HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Sekarini
STIKes Kepanjen, sekarini.stikeskpj@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan periode mahasiswa menghadapi tekanan di dalam mengerjakan tugas akhir. Agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akhir secara baik dan sesuai dengan waktu yang ditentukan, maka mereka membutuhkan kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri, bertahan dari tekanan hingga bangkit dan berjuang kembali dari kondisi yang sulit selama mengerjakan tugas akhir yang disebut sebagai resiliensi. Oleh karena itu resiliensi sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat menghadapi dan menyelesaikan hambatan-hambatan selama mengerjakan tugas akhir tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Kepanjen.

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Jumlah sampel sebanyak 45 orang dengan teknik pengambilan sampling Proportional Stratified Random Sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37 responden (82%) memiliki regulasi emosi cukup, 6 responden (13%) dengan regulasi emosi baik dan 2 responden (5%) dengan regulasi emosi kurang baik. Sebanyak 29 responden (64%) mempunyai resiliensi yang baik dan 16 responden (36%) dengan resiliensi cukup baik. Nilai p-value < α yaitu 0.009<0.05 dengan nilai (r 0.385 > 0.01), yang bermakna bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Kepanjen dengan arah hubungan positif.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Resiliensi

ABSTRACT

Final year students are the period when students face pressure in doing their final project. In order for students to be able to complete the final project well and in accordance with the specified time, they need the ability to be able to adjust, withstand pressure to get up and fight back from difficult conditions while working on the final project which is called resilience. Therefore resilience is very important for final year students in order to be able to face and solve obstacles while working on the final project. The research objective was to determine whether there is a relationship between emotional regulation and resilience in the final year students of STIKes Kepanjen.

The research design in this study is correlational with a cross sectional approach. The number of samples was 45 people using proportional stratified random sampling technique. The data analysis technique used Pearson correlation.

The results showed that 37 respondents (82%) had sufficient emotional regulation, 6 respondents (13%) had good emotional regulation and 2 respondents (5%) had poor emotional regulation. As many as 29 respondents (64%) had good resilience and 16 respondents (36%) had good enough resilience. The p-value <α is 0.009 <0.05 with a value (r 0.385> 0.01), which means that there is a relationship between emotional regulation and resilience in the final grade students of STIKes Kepanjen with a positive relationship.

Keywords*: Emotion Regulation, Resilience*

PENDAHULUAN

Perkembangan mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa dini. Dimana masa ini merupakan suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Seiring dengan perubahan yang dialami oleh para remaja dan dewasa awal tersebut, maka akan muncul banyak kebutuhan yang berimbas pada munculnya masalah yang akan dihadapi. Saat dimana mahasiswa yang memiliki tekanan cukup besar adalah pada saat mahasiswa mengerjakan tugas akhir (skripsi). Banyak diantara mahasiswa menganggap mengerjakan skripsi adalah sebuah "momok". Sebagian merasa malas karena pekerjaan menumpuk dan banyak revisi yang harus diselesaikan sehingga rasanya beban pun kian banyak. Mengerjakan sebuah skripsi membutuhkan biaya yang tidak sedikit, baik untuk cetak bahan konsultasi dengan pembimbing, biaya rental warung internet bagi mahasiswa yang tidak memiliki akses internet di rumah, serta bolak-balik ke tempat print menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan beberapa dari mereka kelulusannya menjadi tertunda (Kompasiana, 2015).

Seringkali di awal proses menyusun tugas akhir mahasiswa mengalami kesulitan didalam menyusun topik atau tema penelitian, waktu penyelesaian tugas akhir yang dibatasi 6 bulan**,** hilangnya file dokumen penulisan, , pustaka maupun dokumen penting lainnya yang berkaitan dengan tugas akhir, keterbatasan kemampuan dalam menyusun kalimat dengan baik dan benar, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, sifat dosen pembimbing yang *"Killer"* menjadi hambatan dan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir (Hendranusa, 2008). Dampak buruk dari keadaan ini adalah depresi hingga pengakhiran hidup (bunuh diri). Beberapa fenomena yang terjadi dikalangan mahasiswa yang putus asa dalam mengerjakan skripsi adalah stress berkepanjangan, depresi hingga bunuh diri (Tribun News, 2015).

