

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

IRVAN ANDRYANZAH

NIM. 181221147

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irvan Andryanzah

NIM : 181221147

Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 29 Mei 2000

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Alamat : Payaman RT 018/ RW 005, Ngraho, Bojonegoro

Judul : Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam
Menyusun Skripsi

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



**DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Irvan Andryanzah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah, membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara:

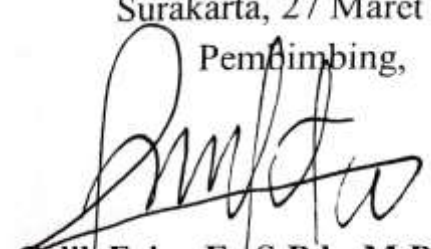
Nama: Irvan Andryanzah

NIM : 181221147

Judul : Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan
pada Sidang Munaqosah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 27 Maret 2022
Pembimbing,

Galih Fajar F., S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900807 201701 1 129

HALAMAN PENGESAHAN

**REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI**

Disusun Oleh:

IRVAN ANDRYANZAH

NIM. 181221147

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Selasa Tanggal 27 Maret 2023
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial.

Surakarta, 27 Maret 2023



ABSTRAK

Irvan Andryanzah. 18.12.21.147, *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh setiap mahasiswa. Pengerjaan skripsi oleh Mahasiswa membutuhkan ketekunan, kesungguhan, kesabaran serta kemampuan melakukan regulasi emosi saat sedang mengerjakan skripsi. Tujuannya untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kualitatif fenomenologi. Teknik penentuan subjek menggunakan *purposive sampling* yaitu lima mahasiswa rantau dari luar Solo Raya yang sedang kuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian adalah adanya faktor penyebab mahasiswa akhir sulit meregulasi emosi ketika menyusun skripsi yaitu faktor intenal dan eksternal seperti kesal, marah, bingung, dan malas untuk mengerjakan skripsi, dijauhi teman dekat, digosipin tetangga yang berdampak negatif bagi mahasiswa akhir seperti stres, banyak tekanan, dan ketidaknyamanan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan regulasi emosi dengan beberapa tahapan di antaranya yaitu seleksi situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), mengarahkan perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*kognitif change*), dan perubahan respon (*response modulation*). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan dalam meregulasi emosi, antara lain: faktor usia individu, faktor budaya, tingkat religiusitas, dan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi.

kata kunci : Regulasi emosi, Mahasiswa akhir.

ABSTRACT

Irvan Andryanzah. 18.12.21.147, *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Thesis is a scientific work written by each student. Writing a thesis by students requires perseverance, sincerity, patience and the ability to regulate emotions while working on a thesis. The aim is to describe emotional regulation in final students who are preparing their thesis.

The research method used by researchers is a phenomenological qualitative research method. The subject determination technique used purposive sampling, namely five overseas students from outside Solo Raya who were studying at UIN Raden Mas Said Surakarta. Data collection methods used by researchers are interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques using data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of the study are that there are factors that cause final students to have difficulty regulating emotions when composing their thesis, namely internal and external factors such as upset, angry, confused, and lazy to work on their thesis, shunned by close friends, gossip from neighbors which have a negative impact on final students such as stress, lots of pressure, and discomfort. Students who are working on their thesis require emotional regulation with several stages including situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. There are several factors that influence development in regulating emotions, including: individual age factors, cultural factors, level of religiosity, and individual ability to control emotions.

Keywords: Emotion Regulation, Final Students.

MOTTO

“Mahkota seseorang adalah akalnya, derajat seseorang adalah agamanya,
sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya”

(Umar Bin Khattab)

“Kapal tidak tenggelam karena air di sekelilingnya, namun kapal tenggelam
karena air yang masuk ke dalamnya. Jangan biarkan apa yang terjadi di
sekelilingmu masuk ke dalam pikiran dan memberatkanmu”

(Irvan Andryanzah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya, Ibu Latri dan Bapak Sutikno. Ketika dunia menutup pintunya pada saya, ibu akan membuka telapak tangannya untuk saya, dan ayah akan selalu mencari cara agar anaknya mendapatkan kebahagiaan, dan ketika orang-orang meremehkan saya, hanya merekalah selalu ada buat saya dan terima kasih banyak karena selalu ada untuk anakmu tercinta.
2. Skripsi ini saya dedikasikan untuk orang-orang yang saya sayangi Kakek dan Nenek serta adik yang selalu memberi Doa dan *support* di setiap proses, terkadang ketika saya kehilangan kepercayaan pada diri saya sendiri, kalian di sini ada untuk percaya pada saya.
3. Saudara-saudaraku, om dan tante, serta sepupu, yang selalu mendukung dan mensupport.
4. Almamaterku Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayahNya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang merubah zaman jahiliah menjadi zaman yang terang benderang penuh kedamaian.

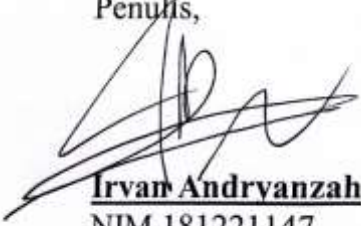
Skripsi berjudul Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

1. Prof. Dr. Mudhofir, A.Ag., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah., M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
3. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Sekertaris Jurusan Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian ini
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Galih Fajar Fadillah, S.Pd., M.Pd. selaku wali studi, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang diberikan selama ini, semoga bermanfaat untuk agama, bangsa, dan negara.
6. Triyono, S.Sos.I., M.Si. selaku Penguji I yang telah menguji, memberikan saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
7. Agit Purwo Hartanto, M.Pd. selaku Penguji II yang telah menguji, memberikan saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
8. Ayah dan Ibunda tercinta yang tidak pernah lelah melantunkan doa, memberi dukungan moral, spirit dari waktu ke waktu dan memberikan pelajaran berharga bagaimana menerima dan memaknai hidup ini
9. Sahabat-sahabat satu angkatan di BKI 2018 yang kusayangi yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini. Dan tidak terlupakan teman-teman kelompok KKN di Bojonegoro dan PPL di Rutan Solo, dan terimakasih juga kepada teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah

memberikan memotivasi dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya.

Surakarta, 27 Maret 2023

Penulis,

Irvan Andryanzah
NIM.181221147

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Regulasi Emosi.....	11
B. Mahasiswa.....	20
1. Definisi Mahasiswa	20
C. Hasil Penelitian yang Relevan	21
D. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	30

A. Pendekatan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian.	31
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Keabsahan Data	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum.....	39
1. Profil UIN Raden Mas Said Surakarta	39
2. Persiapan Alat Pengumpul data.....	40
3. Observasi	41
B. Profil Informan Penelitian.....	42
C. Hasil Penemuan Peneliti	45
1. faktor penyebab mahasiswa akhir telat menyusun skripsi	45
2. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir.....	47
D. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	126

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Jadwal Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Kerangka Berpikir	29
--------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aprilia dan Yoenanto (2022) mengatakan bahwa Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah menyelesaikan studi akhir di SMA sederajat dengan melanjutkan studinya di perguruan tinggi yang sudah dipilihnya dan diterima oleh pihak kampus menjadi mahasiswa dengan memenuhi berbagai syarat sesuai ketentuan kampus tersebut. Setiap Mahasiswa akan menempuh beberapa SKS dalam setiap semesternya. Adapun syarat jumlah SKS yang harus ditempuh setiap Mahasiswa sesuai ketentuan dari setiap kampus, guna melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu menyusun skripsi. Mahasiswa akan menempuh tahap terakhir ini sebagai syarat wajib dalam dunia perkuliahan demi mencapai gelar sarjana sesuai jurusan masing-masing.

Dikatakan sebagai Mahasiswa akhir ketika usia mulai menginjak ke angka 21-25 tahun (Wingkel dalam Roelyana & Listiyandini, 2016). Pada masa ini Mahasiswa akhir perlu adanya pergerakan untuk menentukan arah jalan hidupnya dimasa dewasa yang akan datang baik dari menyelesaikan skripsi maupun kegiatan positif lainnya dengan nilai sebanding dari mengerjakan skripsi. Dalam skripsi itu sendiri merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh setiap Mahasiswa secara individual. Dengan penelitian yang disesuaikan dengan jurusan dan studi yang sudah didapat di perkuliahan nantinya akan dikembangkan dengan berbagai teknik yang bisa digunakan dalam menyusun sebuah skripsi. Darmono dalam Nisak (2018)

menyatakan bahwa adanya skripsi merupakan sebuah bentuk proses akhir dalam dunia perkuliahan untuk menentukan gelar sarjana, dengan usaha yang sungguh-sungguh sehingga tidak menjadi sia-sia materi yang sudah diberikan selama bertahun-tahun, hanya karena gagal menyusun skripsi dan menyelesaikannya dengan baik. Terkadang Mahasiswa akhir merasa bahwa dirinya tidak berharga karena tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan tepat waktu.

Wibowo & Kurniawan (2021) juga mengatakan bahwa tugas pokok Mahasiswa yaitu mengikuti semua pembelajaran yang ada di kampus maupun diluar kampus yang menunjang dalam bidang ilmu studi di jurusan masing-masing yang nantinya akan memudahkan dalam menyusun tugas akhir atau skripsi. Beberapa Mahasiswa akhir untuk saat ini menambah semesternya lebih dari 8 semester, meskipun ada banyak Mahasiswa yang memenuhi target lulus yaitu pada kurang dari 4 tahun atau 8 semester dalam perkuliahan. Kondisi psikologis yang dialami Mahasiswa akhir yang telat untuk di wisuda akan merasa tertekan, karena adanya kekhawatiran akan masa depan nantinya setelah lulus perkuliahan dan ada beberapa dari mereka yang meletarbelakangi penundaan dalam menyusun skripsi yaitu adanya emosionalnya yang sering berubah-ubah.

Widarto (2017) mengatakan bahwa dinamika Mahasiswa akhir yang telat dalam menyusun skripsi yaitu di pengaruhi beberapa faktor seperti jarak yang jauh ke kampus, masih mengikuti mata kuliah, kurang bimbingan, terlalu santai, dan sudah bekerja. Hal tersebut akan membuat

Mahasiswa kesulitan untuk meregulasi emosi yang muncul ketika dihadapkan dengan skripsi yang notabennya harus berfikir kreatif dan inovatif dengan menuangkan ide yang menarik untuk dikembangkan dan diangkat dalam sebuah skripsi. Maka dari itu regulasi emosi diperlukan Mahasiswa akhir dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi yang sedang ditempuh, guna tidak menambah banyak semester dan uang tagihan perkuliahan di setiap semesternya.

Perlu adanya solusi untuk mengatasi hal itu semua, salah satunya yaitu dengan meregulasi emosi yang ada pada Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi dengan langkah yang bisa digunakan Mahasiswa dalam meregulasi emosi yang muncul, sehingga akan mempengaruhi kinerja otak dalam berfikir dan menuangkan ide saat menyusun karya ilmiah tersebut. Ketika Mahasiswa mampu mengenali jati dirinya maka akan mempermudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Pada masa ini Mahasiswa biasanya akan menemukan rasa stress yang mungkin bisa berakibat fatal ketika sedang menyusun skripsi (Agung Krisdianto & Mulyanti, 2016).

Regulasi merupakan suatu proses mengendalikan pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dan bertahap dengan upaya untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu tersebut (Zimmerman, 1998). Sedangkan Emosi adalah munculnya stimulus ataupun rangsangan yang disebabkan oleh perasaan-perasaan yang mendorongnya dalam merespon suatu keadaan maupun tindakan (Thaib, 2013). Diperlukan kecerdasan emosional untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul

agar tidak menimbulkan problem baik bagi dirinya maupun orang lain. Menurut Goleman dalam Setyaningrum et al., (2016) ada lima kecerdasan emosional yaitu kesadaran pada diri, kontrol diri ketika emosi, empati terhadap perasaan orang lain, motivasi pada diri, dan mengoptimalkan keterampilan sosial yang dimiliki.

Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi perlu mencoba untuk mengendalikan emosionalnya, agar emosi yang muncul tidak berdampak negatif bagi kebermanfaatan dalam mendapatkan suatu keberhasilan sebagai Mahasiswa dalam meraih gelar sarjana, maka dari itu Mahasiswa perlu memiliki rancangan yang tepat untuk meregulasi emosi dari pengalaman negatif di masa lampau maupun respon negatif lainnya. Pengalaman emosi ini sesuai dengan pendapat dari Gross dalam Nisak (2018) bahwa Mahasiswa akan menentukan emosionalnya ke arah baik dan buruk tergantung emosi yang tampak dengan situasi yang dimunculkan sesuai dengan konteks tertentu. Mahasiswa akhir sering melakukan suatu respon negatif dalam menyusun skripsi dikarenakan adanya tuntutan orang tua, ejekan teman lain, bahkan anggapan remeh dari teman sebaya yang menganggapnya tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Perlunya regulasi untuk mengendalikan dirinya dari indikasi tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai suatu motivasi yang membangun bagi dirinya untuk membuktikan kepada mereka, bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan baik dan hingga tuntas di sidangkan kepada para penguji nantinya.

Menurut Bonanne dan Mayne dalam Rahmawati et al. (2015) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengatur dan menilai emosi yang muncul dengan berbagai macam pengalaman maupun perasaan saat menjalani kehidupan bersosial baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Perasaan nantinya yang akan mempengaruhi individu untuk menentukan suatu pilihan ataupun menentukan suatu respon, yang nantinya akan bekerja selaras dengan pikiran dalam mengambil suatu keputusan yang nantinya akan dijadikan pengalaman untuk merespon dan meregulasi ketika ada emosi negatif yang muncul.

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi, dinilai sangat penting khususnya bagi Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Gross dalam Ratnasari & Suleeman (2017) mengatakan bahwa regulasi emosi sebagai bentuk modifikasi emosi yang dimiliki seorang individu untuk mengetahui dan merasakan bagaimana individu tersebut mengeluarkan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi merupakan upaya individu dalam mengatur tekanan yang muncul dari individu maupun orang lain sehingga individu tersebut bisa tetap tenang dibawah tekanan. Regulasi emosi dibutuhkan setiap Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi untuk membantu mengelola masalah yang dihadapi.

Regulasi emosi juga berperan penting dalam membentuk pengendalian diri dari individu terhadap emosi yang dimiliki, baik dari perilaku maupun pengalaman individu sehingga bisa mempengaruhi perilaku yang ingin dikurangi dan tingkatkan (Dewi, 2021). Mahasiswa akhir seharusnya

mampu mengatur dan mengondisikan waktunya untuk menyusun skripsi, meskipun di tengah kesibukan yang sedang di jalani baik dari tuntutan pekerjaan maupun organisasi kecuali ada kesibukan ataupun kegiatan lainnya dengan tingkat urgensi yang lebih tinggi daripada mengerjakan skripsi, sehingga Mahasiswa tersebut rela memilih untuk menunda menyusun skripsi sesuai yang sudah terjadwalkan bagi setiap kampus maupun fakultas masing-masing. Sebab pada dasarnya Mahasiswa dinyatakan lulus ketika mahasiswa tersebut mampu menuntaskan pengerjaan skripsi sehingga perlu adanya *effort* yang lebih bagi Mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir ini, terutama bagi Mahasiswa rantau yang jauh dari pengawasan orang tua.

Penelitian mengenai regulasi emosi sudah pernah dilakukan di salah satu Universitas di Malang oleh Dewi Khoirun Nisak pada tahun 2018, pada penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui gambaran umum mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa di malang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggambarkan subjek secara mendalam. Alasan perlunya dilakukan penelitian ini karena regulasi emosi merupakan salah satu tema yang bergerak dinamis dengan mahasiswa akhir yang berasal dari luar solo raya dalam menyusun skripsi. Dalam artian bahwa tema ini akan dirasakan berbeda oleh masing-masing individu terlebih bagi mahasiswa yang sulit meregulasi emosi ketika mengalami kebuntuan saat befikir dalam

menyusun skripsi, merevisi skripsi, dan mengganti judul skripsi karena tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen pembimbing.

Di Universitas Raden Mas Said Surakarta terdapat beberapa Mahasiswa yang telat menyelesaikan skripsi dengan berbagai faktor yang melatar belakangi diantaranya, tuntutan pekerjaan, malas, menunda waktu, dan faktor lingkungannya. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melalui wawancara dan observasi pada bulan April 2022, peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan tujuan mengetahui faktor apa yang mempengaruhi mahasiswa tersebut belum menyelesaikan skripsi dan pada hal ini ditemukan berbagai masalah yang membuat mereka telat menyelesaikan skripsi seperti emosi ketika judul yang belum di setuju pembimbing, adanya dosen pembimbing yang sulit dihubungi, stress dalam menyusun skripsi, adanya rasa malas untuk revisi skripsi, dan tekanan dari orang tua yang selalu menanyakan karena tak kunjung lulus. Sehingga memunculkan rasa emosi yang tidak bisa terkendalikan pada mahasiswa akhir tersebut yang berupa berbicara kotor, marah-marah ketika ditanya persoalan skripsi, bahkan sampai stress.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas, bahwa keterlambatan Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan memicu adanya respon ataupun perilaku negatif yang muncul berupa stress, berbicara kotor, memukul benda, dan mengurung diri dari lingkungan sosial. Dengan adanya permasalahan tersebut penelitian ini berguna untuk mengetahui regulasi emosi pada Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

Alasan peneliti karena regulasi emosi berperan penting terhadap mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Hal ini membuat peneliti untuk bergerak lebih jauh dalam mencari tahu regulasi emosi yang digunakan mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan diatas, penulis sangat termotivasi untuk membahas, mengkaji, dan melakukan penelitian dengan judul **Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi.**

B. Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa akhir yang lulus tidak tepat waktu.
2. mempengaruhi kondisi emosionalnya karena munculnya tekanan terutama tekanan tuntutan dari dirinya dan lingkungannya.
3. membutuhkan kemampuan regulasi emosi terhadap kondisi emosionalnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi penelitian untuk menghindari kesalahpahaman dan meluasnya pokok permasalahan yang ada menjadi lebih terarah dan untuk mencapai tujuannya. Peneliti membatasi penelitian ini pada masalah bagaimanakah Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa yang melatarbelakangi mahasiswa akhir telat menyusun skripsi?
2. Apa bentuk stress mahasiswa akhir ketika telat menyelesaikan skripsi?
3. bagaimana regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa akhir tersebut?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan bagaimana Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat praktis bagi pembaca.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan keilmuan khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta dalam penggunaan regulasi emosi sebagai salah satu strategi dalam penanganan suatu masalah pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu dasar pijakan untuk penelitian yang akan dilakukan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, Hasil penelitian ini dijadikan dalam pengembangan riset dan bagi yang melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang terkait strategi regulasi emosi dengan layanan bimbingan mental. Diharapkan mahasiswa akhir Mampu mengendalikan diri dengan regulasi emosi ketika menyusun skripsi dan adanya revisi skripsi dari dosen pembimbing sehingga mampu merubah dirinya secara bertahap menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengatur emosi yang dikeluarkannya.
- b. Bagi penulis, menjadikan pengalaman luar biasa karena dengan pelaksanaan penelitian ini secara langsung dapat menambah wawasan pengetahuan.
- c. Memperkaya khazanah (kekayaan hak milik) perpustakaan UIN Raden Mas Said Surakarta
- d. Memberikan informasi kepada pembaca tentang bentuk regulasi emosi yang digunakan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Baumister & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi bukan hanya sekedar munculnya respon, akan tetapi bagaimana upaya yang dilakukan seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng ke respon negatif. Sedangkan Zimmerman (1998) mengatakan bahwa regulasi merupakan suatu bangkitnya diri baik berupa pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada tujuan individu tersebut. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa regulasi itu sendiri merupakan suatu pengendalian yang dilakukan oleh individu terkait respon yang muncul baik dari dirinya maupun dari lingkungan sekitarnya.

