

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali menghadapi berbagai kendala, diantaranya: memilih judul skripsi, mencari literatur data, permasalahan dengan pembimbing dan masih banyak kendala lainnya. Tidak jarang hal-hal yang dialami tersebut menimbulkan tekanan secara emosional. Survey yang dilakukan oleh Maharani., dkk (2024) terhadap sejumlah mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri, Kudus Jawa Tengah menunjukkan bahwa hampir separuh responden (44%) mengalami emosi negatif seperti sering menangis saat menyusun skripsi; lebih dari dua per tiga responden (66,7%) mengalami sensitivitas emosional yang tinggi saat menyusun skripsi. Hasil survei tersebut menggambarkan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola emosi negatif dalam diri mereka. Regulasi emosi didefinisikan sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002).

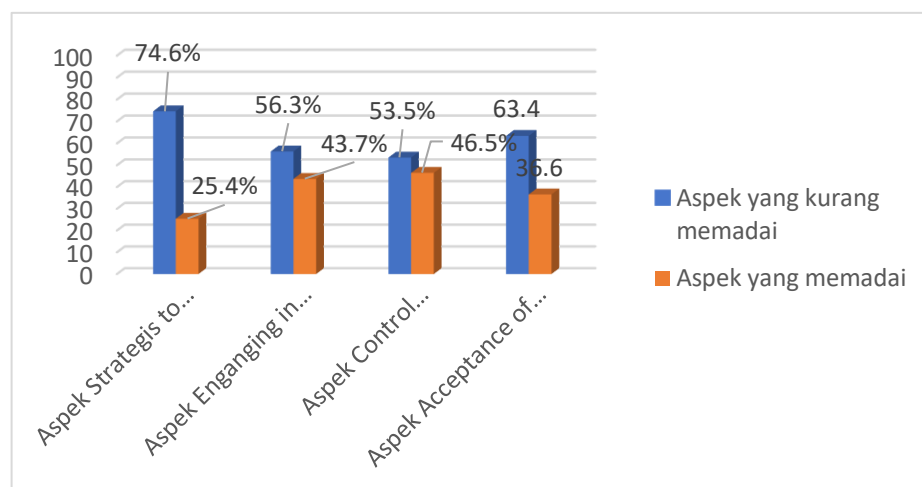
Peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat regulasi emosi mahasiswa rantau yang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang. Peneliti melakukan wawancara pada empat mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang berasal dari luar Malang yang tinggal sendiri di daerah rantainya dengan prodi serta tingkat semester yang berbeda. yang sudah pernah melakukan perpanjangan skripsi dan yang baru mendaftar pada semester ini. saya mengajukan pertanyaan yang sama kepada 4 mahasiswa tersebut yaitu "Apa kendala yang dihadapi saat menyusun skripsi dan

bagaimana mengatasinya?”. Keempat mahasiswa tersebut sama sama menjawab hal yang bersifat non teknis dan semuanya berkaitan pada hubungannya yang kurang baik dengan keluarga.

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas, keempat mahasiswa tersebut memiliki tingkat regulasi emosi yang kurang memadai karena tidak mampu mengelola emosi negatif yang mereka alami. Adapun dampak dari ketidakmampuan dalam meregulasi emosi mengakibatkan keempat mahasiswa memiliki perasaan tertekan dan marah hingga mengganggu aktivitas sehari hari termasuk pada proses pengerjaan skripsi. Selain itu, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat regulasi emosi mahasiswa rantau yang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang melalui survei. Dalam survei tersebut peneliti menanyakan beberapa pernyataan yang dapat mengungkap aspek aspek regulasi emosi (Gross, 2007). Hasil survei disajikan dalam bentuk diagram batang yang disertai dengan penjelasannya

Gambar 1

Hasil Survei pra penelitian regulasi emosi pada mahasiswa rantau yang menyusun skripsi



Hasil survei menunjukkan tingkat regulasi emosi mahasiswa yang terungkap melalui aspek *strategis to emotion regulation* (Strategi regulasi emosi), *enganging in goal directed behavior* (terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan), *control emotional respons* (kendali respon emosional), *acceptance of emotional respons* (penerimaan respon emosional). Pada aspek strategi regulasi emosi terdapat 53 (74,6%) mahasiswa mengalami keraguan tersendiri dalam beberapa hari ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Pada aspek terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan terdapat 40 (56,3%) mahasiswa ketika kurang dukungan akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari harinya. Pada aspek kendali respon emosional terdapat 38 (53,5%) mahasiswa ragu ketika ingin menyampaikan hal kepada orang lain ketika tidak ada yang memperdulikannya. Dan pada aspek penerimaan respon emosional terdapat 45 (63,4%) mahasiswa ketika tidak direspon seperti biasanya akan merasa kesal. Dapat disimpulkan dari hasil survei bahwa mayoritas mahasiswa rantau menunjukkan ketidakmampuan meregulasi emosinya dengan baik. Dampaknya, mahasiswa tidak mampu menyelesaikan proses skripsi tepat waktu, seharusnya mereka yang menyusun skripsi memiliki regulasi emosi yang kuat.

