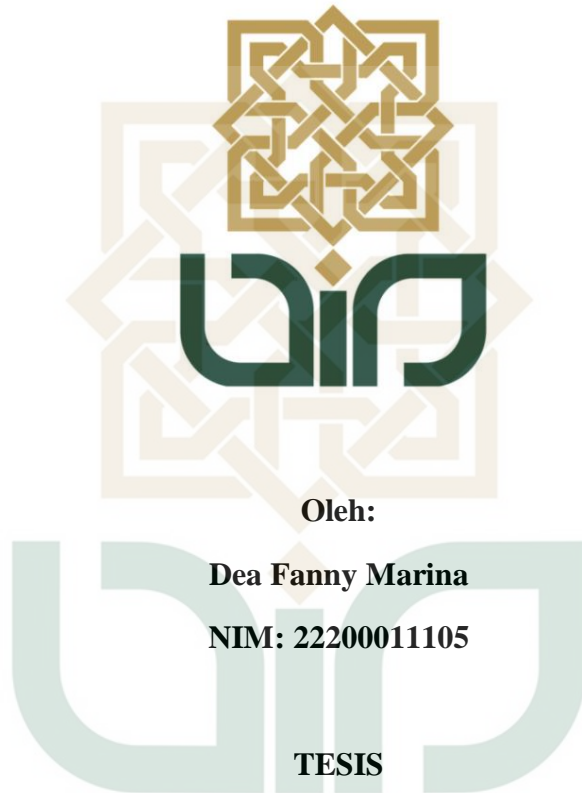


**STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PASCASARJANA
YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DI UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



Oleh:

Dea Fanny Marina

NIM: 22200011105

TESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar *Master of Arts* (M.A.)

Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-819/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

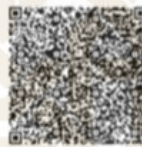
Tugas Akhir dengan judul : Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DEA FANNY MARINA, S. Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011105
Telah diujikan pada : Selasa, 06 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

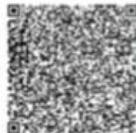
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66c7e94a815a9

Ketua Sidang/Penguji I

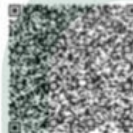
Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED



Valid ID: 66c5812fc8872

Penguji II

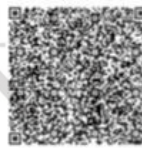
Dr. Ramadhanita Mustika Sari
SIGNED



Valid ID: 66c6fa6425b6

Penguji III

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 66c8082d7908

Yogyakarta, 06 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Fanny Marina
NIM : 22200011105
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Dea Fanny Marina
NIM.22200011105

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Fanny Marina
NIM : 22200011105
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak secara ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Dea Fanny Marina
NIM.22200011105

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PASCASARJANA YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA** yang ditulis oleh:

Nama : Dea Fanny Marina
NIM : 22200011105
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts (M.A.)*.

Wasalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Pembimbing



Dr. Ramadhanita Mustika Sari

ABSTRAK

Dea Fanny Marina, 2024. Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan menganalisa bentuk strategi regulasi emosi dan faktor pembentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana dalam mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Data ini dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan juga dokumentasi. Teknis analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarik kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan dua hal. Pertama, ada 5 bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yaitu *Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, Response Modulation*. Kedua, ada 6 faktor pembentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi yaitu Faktor Kebudayaan, Nilai Religius, Kepribadian, Keterampilan Individu, Kondisi Psikologis, dan juga Faktor Lingkungan.

Kata kunci: Strategi, Regulasi emosi, Mahasiswa, Pascasarjana



ABSTRACT

Dea Fanny Marina, 2024. Emotion Regulation Strategies among Graduate Students Working on Their Final Projects at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

This study aims to analyze the forms of emotion regulation strategies and the factors influencing these strategies among graduate students working on their final projects. The research uses a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The data analysis techniques employed include data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study reveal two main findings. First, there are five forms of emotion regulation strategies among graduate students working on their final projects at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, and Response Modulation. Second, there are six factors influencing emotion regulation strategies among these students: Cultural Factors, Religious Values, Personality, Individual Skills, Psychological Condition, and Environmental Factors.

Keywords: Strategy, Emotion Regulation, Students, Graduate



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabil'alamin, puji syukur penulis panjatkan dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis dengan judul **“Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Pascasarjana yang Mengerjakan Tugas Akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”**. Tesis ini disusun guna memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A.) dalam Program Pascasarjana *Interdisciplinary Islam Studies* (IIS), Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam menyelesaikan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Nina Mariani Noor, S.S., selaku Kaprodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Ja'far Assagaf, M.A. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa membimbing saya dengan baik.
5. Dr. Ramadhanita Mustika Sari, selaku dosen pembimbing tesis yang dengan sabar mengarahkan, memberi semangat dan motivasi, serta memberi masukan guna terselesaikannya tesis ini.
6. Dr. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd selaku penguji utama sidang tesis.

7. Dr. Ita Rodiah, M.Hum selaku penguji kedua sidang tesis.
8. Bapak/Ibu dosen dan seluruh staff Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pendidikan, pengetahuan, pengarahan, serta dukungan dan motivasi yang sangat luar biasa.
9. Bapak/Ibu staff akademik Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini.
10. Kepala Perpustakaan beserta staff UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah meluangkan waktu dan membantu kemudahan dalam syarat administrasi tesis.
11. Almamater Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
12. Kedua orang tuaku Ayahanda Hendri dan Ibunda Maryana, yang telah tanpa pamrih mengasuh membesarkan, membimbing, dan senantiasa mendoakan keberhasilanku. Selalu menjadi penyemangat dan memberikan motivasi dalam meraih cita-cita serta kesuksesan hingga menghantarkan dalam menyelesaikan pendidikan S2.
13. Adikku tersayang Rafly Andrian dan Dalvin Andrian, yang selalu mendoakan, mendukung, memberikan semangat sehingga studiku dapat terselesaikan.
14. Teruntuk diriku sendiri Dea Fanny Marina terimakasih sudah bertahan dan kuat dalam menyelesaikan tugas akhir Tesis ini.
15. Teman seperjuanganku Noni Aprili Jasmine Amanda, Rizky Ayu Ningsih, Ummi Mawaddah, Cut Maya Husna, dan Keluarga Agak Lain.