Pengertian emosi menurut Goleman dalam Natalia, (2015) merupakan suatu dorongan untuk melakukan tindakan dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang tertanam pada diri individu tersebut. Sedangkan menurut Arifuddin, (2015) menjelaskan bahwa emosi merupakan suatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan dari individu sehingga menggerakkan pikiran dan perasaan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu perubahan individu yang dilatarbelakangi adanya

perasaan dan keadaan yang merubahnya untuk merespon stimulus negatif maupun positif. Emosi negatif akan memberikan dampak tidak menyenangkan dan menyusahkan, sedangkan emosi positif akan memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan.

Regulasi emosi didefinisikan oleh Gross dalam Arifprawira (2015) sebagai proses dimana individu mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi yang dimiliki sehingga individu mampu mengetahui dan mengekspresikan emosi yang sedang muncul. Adapun emosi positif maupun negatif akan mempengaruhi ketenangan psikologisnya guna menghalangi perilaku yang menyimpang dengan intensitas yang berasal dari emosi.

Widuri dalam Arifuddin (2015) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah pencapaian dalam menyeimbangkan emosional yang dimiliki baik dari perilaku maupun respon lainnya. Emosi biasa muncul ketika pikiran individu tersebut dengan perasaan lagi tidak sejalan sehingga membuat emosi yang dimiliki tidak terkendali.

Menurut Jabeen dalam Arifprawira (2015) menyatakan bahwa didalam pendekatan perilaku mahasiswa, adanya emosi diregulasi dari respon perilaku seperti memukul meja ketika marah. Hal tersebut menjadi konsekuensinya ketika berhadapan dengan orang lain ketika belum mampu meregulasi emosi pada remaja. Emosional yang belum stabil dari usia remaja mengakibatkan mudahnya terpancing emosi

ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang tidak sesuai keinginan yang diharapkan remaja tersebut.

Sejalan dengan pendapat dari Gross, dikatakan oleh Thompson dalam Agystina (2012) bahwa regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mengembangkan emosional agar bisa terkendalikan baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Keluarga sangat berperan penting dalam mengembangkan regulasi emosi pada diri individu tersebut. Adanya keluarga menjadi pertemuan yang paling sering dilakukan sehingga respon dan perilaku nantinya mudah untuk ditiru dan dikembangkan ketika ada respon yang positif dan menyaring ketika adanya respon negatif yang muncul dari lingkungan terutama dari keluarganya.

Sedangkan menurut Gross dan Levinson dalam Hidayat (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu bentuk manipulasi yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi emosi dan reaksi fisiologis atau biasa dikatakan sebagai komponen perilaku yang akan memunculkan respon emosional yang ada pada individu tersebut. Perilaku ini yang nantinya akan merespon emosi yang muncul dan mempengaruhi sistematis kerja otak dan psikologisnya akan terpengaruhi tergantung respon emosi yang dimunculkan.

Adapun pendapat lain dari Richards dalam Putri (2019) mengenai kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat menyelaraskan

dan menyesuaikan emosi yang sedang muncul di berbagai situasi dan kondisi individu tersebut. Emosi negatif yang muncul nantinya diharapkan individu mampu memodifikasi menjadi stimulus terhadap dirinya untuk berubah menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi dari sebelumnya.

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses untuk mengendalikan emosi, dengan harapan dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Individu yang merasa bahagia menunjukkan kecenderungan emosi positif yang dimiliki lebih tinggi dari emosi negatif dan salah satu cara yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif yaitu dengan melatih dan mengatur regulasi emosi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi pada mahasiswa akhir saat menyusun skripsi. menurut Gross dalam Audina (2018) dapat diterapkan atau dilakukan individu dalam mengendalikan emosi dengan mengacu pada beberapa proses perkembangan sebagai berikut:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi atau situation selection merupakan pendekatan yang paling sering digunakan untuk merugalasi emosi baik itu berupa bersosialisasi dengan lingkungan maupun menutup diri dari

lingkungan sekitar. Misalnya individu yang memilih untuk nongkrong bersama teman sehari sebelum ujian proposal, bimbingan skripsi. Hal tersebut dilakukan untuk menghilangkan kegugupan yang dia rasakan. Sehingga dia memilih untuk nongkrong bareng terlebih dahulu.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Suatu bentuk upaya-upaya secara langsung untuk memodifikasi atau mengubah situasi emosional yang sudah ditentukan sehingga tidak berdampak bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Misalnya individu yang akan melakukan bimbingan skripsi ke dosen pembimbing, teman menanyakan apakah dia sudah siap atau belum. Maka individu ini akan membalas dan memodifikasi respon agar tidak merasa tertekan dan merubah topik pembicaraannya ke hal yang lain.

c. Mengarahkan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Mengarahkan perhatian atau Attentional Deployment merupakan proses individu dalam mengarahkan perhatian dalam situasi mengatur emosi. Perhatian ini digunakan sebagai bentuk pengendalian diri dari individu dalam berinteraksi dengan individu lain dalam kehidupan bersosial. Seperti mahasiswa yang cemas ketika mengalami banyak revisi yang tidak ia pahami, individu akan berusaha untuk fokus untuk memahami dan berkonsentrasi untuk memecahkan masalah agar skripsi bisa di setujui untuk di sidangkan.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Cognitive Change atau biasa disebut perubahan kognitif merupakan suatu perubahan dari individu ketika mendapatkan situasi yang bermasalah yang menuntunya untuk merubah emosinya menjadi lebih baik. Amarah dari mahasiswa harus dikendalikan dan dirubah sedikit demi sedikit agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

e. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Perubahan respon atau Response Modulation merupakan sebuah upaya dalam merubah respon ketika individu sedang mengalami agresivitas emosial yang tinggi dengan mengontrol dirinya seperti tidak meminum minuman keras ketika pikiran sedang rumit saat menyusun skripsi dan meregulasi emosi emosinya dengan berolahraga maupun melakukan aktivitas positif lainnya.

3. Strategi Regulasi Emosi

Ada beberapa strategi dalam meregulasi emosi, menurut Gross & Thompson (2007) ada 4 aspek yang dapat digunakan dalam meregulasi emosi seseorang yaitu sebagai berikut:

a. Strategi Untuk Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)

Suatu keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi dengan mencari suatu cara untuk mengurangi emosi negatif dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengubah

kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa menenangkan diri kembali. Misalnya individu yang kesal ketika mendapat banyak revisian, mencoba untuk menerima diri dan memotivasi agar mampu bangkit dan menghadapi masalah tersebut dengan cepat.

- b. Terlibat dalam Perilaku yang Mengarah pada Sasaran (*Engaging in Goal Directed Behavior*)

Kemampuan individu yang mampu berfikir jauh lebih baik dan tidak merasa terganggu dengan emosi negatif meskipun itu sedang dirasakannya. Misal ketika individu di hina tetangganya karena skripsi tidak terselesaikan tepat waktu. Individu tersebut memilih untuk diam karena menurut perspektifnya buat apa mikirin tetangga yang tidak ikut andil dalam membiayai kuliahnya.

- c. Kontrol Respon Emosional (*Emotional Responses*)

Suatu kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dan ditampilkan sehingga emosi yang berlebihan akan disesuaikan dengan tindakan yang tepat secara fisik, nada, suara, maupun tingkah laku. Misalnya individu yang merasa stress ketika belum mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, namun adanya harapan orang tua yang harus cepat diselesaikannya agar tidak menambah jumlah biaya perkuliahan maupun biaya makan sehari-hari di kos.

- d. Penerimaan Tanggapan Emosional (*Acceptance Of Emotional Responses*)

Suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima perasaan negatif baik dari diri sendiri maupun orang lain yang membuat emosi negatif tersebut muncul sehingga perlu adanya kepercayaan serta tidak merasa malu dalam menerima dan merasakan emosi yang sedang dialami. Misalnya mahasiswa yang gagal dalam ujian. Dia yang memandang sebagai hal yang memalukan dan menyedihkan namun dari pengalaman tersebut seseorang akan lebih memilih untuk menyiapkannya kembali secara matang dan jauh lebih siap.

4. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Setiap individu mampu mengaplikasikan strategi regulasi emosi apabila mampu mengendalikan dirinya dari setiap emosi yang muncul dari dirinya. Adapun beberapa ciri-ciri individu yang dianggap mampu meregulasi emosi sebagai berikut (Sarianingsih, 2019):

- a. Kendali diri, kondisi dimana individu mampu mengatasi kesulitan dalam pengendalian emosi dan perilaku.
- b. Hubungan sosial yang baik.
- c. Mempunyai sikap hati-hati dalam mengambil tindakan dan keputusan.
- d. Toleransi kepada diri sendiri ketika mendapatkan masalah seperti frustrasi dan tidak menyalahkan sepenuhnya terhadap dirinya.

- e. Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain terutama lingkungan sekitar.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menangani dan menghadapi tantangan dan perubahan.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan langsung dalam emosional yang muncul dari individu. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain sebagai berikut (Natalia, 2015):

a. Usia

Setiap individu memiliki tugas perkembangan dari usia balita menuju lansia. Dimasa remaja ini individu dituntut untuk berfikir kreatif dan inovatif untuk menentukan arah kehidupan dimasa depannya menjadi baik atau buruk.

b. Budaya atau pengalaman

Setiap wilayah memiliki budaya berbeda dengan wilayah lain, maka dari itu masyarakat dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan individu dalam menerima dan menilai pengalaman emosi positif dan negatif.

c. Religiuaitas

Agama tidak mengajarkan perpecahan dan pertikaian, setiap agama mengajarkan setiap individu untuk mengontrol regulasi emosinya agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Setiap

tingkat religiusitas yang tinggi akan memudahkan dalam mengatur regulasi emosi begitupun sebaliknya.

d. Kognitif

Berubahnya persepsi seseorang dapat dipengaruhi dengan adanya informasi yang didapatkan individu tersebut sehingga sudut pandang dalam berfikir menjadi konsekuensinya.

B. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh perkuliahan di perguruan tinggi negeri maupun swasta untuk mengejar dan mendapatkan gelar sarjana selama kurang lebih empat tahun sesuai jurusan masing-masing. Untuk meraih gelar sarjana itu sendiri diperlukan tekad dan semangat optimis untuk menyelesaikan setiap SKS yang harus ditempuh baik berupa teori maupun praktek lapangan. Mahasiswa yang sedang menempuh mata perkuliahan terutama saat mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi khususnya mahasiswa akhir akan ditemukan problem yang muncul pada dirinya seperti kesibukan yang bersifat akademis maupun non akademis yang ada diluar kampus sehingga dalam menyusun skripsi menjadi tertunda karena dihadapkan dengan fenomena dunia kerja diluar sehingga mahasiswa tersebut memiliki wacana untuk mendapatkan pekerjaan dan menghiraukan tugas utama dalam perkuliahan yaitu menyelesaikan

sidang skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapat gelar sarjana (Nisak, 2018).

Menurut Widuri dalam Nisak, (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperlukan regulasi emosi untuk meningkatkan kualitas yang ada pada dirinya dalam memudahkan penyusunan skripsi. Sebab regulasi emosi berperan penting dan berkesinambungan dengan cara berfikir seseorang dalam merespon stimulus yang muncul dari dirinya sehingga mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya akan cenderung lebih tenang dan lebih cepat dalam menyusun skripsi daripada mahasiswa yang tidak mampu meregulasi emosi dengan baik dan benar. Mahasiswa akhir harus memiliki strategi regulasi emosi dalam mengatasi dan mengentaskan masalah yang sedang dihadapi saat menyusun skripsi baik dari kesulitan mencari referensi maupun banyaknya revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing dengan tujuan menjadikan skripsi mahasiswanya lebih baik untuk kedepannya.

Sedangkan menurut Diasi dan Mbato dalam (Sutin, 2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi sangat penting untuk meningkatkan motivasi dalam menyusun skripsi bagi mahasiswa. Motivasi itu sendiri diyakini mampu membantu mahasiswa akhir dalam meningkatkan kreativitas dan semangat untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakan.

C. Hasil Penelitian yang Relevan

- a. Judul : Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian Pada Mahasiswa Psikologi UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Penulis : Rahmawati et al., (2015)

penelitian ini menunjukkan bahwa fokus utama dari penelitian adalah adanya catatan harian untuk meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan skripsi dan meregulasi emosi yang ada pada dirinya saat mengalami kesulitan.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama tefokus dalam meregulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan responden yang lebih sedikit guna mengoptimalkan ketika waktu proses wawancara. Penelitian ini juga dilakukan di tempat dan kampu yang berbeda. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting bagi setiap individu yang sedang menyusun skripsi agar memudahkan dalam mengatur dan mengendalikan emosi yang berlebihan.

- b. Judul : Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi

Penulis : Dewi Khoirun Nisak, (2018)

Pada penelitian ini, maksud dan tujuan penulis yaitu mendeskripsikan terkait bagaimana kegunaan regulasi emosi pada

mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsinya sehingga peneniliti diharapkan mendapatkan gambaran umum mengenai regulasi emosi yang digunakan oleh setiap mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Persamaan penelitian ini adalah membahas tentang regulasi emosi pada mahasiswa dan bagaimana cara mengatai masalah tersebut. Adapun yang membedakan dari penelitian ini yaitu peneliti ini meneliti mahasiswa yang telat lulus dalam mencapai gelar sarjananya di kampus dengan langkah apa yang sedang digunakan mahasiswa tersebut dalam mengatur regulasi emosi agar tidak berdampak negatif bagi dirinya maupun lingkungan sekitar khususnya keluarganya. Sehingga dapat diharapkan bagi mahasiswa untuk meningkatkan ketrampilannya dalam menyusun skripsi agar bisa cepat selesai dan mendapatkan gelar sarjana. Dapat disimpulkan bahwa kreativitas mahasiswa dapat dijadikan acuan untuk menyajikan gagasan pokok penelitian dan dituangkan kedalam lembaran skripsi sehingga mahasiswa tersebut bisa dikatakan mampu meregulasi emosi dengan baik.

c. Judul : *The Correlation Between Students Self-Regulation And Motivational-Regulation In Writing Thesis At English Education Study Program Sriwijaya University*

Penulis : Aisyah Tiwara Sutin, (2015)

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan motivasi regulasi pada mahasiswa akhir yang

masih jarang diteliti. Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan yang sinkron antara keduanya untuk meningkatkan efektifitas dan kreativitas bagi mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

Persamaan dari penelitian ini adalah adanya regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dijadikan untuk meningkatkan kreativitas dan mengurangi emosi yang berlebihan dan adanya dukungan motivasi dari beberapa pihak. Adapun yang menjadi perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu penelitian ini berfokus pada dampak yang dihasilkan ketika mahasiswa tidak mampu mengendalikan diri. Peneliti melakukan wawancara mendalam untuk mencari tahu cara yang digunakan mahasiswa dalam meregulasi emosi tersebut agar tidak semakin parah sehingga akan berdampak negatif bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Kesimpulan yang dapat dijelaskan yaitu mahasiswa akhir di tuntut agar mampu untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dengan menggunakan waktu sebaik mungkin dan tidak meremehkan suatu situasi maupun keadaan.

d. Judul : A Narrative Review Of Emotion Regulation Process In Stress And Recovery Phases

Penulis : Flores-Kanter et al., (2021)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum mengenai pengaruh regulasi emosi dengan dampak yang diberikan sehingga perlu adanya pencegahan yang efektif. Stress pada diri

individu masih sulit untuk dikendalikan dari segi emosionalnya sehingga masih mudah terjerumus kedalam hal-hal negatif baik dari diri sendiri maupun lingkungan.

Persamaan dari penelitian ini adalah efektifitas regulasi emosi dapat digunakan di berbagai sektor dengan tujuan yang sama yaitu membantu merubah respon negatif menjadi positif. Adapun perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu adanya emosi yang tidak bisa dikendalikan akan mempengaruhi dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir harus mampu mengendalikan emosi yang berlebihan dan merubah perilakunya menjadi lebih positif guna mempermudah dalam meregulasi emosi.

e. Judul : Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Penulis : Aprilia & Yoenanto, (2022)

Pada penelitian ini, penulis fokus terhadap analisis intensitas regulasi emosi positif dengan strategi perkembangan terhadap dukungan sosial. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa memiliki hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi

Persamaan dari penelitian ini adalah tefokus pada regulasi yang akan dilakukan mahasiswa akhir dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi tersebut. Yang menjadi perbedaan dari penelitian tersebut adalah jenis

penelitian yang digunakan dan penelitian ini bukan hanya mengidentifikasi saja, melainkan cara yang dilakukan mahasiswa akhir dalam mencari jalan keluar agar emosional mahasiswa tersebut bisa terkendalikan dengan regulasi emosi yang mereka gunakan selama menyusun skripsi. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi mampu berjalan secara dinamis dengan problem yang dihadapi mahasiswa ketika merasa stress, gelisah, marah ketika menyusun dan mencoba untuk menyelesaikannya.

f. Judul : Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Proses Pembuatan Skripsi

Penulis : Febriyanto, (2015)

Pada penelitian ini, maksud dan tujuan penulis adalah mengentaskan masalah yang dialami yaitu rendahnya regulasi emosi yang dapat berdampak buruk bagi individu dan lingkungan sekitar. Penelitian ini diharapkan mampu menemukan teknik-teknik dalam mengembangkan potensi dari subjek dan mampu mengendalikan diri dari stimulus yang tidak dikehendaki.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas regulasi emosi pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di setiap kampusnya. Adapun perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada tempat penelitian dan sasaran penelitian yaitu mahasiswa yang belum di wisuda dalam kurun waktu empat tahun dalam proses menyelesaikan skripsi atau bisa di katakan telat dalam

menyusun skripsi. Dapat disimpulkan bahwa adanya tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang menambah jumlah semesternya daripada mahasiswa yang belum di bilang telat dalam menyusun skripsi. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang lebih tua semesternya dalam menyusun skripsi dengan cara yang berbeda dalam meregulasi emosionalnya.