Hasil studi pendahuluan kepada 5 orang mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Program Diploma III STIKes Kepanjen menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketegangan, mereka menjelaskan beberapa aspek yang menyebabkan mereka mengalami stress selama proses bimbingan. Mahasiswa mengatakan beberapa dosen sangat kaku di dalam membimbing, beberapa kali konsultasi masih mengalami banyak kesalahan dan harus banyak revisi. Sebagian mahasiswa mengatakan mereka bingung apa yang harus mereka tuliskan, tidak memahami apa yang harus dikerjakan dan memulai darimana, kurang memahami metodologi penelitian. Selain itu dosen yang sulit ditemui karena sibuk, susah mencari referensi baik buku maupun jurnal yang relevan dengan penelitian yang diteliti, kesulitan di dalam menentukan instrumen penelitian yang akan digunakan. Namun, beberapa mahasiswa tetap teguh dan rajin menyelesaikan tugas akhirnya bahkan semakin termotivasi. Namun beberapa diantaranya memilih tidak melanjutkan tugas akhir atau masa bodoh dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan sehingga beberapa mahasiswa diantaranya mundur selama satu semester bahkan ada yang memilih membiarkan tugas akhirnya tidak selesai yang berdampak pada mundurnya waktu wisuda mahasiswa yang bersangkutan.

Menurut (Norman, 2005), (Reivich & Shatte, 2002), resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat bertahan dari segala goncangan, berdiri dan bersemangat kembali ketika menghadapi masalah, serta mampu menyesuaikan diri dari masalah-masalah yang menimpanya.

Oleh karena itu dosen harus memahami kondisi tersebut, agar dapat membimbing dan membantu memberikan solusi dari masalah yang dihadapi oleh mahasiswa saat melakukan proses pembimbingan skripsi. Hal ini akan memberikan dasar bagi penanganan (intervensi) yang akan dilakukan agar dapat membantu mahasiswa. Oleh karena itu, satu faktor esensial didalam membantu mengurangi

beban stress pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir adalah resiliensi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional menggunakan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah sampel 45 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi: mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mahasiswa yang tidak dropout saat penelitian dilakukan, mahasiswa yang tidak sakit dan cuti saat penelitian dilakukan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Proportional Stratified Random Sampling yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir kelas A dan B. Variabel penelitian diukur menggunakan kuesioner. Kuesioner tentang regulasi emosi dikembangkan berdasarkan (Desmita, 2014) dan kuesioner resiliensi dikembangkan berdasarkan (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Penelitian dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen pada tanggal 23 sampai dengan 27 Juni 2016.

Analisis data deskriptif digunakan untuk data jenis kelamin dan usia. Uji validitas dengan hasil r hitung>tabel 0,2483. Teknik analisa data menggunakan korelasi Pearson.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	f	%
Usia (tahun):		
21 tahun	18	40%
22 tahun	19	42%
23 tahun	6	13%
24 tahun	2	5%
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	14	31%
Perempuan	31	69%

Hampir setengah dari responden berusia 22 tahun dan sebagian kecil responden berusia 24 tahun. Data jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi

	Resiliensi
Regulasi Emosi	r : 0,385 p : 0,009 n : 45

Uji Korelasi Pearson

Hasil hitung uji statistik dari tabel 2 menunjukkan bahwa *probabilitas* sebesar 0.009 bermakna bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi

PEMBAHASAN

Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi

Berdasarkan uji korelasi pearson menunjukkan bahwa *p value* 0.009 < 0.05 bahwa ada hubungan yang bermakna antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Kepanjen. Hal ini sesuai dengan (Widuri, 2012) bahwa individu yang dapat menerapkan regulasi emosi di kehidupan, maka mereka akan mampu meningkatkan resiliensinya dan berdampak positif terhadap kesehatan secara fisik dan mental, keberhasilan belajar dan memudahkan individu dalam menjalin relasi dengan orang lain. Selain itu kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Kemampuan individu ini penting sekali sebagai dasar dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan masalah dan tantangan kehidupan. Resiliensi sangat penting pada diri seseorang. Individu harus dapat mengekspresikan emosinya dengan wajar dan tepat serta tidak berlarut-larut oleh karena itu mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang mampu mengerjakan skripsi dengan berbagai tantangan yang dihadapinya.