16. Teman-teman penulis, baik itu teman kuliah seangkatan, adik tingkat, kakak tingkat pada Fakultas Pascasarjana, Program Studi *Interdisciplinary Islam Studies*, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, maupun teman-teman dari Fakultas dan Universitas lain yang telah banyak memberi masukan, semangat, dan arahan hingga akhirnya dapat terselesaikan Tesis ini.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Penulis



Dea Fanny Marina
NIM.22200011105

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Don't lose your self-confidence, just because of comments from little souls who are jealous of the goodness of your life.”

(Janganlah kehilangan rasa percaya diri, hanya karena komentar jiwa-jiwa kecil
yang iri dengan kebaikan hidupmu)

-Mario Teguh-



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL

PERNYATAAN KEASLIAN i

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan dan Signifikansi Penelitian	5
D.Kajian Pustaka	6
E.Kerangka Teoretis	14
a.Definisi Regulasi Emosi	14
b.Strategi Regulasi Emosi	14
c.Ciri-ciri Regulasi Emosi	16
d.Aspek Regulasi Emosi	17
e.Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.....	17
F.Metodologi Penelitian	19
1.Jenis Penelitian	19
2.Sumber Data	20
3.Teknik Pengumpulan Data	21
4.Analisi Data	24
G.Sistematika Pembahasan	27

BAB II PROFIL NARASUMBER	29
A.Narasumber 1	29
B.Narasumber 2	30
C.Narasumber 3	31
D.Narasumber 4	32
E.Narasumber 5	33
 BAB III Bentuk Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir	 36
A. <i>Situation Selection</i> pada mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	37
B. <i>Situation Modification</i> pada mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	41
C. <i>Attentional Deployment</i> pada mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	44
D. <i>Cognitive Change</i> pada mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	47
E. <i>Response Modulation</i> pada mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	51
BAB IV Faktor yang mempengaruhi Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir	58
A.Faktor Kebudayaan yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	58
B.Nilai Religius yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	61
C.Kepribadian yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	62
D.Keterampilan Individu yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	65

E.Kondisi Psikologis yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	67
F.Faktor Lingkungan yang mempengaruhi tugas akhir mahasiswa Pascasarjana.....	71
 BAB V PENUTUP	 79
A.Kesimpulan.....	79
B.Saran	80
 DAFTAR PUSTAKA	 81
LAMPIRAN	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	118



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil kesimpulan narasumber dari bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.....	54
--	----

Tabel 1. 2 Hasil kesimpulan narasumber dari faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir	75
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	83
Lampiran 2 Wawancara Narasumber 1	85

Lampiran 3 Wawancara Narasumber 2.....	90
Lampiran 4 Wawancara Narasumber 3.....	98
Lampiran 5 Wawancara Narasumber 4.....	103
Lampiran 6 Wawancara Narasumber 5.....	108
Lampiran 7 Dokumentasi	112



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam mendapatkan sebuah gelar akademik, tentu saja mahasiswa harus bisa menyelesaikan studi dan bisa memenuhi syarat-syarat yaitu tugas akhir. Tugas akhir ialah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa tingkat akhir setiap program studi berdasarkan hasil penelitiannya dan suatu masalah yang dilakukan seksama dengan bimbingan bersama dosen pembimbing.

Tugas akhir juga dapat diartikan salah satu syarat supaya mahasiswa dapat lulus dari universitas tersebut. Penulisan pada tugas akhir adalah kewajiban setiap mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya. Proses untuk penyusunan tugas akhir, salah satu hal penting yang perlu dipelajari oleh mahasiswa ialah pendekatan yang benar dalam menyusun referensi dengan baik dan benar.¹

Mahasiswa mengerjakan tugas akhir yaitu merupakan individu yang rentan sekali mengalami stres. Upaya penyelesaian tugas akhir sendiri mahasiswa seringkali dihadapkan pada beberapa kendala, yang mungkin dapat menurunkan motivasi dan meningkatkan stres sehingga mahasiswa tidak dapat dapat lulus dalam satu semester. Salah satu faktor juga yang menyebabkan stres mahasiswa yang menyusun tugas akhir ialah hubungan

¹ Sri Eniyati Ais Budiono, 'Sistem Rekomendasi Dosen Pembimbing Tugas Akhir Menggunakan Content Based Filtering', *Jurnal Elektronika dan Komputer*, 16.1 (2023), 64.

interpersonal yang kurang harmonis dengan dosen pembimbing. Stres mahasiswa tingkat akhir bisa juga disebabkan oleh tekanan lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga. Selain itu stres yang dialami setiap mahasiswa tidak ditemukan adanya perbedaan antar mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan yang signifikan dalam hal mengenai faktor-faktor penyebab stres mahasiswa.²

Fase dalam mengerjakan tugas akhir ini biasanya menyebabkan stres. Ini juga terjadi bukanlah dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mengerjakan tugas akhir itu sangatlah sulit tetapi juga karena proses dalam penyusunan tugas akhir dengan waktu yang cukup lumayan panjang. Dalam tanggapan ini menyebabkan ada beberapa mahasiswa itu menjadi cemas ketika harus mengerjakan tugas akhir.³

Dalam keadaan situasi seperti itu, maka dari itu dibutuhkannya keterampilan untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi sangat penting bagi individu supaya dapat menangani stres pada setiap masalah yang dihadapi. Kemampuan dalam meregulasi emosi tidak bisa dilepaskan dari adanya strategi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi yaitu merupakan strategi yang dilakukan oleh seorang individu untuk mengatur emosi, yang bisa dilakukan secara bersamaan maupun yang berurutan.