D. Kerangka Berpikir

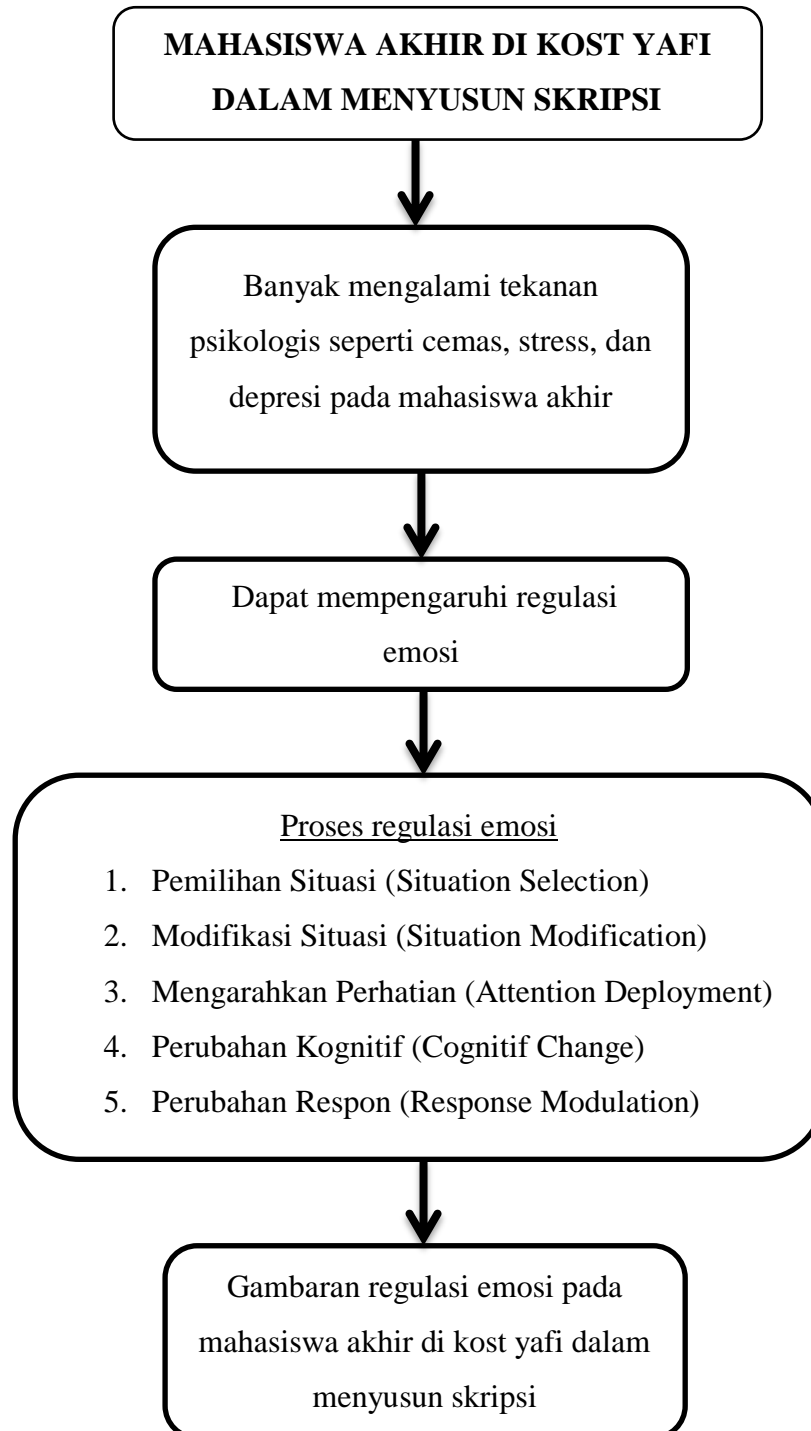
Kerangka berfikir merupakan sebuah alur yang digunakan peneliti dalam menerangkan jalannya penelitian yang akan dilakukan. Maka dari itu peneliti menyusun kerangka pemikiran mengenai konsep yang digunakan dalam penelitian ini secara teoritis. Kerangka teoritis dibuat dengan skema sederhana yang menggambarkan secara singkat dalam proses pemecahan masalah dalam penelitian. Kerangka berfikir berisi tentang uraian singkat tentang teori yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga diharapkan mampu memperoleh jawaban-jawaban yang masuk akal saat penelitian dilakukan.

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi akan mengalami berbagai permasalahan, fenomena ini membuat mahasiswa tersebut mengalami tekanan secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa dituntut harus mampu bangkit dan beradaptasi dengan keadaan dan situasi baru dengan mengendalikan dirinya sebaik mungkin. Regulasi emosi dibutuhkan untuk mengelola masalah yang dihadapi sehingga tujuan utama dalam memaknai hidup bisa tercapai.

Dalam hal ini kerangka berfikir akan menduduki permasalahan penelitian yang telah diidentifikasi dalam kerangka teoritis dengan tujuan mampu mengungkap dan menerangkan masalah dari penelitian secara relevan.

Regulasi emosi yang telah dimiliki mahasiswa Surakarta di kost Yafi akan berfungsi untuk mengatur emosionalnya dalam menghadapi dan mengatasi masalah, baik masalah pribadinya maupun masalah yang berkaitan dengan lingkungan sosial.

Gambar 1.1 : Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. penelitian kualitatif mengutamakan pengumpulan data atau realitas persoalan dengan berlandaskan pengungkapan yang telah dieksplorasi terhadap responden. Ungkapan dari responden akan dijadikan sebagai data yang dikumpulkan dan bukan berupa angka-angka, melainkan berupa kata-kata dan gambar. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia secara alamiah dengan menghasilkan gambaran dan perkataan menyeluruh dari sumber informan atau responden (Walidin, dkk dalam Fadli, 2021).

Secara bahasa fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, *phanesthai* yang berarti menunjukkan dirinya sendiri. Menurut filsafat fenomenologi yaitu pengalaman hidup manusia sebagai suatu metode penelitian yang prosesnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subyek yang terlibat secara langsung untuk mengembangkan pola dan hubungan kebermaknaan (Moustakes, 1994). Pendekatan fenomenologi bermaksud untuk memberikan gambaran makna dari pengalaman yang diamati. Fenomenologi dapat diartikan sebagai pengalaman subyektif dan suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang (Moleong, 2018). Jadi peneliti ingin mengetahui regulasi seperti apa yang digunakan mahasiswa

akhir dalam menyusun skripsi, dan apa saja bentuk dan faktor yang mempengaruhinya dengan melalui metode fenomenologi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di kost dan pondok responden yang beralamatkan di Dusun Gerjen, Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Adapun alasan pemilihan tempat penelitian yaitu dikarenakan peneliti ingin mencari tahu strategi apa yang digunakan mahasiswa rantau di Surakarta dalam meregulasi emosi ketika dihadapkan permasalahan dalam proses penyusunan karya ilmiah yang berupa skripsi.

2. Waktu Penelitian.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan April 2022- Agustus 2022 untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah informan yang memiliki peranan penting dalam memberikan informasi tentang situasi dan kondisi yang melatarbelakangi penelitian (Arikunto dalam Wahyudi, 2019). Adapun yang menjadi subjek utama pada penelitian ini adalah mahasiswa Surakarta yang berada di kost yafi dalam meregulasi emosi saat menyusun skripsi dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir di UIN Raden Mas Said Surakarta.

2. Mahasiswa akhir yang berasal dari luar solo raya.
3. Mahasiswa akhir semester 9 yang sedang menyusun skripsi.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan subjek mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. Wawancara (*Interview*)

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara menemui langsung ditempat yang sudah menjadi kesepakatan bersama guna memberikan kesan nyaman sehingga dapat menemukan masalah dari responden secara jelas dan secara detail saat di wawancarai. Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui percakapan face to face untuk saling mendapatkan informasi yang dibutuhkan saat penelitian (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara dilakukan dengan mengajukan beberapa poin penting pertanyaan yang telah disusun dan dikembangkan kembali agar mendapatkan informasi yang lebih dalam dari informan atau responden.

2. Observasi

Didalam observasi terdapat observer atau seorang yang melakukan pengamatan. Untuk observer, peneliti memilih beberapa orang yang sudah dipercaya dalam mencari data yang dibutuhkan dan yang didapat ketika meneliti subjek penelitian. Data observasi yang didapatkan berupa adanya aplikasi di responden seperti game online, raut muka kesal ketika di singgung masalah skripsi, sering marah ga jelas, dan masih banyak data lain dalam proses pengamatan.

Sugiyono (2018) menyatakan bahwa observasi adalah proses yang kompleks yang tersusun dan keterkaitan dari proses biologi dengan psikologis dalam pengamatan maupun ingatan peneliti. Observasi sendiri dibedakan menjadi dua macam yaitu observasi partisipan dan non-partisipan. Observasi partisipan yaitu melakukan pengamatan sekaligus melibatkan diri dalam terjun ke lapangan. Sedangkan non-partisipan yaitu peneliti hanya berperan sebagai pengamat untuk memperoleh informasi secara fleksibel.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi dapat digunakan sebagai bukti bahwa adanya informasi yang diberikan mengenai strategi regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa akhir ketika mendapatkan berbagai permasalahan baik ketika menyusun skripsi maupun permasalahan lainnya yang tentunya harus diselesaikan. Dokumen ini nantinya dapat mengungkapkan bagaimana informan atau subjek mendefinisikan dirinya dengan fenomena yang sedang terjadi pada dirinya sehingga

mampu untuk mencari suatu solusi yang tepat (Mulyana dalam Wahyudi, 2019). Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya dari individu tersebut. Misalnya berupa catatan, cerita, biografi, foto, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa bukti wawancara dan observasi dengan informan penelitian.

Untuk mempermudah dalam proses pengumpulan data pada saat penelitian, maka peneliti menggunakan *blue print* sebagai berikut:

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Pemilihan situasi (<i>Situation Selection</i>)	1) mengendalikan emosi dari kondisi yang menekan.	1	1	5
	2) Memiliki kepekaan pada diri	1		
	3) Mampu mencermati perasaan emosionalnya	1	1	
Modifikasi situasi (<i>Situation Modification</i>)	1) Melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan	1	1	4
	2) Merubah emosi negatif	1	1	
Mengarahkan perhatian (<i>Attention Deployment</i>)	1) Percaya diri 2) Menyadari adanya suatu kesalahan 3) Mengarahkan stimulus untuk mengurangi kecemasan	1 1 1	1 1 1	6

Peubahan kognitif (<i>Kognitive Change</i>)	1) Merubah emosi negatif menjadi emosi positif	1	1	4
	2) Memiliki antusias untuk berubah	1	1	
Perubahan respon (<i>Response Modulation</i>)	1) Mampu meyakinkan tentang apa dan siapa yang menjadi penyebab tekanan.	1	1	8
	2) Mampu mempengaruhi perasaan orang lain	1	1	
	3) Kepekaan terhadap orang lain	1	1	
	4) Menangkap keinginan orang lain	1	1	
Total				27

E. Teknik Keabsahan Data

Uji keabsahan data ini bertujuan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan merupakan sebuah penelitian yang alamiah dengan data yang didapatkan di lapangan. Penulis menggunakan triangulasi untuk menguji keabsahan data dalam penelitian. Triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menggabungkan sumber data yang sudah didapatkan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan cara melakukan perbandingan terhadap

data hasil pengamatan dan melakukan pengecekan informasi data yang didapatkan dari:

1. Wawancara dengan hasil observasi penelitian.
2. Membandingkan hasil wawancara untuk mengetahui apakah ada ketidakakuratan dalam data yang sudah didapatkan.
3. Membandingkan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Menurut pendapat Bogdan dalam Sugiyono (2015) analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, hasil lapangan, dan bahan lainnya, sehingga agar lebih mudah dipahami dan temuan nantinya bisa di informasikan kepada orang lain.

Huberman dalam Salim (2012) menjelaskan bahwa analisis data terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Model analisis data yang digunakan peneliti yaitu dengan model atau teknik analisis interaktif yang saling terjalin sehingga ada kesinambungan antara pengumpulan data, pengelolaan data, dan penarikan kesimpulan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Peneliti melakukan proses pemilahan, pemusatan, dan penyederhanaan. Langkah awal yang dilakukan peneliti untuk menganalisis data yaitu melihat hasil rekaman saat wawancara terhadap

mahasiswa yang mampu meregulasi emosi dari problem yang muncul ketika menyusun skripsi. Tujuan reduksi data yang dilakukan peneliti yaitu mampu memverifikasi dan menyimpulkan data mana saja yang diperlukan dan tidak diperlukan. Peneliti juga membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, membuat bagian-bagian pokok, dan penggolongan. Kegiatan ini berlangsung terus menerus sampai laporan akhir lengkap tersusun.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan agar lebih mudah dipahami. Dalam penyajian data peneliti menulis dan menganalisa data hasil temuan melalui wawancara dengan teori-teori yang sudah dipaparkan dan disampaikan pada bab kajian teori dan dilakukannya pembahasan untuk mendiskripsikan dan menarik kesimpulan dari hasil data yang ditemukan. Semua dirancang peneliti guna menggabungkan informasi yang sudah tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih sehingga memudahkan peneliti untuk mengetahui apa yang terjadi untuk menarik sebuah kesimpulan.

3. Penarikan Kesimpulan

Proses menarik kesimpulan dilakukan dari awal pengumpulan data. Peneliti melakukan penarikan kesimpulan sebagai analisis dari pengolahan data yang berupa temuan baru dalam penelitian yang telah

dilakukan peneliti. Dalam hal ini peneliti harus memahami apa arti dari hal-hal yang sudah teliti, sehingga dapat memudahkan peneliti dalam proses mengambil kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Profil UIN Raden Mas Said Surakarta

Di Indonesia terdapat berbagai macam perguruan tinggi, baik dari negeri maupun swasta. Salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di Indonesia yaitu perguruan tinggi negeri UIN Raden Mas Said Surakarta. Kampus ini terletak di dusun IV, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Jawa Tengah.

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta merupakan hasil alih status dari Institut Agama Islam Negeri Surakarta pada beberapa bulan terakhir. Setiap kampus khususnya UIN Surakarta ingin mencetak para lulusan berdaya saing tinggi dan memiliki prestasi-prestasi akademik yang diakui oleh lembaga-lembaga yang kredibel yang ada diluar maupun dalam negeri yang mempunyai kredibilitas yang tinggi dari lembaga tersebut.

Di dalam kampus UIN Surakarta untuk saat ini terdapat lima Fakultas diantaranya yaitu Fakultas Syari'ah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Fakultas Ilmu Tarbiyah, dan Fakultas Adab dan Bahasa. Setiap Fakultas juga memiliki berbagai macam program study yang berbeda-beda agar memudahkan serta memfasilitasi calon mahasiswa baru ketika hendak masuk ke dalam perguruan tinggi negeri khususnya yang berada di UIN Surakarta.

Setiap mahasiswa dinyatakan lulus ketika mereka mampu menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi. Adapun beberapa Mahasiswa akhir untuk saat ini masih belum mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Banyak faktor yang mempengaruhi setiap mahasiswa telat dalam menyelesaikan skripsi sehingga tidak bisa disamaratakan masalah yang dihadapi antara mahasiswa satu dengan lainnya ketika menyusun skripsi. Maka dari itu perlu adanya gambaran strategi regulasi emosi dengan berbagai faktor yang melatarbelakangi penundaan penyusunan skripsi bagi informan yang tentunya berbeda-beda masalah yang dihadapi, khususnya yang sedang kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

2. Persiapan Alat Pengumpul data

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Islam Negeri Surakarta menggunakan cara membagikan kuisisioner bagi mahasiswa dengan ketentuan informan yang telat menyelesaikan skripsi dan sesuai kriteria yang sedang dibutuhkan oleh peneliti, untuk mengetahui gambaran terkait strategi regulasi emosi yang digunakan mahasiswa UIN Surakarta dalam menyusun skripsi guna mendapatkan gelar sarjana.

Peneliti cukup mengambil lima informan utama dan dua informan pendukung dengan tujuan data yang nantinya diperoleh dari suatu fenomena yang ada dilapangan dapat dijadikan acuan untuk mendeskripsikan informan secara sedalam-dalamnya dengan detail

suatu data yang diperlukan dalam penelitian dengan cara wawancara semi terstruktur.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti membuat dan menyiapkan blangko daftar riwayat hidup dari informan yang nantinya harus diisi secara langsung sebelum proses wawancara berlangsung. Blangko ini nantinya digunakan peneliti sebagai langkah awal untuk memahami informan yang akan diteliti.

Saat penelitian berlangsung, peneliti menggunakan *guide* atau panduan penelitian guna mempermudah pelaksanaan wawancara yang dibuat berdasarkan teori strategi regulasi emosi khususnya bagi mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang sedang menyusun skripsi dengan komponen-komponen yang terdapat di teori regulasi emosi.

Sedangkan untuk observasi, peneliti menggunakan cara recorder yang juga dipakai saat wawancara berlangsung guna untuk menangkap dan memperoleh data verbal maupun non verbal dari informan yang sedang diteliti dan alat pendukung lain yaitu polpen dan buku catatan untuk penelitian. Dengan alat pengumpul data ini diharapkan mampu menggali informasi secara mendalam dari informan terkait gambaran strategi regulasi emosi secara jelas dan detail sesuai pedoman dalam melakukan penelitian kualitatif.

3. Observasi

Dalam proses observasi yang sedang berlangsung, penyusunan pencatatan observasi diperlukan dengan tujuan untuk terfokus pada fenomena-fenomena yang di observasi khususnya yang bersifat non verbal, seperti gesture tubuh, pandangan kontak mata, gaya berbicara, gerakan mata, mulut, tangan informan, dan cara duduk saat sedang di observasi. Pada proses ini, penjarangan dilakukan secara bersamaan antara observasi dan wawancara terhadap informan yang bersangkutan saat di teliti.

Ketika informan menjawab sebuah pertanyaan, akan banyak menunjukkan ekspresi non verbal yang mungkin bisa memiliki makna yang mendalam dan berhubungan dengan data informasi yang dibutuhkan oleh peneliti saat adanya kekurangan dalam data yang disampaikan secara verbal oleh informan.