Berdasarkan data deskriptif usia hampir setengah dari responden berusia 22 tahun dan sebagian kecil berusia 24 tahun. Rentang usia ini merupakan tahap dewasa awal dimana pada usia tersebut mahasiswa masuk dalam

tahap *identity* yang merupakan tahap perkembangan terakhir dari pembentukan resiliensi. Rentang usia yang tidak terpaut jauh akan memudahkan mahasiswa dalam melakukan interaksi satu sama lain karena mahasiswa masuk dalam tahap perkembangan yang sama. Maider (2015) juga menjelaskan bahwa semakin bertambah usia seseorang juga mengalami bertambahnya kemampuan dalam mengelola emosinya. Oleh karena itu seiring dengan bertambahnya usia individu, maka ekspresi emosi semakin terkontrol. Tingginya prosentase resiliensi dan regulasi emosi pada usia 21 dan 22 tahun pada penelitian ini kemungkinan disebabkan karena rata-rata usia mahasiswa tingkat akhir yang menempuh pendidikan reguler dalam rentang 21-24 tahun. usia maksimal penerimaan mahasiswa baru di STIKes Kepanjen dibatasi pada usia 27 tahun, sehingga usia rata-rata mahasiswa tingkat akhir relatif sama berkisar antara 21-24 tahun.

Data deskriptif jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Laki-laki mempunyai cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi baik secara verbal maupun non verbal dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih mengaktualisasi sifat feminim dengan cara mengekspresikan beberapa emosinya baik emosi sedih, takut, cemas. Para perempuan ini akan menghindari cara mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin.

Menurut Fischer (2005) perbedaan gender dalam menunjukkan masing-masing emosi dikaitkan dengan perbedaan tujuan. Perempuan menunjukkan emosi bertujuan untuk menjaga hubungan interpersonal dengan orang lain dengan menunjukkan keadaan lemah, tidak berdaya dan membutuhkan perlindungan. Akan tetapi laki-laki menunjukkan emosinya seperti marah dan bangga tujuannya adalah untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Dapat disimpulkan bahwa wanita mampu melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki mampu melakukan regulasi emosi pada perasaan takut, sedih dan cemas.

Pada hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r =+0.385 yang bermakna bahwa kekuatan hubungan kedua variable bersifat lemah, namun arah hubungan kedua variabel bersifat positif, semakin baik regulasi emosi mahasiswa STIKes Kepanjen, maka semakin baik kemampuan resiliensinya.

Ada beberapa hal yang mendasari hal tersebut, diantaranya yaitu: adanya konselor psikologi di STIKes Kepanjen yang tersedia melayani mahasiswa baik di jam efektfif maupun di luar kampus. Mahasiswa dapat melakukan konsultasi kepada konselor mengenai hambatan dan masalah yang terjadi selama proses perkuliahan, baik masalah pribadi maupun masalah akademik. Selain konselor, STIKes Kepanjen juga menyediakan Dosen Pembimbing Akademik dimana pembimbing tersebut akan mendampingi mahasiswa selama proses perkuliahan empat tahun dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa apabila mahasiswa tidak dapat meminta bantuan konselor karena suatu hal tertentu.

Aspek yang kedua yang mendasari yaitu bahwa rata-rata usia dosen pembimbing Tugas Akhir di STIKes Kepanjen relatif masih muda berkisar antara usia 30-35 tahun. Dengan rentang usia dosen yang relatif muda ini, maka memudahkan mahasiswa dalam melakukan konsultasi Tugas Akhir, karena mahasiswa tidak merasakan canggung dan lebih terbuka. Selain itu dengan rentang usia yang tidak terpaut jauh dosen lebih mampu menjalin hubungan yang terbuka dan lebih mampu memahami kesulitan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa.