² Pantjawati Sudarmaningtyas Sri Suhandiah, Ayuningtyas, 'Tugas Akhir Dan Faktor Stres Mahasiswa', *Jurnal Analisis Pendidikan Tinggi*, Vol 5.No 1 , Juli 2021.

³ Eka Malfasari and others, 'Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Ners Indonesia*, 9.1 (2019).

Strategi regulasi merupakan suatu pendekatan atau metode yang digunakan pada seseorang dalam mengelola dan mengatur respon emosional terhadap situasi atau stimulus. Strategi regulasi emosi yang sehat sangat penting untuk dimiliki pada setiap orang. Perasaan emosi dapat diekspresikan, bisa jadi itu emosi negatif ataupun emosi positif, adalah hal yang sehat selama dilakukan dengan cara yang benar. Individu yang memiliki strategi regulasi emosi yang sehat dapat terhindar dari masalah kesehatan mental. Perihal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian bahwa memiliki hubungan yang negatif dengan berbagai masalah kesehatan mental (*simptom*). Artinya, semakin sehat strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang, semakin rendah juga kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental.

Meskipun strategi regulasi emosi yang tidak sehat itu dapat menyebabkan penyesuaian diri yang buruk dan perilaku yang kurang bisa menyesuaikan diri, juga ada yang mengarahkan pada masalah kesehatan mental. Strategi regulasi emosi yang tidak sesuai dapat menghambat relasi dengan orang lain. Sebab itu, dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi yang tidak sehat dan tepat sangat sekali diperlukan sebagai kepentingan diri atau individu itu sendiri atau untuk kepentingan hubungan dengan individu yang lainnya.⁴

⁴ Hario Bimo Sakti and Yettie Wandansari, *Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*, *Jurnal Experientia*, 2023, XI.

Strategi regulasi emosi sangat penting juga memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu mahasiswa untuk mengatasi stres, meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung mahasiswa dalam mengatasi tantangan emosional, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih baik.

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa meregulasi emosi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir dapat mengurangi stres. Adapun respon atau tindakan negatif yang muncul pada mahasiswa yaitu berupa kecemasan, berbicara kotor, perilaku agresif terhadap objek, dan menghindari interaksi sosial. Dengan adanya permasalahan ini, penelitian ini menjadi sangat penting untuk memahami cara mahasiswa pascasarjana mengelola emosi mereka saat menyelesaikan tugas akhir.

Dengan berdasarkan uraian diatas, penulis merasa termotivasi untuk mengeksplorasi, meninjau, dan melakukan penelitian dengan judul Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pembaharuan dari penelitian ini adalah meneliti strategi regulasi emosi secara umum, dan peneliti sebelumnya meneliti tentang strategi regulasi emosi secara kognitif.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas bisa dirumuskan masalah ke dalam beberapa pertanyaa diantaranya:

1. Bagaimana bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Bagaimana faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dari tujuan penelitian ini penulis dapat memberikan signifikan, baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat praktis bagi pembaca:

1. Signifikansi dari segi Teoretis

- a) Penulis dapat memberikan sumbangan keilmuain di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam meregulasi emosi mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir
- b) Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi landasan untuk studi yang akan datang.

2. Signifikansi dari segi Praktis

- a) Bagi mahasiswa, hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan riset lebih lanjut dan bagi para peneliti dimasa depan yang tertarik dengan strategi regulasi emosi melalui layanan bimbingan mental. Mahasiswa tesis diharapkan dapat mengalami perkembangan diri secara bertahap dan menjadi individu yang lebih baik dengan mengelola emosi mereka lebih efektif.
- b) Bagi penulis, penelitian ini bisa menjadi pengalaman yang sangat berharga dikarenakan dengan melaksanakan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan secara signifikan.
- c) Dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai strategi-strategi yang digunakan oleh mahasiswa akhir untuk mengatur emosi saat menyelesaikan tugas akhir mereka.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil dari kajian *literature review*, peneliti menemukan beberapa artikel yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Hario B. Sakti dan Yettie Wandansari dengan judul “Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi” Penelitian ini memberikan gambaran mengenai cara strategi regulasi emosi secara kognitif berkontribusi pada pengelolaan stres dan kesejahteraan mahasiswa dalam situasi yang menuntut, serta memberikan wawasan untuk praktik dukungan akademis dan penelitian lebih lanjut. Persamaan dalam penelitian ini baik mahasiswa program sarjana maupun pascasarjana memiliki tujuan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Perbedaan, peneliti tersebut mahasiswa program sarjana mungkin cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih sederhana, sementara mahasiswa pascasarjana mungkin telah menggunakan strategi yang lebih kompleks dan terstruktur.⁵

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Sofia Pellissori dan Evelyn Boruchovitch dengan judul “Emotion Regulation Strategies for University Students a systematic literature review”. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran tentang berbagai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa, efektivitasnya, dan keterkaitannya dengan kesejahteraan akademik dan emosional mereka. Selain itu, jurnal ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut dan implikasi praktis untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola emosi mereka secara efektif. Persamaan dalam penelitian ini keduanya menggunakan strategi untuk mengatur emosi mereka. Perbedaan, Literatur umum mungkin mencakup

⁵ Sakti and Wandansari, XI.

variasi konteks universitas diseluruh dunia, sedangkan mahasiswa pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berada dalam konteks spesifik institusi tersebut.⁶

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Namira S. Aprilia dan Nono H. Yoenanto dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi”. Secara keseluruhan penelitian ini memberikan wawasan tentang cara meregulasi emosi dan dukungan sosial berperan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi praktis dan arah penelitian selanjutnya. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang regulasi emosi pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Perbedaannya ialah peneliti tersebut membahas tentang pengaruh regulasi emosi dan persepsi. Dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik sedangkan penulis membahas tentang strategi regulasi pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.⁷

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Pixie B. Richard-Sephton, Dimity A. Crisp, Richard A. Burns dengan judul “The Emotion Regulation Strategies of Flourishing”. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan tentang cara-cara strategi regulasi emosi yang efektif dapat

⁶ Sofia Pellisson and Evely Boruchovitch, ‘Emotion Regulation Strategies for University Students: A Systematic Literature Review’, *Revista de Educação & Formação*, 7.1 (2022), 1–17.