B. Profil Informan Penelitian

Untuk mendapatkan jawaban dari semua masalah dengan fenomena yang ada dilapangan, khususnya yang terfokus pada gambaran strategi regulasi emosi pada Mahasiswa rantau di UIN Surakarta dalam menyusun skripsi. Peneliti telah melakukan observasi dilapangan dan juga melakukan wawancara mendalam untuk menggali data yang dibutuhkan dengan lima informan yang sudah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Informan itu sendiri diambil oleh peneliti dengan kriteria Mahasiswa yang berasal dari luar Solo Raya dan sedang kost di sekitar kampus UIN Surakarta. Adapun profil informan sebagai berikut.

1. HM berusia 21 tahun, agama Islam dan berjenis kelamin laki-laki, yang bertempat tinggal di RT 04/ RW 01 Dusun Jati, Desa Nganti, Kecamatan Ngraho, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. HM merupakan Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta semester Sembilan. Masalah yang muncul ketika sedang menyusun skripsi yaitu sulitnya mengatur waktu dan prioritas saat dihadapkan dengan berbagai keadaan yang terkadang meninggalkan sejenak dalam menyusun skripsi.
2. WAM berusia 22 tahun, beragama Islam dan berjenis kelamin laki-laki, yang bertempat tinggal di RT 027/ RW 016 Dusun XVI, Desa Bandar Agung, Kecamatan Bandar Sribhawono, Kabupaten Lampung Timur, Lampung. WAM juga Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta semester Sembilan. Untuk masalah yang dihadapi ketika menyusun skripsi yaitu sering revisi proposal dan harus menunggu antrian dengan mahasiswa lain, ketika ingin melakukan bimbingan online terhadap Dosen Pembimbing dan tidak bisa dipastikan bisa bimbingan dalam seminggu sekali, bahkan sampai sebulan sekali tergantung antrian dengan mahasiswa yang lain yang juga bimbingan skripsi.
3. DP berusia 22 tahun, beragama Islam dan juga berjenis kelamin laki-laki. Bertempat tinggal di RT 001/ RW 011, Desa Margadana, Kecamatan Margadana, Kota Tegal, Jawa Tengah. DP adalah Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta semester Sembilan. Masalah yang dihadapi yaitu susah untuk mengontrol rasa malas dalam menyusun skripsi.

4. TWR berusia 23 tahun, beragama Islam dan memiliki jenis kelamin laki-laki. Bertempat tinggal di RT 001/ RW 001, Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. TWR merupakan Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta semester Sembilan. Untuk masalah yang dihadapi yaitu belum mampu mengatur waktu antara ngaji dipondok dengan penyusunan skripsi.
5. Informan utama terakhir berinisial FFS dengan usia 22, beragama Islam dan berjenis kelamin laki-laki. FFS bertempat tinggal di RT 004/ RW 008, Desa Petarukan, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemasang, Jawa Tengah. FFS merupakan Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta semester Sembilan. Emosi tidak stabil membuat FFS sulit untuk fokus menyusun skripsi.
6. Informan pendukung

Peneliti menginginkan data yang valid dalam penelitian, maka dari itu untuk memperoleh data yang valid diperlukan informan pendukung dalam penelitian ini. Informan pendukung ini adalah teman yang sudah mengetahui dan memahami sifat dari beberapa subjek yang akan diteliti. Bisa dikatakan bahwa informan pendukung ini sudah cukup paham dengan karakter informan utama, sehingga informan pendukung bisa dijadikan sebagai tambahan sumber informasi secara detail dan sesuai dengan penelitian, yaitu:

Table 1.2

Tabel Biodata Informan Pendukung

Nama	Alamat	Usia
Fiki Ade Pangestu	RT.017/RW.007, Desa Tegalsari, Kecamatan Plered, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat	21 Tahun
Arun Maldini	RT.012/RW.004, Desa Sumberarum, Kecamatan Ngraho, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur	23 Tahun

C. Hasil Penemuan Peneliti

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat hasil temuan penelitian saat terjun di lapangan. Pada bagian ini dijelaskan secara detail dan sejelas-jelasnya sebagai berikut:

1. faktor penyebab mahasiswa akhir telat menyusun skripsi

a) faktor lingkungan

faktor lingkungan yang membuat subjek telat menyusun skripsi diantaranya:

1) lingkungan yang memandang negatif

keadaan lingkungan yang memandang negatif mahasiswa akhir yang telat menyelesaikan skripsi menjadikan stress bagi mahasiswa itu sendiri. Subjek merasa stress karena selalu menjadi

bahan gosipan tetangga maupun teman sebaya, seperti: subjek dianggap bodoh, malas, tidak sungguh-sungguh ngerjain skripsi.

"ada sih beberapa mas, kalau saya lebih gak dengerin yang mereka katakan, kalau itu menghambatku ya tak abaikan, jadi tak bawa santai" (N1/HM, 22 Oktober 2022)

"ga tak pikirin mas, soalnya mereka juga ngga ikut biayain kuliahku jadi ga berhak mengaturku ya mas" (N2/WAM, 23 Oktober 2022)

2) Dijauhi teman sekitar

Salah satu penyebab mahasiswa susah meregulasi emosi adalah dijauhi teman sekitarnya karena belum mampu untuk mengendalikan emosi yang muncul.

"ada sih mas temen pondok yang ngga suka sama perilaku saya, tapi tak biarin wae" (N4/TWR, 26 Oktober 2022)

b) Diri sendiri

Faktor yang muncul dari dirinya sendiri ketika sulit untuk meregulasi emosi antara lain:

1) Kesal/Marah

Salah satu penyebab mahasiswa akhir telat menyusun skripsi yaitu tidak mampu mengendalikan kemarahan dan kekesalannya ketika di ejek teman maupun banyak revisi dari dosen pembimbingnya.

“saya sulit mengendalikan diri ki di sebabkan oleh banyaknya tekanan yang muncul pada diri saya” (N1/HM, 22 Oktober 2022)

“agak anyel mas tapi mau gimana lagi, namanya juga mahasiswa butuh pengarahan” (N5/FFS, 27 Oktober 2022)

“ saya mencoba untuk sabar ketika ada revisian, kadang juga terpancing emosi dalam hati saya) (N2/WAM. 23 Oktober 2022)

2) Bingung

Suatu bentuk stress yang dialami mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi yaitu kebingungan. Subjek merasa bingung ketika adanya revisi, maupun langkah-langkah dalam penyusunan skripsi belum sepenuhnya dipahami.

“jujur saja mas, selama kuliah online saya tidak meresapi perkuliahan dengan baik. Sehingga saya merasa belum siap untuk menghadapi skripsi karena masih banyak kebingungan, jadi berpengaruh dengan skripsi saya” (N5/FFS, 27 Oktober 2022)

3) Malas

Malas juga menjadikan problem utama bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

“sulit mas, soalnya malas mau revisi skripsi lagi, tapi gatau kedepane” (N3/DP, 24 Oktober 2022).

2. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir

Regulasi emosi berperan sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa akhir mampu mengendalikan emosi negatif menjadi positif seperti berikut:

a) Pemilihan Situasi (*situation selection*)

Regulasi emosi muncul ketika setiap individu mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, dengan cara yang positif. Hal ini akan menyebabkan individu terhindar dari situasi yang menimbulkan stress pada dirinya dan kondisi dapat tekontrol dengan baik. Strategi *situation selection* juga dapat digunakan terhadap mahasiswa akhir yang telat menyelesaikan skripsi agar tidak mudah tertekan dan menimbulkan stress. Hal tersebut diungkapkan langsung oleh informan HM saat sedang di wawancarai.

“kalau saya, biasanya kalau udah jenuh dengan keadaan, palingan tak buat main gitar sama game mas, tapi ga sampai kecanduan sih cuma buat hiburan doang” (N1/HM, 22 Oktober 2022,).

Hal ini juga di ungkapkan oleh informan WAM ketika sedang menghindari situasi yang dapat menyebabkan stress pada dirinya:

“menghabiskan ngobrol bareng teman di kos dan sering bertukar cerita tentang pengalaman ajasih mas, terkadang juga nonton komik anime ketika gabut di kosan” (N2/WAM, 23 Oktober 2022,).

Hal ini juga di ungkapkan oleh informan DP ketika sedang menghindari situasi yang dapat menyebabkan stress pada dirinya:

“kalau saya, biasanya kalau pikiran lagi buntu palingan buka sosmed scroll-scroll sampai bosan baru ngerjain skripsi lagi mas” (N3/DP, 24 Oktober 2022,).

Hal ini juga di ungkapkan oleh informan TWR ketika sedang menghindari situasi yang dapat menyebabkan stress pada dirinya:

“saya kan di pondok ya mas, jadinya banyak temen yang tak ajak ngobrol sehari-hari, ya paling sesekali jalan-jalan keluar pondok gitu kalo sudah ngga ada kegiatan di pondok. biar tau dunia luar pondok dan ngga jenuh di area pondok nerus wkwk” (N4/TWR, 26 Oktober 2022,).

Hal ini juga di ungkapkan oleh informan FFS ketika sedang menghindari situasi yang dapat menyebabkan stress pada dirinya:

“kalau saya, lebih menghabiskan nongkrong sama temen dan bermain game bareng mas” (N5/FFS, 27 Oktober 2022,).

Tanggapan dari teman kos yaitu FAP dalam menguatkan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa akhir yang telat menyelesaikan skripsi:

“ terkadang saya diajak nongkrong bareng sama mereka mas, katanya sih pikirannya pada buntu saat ngerjain skripsi jadi pada pengen cari suasana baru di tempat tongkrongan. Tapi ada juga yang lebih memilih menyendiri dikamar mas seperti FFS susah untuk bersosialisasi dengan banyak teman” (N6/FAP, 29 Oktober 2022).

Sedangkan tanggapan dari teman kos lain yaitu AM dalam menguatkan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa akhir yang telat menyelesaikan skripsi menyatakan bahwa:

“yang saya amati selama se kost bareng mereka, ya males sih mas pada main game, main sosmed, dan gitaran di kost ajasih mas, soalnya jenuh katanya ngerjain skripsi nerus” (N7/AM, 30 Oktober 2022).

Berdasarkan hasil wawancara di atas dengan berbagai informan yang sudah menjelaskan, dapat dijadikan kesimpulan bahwa untuk mengalihkan suatu situasi yang membuat individu merasa tidak nyaman dan berakibat stress, informan lebih banyak mengalihkan perhatiannya untuk menghabiskan waktunya selama masih tinggal di kost dengan mencari kesibukan lain diluar pengerjaan skripsi yang bertujuan agar individu tersebut mampu menghindari emosi negatif dan mampu mengontrol dirinya.

b) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk memotivasi diri ataupun orang lain untuk menunjukkan rasa peduli dan empati. Hal ini juga dilakukan oleh mahasiswa rantau yang sedang ngekost di area kampus UIN Surakarta ketika menerapkan strategi modifikasi situasi untuk memberikan dukungan dan stimulus positif bagi diri sendiri maupun orang lain.

Seperti yang di ungkapkan oleh informan HM dalam mengubah situasinya:

“kalo saya lebih ga dengerin yang mereka katakan, kalo itu menghambatku ya tak abaikan, jadi tak bawa santai mas”
(N1/HM, 22 Oktober 2022,).

Sedangkan informan WAM mengatakan bahwa:

“lebih milih sabar mas, ga resiko baik buat aku maupun orang lain juga” **(N2/WAM, 23 Oktober 2022,).**

Informan DP juga mengungkapkan, bahwa:

“kadang ya ngobrol, kadang juga diem mas tergantung kondisi”
(N3/DP, 24 Oktober 2022,).

Sedangkan informan TWR menyatakan bahwa:

“setiap anak pondok kan pasti punya kegiatan masing-masing, jadi ya kadang tak deketin buat ngajak ngobrol bareng biar lebih akrab” **(N4/TWR, 26 Oktober 2022,).**

Informan FFS mengungkapkan, bahwa:

“kalo aku lebih memilih diam mas, takutnya malah orang lain merasa tersinggung” (N5/FFS, 27 Oktober 2022,).

Tanggapan dari teman kost yang berinisial FAP menyatakan bahwa:

“ya membantu sebisanya aja mas, kalo bisa ya tak nasehati pas lagi ngobrol bareng gitu” (N6/FAP, 29 Oktober 2022,).

Sedangkan tanggapan dari teman kost lain yang beinisial AM mengatakan bahwa:

“kadang masalahnya berbeda-beda, jadi tak deketin orangnya dulu tak ajak ngobrol santai gitu mas” (N7/AM, 30 Oktober 2022,).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, setiap mahasiswa rantau yang telat menyelesaikan skripsinya memiliki kemampuan berbeda-beda dalam merubah dan memodifikasi suatu keadaan. Hal tersebut sudah dibuktikan oleh peneliti dengan membandingkan sudut pandang individu satu dengan individu lainnya.

c) Mengarahkan Perhatian (*Attention Deployment*)

Mengarahkan perhatian merupakan suatu kemampuan dalam mengubah situasi dan kondisi negatif menjadi positif baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya, sehingga ketika ada problem bisa dikendalikan dan menghindari adanya stimulus negatif yang muncul. Dalam hal ini peneliti dalam

penelitiannya menemukan adanya pengarahannya perhatian ke arah yang positif baik dari perasaan maupun tindakan pada mahasiswa rantau yang telat dalam menyelesaikan skripsi di UIN Surakarta.

Seperti halnya yang dilakukan oleh informan HM dalam menghindari perilaku negatif:

“temenku banyak yang ngeledek mas karena aku ngga bisa lulus tepat waktu, ya pertama sakit hati sih. Tapi lama-kelamaan jadi sudah terbiasa dan sekarang malah menjadi motivasiku dalam menjalani hidup menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi”
(N1/HM, 22 Oktober 2022,).

Adapun strategi yang dilakukan oleh informan WAM dalam menghindari situasi tidak menyenangkan dalam menyusun skripsi:

“saya lebih memilih diam dan ngga mau nanggapi apalagi debat dengan orang lain” (N2/WAM, 23 Oktober 2022,).

Sedangkan DP menghindari situasi tidak menyenangkan dengan cara:

“lebih ke bodoamat sih mas apa yang mau dikatakan orang lain kepadaku, aku mah enjoy aja mas jalani ini semua, mereka kan juga ga ada kontribusinya terhadap skripsi yang sedang tak kerjakan” (N3/DP, 24 Oktober 2022,).

Adapun informan TWR mengatakan caranya dalam mengantisipasi situasi yang tidak menyenangkan:

“kalo tidak ada gunanya ya ngga tak masukan kedalam hati og mas, tak anggep candaan” (N4/TWR, 26 Oktober 2022,).

Informan FFS, ketika menghindari situasi tidak menyenangkan ketika menyusun skripsi:

“Saya memilih tiduran atau rebahan kalau lagi males ngapa-ngapain, kalo ngga ya nongkrong sama teman di area kampus mas” (N5/FFS, 27 Oktober 2022,).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, setiap mahasiswa rantau yang telat menyelesaikan skripsinya, memiliki kemampuan dalam meminimalisir situasi yang kurang menyenangkan dengan cara befikir dewasa dan tidak terlalu memperdulikan lingkungan sekitar yang mempengaruhinya. Mereka tetap bersosialisasi dengan baik dan caranya masing-masing dengan kenyamanan yang diutamakan. Dengan hal tersebut membuat mahasiswa akhir lebih mampu mengendalikan dirinya terhadap tingkat stress yang tinggi saat menyusun skripsi. Data ini juga hasil perkembangan dari data awal dan hasil pengamatan saat peneliti melakukan penelitian lapangan.

d) Perubahan Kognitif (*Cognitive Cange*)

Perubahan dari setiap individu akan mempengaruhi masa depan yang akan dijalannya. Perubahan yang dilakukan individu ketika berada di situasi bermasalah dengan cara

merubah emosi menjadi lebih baik akan berdampak positif dari segi stimulus positif maupun sudut pandang terhadap orang lain sehingga tidak merasa terganggu atas tuntutan dalam menyelesaikan skripsi. Seperti halnya yang dilakukan oleh mahasiswa akhir yang telat wisuda yang di tuntut untuk menyelesaikan skripsi.

Informan HM mengungkapkan bahwa:

“Alhamdulillah saya bersyukur punya keluarga yang selalu support meskipun saya saat ini sudah telat wisuda, saat ini saya juga serius mas dan ngebut nyelesaiin tuntutan skripsi ini mas”
(N1/HM, 22 Oktober 2022,).

Informan WAM mengatakan bahwa:

“saya sudah mampu menerima kondisi saat ini mas, sejauh ini saya juga udah mampu mengendalikan emosi yang muncul dari diri saya, sudah dewasa mas pengennya jadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain” **(N2/WAM, 23 Oktober 2022,).**

Sedangkan informan DP mengungkapkan bahwa:

“dengan kondisi ini saya sadar dan ingin cepat lulus mas, kasihan orang tua kalau bayar ukt nerus” **(N3/DP, 24 Oktober 2022,).**

Hal yang berbeda di ungkapkan oleh TWR:

“saya di pondok malah jauh menjadi pribadi yang lebih baik mas dari sebelumnya, bisa menghargai perbedaan dan terutama saling support dengan mahasiswa lain yang ada di pondok”
(N4/TWR, 26 Oktober 2022,).

Sedangkan menurut informan FFS ialah:

“Alhamdulillah saya sudah mulai mengurangi penggunaan game online dan nongkrong dengan teman mas, saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di kos nyicil-nyicil skripsian mas”
(N5/FFS, 27 Oktober 2022,).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, setiap mahasiswa rantau yang telah menyelesaikan skripsinya, mempunyai kemampuan masing-masing dalam menerima emosi negatif dan tidak merasa malu dengan kondisi saat ini yang masih berjuang menyelesaikan skripsi. Dengan artian para mahasiswa sudah mampu mengendalikan emosinya dengan baik sesuai yang sudah dijelaskan oleh informan itu sendiri. Peneliti juga membandingkan hasil penelitian dengan apa yang dikatakan oleh informan pendukung yang notabennya kenal dan tinggal satu kos dengan subjek yang telah diteliti dalam penelitian.

e) Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Perubahan yang dilakukan setelah emosi itu terjadi yaitu dipengaruhi oleh respon dari stimulus, pengalaman, dan perilaku

emosi negatif. Dari temuan di lapangan, informan melakukan aktivitas yang menimbulkan respon positif ketika jauh dari orang tuanya.

Informan HM mengungkapkan bahwa:

“Alhamdulillah mas saya ketika jauh dari orang tua mampu mengemban amanat dari orang tua dengan baik yaitu tidak pernah tinggalkan sholat wajib, gak mau mengecewakan kata-kata beliau” (N1/HM, 22 Oktober 2022,).