Aspek yang ketiga, sebelum dimulainya proses penyusunan tugas akhir mahasiswa diberi pembekalan terkait dengan proses yang akan dijalani. Termasuk bagaimana mencari jurnal, bagaimana diawal menentukan judul dan menyiapkan bahan referensi sehingga ditengah perjalanan mahasiswa tidak mengalami bayak hambatan selama mengerjakan tugas akhir.

Dilihat dari skor rata-rata regulasi emosi adalah 69, skor minimal: 55 dan skor maksimal: 85. Skor rata-rata tersebut tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah sehingga kondisi regulasi emosi mahsiswa STIKes Kepanjen dalam rentang yang baik tidak mengalami kesulitan yang berarti. Widuri (2012) & Desmita (2014) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai hambatan untuk meregulasi emosi cenderung untuk terjebak dalam emosinya dan pada akhirnya sulit untuk membuat keputusan dengan tepat, menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan positif, serta tidak terbuka pada pengalaman baru. Individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang tinggi pula. Ketika seseorang tidak mampu mengkontrol impuls, ia akan menerima *belief* yang pertama kali muncul pada dirinya tanpa mempertimbangkan hal lainnya. Akibatnya ia akan percaya setiap kejadian negatif dan berlaku sesuai dengan *belief*nya. Individu yang memiliki kontrol impuls dapat menahan dan mengevaluasi kejadian negatif yang menimpanya dan berpikir secara rasional. Karena kondisi regulasi emosi mahasiswa STIKes Kepanjen dalam rentang yang baik tidak mengalami kesulitan yang berarti, maka mereka mempunyai resiliensi yang baik pula.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat Akhir STIKes Kepanjen dengan kekuatan hubungan r= +0.385 menunjukkan bahwa arah hubungan regulasi emosi dengan resiliensi bersifat positif, sehingga semakin baik regulasi emosi mahasiswa STIKes Kepanjen, maka semakin baik resiliensinya.

SARAN

Mengingat bahwa kemampuan regulasi emosi individu berhubungan dengan kemampuan resilien terutama saat menyelesaikan tugas akhir, maka perlu persiapan yang matang sebelum mahasiswa memulai mengerjakan tugas akhirnya baik melalui konseling dan pembekalan hingga pendampingan selama mengerjakan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Alimul, Hidayat. 2003. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah Edisi I.* Jakarta Salemba Medika.

Allee, A. (2015). *Resilience: Mid-level student affairs professionals' lived experiences* (Order No. 10001562). The Humanities and Social Sciences Collection. (1758891640).

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekeatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness* (Order No. 3384214). The Humanities and Social Sciences Collection. (305117567).

Eaton, M. (2014). *The impact of resilience on college student persistence* (Order No. 3625218). The Humanities and Social Sciences Collection. (1556553376).

Galatzer-Levy, I., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(6), 542-567.

Hendranusa. (2008). Menyelesaikan tugas akhir. https://hendranusa.wordpress.com/2008/02/23/tips-sukses-menyelesaikan-tugas-akhir skripsi/, 2008. Diakses 18 Mei 2016

Kalil, A. (2003). *Family Resilience and Good Child Outcomes*. Wellington: Ministry of Social Development.

Kampusindo.com/trik-selesaikan-tugas-akhir-tepat-waktu/. Diakses tanggal 30 Mei 2016

Luthar, S.S. (2003). *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Chilhood Adversities.* Cambridge: Cambridge University Press.

Mercer, J. C. (2010). *College student resilience: Selected effects of service-learning* (Order No. 3436541). The Humanities and Social Sciences Collection. (818469085).

Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip*, *7*(1), 67-77.

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.

VanBreda, A.D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria: South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research and Development.

Ungar, M. (2005). A Thicker Description of Resilience. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2005, Nos. 3 & 4, http://www.dulwichcenter.com.au.*

Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Qualitative Social Work, Vol. 2(1): 85-102. http://qsw.sagepub.com*

-----http://www.kompasiana.com/rizsawa/lulus-s-1-tanpa-skripsi-solusi-atau-awal-kehancuran-perguruan-tinggi_ 26 Mei 2015 diakses 18 Mei 2016