Ketika mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang baik, mereka akan mampu menjaga fungsi emosional pada kehidupan sehari hari dan dalam lingkungan akademik (Pe et al., 2013). Sebaliknya mahasiswa yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik akan memberikan dampak negatif pada mahasiswa dimana mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk memodifikasi terhadap emosi yang dirasakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapinya karena ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi serta sulit memahami kejadian yang

dialami (Bucks et al, 2012). Selain itu regulasi emosi yang rendah akan berdampak terhadap psikis dan emosi individu dalam melakukan aktivitas yang dilakukan sehari-hari (Heiman dan Kariv, 2005).

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sistem saraf, temperamen, dan fungsi fisiologis yang didukung dengan kontrol emosi. (Calkins & Hill, 2007). Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh faktor biologis, budaya, usia, agama, serta keluarga (Gross, 2014). Menurut Freed dkk (2016) setiap anggota keluarga berperan aktif dalam membantu individu memahami emosi yang dimiliki. Goleman (2007) menyatakan bahwa apabila keluarga mempunyai tingkat keberfungsian yang baik maka akan secara penuh memiliki keterbukaan dan kedekatan dengan anggota keluarganya dimana keterbukaan tersebut membantu individu untuk dapat mengungkapkan emosi yang dirasakan melalui proses regulasi emosi.

Pada penelitian ini peneliti memilih keberfungsian keluarga sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi regulasi emosi. Keberfungsian keluarga didefinisikan sebagai situasi dimana individu dalam keluarga dapat menjalankan tugas-tugas pokoknya dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari (Epstein et al, 2005). Definisi tersebut sejalan dengan Walsh (2003) yang menyatakan bahwa keberfungsian keluarga terletak pada bagaimana keluarga berinteraksi dalam menjalankan tugas-tugas utamanya seperti merawat pertumbuhan dan kesehatan pada setiap anggota keluarga, serta menjaga keutuhan keluarganya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Choirunnisa dan Ediati (2018) mendapatkan hasil yang menjelaskan bahwa tingkat komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak

menjadi faktor meningkatnya regulasi emosi. Dapat disimpulkan bahwa dua elemen yang secara signifikan memengaruhi regulasi emosi adalah hubungan dan komunikasi orang tua.

Pada hasil penelitian sebelumnya keberfungsian keluarga berkorelasi positif dengan regulasi emosi. Dalam penelitian (Uci dan Savira, 2019) pada siswa di SMP X Surabaya dengan subjek sejumlah 244 siswa mendapat hasil analisis data yang memperlihatkan adanya korelasi positif. Penelitian berikutnya oleh (Risqi, 2021) pada remaja yang berstatus mahasiswa baru yang sedang merantau di Universitas Muhammadiyah Malang dengan jumlah subjek sebanyak 144 mahasiswa dengan uji analisis menggunakan regresi linear sederhana memperlihatkan adanya pengaruh positif yang signifikan pada keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja perantau. Penelitian berikutnya dilakukan terhadap 157 mahasiswa dari Universitas di Semarang oleh Rustan (2023) menunjukkan hipotesis yang diuji dengan uji korelasi Spearman diterima. Ketiga penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara keberfungsian keluarga dalam proses regulasi emosi mahasiswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi menunjukkan korelasi positif. Namun ketiga penelitian sebelumnya menggunakan populasi yang berbeda yaitu siswa SMP dan mahasiswa baru yang sedang merantau. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk menguji ulang keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada populasi yang berbeda, yaitu mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang. Pemilihan sampel pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang didasarkan pada

hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 71 mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi yang kurang memadai.

Berdasarkan hal yang telah diuraikan di atas, peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Merdeka Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada mahasiswa rantau yang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada mahasiswa rantau yang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis, peneliti memiliki harapan agar hasil dari penelitian ini dapat memajukan ilmu pengetahuan, khususnya psikologi. Penelitian di masa depan tentang fungsi keluarga serta regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi diharapkan dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini.

- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa memberi kontribusi kepada perguruan tinggi untuk memberikan informasi dan mendidik masyarakat dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa rantau dengan cara memberikan pengetahuan terkait dengan pentingnya keberfungsian keluarga.