Informan WAM mengungkapkan bahwa:

“lebih mandiri sih mas dari sebelum merantau, soalnya orang lain jarang yang peduli, apalagi di perantauan yang sedikit teman yang dapat di percaya, gitu sih mas kalo aku” (N2/WAM, 23 Oktober 2022,).

Sedangkan menurut informan DP juga mengatakan ketika di perantauan:

“kalau saya lebih menjadi dewasa ketika berada di perantuan, karena kalo apa-apa ya harus sendiri, ngga bisa selalu minta bantuan orang lain. ngga kaya di rumah, orang tua selalu ada buat saya, jadi kalo disini (kos) lebih bisa mengetahui jati diri dan mengembangkan potensi yang tak miliki mas” (N3/DP, 24 Oktober 2022,).

Berbeda dengan informan TWR yang telah mengungkapkan bahwa:

“saat di pondok, Alhamdulillah semua berdampak positif bagi saya mas, kan sebelum di pondok saya ngekos di area kampus sampai semester 7 dan itupun saya tidak produktif ketika berada di kost, males-malesan, jarang ibadah, dan suka bolos kuliah” (N4/TWR, 26 Oktober 2022,).

Menurut FFS mengungkapkan bahwa:

“Alhamdulillah dengan saya mengurangi penggunaan game, saya malah jarang emosi, dan waktu-waktuku jadi manfaat, mboten malah bosan” (N5/FFS, 27 Oktober 2022,).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, setiap mahasiswa akhir yang telat menyelesaikan skripsinya, selalu melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat sehingga dapat mengurangi timbulnya respon negatif yang muncul pada diri individu tersebut. hal tersebut juga dapat dibuktikan oleh peneliti dan informan pendukung ketika sedang mengamati aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa ketika berada di kos. Peneliti juga membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh beberapa mahasiswa rantau yang telat menyusun dan menyelesaikan skripsi khususnya di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta.

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, faktor yang menyebabkan mahasiswa akhir telat menyusun skripsi adalah di pengaruhi

oleh faktor lingkungan dan dirinya sendiri. Informan mengungkapkan bahwa lingkungan yang tidak mendukung, akan berdampak negatif bagi informan seperti stres karena banyak tekanan dan ketidaknyamanan bagi dirinya sehingga informan malas untuk bersosialisasi dengan lingkungan dan memilih untuk mengabaikannya. Adapun teman dekat yang menjauhi karena informan dirasa kurang menerima keadaan, dan sering meluapkan emosi terhadap teman dekatnya sehingga ada beberapa teman yang memilih untuk menjaga jarak dan menjauhinya.

Untuk faktor yang dari dirinya, memunculkan emosi yang masih belum bisa di kendalikan seperti kesal, marah, bingung, dan yang paling utama yaitu rasa malas ketika sedang dihadapkan dengan tugas skripsi. Kekesalan ataupun kemarahan informan tersebut di picu ketika adanya banyak revisi dari dosen pembimbing dan banyaknya teman yang menganggapnya tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Apalagi kebingungan pada mahasiswa akhir ketika dihadapkan dengan tugas ilmiah yang berupa skripsi ini menjadikan tekanan tersendiri di tengah gempuran teman seangkatan yang sudah banyak di wisuda dan meninggalkannya. Adanya rasa malas dari informan menjadikan urgensi yang paling berdampak bagi proses penyusunan skripsi.

ditemukan bahwa dari kelima informan utama dan dua informan pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Regulasi emosi digunakan kelima informan ketika kelima informan tersebut yang merupakan

mahasiswa akhir ini merasa dirinya telat dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.

Informan harus mampu meregulasi emosi dengan baik, dan menjauhi situasi yang dianggap negatif ataupun berlebihan (Dewi, 2021). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, informan HM memilih untuk bermain gitar dan main game sejenak agar tidak menimbulkan stress. Pada informan WAM memilih untuk mengobrol dengan teman kos dan sering bertukar cerita tentang pengalamannya, terkadang kalau tidak ada teman lebih memilih untuk membaca komik. Berbeda dengan informan DP yang lebih memilih untuk membuka sosial media yang dimilikinya stress muncul dalam menyusun skripsi. Sedangkan informan TWR memilih untuk ngobrol dengan teman-temannya dan sesekali jalan-jalan diluar area pondok ketika mengalami kegelisahan terkait skripsi yang tak kunjung selesai. Informan FFS lebih memilih untuk pergi nongkrong dengan teman-temannya dan bermain game bersama untuk menghilangkan rasa stress menyusun skripsi.

Hampir dari setiap informan mampu menjauhi situasi yang akan menimbulkan stress pada dirinya, dengan cara mengalihkan perhatiannya dengan melakukan aktivitas di kos maupun diluar kos, berkomunikasi dengan teman-temannya, serta bertukar informasi yang positif.

Penyesuaian yang dilakukan individu terhadap lingkungan untuk mendapatkan regulasi emosi yang baik dan mengurangi pengaruh lingkungan yang kurang baik (E. Anggraini, 2015). Dari hasil observasi dan

wawancara dengan kelima informan, di temukan bahwa adanya dukungan dari individu maupun orang lain akan berpengaruh terhadap munculnya respon yang nantinya dapat mereka gunakan dalam meregulasi emosi agar tidak berlebihan.

Sebuah upaya penempatan perhatian yang dilakukan mahasiswa rantau yang telat menyusun skripsi untuk mempermudah dirinya dalam mengatur emosi yang muncul (Darmawanti, 2022). Dapat ditemukan bahwa kelima informan dapat meregulasi emosi dengan mengalihkan perhatian yang tidak memicu munculnya emosi yang negatif dan menghilangkan emosi negatif ketika sudah muncul yang bersumber diri informan maupun lingkungann informan tersebut.

Kelima informan mampu mengevaluasi terhadap perilaku dan situasi dalam mengendalikan emosi untuk mencari jalan keluar dari suatu permasalahan (Nggai, 2019). kelima informan juga mampu menerima dan merubah emosi negatif menjadi emosi positif yang tidak berlebihan, dengan artian pengendalian regulasi emosi yang baik.

Perubahan yang dilakukan individu setelah emosi itu terjadi dengan berbagai situasi dan kondisi dengan memodifikasi pengalaman emosi menjadi lebih baik (Hidayati, 2021). Dengan artian mereka merubah perilaku emosional yang sudah terjadi menjadi situasi yang lebih baik dengan mengarahkan pikiran-pikiran ke arah yang positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan peneliti, dapat di tarik kesimpulan bahwa mahasiswa rantau yang telat menyusun skripsi mencoba

melakukan aktivitas yang mengurangi tingkat stress dan respon emosi negatif. Seperti ibadah, berdiskusi saling tukar informasi, dan aktivitas positif lainnya.

Bertambahnya usia dari setiap individu akan mempengaruhi kematangan individu dalam mengendalikan emosi. Semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya semakin baik (Y. Anggraini, 2016). Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh kelima informan ketika di wawancarai oleh peneliti. Berdasarkan hasil penelitian, maka dari itu dapat dijadikan kesimpulan bahwa semakin bertambahnya usia dari individu, akan mempengaruhi tingkat kematangan individu dalam mengendalikan emosi.

Adanya lingkungan kelompok masyarakat diharapkan mampu menghadirkan ketentraman dan toleransi ketika menjalin interaksi sosial dan individu harus mampu menerima, menilai suatu pengalaman, dan menampilkan suatu respon emosi yang positif (Ellisyani, 2019). Maka dari itu peneliti menemukan hasil wawancara dari kelima informan yaitu adanya suatu pengalaman di lingkungan perantauan dijadikan sebuah dorongan dan motivasi dalam merubah perilaku negatif menjadi positif. Maka dari itu budaya dan pengalaman yang sudah di dapatkan akan berpengaruh terhadap situasi dan kondisi individu tersebut.

Adanya religiusitas dapat membuat individu meningkatkan regulasi emosi yang positif terhadap situasi yang sedang dialami (Angelia et al., 2020). Seperti halnya yang dilakukan oleh kelima informan sebagai umat yang beragama Islam, mereka diwajibkan untuk melaksanakan ibadah

sholat lima waktu. Hasil yang mereka rasakan yaitu merasa ada ketenangan batin dan mudah mengendalikan emosi ketika ingan dengan Tuhan. Setiap individu akan mengalami perkembangan religiusitas ketika individu tersebut mampu mengatur dan meregulasi emosi yang berlebihan. Dan akan memiliki tingkat religiusitas yang rendah ketika individu tersebut belum mampu mengendalikan emosi yang muncul pada dirinya.

Setiap individu memiliki tipe kepribadian yang berbeda-beda, tidak semua individu akan menampilkan reaksi yang sama ketika dihadapkan dengan suatu keadaan (Astuti, 2019). Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam mengatur emosi negatif menjadi positif, namun memiliki tujuan yang sama yaitu menjadikan individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi sehingga dapat diuraikan dan disimpulkan bahwa:

1. Faktor penyebab mahasiswa akhir menyusun skripsi adalah di pengaruhi oleh dua faktor yaitu lingkungan dan dirinya sendiri. lingkungan yang tidak mendukung seperti dijauhi teman dekat, digosipin tetangga, akan berdampak negatif bagi mahasiswa akhir seperti stres, banyak tekanan, dan ketidaknyamanan. Sedangkan faktor dari dirinya yaitu munculnya emosi yang masih belum bisa di kendalikan seperti kesal, marah, bingung, dan yang paling utama yaitu adanya rasa malas untuk mengerjakan dan merevisi skripsi dari dosen pembimbing.
2. Bentuk regulasi emosi mahasiswa akhir yaitu mampu menjauhi situasi yang akan menimbulkan stress pada dirinya, dengan cara mengalihkan perhatiannya dengan melakukan aktivitas di kos maupun diluar kos seperti ibadah di masjid, berkomunikasi dengan teman-temannya, serta bertukar informasi yang positif.
3. Adanya faktor usia, religiusitas, kemampuan individu dalam merespon suatu stimulus akan mempengaruhi keberhasilan individu tersebut dalam meregulasi emosi meskipun dengan karakteristik yang berbeda

dari setiap individu. Namun memiliki tujuan yang sama yaitu ingin merubah respon negatif menuju respon positif baik yang muncul dari dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

B. Saran

1. Mahasiswa akhir ketika sedang menyusun skripsi, harus memiliki effort lebih dalam menyusun skripsi agar cepat terselesaikan dan meninggalkan kegiatan-kegiatan negatif yang mungkin akan menghambatnya.
2. Diharapkan keluarga dan teman yang ada dilingkungannya selalu memberikan support dan memberikan motivasi positif dengan tujuan untuk mengurangi emosi dan stress berlebihan.
3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun skripsi.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan dilakukan lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Krisdianto, M., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Agystina, W. V. (2012). *Regulasi Emosi Pada Remaja Awal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 451. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>
- Anggraini, E. (2015). *Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus : Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*.
- Anggraini, Y. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja [Univesitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru]. In *Https://Medium.Com/*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arifprawira, F. (2015). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Orang Tua Dengan*

Strategi Regulasi Emosi Pada Remaja. Binus.

Arifuddin, M. L. (2015). *Regulasi Emosi Pecandu Game Online*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Astuti, D. W. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif Siswa Kelas XI di Sma Negeri 3 Temanggung. In *Skripsi*. Universitas Negei Semarang.

Audina, M. (2018). *Gambaran Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta* (Vol. 1, Issue 3). Universitas Sumatera Utara.

Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.

Dewi, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare. In *Skripsi* (Issue 4280). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Ellisyani, N. diti. (2019). *Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 35. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

Febriyanto, R. S. (2015). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menjalani*

Proses Pembuatan Skripsi (Issue May 2014). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*, 7(6).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations in Handbook of emotion regulation*. July.

Hidayat, M. N. (2016). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Pada Perokok Yang Mengalami Negatif Effect. *Jurnal Psikologi*.

Hidayati, S. R. (2021). *Strategi regulasi emosi pada dewasa awal pascaputus berpacaran*.

Natalia, A. E. (2015). Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa. In *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Nauli Thaib, E. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 384–399.
<https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.485>

Nggai, M. A. (2019). *Strategi regulasi emosi anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum polres salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana.

Nisak, D. K. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.

- Putri, E. M. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi, Adiksi Internet dan Susceptibility to Interpersonal Influence terhadap Pembelian Impulsif Online pada remaja*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmawati, D., Hardjani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 220.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sarianingsih, A. (2019). *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta (Vol. 2)*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Setyaningrum, R., Utami, H. N., & Ruhana, I. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja (Study Pada Karyawan PT. Jasa Raharja Cabang Jawa Timur). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 36(1), 10.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (KEDUA)*. ALFABETA.

Sutin, A. T. (2015). *The Correlation Between Students' Self-Regulation And Motivation-Regulation In Writing Thesis At English Education Study Program Sriwijaya University* (Issue July). Faculty Of Teacher Training And Education Sriwijaya Univesity Palembang.

Wahyudi, R. T. (2019). *Promosi Pemasaran Travel Gokil Dalam Membangun Loyalitas Pelanggan*. Universitas Komputer Indonesia.

Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Self-control dengan Online Gaming Addiction pada Mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 78–86.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24593>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Panduan Observasi

Dalam melakukan penelitian, peneliti pertama kali melakukan pengamatan (observasi) mengenai Strategi Mahasiswa Rantau di UIN Surakarta dalam Mengontrol Regulasi Emosi saat Menyusun Skripsi.

a. Tujuan

Untuk memperoleh data informasi terkait strategi regulasi emosi pada mahasiswa rantau di UIN Surakarta dalam menyusun skripsi.

b. Pedoman Observasi

1. Situasi dan kondisi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
2. Pengambilan subjek dan pengamatan kondisi mahasiswa rantau di UIN Surakarta yang telah menyelesaikan skripsi, dan
3. Pengamatan secara langsung aktivitas dan kegiatan sehari-hari pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar solo raya yang telah menyelesaikan skripsi.

Aspek	Indikator Perilaku	Pernyataan
Pemilihan situasi (<i>Situation Selection</i>)	Mampu untuk mengendalikan emosi dari kondisi yang menekan.	1. Memilih diam ketika sedang emosi. 2. Melampiaskan emosi ketika sendiri. 3. Memilih menyendiri ketika ada masalah.
Modifikasi situasi (<i>Situation</i>	Mampu mengendalikan, menilai, dan	4. Mudah gelisah. 5. Kecemasan.

<i>Modification</i> n)	melakukan pertimbangan dalam mengurangi tekanan.	<ul style="list-style-type: none"> 6. Memukul sesuatu ketika sedang marah. 7. Menyalahkan diri sendiri ketika ada masalah. 8. Berusaha mencari solusi apabila mendapatkan masalah yang sulit. 9. Berusaha memperbaiki ibadahnya dengan tidak menunda waktu sholat dengan kegiatan lain yang kurang berguna. 10. Menjauhi pergaulan yang dirasa tidak ada pengaruhnya dalam proses penyusunan skripsi.
Mengarahkan perhatian (<i>Attention Deployment</i>)	Mengidentifikasi tekanan untuk mengarahkan tindakan secara positif.	<ul style="list-style-type: none"> 11. Kurang percaya diri. 12. Menyadari ada tuntutan dari keluarga dan yakin pasti bisa membuktikan dengan menyelesaikannya. 13. Berusaha mencari akar permasalahan yang sedang dihadapi.

Peubahan kognitif (<i>Kognitive Change</i>)	Mampu mengetahui tekanan penyebab permasalahan.	14. Mengerjakan skripsi secara betahap meskipun hanya sedikit. 15. Sadar akan kesalahan dalam menggunakan uang yang dimiliki. 16. Tidak menyalahkan orang lain.
Perubahan respon (<i>Response Modulation</i>)	Mampu meyakinkan tentang apa dan siapa yang menjadi penyebab tekanan.	17. Berusaha membuat rencana masa depan dengan meregulasi emosi agar cepat dalam menyelesaikan skripsi dan lulus. 18. Tetap berhubungan baik dengan orang lain meskipun banyak yang meremehkan karena belum mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. 19. Perhatian kepada orang lain dengan membeikan stimulus positif.
Jumlah Pernyataan		19 Pernyataan

Lampiran 2

Panduan Wawancara

1. Tujuan

Untuk mendapatkan data informasi secara konkrit dan mendalam mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa rantau di UIN Surakarta dalam menyusun skripsi

2. Pertanyaan Pendahuluan

- 1) Nama siapa?
- 2) Alamat mana?
- 3) Usianya berapa?
- 4) alasan mengapa telat menyelesaikan skripsi?

3. Identitas

Nama/Inisial :
Usia :
Alamat :
Tanggal Wawancara :
Semester :
A : Pewawancara
B : Narasumber

4. Panduan wawancara

Aspek	Indikator	Item
Pemilihan situasi (<i>Situation Selection</i>)	Mampu untuk mengendalikan emosi dari kondisi yang menekan.	<ol style="list-style-type: none">1. Bagaimana perasaan yang anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?.2. Saat mengalami revisi, apakah anda berusaha mengendalikan diri dari emosional yang muncul?.3. Bagaimana usaha anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang

		<p>muncul dari beberapa pihak?.</p> <p>4. Bagaimana usaha anda dalam mengatur emosi saat mengalami tekanan terkait skripsi serta di hadapkan dengan kondisi sulit ketika ada tuntutan dari keluarga ataupun tuntutan lain?.</p>
<p>Modifikasi situasi (<i>Situation Modification</i>)</p>	<p>Mampu mengendalikan, menilai, dan melakukan pertimbangan dalam mengurangi tekanan.</p>	<p>5. Ketika anda tidak terkendalikan, apakah anda mempunyai keinginan untuk melakukan tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?.</p> <p>6. Bagaimana usaha anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?.</p> <p>7. Bagaimana pendapat anda ketika ada teman anda yang mengejek anda kerana telat lulus?.</p> <p>8. Apakah yang dapat anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?.</p>

<p>Mengarahkan perhatian (<i>Attention Deployment</i>)</p>	<p>Mengidentifikasi tekanan untuk memilih hasil tindakan secara positif.</p>	<p>9. Bagaimana cara anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?.</p> <p>10. Bagaimana rencana anda dimasa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?.</p> <p>11. Apakah ada hal yang membuat anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar mampu meregulasi emosi?.</p> <p>12. Bagaimana cara anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain?.</p> <p>13. Bagaimana usaha anda dalam menggapai keinginan yang belum tercapai?.</p> <p>14. Apakah anda pernah mengevaluasi diri ketika menghadapi kesulitan?.</p>
<p>Perubahan kognitif (<i>Cognitive Change</i>)</p>	<p>Mampu mengetahui tekanan penyebab permasalahan.</p>	<p>15. Apa yang menyebabkan anda kesulitan dalam mengatasi masalah atau kesulitan meregulasi emosi?.</p> <p>16. Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman anda dalam</p>

		memberikan motivasi dan dukungan untuk anda?.
Perubahan respon (<i>Response Modulation</i>)	Mampu meyakinkan tentang apa dan siapa yang menjadi penyebab tekanan.	17. Menurut pandangan anda, apa dan siapa yang melatarbelakangi anda telat untuk menyusun skripsi? 18. Dapatkah anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi? 19. Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?.
Jumlah Item		19 Pertanyaan

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN SUBYEK PENELITIAN

Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Rantau di UIN Surakarta dalam Menyusun Skripsi.