⁷ Namira Salsabila Aprilia and Nono Hery Yoenanto, ‘Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi’, *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2.1 (2022).

berkontribusi pada flourishing dan kesejahteraan individu, serta menawarkan saran untuk praktik intervensi dan arah penelitian di masa depan. Kedua judul membahas strategi regulasi emosi, yaitu cara-cara yang digunakan individu untuk mengelola dan mengatur emosi mereka. Perbedaan dari judul artikel ini dan penulis, *Flourishing adults* mungkin mencakup berbagai situasi kehidupan dan pekerjaan. Sedangkan penulis, menyebutkan mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir, sehingga lingkupnya lebih terfokus pada situasi akademik yang spesifik di sebuah universitas tertentu.⁸

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Nikki, Kayley, Jeffrey, dan Jacqueline dengan judul “Socioemotional Regulation Strategies in a Project-Based Learning Environment”. Secara keseluruhan penelitian ini memberikan wawasan tentang peran penting strategi regulasi sosial-emosional dalam lingkungan pembelajaran berbasis proyek, serta menawarkan rekomendasi untuk meningkatkan praktik pendidikan dan menyarankan arah penelitian yang dapat memperdalam pemahaman tentang topik ini. Kedua judul membahas strategi regulasi emosi. Keduanya berfokus pada pendekatan individu terhadap pengelolaan emosi mereka, meskipun dalam konteks yang berbeda. Perbedaan dari judul artikel ini membahas tentang Lingkungan pembelajaran berbasis proyek, yang biasanya melibatkan kolaborasi dan penyelesaian tugas praktis. Sedangkan penulis membahas

⁸ Aprilia and Yoenanto.

tentang spesifik pada satu institusi pendidikan dan jenjang pendidikan tertentu (pascasarjana).⁹

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Nabilla D. Kustanto dan Rizza N. Khoirunnisa dengan judul “Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterikatan teman sebaya dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir, serta menjelaskan implikasi dari temuan ini untuk dukungan sosial dan pengelolaan emosi di kalangan mahasiswa. Persamaan penelitian ini keduanya membahas regulasi emosi pada mahasiswa dan Keduanya melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Perbedaan dari judul artikel ini membahas tentang hubungan antara attachment (kedekatan emosional) dengan teman sebaya dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan penulis menganalisis tentang strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa pascasarjana.¹⁰

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Magdalena Kozubal, Anna Szuster, dan Adrianna Wielgopalan dengan judul “Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice”. Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang kompleks antara intensitas emosi dan strategi regulasi yang dipilih, serta

⁹ Nikki G. Lobczowski and others, ‘Socioemotional Regulation Strategies in a Project-Based Learning Environment’, *Contemporary Educational Psychology*, 65.March (2021), 101968.

¹⁰ N D Kustanto and R N Khoirunnisa, ‘Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 2014, 134–42.

memberikan panduan mengenai metode yang dapat digunakan individu untuk menyesuaikan pendekatan mereka dalam mengelola emosi secara lebih efektif. Persamaan penelitian ini keduanya sama-sama meneliti pendekatan individu dalam mengelola emosi mereka. Perbedaan dari judul artikel ini meneliti strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari secara umum, dengan perhatian pada intensitas emosi dan pilihan strategi regulasi yang digunakan individu. Sedangkan penulis berfokus pada satu konteks akademik spesifik dan jenjang pendidikan tertentu di institusi tertentu.¹¹

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Sri H. Wijayanti dengan judul “How higher education students write their thesis: Preparation, difficulties, and obstacles”. Secara keseluruhan penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang proses penulisan tesis di kalangan mahasiswa, mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi, dan menawarkan solusi untuk meningkatkan pengalaman dan hasil penulisan tesis. Persamaan nya yaitu keduanya mengidentifikasi tantangan atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa selama proses menyelesaikan tugas akhir mereka. Perbedaannya judul artikel ini berfokus pada proses penulisan tesis secara umum. Ini mencakup persiapan, kesulitan, dan hambatan dalam penulisan tesis tanpa menekankan pada aspek emosional dan sedangkan penulis berfokus secara khusus pada strategi regulasi emosi. Ini lebih menekankan pada pendekatan yang digunakan mahasiswa untuk mengelola

¹¹ Kustanto and Khoirunnisa.

emosi mereka selama mengerjakan tugas akhir dan berlokasi di institusi tertentu.¹²

Kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Vira Q. Maslita, Putri Saraswati, dan Udi R. Hijrianti dengan judul “Pengaruh regulasi emosi kognitif terhadap depresi pada mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemic covid-19”. Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi kognitif memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat depresi di kalangan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi COVID-19. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang metode teknik regulasi emosi yang dapat membantu mengatasi depresi dalam situasi stres tinggi. Kedua penelitian berfokus pada mahasiswa sebagai populasi penelitian. Penelitian ini mencoba memahami bagaimana regulasi emosi mempengaruhi mahasiswa dalam konteks akademis dan kesehatan mental. Perbedaannya yaitu artikel ini berfokus pada pengaruh regulasi emosi kognitif terhadap tingkat depresi. Ini mencakup hubungan antara regulasi emosi dan depresi dalam konteks pandemi COVID-19. Sedangkan penulis berfokus pada strategi yang digunakan oleh mahasiswa pascasarjana untuk mengelola emosi mereka selama pengerjaan tugas akhir. Ini lebih pada deskripsi dan pemahaman tentang metode regulasi emosi yang diterapkan.¹³

¹² Sri Hapsari Wijayanti, ‘How Higher Education Students Write Their Thesis : Preparation , Difficulties , and Obstacles’, 1.1 (2024), 221–28.

