
D. Pertanyaan Penelitian	27
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Gejala Penelitian	28
B. Definisi Operasional Gejala Penelitian	28
C. Subjek Penelitian	29
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	30
1. Wawancara	30
2. Observasi	33
E. Prosedur Penelitian	34
F. Metode Analisis Data	36
 BAB IV. PELAKSAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian	39
1. Orientasi kancan penelitian	39
2. Persiapan alat pengumpulan data	40
B. Prosedur Penelitian	41

C. Tabulasi Data	67
D. Kategorisasi Data	70
E. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Panduan Wawancara	32
2. Daftar Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi (Subjek)	42
3. Ada Tidaknya Perasaan Menyalahkan Diri Sendiri	45
4. Reaksi atas Rasa Menyalahkan Diri Sendiri	45
5. Yang Dilakukan Ketika Menyalahkan Diri Sendiri	46
6. Ada tidaknya dari Dampak Rasa Menyalahkan Diri Sendiri	47
7. Ada Tidaknya Rasa Tertekan	47
8. Orang Yang Disahkan atas Kelambatan Skripsi	48
9. Sikap terhadap Orang Yang Paling Disalahkan	49
10. Ada Tidaknya Perasaan Menerima Kenyataan Bahwa Skripsi Banyak Rintangannya	50
11. Sikap Yang Diperlihatkan Terhadap Hal – Hal Yang Menghalangi Skripsi	50
12. Langkah Yang Diambil Saat Skripsi Banyak Hambatan	51
13. Cara Agar Langkah Yang Akan Diambil Terwujud	52
14. Cara Memperingan Tekanan Saat Mengalami Hambatan Skripsi	53
15. Yang Dirasakan Saat Skripsi Banyak Menemui Hambatan	54
16. Kemampuan Mengambil Hikmah Dari Skripsi Yang Banyak Hambatan	55
17. Tingkat Kepedulian Terhadap Skripsi yang banyak Hambatan	56
18. Demografi Informan Yang Mengalami <i>Self Blame</i>	58
19.. Demografi Informan Yang Tidak mengalami <i>Self Blame</i>	58

20. Sebab – Sebab Tidak Menyalahkan Diri Sendiri dan Merasa Tertekan atau Tidak	63
21. Sasaran <i>Blaming Other</i>	63
22. Sikap Terhadap Sesuatu / Seseorang Yang Jadi Sasaran <i>Blaming Others</i>	64
23. Sikap Yang Ditunjukkan Pada Aspek <i>Acceptance</i>	64
24. Langkah Pada Aspek <i>Refocus On Planning</i>	65
25. Langkah Pada Aspek <i>Positive Refocusing</i>	65
26. Tingkat Memikirkan Perasaan Pada Aspek <i>Rumination Or Focus</i> , Berasosiasi Dengan Tingkat Depresi	66
27. Hikmah Yang Bisa Diambil Pada Aspek <i>Positive Reappraisal</i>	66
28. Tingkat Kepedulian Terhadap Hambatan Pada Aspek <i>Putting Into</i> <i>Perspective</i>	66
29. Tabulasi Data	67
30. Kategorisasi Data	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pertanyaan Open Ended	82
2. Pertanyaan Inquiry	84
3. Daftar Mahasiswa Yang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi	85
4. Verbatim Wawancara	88
5. Surat Keterangan Hasil Penelitian	110

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENJALANI PROSES PEMBUATAN SKRIPSI

Rizky Satria Febriyanto

Wiwien Dinar Pratisti

Rizkysatriafebriyanto@yahoo.com

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstraksi

Banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan studinya. Beragam faktor yang menjadi penghambat dalam penyelesaian studi. Faktor dalam penyelesaian studi adalah diri mahasiswa itu sendiri maupun faktor dari luar diri mahasiswa.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi. Fenomena penelitian yang ingin diteliti yaitu regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan metode wawancara *open ended*, melakukan wawancara (*inquiri*) dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa yang sedang dalam tahap pembuatan skripsi (wawancara *open ended*) dan 6 orang wawancara (*inquiri*) dengan karakteristik, sebagai berikut: a) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, b) Mahasiswa yang pada saat penelitian ini berlangsung sedang menyusun skripsi, yang biasanya dimulai pada semester 7, c) terdiri dari mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dan d) bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis data diperoleh gambaran bahwa reaksi untuk mengatasi emosi yang muncul dalam menjalani proses pembuatan skripsi dilakukan dengan cara positif maupun dengan cara negative. Cara positif yang dilakukan yakni *acceptance*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, *positive refocusing*, dan *putting into perspective*, sedangkan cara-cara negative yang dilakukan dalam meregulasi emosi yakni pada aspek *self blame*, *blaming others*, dan *rumination or focus on thought*.

Kata kunci : Regulasi emosi, Mahasiswa, Skripsi