Nama : Irvan Andryanzah

NIM : 181221147

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam Semester 9

Meminta ketersediaan saudara/I

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Agama :

Alamat :

Untuk menjadi subyek penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subyek akan terjaga kerahasiaannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subyek adalah sebagai berikut:

1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja)
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terima kasih.

Sukoharjo, 22 Oktober 2022

Hormat Saya
Peneliti

Subyek Penelitian

(.....)

(Irvan Andryanzah)

Tabel 1.1 : Jadwal Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	April	September	Oktober	Februari	Maret
1	Pengajuan judul					
2	Penyusunan proposal					
3	Bimbingan Proposal					
4	Pengajuan sidang					
5	Seminar propoal					
6	Penelitian					
7	Analisis Data					
8	Munaqosah					

Lampiran 4

Transkrip Wawancara Subyek 1

(HM.W1)

Subjek (S) : HM (Inisial) / Subyek Utama

Usia : 23 Tahun

Alamat : Desa Nganti, Kec. Ngraho, Kab. Bojonegoro

Lokasi : Tempat tongkrongan

Hari/Tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Kode : (W1.HM)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas,	Opening
	S	Wa'alaikumsalam, silahkan masuk mas.	
	P	Kedatangan saya mengganggu gak ya?	
	S	Gak mas, santai aja hehehe	
5.	P	Saya datang ke kos ingin bersilaturahmi dan tujuan yang kedua yaitu mau mewawancarai sampean terkait dengan tugas akhir skripsine sampean mas	
	S	Oke deh, tapi sebentar ya saya cuci muka dulu soalnya belum mandi.	
	P	Ya mas monggo. Ini mas rokok kalo mau (sambil mengeluarkan rokok dari tas). Sebelumnya mohon maaf mas bisakah kita mulai wawancara sekarang?	
	S	Ya silahkan mas. Apa yang mau ditanyakan?	
	P	Oh iya, sebelumnya perkenalkan nami kulo Irvan Andranzah, biasane di panggil Irvan. Masnya sendiri	

		namine sinten nggeh mas? kalih umure berapa nggeh mas?	
	S	Aku Hendi Mustofa mas, umurku 23 tahun.	
	P	Ohh nggeh, langsung mawon nggeh mas ke poin yang pengen tak tanyain ke sampean, mungkin saya wawancara agak sedikit menyinggung hal-hal yang sensitif dan mengungkit masa lalu mas HM. Untuk hal ini, tentunya akan terjamin kerahasiaannya.	
10.	S	Ya mas, siap gapapa.	
	P	Mas HM kan sekarang lagi menyusun skripsi. Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?	
	S	Yang pertama takut sih, soalnya kayak susah gitu buat ngerjainnya terus lama-kelamaan lumayan sudah mampu beradaptasi dengan tugas skripsi.	
	P	Saat mengalami revisi, apakah Anda berusaha mengendalikan diri dari emosi yang muncul?	
	S	Ya kalo itu pasti sih mas.	
15.	P	Yang selanjutnya bagaimana usaha Anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang muncul dari beberapa pihak?	
	S	Kalau saya, biasanya kalau sudah jenuh dengan keadaan, palingan tak buat main gitar sama game, mas, tapi gak sampe kecanduan sih cuma buat hiburan doang di kos.	Situation Selection
	P	Main game apa mas?	
	S	Mobile Legend mas tapi gak ada temen jadi agak males main terus, palingan cuma 2 game doang.	
	P	Semisal Anda tidak terkendalikan dalam emosinya, apakah Anda memiliki keinginan untuk melakukan	

		tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?	
20.	S	Ya jujur saja mas, saya kalau emosi pasti akan melukai diri sendiri seperti contoh memukul benda sekitar maupun tembok untuk meluapkan emosi.	
	P	Terus dari faktor orang lain, apakah banyak yang pernah membuat Anda emosi?	
	S	Ada sih beberapa mas, kalau saya lebih gak dengerin yang mereka katakan, kalau itu menghambatku ya tak abaikan, jadi tak bawa santai mas.	Situation Modification
	P	Bagaimana usaha Anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?	
	S	Gak kepikiran mas kalo sampai ke ranah bunuh diri. Ya paling usaha saya yaitu dekat kepada Tuhan aja sih mas biar diberikan jalan yang terbaik untuk kedepannya khususnya dalam menyelesaikan skripsi saya.	
25.	P	Bagaimana pendapat Anda ketika ada teman Anda yang mengejek Anda karena telat lulus?	
	S	Ya tadi mas yang sudah saya bilang kalau aku gak begitu mikirin omongan mereka.	
	P	Apakah yang dapat Anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?	
	S	Melakukan aktivitas lain seperti main gitar dan ngobrol dengan teman kos lain ketika lagi pusing memikirkan tugas skripsi.	
	P	Terus bagaimana cara Anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?	
30.	S	Munculnya rasa gak nyaman sih mas dari diri saya.	

	P	Untuk selanjutnya, bagaimana rencana Anda di masa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?	
	S	Ngalir aja sih mas, sama lebih fokus menyelesaikan skripsi dulu biar tidak jadi beban keluarga nerus yang harus membiayai perkuliahan saya.	
	P	Apakah ada hal yang membuat Anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar skripsi Anda cepat selesai?	
	S	Awalnya banyak temenku yang ngeledek mas. karena aku gak bisa lulus tepat waktu. Ya pertama sakit hati sih, tapi lama-kelamaan sudah terbiasa dan sekarang malah menjadi motivasiku dalam menjalani hidup menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi dan mampu secepatnya menyelesaikan skripsi soalnya keluarga juga menanyakan kapan diwisuda. Itu yang membuat saya termotivasi untuk bangkit.	Attention deployment
35.	P	Bagaimana cara Anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri ataupun orang lain?	
	S	Sering membaca buku novel dan berita terkini.	
	P	Bagaimana usaha Anda dalam menggapai tujuan Anda yang belum tercapai?	
	S	Terus berproses meskipun sedikit-sedikit.	
	P	Apakah Anda pernah mengevaluasi diri ketika menghadapi kesulitan?	
40.	S	Ya paling kalo saya emosi pasti nyesel akhirnya mas. Nah itu yang membuat saya mampu mengevaluasi diri saya agar lebih baik kedepannya. Tapi itu sulit banget bagi saya.	
	P	Nah, apa yang menyebabkan Anda kesulitan dalam mengatasi masalah atau hambatan dalam meregulasi emosi?	

	S	Saya sulit mengendalikan diri atau meregulasi emosi karena disebabkan oleh banyaknya tekanan yang muncul bersamaan pada diri saya.	
	P	Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman Anda dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk Anda?	
	S	Tentunya orang tua ya mas terutama, soalnya mereka yang membimbing dan memberikan semangat penuh. Dan Alhamdulillah saya bersyukur punya keluarga yang selalu support meskipun saya saat ini sudah telat wisuda, saat ini saya juga serius mas dan ngebut nyelesaiin tuntutan skripsi ini mas.	Cognitive Change
45.	P	Menurut pandangan Anda apa dan siapa yang melatarbelakangi telat untuk menyusun skripsi?	
	S	Terutama dari diri saya yang malas dan tidak memprioritaskan skripsi.	
	P	Dapatkah Anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi?	
	S	Saya lebih dekat dengan Tuhan karena dengan beribadah membuat saya tidak mudah emosian.	
	P	Bagaimana strategi yang Anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?	
50.	S	Lebih mendekatkan diri dengan Tuhan itu sih mas kalau saya pribadi dan Alhamdulillah mas, saya ketika jauh dari orang tua mampu mengemban amanah dari orang tua dengan baik, yaitu tidak pernah meninggalkan sholat wajib, dan gak mau mengecewakan kata-kata beliau. Itu aja sih mas yang menjadi modal utama dalam mengendalikan emosi negatif yang muncul dari diri saya.	Response Modulation

	P	Iya semoga mas HM bisa menjadi pribadi lebih baik kedepannya sehingga mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan secepatnya.	
	S	Aamiin mas.	
	P	Oke baik terimakasih banyak ya mas HM atas wawancaranya dan meluangkan banyak waktu, mungkin itu dulu yang saya tanyakan, sekali lagi terimakasih banyak ya mas saya pamit pulang dulu. Assalamu'alaikum	
	S	Wa'alaikumsalam siap mas.	

Lampiran 5

Transkrip Wawancara Subyek 2

(WAM.W2)

Subjek (S) : WAM (Inisial) / Subyek Utama

Usia : 23 Tahun

Alamat : Desa Bandar Agung, Kec. Bandar Sribhawono, Kab. Lampung Timur

Lokasi : Kost Yafi 01, Kartasura

Hari/Tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022

Waktu : 13.00 – 14.00 WIB

Kode : (W2.WAM)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas,	Opening
	S	Wa'alaikumsalam, ada apa ya mas?.	
	P	Maaf mas minta waktunya sebentar boleh gak ya?	
	S	Ya mas, gak papa kok.	
5.	P	Kedatangan saya ke kosnya sampeyan ingin melakukan wawancara terkait penelitian yang	

		sedang saya lakukan yaitu mencari informan yang telat menyelesaikan skripsi.	
	S	Oh ya mas, siap, monggo apa yang ingin ditanyakan?	
	P	Sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan. Masnya sendiri namanya siapa ya?	
	S	Nama saya Wahyu Aji Maulana, mas.	
	P	Usia berapa nggih?	
10.	S	Saya 23 tahun mas.	
	P	Sebelumnya mas WAM asal dari mana ya?	
	S	Saya berasal dari Lampung mas.	
	P	Masnya bisa bahasa Jawa gak ya?	
	S	Bisa mas soalnya sana juga kebanyakan orang Jawa.	
15.	P	Berarti di Solo sendiri ya mas di kos?	
	S	Ada sih temen tapi beda kampus mas, jadi jarang ketemu juga.	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas WAM kan sekarang lagi menyusun skripsi. Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?	
	S	Bingung mas dan agak stress mikirin skripsi.	
	P	Nah, kegiatan apa sehari-hari mas lakukan disini?	
20.	S	Bangun tidur biasanya langsung cari makan terus melakukan aktivitas lainnya.	
	P	Tadi kan masnya bilang kalo stress mikirin skripsi. Ada gak sih revisi dari dosen?	
	S	Ya banyak mas. Jadi ya dijalani saja sih meskipun males.	

	P	Saat mengalami revisi, apakah Anda berusaha mengendalikan diri dari emosi yang muncul?	
20.	S	Saya mencoba untuk sabar ketika ada revisian kadang saya juga terpancing emosi dalam hati saya.	
	P	Yang selanjutnya bagaimana usaha Anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang muncul dari beberapa pihak?	
	S	Menghabiskan untuk ngobrol dengan teman di kos dan sering bertukar cerita tentang pengalaman aja sih mas, terkadang juga baca komik dan nonton anime ketika gabut di kosan.	Situation Selection
	P	Berarti udah senior mas di kos ini? (<i>sambil ketawa tipis</i>)	
	S	Iya bisa dibilang gitu mas, soalnya banyak juga yang akrab denganku. Jadi enak kalo diajak teman ngobrol di kos.	
	P	Selanjutnya, bagaimana usaha Anda dalam mengatur emosi saat mengalami tekanan terkait skripsi, serta dihadapkan dengan kondisi sulit ketika ada tuntutan dari keluarga atau orang lain?	
	S	Saya memilih diam dan menyendiri di kamar, mas.	
	P	Semisal Anda tidak terkendalikan dalam emosinya, apakah Anda memiliki keinginan untuk melakukan tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?	
20.	S	Sampai saat ini gak ada sih mas pelampiasan untuk melakukan tindakan yang menyimpang.	
	P	Terus dari faktor orang lain, apakah banyak yang pernah membuat Anda emosi?	
	S	Ada mas, tapi tak buat santai sih mas ga terlalu tak pikirin kalo dari orang lain.	

	P	Bagaimana usaha Anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?	
	S	Lebih memilih sabar mas, ga resiko juga buat aku maupun orang lain.	Situation Modification
25.	P	Bagaimana pendapat Anda ketika ada teman Anda yang mengejek Anda karena telat lulus?	
	S	Ga terlalu tak pikirin mas, soalnya mereka juga ga ikut biayain kuliahku jadi ga untuk mengaturku kan ya mas.	
	P	Apakah yang dapat Anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?	
	S	Ya itu tadi mas, lebih banyak ngobrol dengan teman kos biar ga emosian nerus mikirin skripsi.	
	P	Terus bagaimana cara Anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?	
30.	S	Gelisah mas pasti kalo ada masalah.	
	P	Selanjutnya nggeh mas, bagaimana rencana Anda di masa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?	
	S	Ngejauhin kegiatan nongkrong ga penting sama temen mas.	
	P	Apakah ada hal yang membuat Anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar skripsi Anda cepat selesai?	
	S	Yang paling utama ya keluargaku mas.	
35.	P	Bagaimana cara Anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri ataupun orang lain?	
	S	Yen aku nyaman bakal tak jalani mas kegiatan iku.	
	P	Nah, bagaimana usaha Anda dalam menggapai tujuan Anda yang belum tercapai?	

	S	Semangat nerus mas, soale pengen liat orang tua ndek omah seneng ngerti anake iso sukses.	
	P	Apakah Anda pernah mengevaluasi diri ketika menghadapi kesulitan?	
40.	S	Mestine pernah, saya lebih memilih diam dan ngga mau nangepin dan debat dengan orang lain. Apalagi kalo pas aku lagi susah.	Attention Deployment
	P	Nah, apa yang menyebabkan Anda kesulitan dalam mengatasi masalah atau hambatan dalam meregulasi emosi?	
	S	Angel mas yen ngendalekne emosi, opo maneh di garai emosi karo wong lio, tapi yo tak jarne wae kok. Isin yen tukaran soale was gede. Hahahaa	
	P	Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman Anda dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk Anda?	
	S	Orang tua tho mas yang suport aku tanpa batas. Saya sudah jauh lebih mampu menerima kondisi saat ini mas, sudah dewasa mas pengennya jadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain.	Cognitive Change
45.	P	Menurut pandangan Anda apa dan siapa yang melatarbelakangi telat untuk menyusun skripsi?	
	S	Sosial media mas, karo baca komik neng hp.	
	P	Dapatkah Anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi?	
	S	Lebih mandiri sih mas dari sebelum merantau, soalnya orang lain jarang yang peduli, apalagi di perantauan yang sedikit teman yang dapat dipercaya, gitu sih mas kalo aku.	Response Modulation

	P	Bagaimana strategi yang Anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?	
50.	S	Saiki sadar mas kalo ada skripsi yang harus cepet di selesaikan, soale juga di tanyain orang tua nerus ee. Jadi lebih tak kurangin aja sih main sosmed sama komik dan lebih fokus ngerjain skripsi mas.	
	P	Iya semoga mas WAM bisa menjadi pribadi lebih baik kedepannya sehingga mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan secepatnya nggeh mas.	
	S	Aamiin mas, dongane yho mas ben cepet rampung.	
	P	Siap mas, suwun ya mas udah mau tak wawancai sampai sejauh ini. Oh iya saya juga mau pamit pulang dulu nggeh. Sekali lagi matursuwun, Wassalamualaikum mas.	Penutup
	S	Wa'alaikumsalam siap mas.	

Lampiran 6

Transkrip Wawancara Subyek 3

(DP.W3)

Subjek (S) : DP (Inisial) / Subyek Utama

Usia : 22 Tahun

Alamat : Desa Margadana, Kec. Margadana, Kab. Tegal

Lokasi : Kost Yafi 01, Kartasura

Hari/Tanggal : Senin, 24 Oktober 2022

Waktu : 16.00 – 17.00 WIB

Kode : (W3.DP)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas,	Opening
	S	Wa'alaikumsalam, monggo mas masuk.	
	P	Maaf mas minta waktunya sampean bisa ga ya?	
	S	Ya mas, boleh silahkan	
5.	P	Maksud kedatangan saya kesini adalah ingin meminta kesediaannya untuk diwawancarai terkait telatnya skripsinya sampeyan.	
	S	Oh ya mas, siap, monggo.	
	P	Sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan. Masnya sendiri namanya siapa nggeh?	
	S	Nama saya Dwi Prihartanto, mas.	
	P	Usia berapa nggih mas?	
10.	S	Saya 22 tahun mas.	
	P	Sebelumnya mas DP asal dari mana ya?	

	S	Saya berasal dari Tegal mas.	
15.	P	Apakah ada keluarga di Solo mas?	
	S	Nggak ada mas, Cuma pacar doang. hehehe	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas DP kan sekarang lagi menyusun skripsi. Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?	
	S	Gelisah mas, soalnya dulu pas mata kuliah terkait skripsi tidak begitu mengikuti, soale kelas online og mas kadang ketiduran. hahaha	
	P	Mas DP sehari-hari di kos ngapain aja nggih?	
20.	S	Ya kadang main sosial media dan scroll tiktok	
	P	Tadi kan masnya bilang kalo gelisah mikirin skripsi. Ada gak sih revisi dari dosen?	
	S	Banyak mas, apalagi setelah sidang proposal.	
	P	Saat mengalami revisi, apakah Anda berusaha mengendalikan diri dari emosi yang muncul?	
20.	S	Sulit mas, soalnya males mau revisi skripsi lagi. Tapi gatau kedepane.	
	P	Yang selanjutnya bagaimana usaha Anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang muncul dari beberapa pihak?	
	S	Kalau saya, biasanya kalau pikiran lagi buntu palingan buka sosmed, scroll sampai bosan baru ngerjain skripsi lagi mas.	Situation Selection
	P	Selanjutnya, bagaimana usaha Anda dalam mengatur emosi saat mengalami tekanan terkait skripsi, serta dihadapkan dengan kondisi sulit ketika ada tuntutan dari keluarga atau orang lain?	
	S	Ya paling menghibur diri nonton youtube komedi.	