¹³ Vira Qoyyum Maslita, Putri Saraswati, and Udi Rosida Hijrianti, ‘Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19’, *Cognicia*, 9.2 (2021), 76–84.

Kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Meng Na Li, Yin Li Ren, dan Li Jie Liu dengan judul “The effect of emotion regulation on empathic ability in Chinese nursing students: The parallel mediating role of emotional intelligence and self-consistency congruence”. Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi secara positif mempengaruhi kemampuan empati melalui peran mediasi dari kecerdasan emosional dan konsistensi diri. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi dan kecerdasan emosional dalam meningkatkan empati, khususnya dalam konteks keperawatan. Persamaan dari Kedua penelitian berfokus pada regulasi emosi sebagai variabel kunci. Keduanya mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi terhadap individu dalam berbagai konteks. Perbedaanannya yaitu artikel ini berfokus mengkaji mahasiswa keperawatan di Tiongkok, dengan fokus pada metode regulasi emosi yang mempengaruhi kemampuan empatik mereka. Sedangkan peneliti mengkaji mahasiswa pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga, dengan fokus pada strategi regulasi emosi yang digunakan selama pengerjaan tugas akhir.¹⁴

¹⁴ Anna Ma Meng Na Li, Yin Li Ren, Li Jie Liu, Meng He Cheng, Qing Di, Hong Juang Chang, Qiong Li, Li Na Wang, ‘The Effect of Emotion Regulation on Empathic Ability in Chinese Nursing Students: The Parallel Mediating Role of Emotional Intelligence and Self-Consistency Congruence’, *Nurse Education in Practice*, Volume 75 (2024).

E. Kerangka Teoretis

a. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross Regulasi emosi ialah sebagai bentuk regulasi afektif yang lebih dalam dan dengan Bahasa lain yang lebih dalam dan dengan Bahasa yang lain Thomsom berkomentar bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi agar senada dengan lingkungan. Sementara itu, Eisenberg seperti dikutip Kail yaitu Regulasi Emosi sebagai proses manajemen perasaan individu dalam usaha mengakomodir kebutuhan biologis atau sosial. Sedangkan Morris memberi kesimpulan bahwa Regulasi Emosi merupakan strategi diri dalam merepon suatu peristiwa fisiologis dan psikis dalam mengatur ekspresi emosi.¹⁵

b. Strategi Regulasi Emosi

Langkah awal dalam penyusunan tesis ini peneliti menggunakan Strategi Regulasi Emosi James J. Gross ada 5 strategi yaitu:

1. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) adalah kemampuan individu untuk mengenali atau mengantisipasi emosi yang dapat muncul dalam situasi tertentu. Emosi yang dikenali ini merupakan dasar dari keputusan tindakan atau bisa juga merupakan keterampilan individu

¹⁵ Namira Aprilia Salsabila Aprilia and Nono Hery Yoenanto, 'Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi', *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2.1 (2022).

untuk melibatkan orang lain agar merasakan emosi positif pada dirinya.

2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi) pada tahap ini individu mengubah atau menyesuaikan lingkungan sekitarnya untuk mempengaruhi kondisi emosinya. Dalam konteks ini, individu mengidentifikasi cara-cara untuk memanipulasi situasi disekitarnya demi mempengaruhi kondisi emosinya. Dalam situasi ini, individu mengenali peluang untuk menciptakan situasi yang lebih menyenangkan sehingga emosinya menjadi lebih positif.
3. *Attentional Deployment* (Mengarahkan Perhatian) pada tahap ini, individu mengalihkan perhatiannya agar lebih fokus pada hal-hal yang positif. Dalam melakukan pengalihan perhatian ini, bisa menjadi strategi untuk mengubah suasana emosi yang kurang baik.
4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) individu ini berupaya mengubah perspektif seseorang terhadap situasi yang sedang terjadi atau melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Dengan mengubah sudut pandang ini, individu akan mendapatkan opsi emosi yang berbeda.
5. *Response Modulation* (Perubahan Respon) pada tahap ini, individu mengubah perasaan, sikap, perilaku, dan fisiknya setelah emosi negatif sudah muncul atau sedang dialami.¹⁶

¹⁶ James J. Gross, Tom Johnstone and Henrik Walter, *The Neural Basis of Emotion Dysregulation*, ed. by James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York London, 2014).

c. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Menurut Goleman bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik diantaranya adalah memiliki toleransi yang cukup tinggi ketika mengalami frustrasi dan mampu mengendalikan diri terhadap emosi yang muncul serta dapat menahan amarah untuk tidak berperilaku agresif.¹⁷

Ciri-ciri Regulasi Emosi ialah seseorang yang mampu mengendalikan regulasi emosi harus mampu untuk memiliki kendali diri, memiliki sikap yang berhati-hati setiap dalam mengambil keputusan, adaptabilitas, dan bisa toleransi dengan stres atau beban, memiliki pandangan yang positif, memiliki hubungan interpersonal dengan orang lain yang baik, lebih empati dengan perasaan individu lainnya, introspeksi dengan sikap yang dimiliki serta melakukan relaksasi, lebih sering merasakan emosi sisi positif dan membuang sisi negatif serta tidak mudah menyerah. Regulasi emosi sangat bermanfaat untuk menekan serta mengelola emosi yang timbul secara sadar atau secara tidak sadar sebelum mengambil tindakan pada situasi tertentu.

¹⁷ Intan Puspitasari and Muhammad Hidayat, 'Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross', *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5.1 (2023).