	P	Semisal Anda tidak terkendalikan dalam emosinya, apakah Anda memiliki keinginan untuk melakukan tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?	
20.	S	Nggak kalo itu mas.	
	P	Terus dari faktor orang lain, apakah banyak yang pernah membuat Anda emosi?	
	S	Kalo itu pasti ada mas.	
	P	Bagaimana usaha Anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?	
	S	Kadang ya ngobrol, kadang juga diem mas tergantung kondisi.	Situation Modification
25.	P	Bagaimana pendapat Anda ketika ada teman Anda yang mengejek Anda karena telat lulus?	
	S	Ga tak respon kalo itu mas.	
	P	Apakah yang dapat Anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?	
	S	Healing sama pacar mas biar otak fress lagi.	
	P	Terus bagaimana cara Anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?	
30.	S	Pas lagi Cemas dan kepikiran sesuatu pasti lagi ada masalah.	
	P	Terus bagaimana rencana Anda di masa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?	
	S	Pengen ngurangin sosmed mas.	
	P	Apakah ada hal yang membuat Anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar skripsi Anda cepat selesai?	

	S	Keluarga dan pacarku mas.	
35.	P	Bagaimana cara Anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri ataupun orang lain?	
	S	Palingan ngejauhin temen yang kurang baik bagiku.	
	P	Nah, bagaimana usaha Anda dalam menggapai tujuan Anda yang belum tercapai?	
	S	Tetep berusaha nerus mas. meskipun belum sesuai ekspektasi	
	P	Apakah Anda pernah mengevaluasi diri ketika menghadapi kesulitan?	
40.	S	Pernah mas, apalagi temen yang ngejek skripsiku ga rampung-rampung kan aku jadi kepikiran nerus. Tapi kalo aku, lebih ke bodoamat sih mas apa yang mau dikatakan orang lain kepadaku, aku mah enjoy aja mas jalani iki kabeh, mereka yo ngga enek kontribusine ng skripsi yang sedang tak kerjakan.	Attention Deployment
	P	Nah, apa yang menyebabkan Anda kesulitan dalam mengatasi masalah atau hambatan dalam meregulasi emosi?	
	S	Omongane wong liyo mas sing pedes banget	
	P	Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman Anda dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk Anda?	
	S	Ya itu tadi mas dari keluarga dan pacarku. Dengan kondisi ini saya sadar dan ingin cepet lulus mas, kasihan orang tua kalo bayar ukt nerus.	Cognitive Change
45.	P	Menurut pandangan Anda apa dan siapa yang melatarbelakangi telat untuk menyusun skripsi?	
	S	Males dan kebanyakan main smartphone mas.	

	P	Dapatkah Anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi?	
	S	Kalau saya lebih menjadi dewasa ketika berada di perantauan, karena kalo apa-apa ya harus sendiri, ngga bisa selalu minta bantuan orang lain, ngga kaya dirumah orang selalu ada buat saya, jadi kalo disini (kos) lebih bisa mengetahui jati diri dan mengembangkan potensi yang tak miliki mas.	Response Modulation
	P	Sing terakhi mas, bagaimana strategi yang Anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?	
50.	S	Alhamdulillah pas aku ngurangi main sosmed, gawe aku ada semangat buat ngerjain lagi mas, apalagi pacarku juga nyemangatin soale juga mesakne wong tuwo yen bayar ukt nerus.	
	P	Iya semoga mas DP bisa menjadi pribadi lebih baik kedepannya sehingga mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan secepatnya nggeh mas dan semoga langgeng nerus sama pacarnya nggeh.	
	S	Aamiin mas, suwun mas doane.	
	P	Sampai disini dulu ya mas ngobrolnya, suwun lho mas udah mau cerita pengalamannya sampean. Tak pamit dulu nggeh mas. Wassalamualaikum mas	Penutup
	S	Wa'alaikumsalam ati-ati mas.	

Lampiran 7

Transkrip Wawancara Subyek 4

(TWR.W4)

Subjek (S) : TWR (Inisial) / Subyek Utama

Usia : 23 Tahun

Alamat : Desa Sambeng, Kec. Kasiman, Kab. Bojonegoro

Lokasi : Pondok Pesantren Al-Mustofa

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Oktober 2022

Waktu : 08.00 – 09.00 WIB

Kode : (W4.TWR)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas,	Opening
	S	Wa'alaikumsalam. monggo mas, dipenakke ya.	
	P	Nggeh mas, saya mriki saget minta waktunya sampean bisa ga ya?	
	S	Nggeh monggo mas sante mawon.	
5.	P	Maksud kedatangan saya kesini adalah ingin meminta kesediaannya untuk diwawancarai terkait telatnya skripsinya sampeyan.	
	S	Oh ya mas, siap, monggo.	
	P	Sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan mawon. Masnya sendiri namanya siapa nggeh?	
	S	Nama saya Toha Amiruddin Wasis Among Rogo, mas. celukken Toha wae gpp mas.	
	P	Usia berapa nggih mas?	

10.	S	Saiki aku 23 tahun mas.	
	P	Sebelumnya mas TWR asal dari mana ya?	
	S	Bojonegoro mas	
15.	P	Apakah ada keluarga di Solo mas?	
	S	Gak onok i mas, tapi kalo temen dari bojonegoro ang kuliah di solo banyak mas	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas TWR kan sekarang lagi menyusun skripsi. Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?	
	S	Awalnya aku ga paham sama sekali mas tentang skripsi itu ngapain aja, pas dijalani ternyata bikin pusing. Hahaha	
	P	Mas TWR sehari-hari di pondok ngapain aja nggih?	
20.	S	Kalo sore sampe malem ngaji mas, kalo pagi paling ngobrol sama temen pondok. Kalo ngga palingan keluar ke tempat temen.	
	P	Tadi kan masnya bilang kalo pusing mikirin skripsi. Ada gak sih revisi dari dosen?	
	S	Lumayan mas, tapi kadang diajari temen pondok laine yen meh garap skripsi sing bener, dadine rodok enek pencerahan mas kanggo aku.	
	P	Oalah ngoten to mas, nah pas saat mengalami revisi, apakah sampean berusaha mengendalikan diri dari emosi yang muncul?	
20.	S	Bingung mas, kan ini aku udah seminar proposal ya. Tapi temenku pondok yang membimbing aku ini udah lulus mas, jadi udah ga ng pondok meneh. Terus garapanku rodok terhambat mas meh mulai seko ngendi bab 4-5 ne. kadang gelisah jugak og mas. saiki referensiku dari youtube mas.	

	P	Yang selanjutnya bagaimana usaha Anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang muncul dari beberapa pihak?	
	S	Saya kan di pondok ya mas, jadinya banyak temen yang tak ajak ngobrol sehari-hari, ya paling sesekali jalan-jalann ke luar pondok gitu kalo sudah tidak ada kegiatan di pondok. Biar tau dunia di luar pondok dan nggak jenuh di area pondok terus hehehehe.	Situation Selection
	P	Selanjutnya, bagaimana usaha Anda dalam mengatur emosi saat mengalami tekanan terkait skripsi, serta dihadapkan dengan kondisi sulit ketika ada tuntutan dari keluarga atau orang lain?	
	S	Bercanda dengan temen pondok, mas.	
	P	Semisal Anda tidak terkendalikan dalam emosinya, apakah Anda memiliki keinginan untuk melakukan tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?	
20.	S	Nggak ada kalo itu mas.	
	P	Terus dari faktor orang lain, apakah banyak yang pernah membuat Anda emosi?	
	S	Ada sih temen pondok yang enggak suka sama saya tapi tak biarin wae mas.	
	P	Bagaimana usaha Anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?	
	S	Setiap anak pondok kan pasti punya kegiatan masing-masing, jadi ya kadang tak deketin buat ngajak ngobrol bareng biar lebih akrab.	Situation Modification
25.	P	Bagaimana pendapat Anda ketika ada teman Anda yang mengejek Anda karena telat lulus?	
	S	Tak bercandain mas biar enggak sepaneng banget.	

	P	Apakah yang dapat Anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?	
	S	Banyak guyonan bareng temen di pondok.	
	P	Terus bagaimana cara Anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?	
30.	S	Merening sendiri mas di kamar pondok, kalo ngga pas di tempat temen tuker cerita.	
	P	Terus bagaimana rencana Anda di masa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?	
	S	Pengen lebih dekat dengan Allah mas. soale ngaji juga belum pandai di pondok.	
	P	Apakah ada hal yang membuat Anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar skripsi Anda cepat selesai?	
	S	Kyaiku selalu ngasih wejangan biar tidak menunda waktu yang sudah dikasih.	
35.	P	Bagaimana cara Anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri ataupun orang lain?	
	S	Ngerjain skripsi bareng temen di tempat tongkrongan yang ada wifinya.	
	P	Nah, bagaimana usaha Anda dalam menggapai tujuan Anda yang belum tercapai?	
	S	Sitik-sitik penting mlaku kalo aku mas, biar ga disitu-situ aja potensiku.	
	P	Apakah Anda pernah dihina/diremehin temen waktu lagi menyusun skripsi?	
40.	S	Pernah mas pas diremehin temenku. Tapi kalo tidak ada gunanya enggak tak masukin ke dalam hati og mas tak anggap candaan.	Attention Deployment

	P	Selanjute mas, apa yang menyebabkan sampean kesulitan dalam mengatasi masalah atau hambatan dalam meregulasi emosi?	
	S	Ngga bisa bagi waktu mas.	
	P	Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman Anda dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk Anda?	
	S	Ya tentunya dari orang tua dan kyai di pondok. Saya di pondok malah jauh menjadi pribadi yang lebih baik mas dari sebelumnya, bisa menghargai perbedaan dan terutama saling support dengan mahasiswa lain yang ada di pondok.	Cognitive Change
45.	P	Menurut pandangan Anda apa dan siapa yang melatarbelakangi telat untuk menyusun skripsi?	
	S	Tadi mas, sulit membagi waktu.	
	P	Dapatkah Anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi?	
	S	Saat di pondok, Alhamdulillah semua berdampak positif bagi saya mas, kan sebelum di pondok saya ngekos di area kampus sampai semester 7 dan itupun saya tidak produktif ketika ada di kos, males-malesan, jarang ibadah, dan suka bolos kuliah.	Response Modulation
	P	Sing terakhi mas, bagaimana strategi yang Anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?	
50.	S	Strategiku pengen membagi waktu walopun belum maksimal mas. soale pengen cepet lulus kayak temen-temen mas.	
	P	Iya semoga mas TWR bisa menjadi pribadi lebih baik kedepannya sehingga mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan secepatnya nggeh mas.	

	S	Pandongane wae yho mas.	
	P	Siap mas. sampun mas wawancarane, suwun yho mas waktune. Tak pamit pulang dulu mas. Wassalamualaikum	Penutup
	S	Wa'alaikumsalam siap mas. kapan-kapan dolan pondok maneh gakpopo mas.	
	P	Siap mas.	

Lampiran 8

Transkrip Wawancara Subyek 5

(FFS.W5)

Subjek (S) : FFS (Inisial) / Subyek Utama

Usia : 23 Tahun

Alamat : Desa Kapangsari, Kec. Petarukan, Kab. Pemalang

Lokasi : Kost Yafi 01

Hari/Tanggal : Kamis, 27 Oktober 2022

Waktu : 15.00 – 16.00 WIB

Kode : (W5.FFS)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas.	Opening
	S	Wa'alaikumsalam mas, pripon nggeh.	
	P	Nggeh mas, saya mriki saget minta waktunya sampean bisa nopo mboten nggeh?	
	S	Monggo mas.	
5.	P	Gini mas, Maksud kedatangan saya kesini ingin meminta kesediaannya sampean untuk diwawancarai terkait telatnya skripsinya sampeyan.	
	S	Oh ya mas mungkin apa aja yang mau ditanyakan?	
	P	Sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan mawon. Masnya sendiri namanya siapa nggeh?	
	S	Nama saya Farhan Fadhlurrahman Setyahernadi mas. panggil wae Farhan.	
	P	Kalo boleh tau usiane sampeyan berapa nggih mas?	

10.	S	23 tahun mas.	
	P	Sebelumnya FFS asal dari mana ya?	
	S	Pemalang mas	
15.	P	Apakah ada keluarga di Solo mas?	
	S	Ada mas, tapi kebanyakan di Boyolali.	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas FFS kan sekarang lagi menyusun skripsi. Bagaimana perasaan yang Anda rasakan ketika pertama kali dihadapkan dengan skripsi?	
	S	Jujur saja mas, selama kuliah online saya tidak meresapi perkuliahan dengan baik. Sehingga saya merasa belum siap untuk menghadapi skripsi karena masih banyak kebingungan. Jadi berpengaruh dengan skripsi saya.	
	P	Mas FFS sehari-hari di kosan ngapain aja nggih?	
20.	S	Ya kalo pagi kalo gak hujan lari mas, abis itu lanjut beli sarapan, terus kegiatan-kegiatan lainnya.	
	P	Tadi kan masnya bilang kalo bingung skripsian. Ada gak sih revisi dari dosen?	
	S	Ada mas, biasanya kalo revisian dari dosen cuman dikasih gambarannya saja, jawabannya disuruh nyari sendiri.	
	P	Oalah ngoten to mas, nah pas saat mengalami revisi, apakah sampean berusaha mengendalikan diri dari emosi yang muncul?	
20.	S	Agak anyel mas tapi mau gimana lagi. Namanya juga mahasiswa butuh pengarahan.	
	P	Yang selanjutnya bagaimana usaha Anda untuk tetap tenang saat mengalami tekanan yang muncul dari beberapa pihak?	

	S	Kalau saya, lebih menghabiskan nongkrong sama temen dan bermain game bareng mas. Kadang juga bawa laptop buat nyicil skripsi.	Situation Selection
	P	Selanjutnya, bagaimana usaha Anda dalam mengatur emosi saat mengalami tekanan terkait skripsi, serta dihadapkan dengan kondisi sulit ketika ada tuntutan dari keluarga atau orang lain?	
	S	Kalau dari orangtua atau orang lain, saya tidak diberi tuntutan untuk segera selesai. Biasanya usaha yang saya lakukan untuk mengatur emosi mendengarkan lagu atau nonton film sih mas.	
	P	Semisal Anda tidak terkendalikan dalam emosinya, apakah Anda memiliki keinginan untuk melakukan tindakan menyimpang yang merugikan diri sendiri maupun orang lain?	
20.	S	Nggak sama sekali mas, paling cuma rokok.	
	P	Terus dari faktor orang lain, apakah banyak yang pernah membuat Anda emosi?	
	S	Ada sih mas, tapi gak terlalu saya pikirin.	
	P	Bagaimana usaha Anda untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan tindakan menyimpang sampai fatal hingga bunuh diri?	
	S	Kalau aku lebih memilih diam mas, takutnya malah orang lain merasa tersinggung.	Situation Modification
25.	P	Bagaimana pendapat Anda ketika ada teman Anda yang mengejek Anda karena telat lulus?	
	S	Ya kayak tadi. Gak terlalu saya pikirin soal itu.	
	P	Apakah yang dapat Anda lakukan untuk menahan diri dan meregulasi emosi?	
	S	Mendengarkan lagu sama nonton film sih mas	

	P	Terus bagaimana cara Anda dalam mengidentifikasi masalah yang muncul?	
30.	S	Kontemplasi mas di kamar, kalo ngga pas di tempat temen bertukar pikiran.	
	P	Terus bagaimana rencana Anda di masa muda ini dalam mempersiapkan masa depan?	
	S	Belajar lebih banyak hal mas, mumpung masih muda, masih banyak waktu sama tenaga. Pingin lebih mempersiapkan segala hal lebih baik lagi.	
	P	Apakah ada hal yang membuat Anda termotivasi dalam mengendalikan diri agar skripsi Anda cepat selesai?	
	S	Ada keluarga yang menunggu kabar kelulusan saya mas.	
35.	P	Bagaimana cara Anda memilih tindakan positif yang tidak merugikan diri ataupun orang lain?	
	S	Sambil nongkrong saya juga nyicil skripsian biar ngerasa agak produktif.	
	P	Nah, bagaimana usaha Anda dalam menggapai tujuan Anda yang belum tercapai?	
	S	Saya selama masih bisa belajar dan berproses menjadi lebih baik, itu udah bisa dihitung sebagai usaha saya sih mas.	
	P	Apakah Anda pernah disituasi tidak menenangkan ketika lagi mengerjakan skripsi?	
40.	S	Saya memilih tiduran atau rebahan kalau lagi males ngapa-ngapain. Kalo enggak ya nongkrong sama temen di area kampus mas.	Attention Deployment
	P	Selanjute mas, apa yang menyebabkan sampean kesulitan dalam mengatasi masalah atau hambatan dalam meregulasi emosi?	

	S	Sering kegoda males-malesan mas, akhirnya susah buat bagi waktunya.	
	P	Apakah Anda sering memainkan game online di sela penyusunan skripsi?	
	S	Alhamdulillah saya sudah mulai mengurangi penggunaan game online dan nongkrong dengan teman mas, saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di kos nyicil-nyicil skripsian mas.	Cognitive Change
	P	Apakah ada orang dekat baik dari keluarga maupun teman Anda dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk Anda?	
	S	Keluarga khususnya sih mas, selalu memberikan motivasi dan dukungan logistik.	
45.	P	Menurut pandangan Anda apa dan siapa yang melatarbelakangi telat untuk menyusun skripsi?	
	S	Dari diri sendiri sih mas, karena sering terlena bermain game.	
	P	Dapatkah Anda mengambil sisi baik dari kesulitan dalam meregulasi emosi?	
	S	Alhamdulillah dengan saya mengurangi penggunaan game, saya malah jarang emosi, dan waktu-waktuku jadi manfaat.	Response Modulation
	P	Sing terakhir mas, bagaimana strategi yang Anda lakukan untuk meregulasi emosi ketika sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi?	
50.	S	Mengarahkan emosi tadi ke hal-hal positif mas.	
	P	Iya semoga mas FFS bisa menjadi pribadi lebih baik kedepannya sehingga mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan secepatnya nggeh mas.	
	S	Aamiin mas, begitupun njenengan.	

	P	Siap mas. sampun mas wawancarane, suwun yho mas waktune. Tak pamit pulang dulu mas. Wassalamualaikum	Penutup
	S	Wa'alaikumsalam siap mas, ati-ati.	
	P	Siap mas.	

Lampiran 9

Transkrip Wawancara Informan Pendukung

(FAP.W6)

Subjek (S) : FAP (Inisial) / Subyek Pendukung

Usia : 21 Tahun

Alamat : Desa Tegalsari, Kec. Plered, Kab. Cirebon

Lokasi : Kost Informan

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 Oktober 2022

Waktu : 18.00 – 19.00 WIB

Kode : (W6.FAP)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas.	Opening
	S	Wa'alaikumsalam mas, monggo mas masuk	
	p	Siap, sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan mawon. Masnya sendiri namanya siapa nggeh?	
	S	Fiki Ade Pangestu, biasa di panggil fiki mas kalo di kosan.	
	P	Nggeh mas siap, oh iya mas saya mriki saget minta waktunya sampean bisa nopo mboten nggeh? Terkait infoman yang sudah tak teliti pas wingi? Pngen ngerti dari sudut pandange sampean.	
	S	Iya mas silahkan.	
	P	Kalo boleh tau usiane sampeyan berapa nggih mas?	
10.	S	21 tahun mas.	
	P	Sebelumnya FAP asal dari mana ya?	

	S	Cirebon mas	
15.	P	Apakah ada keluarga di Solo mas?	
	S	Ngga ada mas kalo di solo.	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas FAP kan sekarang se kos sama informan yang sedang tak teliti tho. Nah saya pengen tau dari sudut pandange sampean tentang mereka terkait penyusunan skripsi yang sedang mereka kerjakan sak niki.	
	S	Oalah iya mas silahkan apa yang pengen di tanyain.	
	P	Informan DP, WAM, FFS itu kegiatannya apa aja di kos kalo boleh tau mas?	
20.	S	Kebanyakan pada main hp mas, ntah itu main game atopun sosmed lainnya soale di kos ini wi-fi ne agak lumayan lancar.	
	P	Mungkin ada kegiatan lainnya mas?	
	S	Terkadang saya diajak nongkrong bareng mereka mas, katanya sih pada buntu saat ngerjain skripsi jadi pada pengen cari suasana baru di tempat tongkrongan. Tapi ada juga yang lebih memilih menyendiri di kamar mas seperti FFS susah untuk bersosialisai dengan banyak temen.	Situation Selection
	P	Oalah, mereka jarang buka laptop mas?	
20.	S	Jarang mas, paling WAM buka laptop buat streaming anime. kalo yang lain kurang tau mas soale jarang main ke kamare. Mungkin ngobrol bareng-bareng di depan kos sambil rokok. Hehehhe.	
	P	La masnya ga nyoba buat ngasih tau mereka biar cepet ngerampungne skripsi? Mungkin bisa temotivasi mereka soale temen sekos jugak.	

	S	Ya membantu sebisanya aja mas, kalo bisa ya tak nasehati pas lagi ngobrol bareng gitu	Situation Modification
	P	Di nasehati itu sampe emosian sampe ngajak ribut ga mas mereka?	
	S	Kalo mereka bagus sih mas dalam mengendalikan emosi untuk saat ini, mereka kan sudah mahasiswa akhir, mungkin udah pada bisa mikir dewasa mas. jadi jarang ditemukan perkelahian atau keributan diantara mereka	
	P	Menurut mas FAP, mahasiswa yang kos disini saat telat menyusun skripsi, apakah sering emosi ketika ditanya skripsi yang ngga rampung-rampung?	
	S	Udah pada bisa santai mas kalo sekarang, dulu pas pertama juga tertekan mereka merasa gelisah dan emosian nerus ketika di tanya tentang skripsi.	
	P	La terus mas FAP gimana cara mendekati mereka dan berkomunikasi agar tidak menyakiti perasaan mereka?	
20.	S	Bantu sebisanya dan kadang tak semangat in mas soale kasian juga orang tuane jauh.	
	P	Keren mas malah niku sampean.	
	S	Namanya juga temen udah lama, baik juga mereka ke aku. Jadi kalo bisa ya tak bantu kalo itu ga merugikan mas.	
	P	Kalo sama orang yang belum kenal dekat gimana mas?	
	S	Kalo aku lebih memilih diam mas, takutnya malah orang lain merasa tersinggung.	
	P	Maksudnya mas?	
	S	Kan belum kenal dekat mas, jadi agak ga enak dan belum tau sifatnya kek gimana gitu.	

	P	Oalah gitu to mas. Menurut mas FAP kebaikan yang mereka ambil dari telatnya skripsi ini apasi mas? ada ga ya kira-kira?	
	S	Yang tak cermati sejauh ini, kira-kira di semester inilah (9) mereka rajin banget mas ibadahnya, tak jarang mereka juga sholat di masjid.	
25.	P	Alhamdulillah mas malah bisa dekat Tuhan.	
	S	Hoooh mas, aku wae jarang sholat jamaah di masjid. Ehehehe	
	P	Hahahha mungkin kedepane mas sampean dapet hidayah biar bisa sholat jamaah nerus di masjid, ohh iya matur suwun nggeh mas wis ngasih banyak informasi terkait subjek penelitianku.	Penutup
	S	Aamiin, Oh siap mas santai.	
	P	Oke mas siap. Hehehhe.	

Lampiran 10

Transkrip Wawancara Informan Pendukung

(AM.W7)

Subjek (S) : AM (Inisial) / Subyek Pendukung
Usia : 23 Tahun
Alamat : Desa Sumberarum, Kec. Ngraho, Kab. Bojonegoro
Lokasi : depan Rektorat UIN Surakarta
Hari/Tanggal : Minggu, 30 Oktober 2022
Waktu : 16.00 – 17.00 WIB
Kode : (W7.AM)

No.	P/S	Percakapan	Ket.
1.	P	Assalamu'alaikum Mas.	Opening
	S	Wa'alaikumsalam mas, (senyum menyapa)	
	P	Nggeh mas, saya mriki saget minta waktunya sampean bisa nopo mboten nggeh?	
	S	Oh saget mas sante mawon hehehehe. Enek opo ya?	
5.	P	Gini mas, Maksud kedatangan saya kesini ingin meminta kesediaannya sampean untuk diwawancarai sebagai informan pendukung.	
	S	Oalah silahkan, meh takon opo mas?	
	P	Sebelumnya perkenalkan nama saya Irvan Andryanzah. Panggil saja Irpan mawon. Masnya sendiri namanya siapa nggeh?	
	S	Nama saya Arun Maldini mas. celuken arun mas.	
	P	Kalo boleh tau usiane sampeyan berapa nggih mas?	
10.	S	23 tahun mas.	

	P	Sebelumnya AM asal dari mana ya?	
	S	Bojonegoro mas	
15.	P	Apakah ada keluarga di Solo mas?	
	S	Ngga ada i tho mas.	
	P	Oh gitu ya mas, ya udah langsung mawon nggih mas. Mas AM kan sekarang se kos sama informan yang sedang tak teliti tho. Nah saya pengen tau dari sudut pandang sampean tentang mereka terkait penyusunan skripsi yang sedang mereka kerjakan sak niki.	
	S	Oalah nggeh mas, yang tak liat mereka dikos ngelakuin aktivitas biasa, ga sampe berlebihan	
	P	Maksudnya ga berlebihan itu yang seperti apa mas?	
20.	S	Ya maksudnya semisal pas lagi nongkrong, mereka iku ngga sampe larut malem opo maneh sampek isuk mas. opo maneh subjek TWR berada di pondok jadi paling mereka nongkrong bentar doang. Tapi TWR juga sering main ke kos mas main game bareng.	
	P	Oalah gitu nggeh mas, pas di kos ngapain aja to mas mereka sampe telat skripsinya kalo boleh tau?	
	S	Yang saya amati selama se kost bareng mereka, ya pada males mas pada main game, main sosmed, dan gitaran di kost ajasih mas, soalnya jenuh katane ngerjain skripsi nerus.	Situation Selection
	P	Oalah, mereka juga bilang gitu mas ke aku	
20.	S	La terus wawancarane sampean wingi lancar mas?intok opo wae mas?	
	P	Alhamdulillah mas hampir sekabehane sing tak teliti sudah mampu mengontrol emosinya, tapi juga	

		ada beberapa situasi dan kondisi belum sepenuhnya mengontrol emosi.	
	S	“Oalah gitu tho”.	(menjawab, sambil senyum tipis)
	P	Menurut mas AM, mahasiswa yang kos disini saat telat menyusun skripsi, apakah sering emosi ketika ditanya skripsi yang ngga rampung-rampung?	
	S	“ahhhahaa”. Pas awalan belum bisa mengatur emosinya mas ketika ditanya skripsi telat di selesaikan, tapi sekarang udah biasa dan menerima mas mereka. Heheheh.	
	P	La terus mas AM gimana cara mendekati mereka dan berkomunikasi agar tidak menyakiti perasaan mereka?	
20.	S	Kadang masalahnya berbeda-beda, jadi tak deketin orangnya dulu tak ajak ngobrol santai gitu mas.	Situation Modification
	P	Wah mantep noh mas sampean.	
	S	Wwwkkwk paling udah kebiasaan mas. “ehhehe”	
	P	Menurut mas AM kebaikan yang mereka ambil dari telatnya skripsi ini apasi mas? ada ga ya kira-kira?	
	S	Alhamdulillah dengan telatnya mereka di wisuda, membuat mereka malah rajin ke masjid mas, jarang bicara kotor jugak og. Beda sama pas awal-awal masuk kuliah dulu, mungkin kematangan usia juga mas mempengaruhi mereka bisa berubah kayak gitu mas.	
25.	P	Alhamdulillah masmalah jadi pribadi sing iso cedak karo tuhan. Hehehhe	
	S	Barokah telat skripsi mas, wkwkkw.	

	P	Hahahaha, matur suwun nggeh mas wis ngasih banyak informasi terkait subjek penelitianku.	Penutup
	S	Oh siap mas, kalo ada kekurangan informasi kesini lagi gpp sopo ngerti iso bantu	
	P	Oke mas siap yen niku, ehhehehe.	

Lampiran 11

Hasil Observasi Subyek 1

Subjek (S) : HM (Inisial) / Subyek Utama
Usia : 23 Tahun
Alamat : Desa Nganti, Kec. Ngraho, Kab. Bojonegoro
Lokasi : tempat tongkrongan
Hari/Tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022
Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Berdasarkan hasil observasi, subjek HM merasa sedih ketika mengungkit masa lalu saat telat menyelesaikan skripsi, hal tersebut terlihat ketika sesi wawancara yang menunjukkan HM bersedih dan mengungkapkan penyesalan-penyesalan yang ia hadapi saat ini. Subjek HM juga sulit mengutarakan masa lalu secara terbuka, terlihat bahwa masih ada yang ditutup-tutupi saat wawancara.

Lampiran 12

Hasil Observasi Subyek 2

Subjek (S) : WAM (Inisial) / Subyek Utama
Usia : 23 Tahun
Alamat : Desa Bandar Agung, Kec. Bandar Sribhawono, Kab. Lampung Timur
Lokasi : Kost Yafi 01, Kartasura
Hari/Tanggal : Minggu, 23 Oktober 2022
Waktu : 13.00 – 14.00 WIB

Berdasarkan hasil observasi, subjek WAM merasa tidak nyaman saat diwawancarai mengenai skripsi yang sedang dikerjakan. WAM enggan menjawab semua pertanyaan wawancara, sering terdiam sejenak untuk memikirkan apa yang mau dikatakan dan Subjek WAM sempat meminta untuk tidak ditanyai secara mendalam dan tidak mau dipaksa untuk bercerita permasalahan secara menyeluruh. WAM terlihat sangat menutup diri dan berhati-hati dalam berbicara, akan tetapi WAM memiliki pandangan yang positif dan ceria ketika di wawancarai sambil senyam-senyum.

Lampiran 13

Hasil Observasi Subyek 3

Subjek (S) : DP (Inisial) / Subyek Utama
Usia : 22 Tahun
Alamat : Desa Margadana, Kec. Margadana, Kab. Tegal
Lokasi : Kost Yafi 01, Kartasura
Hari/Tanggal : Senin, 24 Oktober 2022
Waktu : 16.00 – 17.00 WIB

Berdasarkan hasil observasi, subjek DP merasa bersedih dan gelisah saat diwawancarai mengenai telatnya penyusunan skripsi, DP merasa sungkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan wawancara. DP mengakui jika dirinya malu jika harus menjawab pertanyaan yang mengungkit masa lalunya dengan terbata-bata apalagi persoalan skripsi. namun DP memiliki semangat untuk bangkit untuk segera menyelesaikan skripsinya karena adanya dukungan dari pasangan dan orang tua.

Lampiran 14

Hasil Observasi Subyek 4

Subjek (S) : TWR (Inisial) / Subyek Utama
Usia : 23 Tahun
Alamat : Desa Sambeng, Kec. Kasiman, Kab. Bojonegoro
Lokasi : Pondok Pesantren Al-Mustofa
Hari/Tanggal : Rabu, 26 Oktober 2022
Waktu : 08.00 – 09.00 WIB

Berdasarkan hasil observasi, subjek TWR terlihat percaya diri untuk bangkit dan mengerjakan skripsi sampai selesai, TWR selalu memberikan motivasi kepada teman lain untuk tidak melakukan hal yang sama dan cepat rampung skripsinya. TWR bercerita secara terbuka, terkesan jika TWR bercerita apa adanya. Saat ini TWR bersosialisasi dengan teman pondok maupun teman kos yang dulu tergolong baik. TWR juga mempunyai pemikiran positif untuk bangkit dan berusaha memperbaiki kehidupan sehingga memilih untuk pindah ke pondok agar menjadi peribadi yang jauh lebih baik lagi kedepannya.

Lampiran 15

Transkrip Wawancara Subyek 5

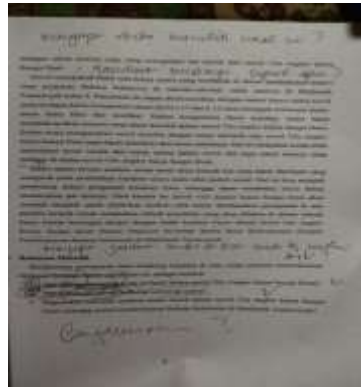
Subjek (S) : FFS (Inisial) / Subyek Utama
Usia : 23 Tahun
Alamat : Desa Kapangsari, Kec. Petarukan, Kab. Pemalang
Lokasi : Kost Yafi 01
Hari/Tanggal : Kamis, 27 Oktober 2022
Waktu : 15.00 – 16.00 WIB

Berdasarkan hasil observasi, subjek FFS terlihat sedih dan bimbang ketika menjawab wawancara. FFS terlihat berkaca-kaca dan sering terdiam sejenak dalam menjawab wawancara. FFS juga sungkan dan malu dalam bercerita. Akan tetapi FFS selalu mengelus dada dan berkata “aku harus bisa” untuk menenangkan dirinya. Dengan telatnya skripsi tersebut FFS terlihat lebih berhati-hati dalam bertindak dan bergaul untuk mengatur waktu buat ngerjain skripsi dan lebih suka berdiam diri di kamar. FFS sering menggaruk-garuk kepala dan befikir sejenak ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang menyinggung dirinya.

Lampiran 15

DOKUMENTASI

1. Subjek 1 inisial HM



UIN Raden Mas Said Surakarta
FAKULTAS ADAB DAN BAHASA
Jl. Pabonrejo Pabonrejo Kartasura, Sukoharjo 57188 - telp./www: 0291-86618110

KARTU STUDI
TAHUN AJARAN 2022 / 2023 SEMESTER GANJIL

Program Studi: ST - Sastra Bahasa Indonesia SEM: Nama Mahasiswa: 
Tahun Akademik: 2022 / 2023 Jurusan P. A. Kelas: 

No.	Nama	Nilai UTS	Nilai UAS	Nilai Akhir	Ulangan	Nilai UAS	Nilai Akhir
1	HM	80	80	80		80	80

Dosen Pembimbing Akademik: 



Surabaya, 02 April 2023
Mahasiswa: 

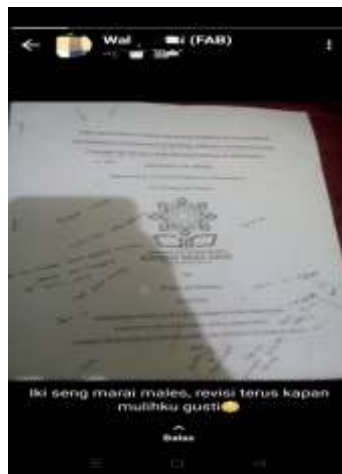
2. Subjek 2 inisial WAM



LPPK Hutan Misa Sidil Burubura			
KUALITAS AIR DAN TANAH			
RUMAH 07/09			
RAMAN AJARAH 0007/0027 REMEDIASI GEMAR			
Program: []	Unit: []	Sub-Unit: []	[]
Masalah: []	Area: []	Sub-Area: []	[]

Nama: []
 Tanggal: []
 Waktu: []
 Lokasi: []

Disusun: []
 []

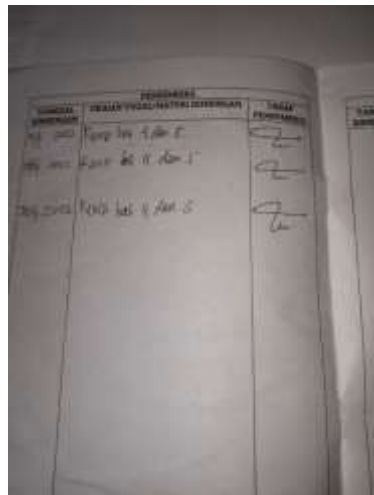


4. Subjek 4 inisial TWR



No	Kode	Nama Mata Kuliah	SKS	Nilai	Status	Ujian 1	Ujian 2
Daftar Mata Kuliah Semester I (2023/2024)							
1	10001	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
2	10002	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
3	10003	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
4	10004	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
5	10005	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
6	10006	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
7	10007	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
8	10008	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
9	10009	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
10	10010	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
Daftar Mata Kuliah Semester II (2023/2024)							
11	10011	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
12	10012	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
13	10013	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
14	10014	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
15	10015	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
16	10016	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
17	10017	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
18	10018	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
19	10019	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
20	10020	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
Daftar Mata Kuliah Semester III (2023/2024)							
21	10021	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
22	10022	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
23	10023	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
24	10024	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
25	10025	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
26	10026	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
27	10027	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
28	10028	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
29	10029	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80
30	10030	Kepercayaan Diri	2	80	U	80	80

5. Subjek 5 inisial FFS



Lampiran 16

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama	:	Irvan Andryanzah
Alamat	:	Dukuh Ketawang RT 18/05 , Desa Payaman, Kec. Ngraho, Kab. Bojonegoro
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Agama	:	Islam
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Status	:	Belum Menikah
No HP	:	085867957928
E-mail	:	andryanzahirvan@gmail.com
Motto Hidup	:	“Terus bergerak dan berproses meskipun sedikit demi sedikit“

B. Data Riwayat Pendidikan

Jenjang	Instansi	Tahun Lulus
TK	TK Putra Pertiwi 1 Payaman	2006
SD	SD Negeri 1 Payaman	2012
SMP	MTs Asy-Syukuriyah Payaman	2015
SMA	MAN 3 Bojonegoro	2018
S1	UIN Raden Mas Said Surakarta	-