Regulasi emosi juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengatur emosi, mengarahkan penilaian, dan menekan reaksi fisiologis dengan cara merelaksasi atau menarik nafas. Untuk menekan ketegangan yang timbul akibat emosi yang akan memuncak manusia juga dapat menggunakan regulasi emosi agar bisa menurunkan tingkat ketegangan yang diakibatkan karena timbulnya emosi.¹⁸

d. Aspek Regulasi Emosi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui adanya aspek-aspek regulasi emosi yang diterapkan oleh subjek. Menurut Gross aspek aspek regulasi emosi yaitu:

1. Aspek yang Regulasi Emosi yang pertama mampu mengatur emosi positif dan emosi negatif dengan baik.
2. Aspek Regulasi Emosi yang kedua mampu menyadari dimana secara sadar subjek mampu mengendalikan emosi dengan mudah dan otomatis atau secara cepat.
3. Aspek yang ketiga dari Regulasi Emosi yaitu mampu menguasai tekanan dari masalah yang dihadapinya, dimana masalah ini dapat membuat subjek menjadi setres.¹⁹

e. Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

¹⁸ Wahyu Octavianingrum and Siti Ina Savira, 'Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.d (2022).

¹⁹ Kinanti Hanum Kumala and Ira Darmawanti, 'Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.3 (2022).

Terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan Regulasi Emosi seperti yang dijelaskan oleh Kamaluddin, yaitu:

1. Faktor Kebudayaan, pandangan yang dipelajari dari Kebudayaan tertentu dapat mempengaruhi cara seseorang memahami pengalaman emosional mereka dan pendekatan mereka dalam mengekspresikannya. Dalam konteks regulasi, norma-norma sosial yang diterima dapat memengaruhi cara individu merespon dan berinteraksi dengan orang lain.
2. Nilai Religius, setiap agama mengajarkan manusia untuk dapat mengatur dan mengontrol emosinya. Seseorang yang sangat mementingkan nilai-nilai agama cenderung berusaha untuk mengekspresikan emosi dengan penuh kendali.
3. Kepribadian, kepribadian seseorang berperan penting dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi saat mengambil keputusan.
4. Keterampilan individu, mengendalikan perilaku dengan menahan diri dalam merespon emosi positif atau negatif merupakan bagian dari keterampilan dalam meregulasi emosi.
5. Kondisi Psikologis, yakni kemampuan seseorang dalam menanggapi kondisi psikologis, keragaman ini berkaitan erat dengan cara individu memahami dan menafsirkan situasi yang mereka alami.²⁰

²⁰ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membantu Prilaku Positif*, ed. by Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara [CMN], 2022).

Setelah melakukan analisis terhadap wawancara, penulis menemukan bahwa terdapat faktor tambahan diluar teori Lewis, yaitu faktor lingkungan. Faktor Lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Lingkungan seperti keluarga, teman, video, dan televisi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya.²¹

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sebagai titik fokusnya dengan melihat keadaan atau kasus yang sudah ada dilapangan. Menurut pendapat John W. Creswell penelitian studi kasus yaitu merupakan sistem yang terikat oleh waktu dan tempat. Studi kasus juga dikhususkan untuk membuat identifikasi kasus pada satu fokus permasalahan.²²

Berdasarkan alasan yang memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang pendekatan mahasiswa dalam mengelola emosinya selama proses mengerjakan tugas akhir. Fokus pada situasi tugas akhir untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang unik untuk mempengaruhi regulasi emosi. Dapat membantu menguji atau mengembangkan teori-teori regulasi emosi dalam konteks mahasiswa yang mengerjakan tugas

²¹ Ekklesia Eunike Lase and Raja Oloan Tumanggor, 'Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang', 4.3 (2024), 625–29.

²² Jhon W Creswell, *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*, ed. by Ahmad Lintang Lazuardi (Yogyakarta: Pelajar Pustaka, 2013).

akhir. Meskipun juga memiliki generalisasi yang terbatas, relevan dalam konteks khusus mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Memberikan dasar untuk rekomendasi praktis guna meningkatkan pengalaman mahasiswa dan pembimbing dalam proses penyelesaian tugas akhir. Dengan demikian, pada pendekatan studi kasus yang diharapkan wawasan mendalam yang dapat mendukung pemahaman dan perbaikan pengalaman mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif terbagi atas dua yaitu, sumber data primer dan sumber data skunder. Dalam pengertian sumber data primer ialah suatu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber utama. Sedangkan sumber data skunder ialah data penunjang yang dikumpulkan oleh peneliti untuk membantu data yang pertama.

Data primer dari penelitian ini adalah Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sedangkan data skunder dari penelitian ini bersumber pada dokumentasi hasil wawancara Mahasiswa Pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini di fokuskan pada pemahaman strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Tujuan utamanya ialah untuk mengidentifikasi jenis strategi regulasi emosi yang paling efektif dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mempengaruhi kinerja akademis mereka. Dengan fokus ini, penelitian bertujuan memberikan wawasan yang

mendalam tentang pendekatan yang diambil mahasiswa untuk mengelola emosi selama proses pengerjaan tugas akhir mereka.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan dari penelitian kualitatif memiliki beberapa pengumpulan data. Adapun teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Dalam teknik observasi terdapat pengamat atau individu yang sedang melakukan observasi. Penulis memilih beberapa mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dibutuhkan dan yang didapat ketika melakukan penelitian. Teknik observasi ini dapat dilakukan untuk mengamati perilaku dan aktivitas partisipan di lokasi penelitian. Pada pengamatan tersebut, peneliti melakukan aktivitas pencatatan hal-hal yang diamati secara langsung yaitu pendekatan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa pascasarjana saat mengerjakan tugas akhir. Observasi tersebut dapat dilakukan secara terstruktur maupun juga secara tidak terstruktur. Dalam observasi tersebut, peneliti juga dapat terlibat secara langsung.

b. Wawancara

Dalam teknik wawancara ini yang dilakukan oleh seorang peneliti yaitu dengan cara mengunjungi tempat yang telah disepakati dengan responden untuk menciptakan lingkungan yang kondusif

serta mengidentifikasi masalah yang dihadapi responden dengan jelas dan mendetail selama proses wawancara.

Teknik wawancara merupakan teknik untuk menggali informasi melalui percakapan secara langsung antara peneliti dengan partisipan. Perkembangan teknologi dan komunikasi yang telah memungkinkan wawancara dilakukan baik secara tatap muka maupun telepon, zoom, whatsapp, dan lain-lain. Wawancara juga dilakukan dengan maksud menggali berbagai informasi seputar masalah penelitian.

Dalam wawancara ini berfokus pada narasumber yaitu Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. Dengan memuat pertanyaan tentang Strategi Regulasi Emosi dalam mengerjakan Tugas Akhir. Karakteristik narasumber dalam penelitian ini yang akan diwawancarai adalah berstatus mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian ini dilakukan dengan wawancara atau dialog yang dilakukan 2 orang. Penelitian yang saya lakukan, terdapat 5 informan yang peneliti wawancarai, terdiri dari 4 orang perempuan dan 1 orang laki-laki dilakukan selama 5 hari pada tanggal 16, 17, 19, 20, & 21 Februari 2024, di Yogyakarta. Dengan inisial narasumber NAJA Narasumber 1, ML Narasumber 2, CMH Narasumber 3, UM Narasumber 4, APWU Narasumber 5.

Alasan peneliti hanya mengambil lima narasumber yaitu, peneliti dapat melakukan wawancara yang mendalam dan komprehensif. Hal ini juga memungkinkan untuk mengeksplorasi dan memahami nuansa serta kompleksitas strategi regulasi emosi secara lebih detail dengan narasumber, dibandingkan jika peneliti mengambil jumlah informan terlalu banyak yang mungkin akan membatasi kedalaman wawancara.

c. Dokumentasi

Dalam metode dokumentasi ini, dapat digunakan sebagai bukti bahwa informasi mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tugas akhir mencatat segala permasalahan dalam menyusun tugas akhir dan menyelesaikan masalah lainnya.

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan informasi melalui pencarian bukti yang akurat sesuai fokus masalah penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian kualitatif dapat berupa dokumen kebijakan, biografi, buku harian, surat kabar, majalah atau makalah.

Selain ketiga teknik tersebut, dokumentasi dapat dilengkapi dengan rekaman, gambar, foto, dan lukisan.

Pengumpulan data dokumentasi diambil oleh peneliti dengan didukung beberapa dokumentasi yang dimiliki oleh narasumber yang terlibat didalam penelitian. Dalam hal ini yaitu ketika kondisi narasumber yang sedang merasakan kesulitan dalam mengerjakan

tugas akhir. Hasil dokumentasi yang diambil langsung oleh narasumber tersebut dapat dijadikan data pendukung dalam proses analisis.²³

4. Analisi Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Pelaksanaan analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan dengan mencari dan menyusun secara sistematis yang diperoleh dengan mengorganisasikan, menjabarkan, mensintesis, menyusun pola, memilih mana yang penting, dan menarik kesimpulan terhadap data lapangan. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemustan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data terkumpul sesuai dengan uraian dalam kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti.

b. Penyajian Data

²³ Marinu Waruwu, 'Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.1 (2023).

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpul informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Data kualitatif dapat disajikan dalam bentuk naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan diagram. Bentuk-bentuk ini mengintegrasikan informasi dalam format yang terstruktur dan mudah dipahami, membantu dalam mengevaluasi kesimpulan atau melakukan analisis ulang.

c. Penarik Kesimpulan

Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti secara terus menerus selama berada dilapangan. Mulai dari awal pengumpulan data, mereka mencari makna dari fenomena, mencatat pola-pola yang muncul (dalam teori yang tercatat), menjelaskan hubungan-hubungan yang mungkin, aliran sebab-akibat, dan proposisi-proposisi. Kesimpulan-kesimpulan ini diperlakukan dengan cara yang fleksibel, tetap terbuka, dan skeptis pada awalnya, tetapi seiring waktu menjadi lebih terinci dan terakar kuat dan mengakar dengan kokoh.

Kesimpulan-kesimpulan itu juga diverifikasi selama penelitian berlangsung, dengan cara: (1) memikir ulang selama penulisan, (2) revisi catatan lapangan, (3) diskusi dan pertukaran ide dengan rekan sejawat untuk mencapai kesepakatan bersama, (4)

upaya yang berkelanjutan untuk memasukkan temuan ke dalam konteks data yang ada.²⁴

5. Keabsahan Data Penelitian

Untuk melakukan keabsahan data peneliti menggunakan beberapa langkah umum untuk menguji keabsahan data berdasarkan teori Creswell:

- a. Triangulasi: menggunakan berbagai metode, sumber data, atau peneliti untuk memvalidasi temuan.
- b. Pengujian Anggota: Mintalah partisipan untuk meninjau temuan Anda dan memberikan umpan balik. Ini membantu memastikan bahwa interpretasi akurat dan sesuai dengan pengalaman narasumber.
- c. Verifikasi Data: Periksa keakuratan dan kredibilitas data dengan cara memeriksa kembali catatan, transkrip, dan temuan untuk kesalahan atau ketidaksesuaian.
- d. Audit Trail: Membuat dokumentasi yang jelas tentang proses penelitian, termasuk keputusan metodologis dan analisis data.
- e. Refleksivitas: Pertimbangkan pengaruh perspektif dan bias pribadi terhadap penelitian. Creswell menekankan pentingnya refleksivitas dalam penelitian kualitatif untuk memahami dampak yang mungkin ditimbulkan oleh peneliti terhadap data dan hasil interpretasinya.

²⁴ Ahmad Rijali, 'Analisis Data Kualitatif', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol 17, No 33 (2019).

- f. Keberagaman Data: Pastikan bahwa data mencakup berbagai perspektif dan situasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan valid.

Langkah-langkah ini dirancang untuk meningkatkan kredibilitas dan validitas hasil penelitian. Penerapan teknik-teknik ini dalam penelitian ini akan membantu memastikan bahwa data yang dikumpulkan dan yang analisis memiliki kualitas dan keabsahan yang tinggi.²⁵

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tesis sebagai berikut:

BAB I

Bab ini berisikan uraian dari penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikan penelitian, kajian pustaka, kerangka teoritis, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II

Bab ini berisikan profil narasumber 1-5, yang berisikan nama inisial, umur, prodi dan konsentrasi mahasiswa, tempat, tanggal, serta waktu pada saat melakukan wawancara dengan narasumber.

²⁵ Creswell.

BAB III

Bab ini berisikan tentang kajian mengenai bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.

BAB IV

Bab ini berisikan tentang analisi faktor pembentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.

BAB V

Bab ini berisikan penutup, kesimpulan, dan saran selama berlangsungnya hasil penelitian terhadap strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari analisis yang dilakukan peneliti dengan melibatkan mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir sehingga dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk strategi regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir ada 5 faktor yaitu *Situation Selection* seperti menghindari stres, *Situation Modification* seperti membagi waktu antara mengerjakan tugas akhir dan istirahat, *Attentional Deployment* seperti mengalihkan perhatiannya ketika sedang frustrasi, *Cognitive Change* mengubah cara pandang seseorang dari sudut pandang yang berbeda, dan *Response Modulation* seperti mengendalikan ekspresi saat setelah emosi.
2. Faktor yang mempengaruhi strategi regulasi emosi mahasiswa pascasarjana yang mengerjakan tugas akhir dipengaruhi dari 6 faktor yaitu Kebudayaan seperti cara pandang dalam merespon, Nilai Religius seperti ketika sedang stress melakukan ibadah dan melakukan doa, Kepribadian seperti mengelola emosi disituasi tertentu, Keterampilan Individu seperti menahan diri dalam merespon emosi positif dan negatif, Kondisi Psikologis seperti mengontrol diri dan tidak melakukan tindakan menyimpang, dan Faktor Lingkungan seperti mampu mengontrol emosi saat mendapat tekanan dari lingkungan sekitar.

B. Saran

1. Mahasiswa Pascasarjana yang sedang mengerjakan tugas akhir disarankan harus mempunyai semangat, dukungan dari orang sekitar, dan juga menghindari kegiatan yang tidak penting untuk menyelesaikan tugas akhirnya.
2. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebaiknya meningkatkan dukungan akademik dan layanan Psikologis bagi Mahasiswa Pascasarjana. Ini juga dapat mencakup menyediakan layanan bimbingan emosional dan juga pelatihan untuk keterampilan regulasi emosi yang efektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi data yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang perubahan strategi regulasi emosi sepanjang masa studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ais Budiono, Sri Eniyati, 'Sistem Rekomendasi Dosen Pembimbing Tugas Akhir Menggunakan Content Based Filtering', *JURNAL ELEKTRONIKA DAN KOMPUTER*, 16.1 (2023), 64.
- Aprilia, Namira Salsabila, and Nono Hery Yoenanto, 'Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi', *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2.1 (2022).
- Creswell, Jhon W, *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*, ed. by Ahmad Lintang Lazuardi (Yogyakarta: Pelajar Pustaka, 2013)
- Johnstone, Tom, and Henrik Walter, *The Neural Basis of Emotion Dysregulation*, ed. by James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York London, 2014)
- Kamaluddin, Ahmad, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Prilaku Positif*, ed. by Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara [CMN], 2022) .
- Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti, 'Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.3 (2022)
- Kustanto, N D, and R N Khoirunnisa, 'Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 2014, 134–42 .
- Lase, Ekklesia Eunike, and Raja Oloan Tumanggor, 'Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang', 4.3 (2024), 625–29
- Lobczowski, Nikki G., Kayley Lyons, Jeffrey A. Greene, and Jacqueline E. McLaughlin, 'Socioemotional Regulation Strategies in a Project-Based Learning Environment', *Contemporary Educational Psychology*, 65.March (2021).
- Malfasari, Eka, Yeni Devita, Fitry Erlin, and Filer Filer, 'FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU', *Jurnal Ners Indonesia*, 9.1 (2019) .
- Maslita, Vira Qoyyum, Putri Saraswati, and Udi Rosida Hijrianti, 'Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19', *Cognicia*, 9.2 (2021), 76–84 .
- Meng Na Li, Yin Li Ren, Li Jie Liu, Meng He Cheng, Qing Di, Hong Juang Chang,

- Qiong Li, Li Na Wang, Anna Ma, 'The Effect of Emotion Regulation on Empathic Ability in Chinese Nursing Students: The Parallel Mediating Role of Emotional Intelligence and Self-Consistency Congruence', *Nurse Education in Practice*, Volume 75 (2024) .
- Octavianingrum, Wahyu, and Siti Ina Savira, 'Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.d (2022)
- Pellisson, Sofia, and Evely Boruchovitch, 'Emotion Regulation Strategies for University Students : A Systematic Literature Review', *Revista de Educação & Formação*, 7.1 (2022), 1–17
- Puspitasari, Intan, and Muhammad Hidayat, 'Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross', *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5.1 (2023).
- Rijali, Ahmad, 'ANALISIS DATA KUALITATIF', *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33 (2019) .
- Sakti, Hario Bimo, and Yettie Wandansari, *Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*, *Jurnal Experientia*, 2023, XI
- Sri Suhandiah, Ayuningtyas, Pantjawati Sudarmaningtiyas, 'Tugas Akhir Dan Faktor Setres Mahasiswa', *Jurnal Analisis Pendidikan Tinggi*, Vol 5.No 1 .
- Waruwu, Marinu, 'Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)', *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 7.1 (2023)
- Wijayanti, Sri Hapsari, 'How Higher Education Students Write Their Thesis : Preparation , Difficulties , and Obstacles', 1.1 (2024), 221–28