

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah pelajar yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Kata mahasiswa berasal dari dua kata, yaitu “Maha” yang berarti lebih atau paling dan “siswa” yang berarti pelajar atau peserta didik. Jadi, dapat diartikan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang posisinya paling tinggi di antara peserta didik lainnya di dunia pendidikan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi disebutkan bahwa mahasiswa diposisikan sebagai dewasa dengan kemandirian dan kesadaran diri untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya guna menjadi individu dengan tingkat intelektual yang tinggi. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dilihat bahwa makna mahasiswa sangat luas cakupannya. Mahasiswa sebagai dewasa yang sedang berproses menjadi individu dengan tingkat intelektual yang tinggi diharapkan mampu untuk dapat menyumbangkan pemikirannya guna mendapatkan pembaharuan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Setiap peserta didik memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan selama masa pembelajaran, begitu halnya dengan mahasiswa. Selama mengemban pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam tanggung jawab akademik yang harus dijalankan guna mendapatkan hasil atau pencapaian akademik yang baik. Tanggung jawab akademik yang harus dikerjakan di antaranya tugas perkuliahan, praktik lapangan atau laboratorium, program Kerja Kuliah Nyata (KKN), program magang, penulisan karya tulis ilmiah, dan menyelesaikan tugas akhir yang salah satu bentuknya adalah skripsi. Skripsi merupakan karangan yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir dan bersifat ilmiah

(Seto, dkk., 2020). Penyelesaian tugas akhir skripsi menjadi salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan masa studi di perkuliahan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu. Darmono dan Hasan (2002) menyebutkan bahwa skripsi merupakan bentuk tulisan yang menandakan proses akhir yang dijalani mahasiswa dalam perkuliahan untuk mendapatkan gelar sarjana, yang mana penulisannya dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga pembelajaran yang sudah diterima beberapa tahun tidak menjadi sia-sia.

Penulisan skripsi sebagai tugas akhir diharapkan akan mencerminkan beberapa kompetensi atau kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa sebelum menyelesaikan studinya, di antaranya adalah kemampuan untuk melakukan analisa mendalam terhadap suatu permasalahan berdasarkan dengan teori yang berkaitan dengan masalah tersebut, menentukan dan mendesain rangkaian penelitian yang sesuai, melakukan analisis terhadap hasil penelitian yang sudah dijalankan, hingga membuat laporan terkait dengan hasil penelitiannya (Sakti, 2023). Hal ini membuat pengerjaan skripsi membutuhkan pemikiran yang mendalam agar kompetensi yang diharapkan bisa terpenuhi. Selain karena membutuhkan pemikiran yang mendalam, penulisan skripsi menjadi pengalaman yang baru dirasakan sehingga dalam pengerjaannya tidak jarang banyak mahasiswa yang kebingungan dan merasa kesulitan (Musafiri, 2021). Banyak dari mahasiswa merasa skripsi merupakan tugas yang sangat berat sehingga saat proses pengerjaannya mereka menjadi cemas (Susilo & Eldawaty, 2021). Dalam studi pendahuluan yang dilakukan oleh Sakti (2023) didapatkan hasil bahwa mayoritas dari mahasiswa merasakan emosi-emosi negatif saat proses penyelesaian skripsi dilakukan, seperti rasa cemas, takut, malas, hingga putus asa. Tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi ini menjadi tekanan karena sebagian mahasiswa merasa tidak mampu untuk memenuhi tanggung jawab tersebut (Geng & Midford, 2015).

Mahasiswa harus dihadapkan dengan berbagai macam hambatan selama proses penyelesaian skripsi, di antaranya kesulitan dalam menemukan sumber atau referensi yang tepat dan dibutuhkan, kurangnya kemampuan menulis sehingga bingung harus menulis apa, ketidakdisiplinan dalam pengelolaan waktu, serta

permasalahan dengan dosen yang menjadi pembimbing skripsi. Dalam proses mengatasi tekanan dan tantangan ini seringkali memunculkan ketidakstabilan suasana hati dan emosi pada mahasiswa (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Saat mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi menemui hambatan, biasanya akan muncul reaksi yang berbentuk fisik, seperti penurunan imun tubuh sehingga individu menjadi lebih mudah terkena penyakit. Selain reaksi fisik, ditemukan juga reaksi emosional yang sering muncul, seperti merasa cemas, rendah diri, kecewa, mudah marah, khawatir, dan ragu (Azizah & Satwika, 2021).

Pernyataan ini diperkuat dengan survei pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dalam survei pendahuluan ini ditemukan hasil yang hampir sama, di mana para mahasiswa merasakan lebih banyak emosi negatif dibandingkan emosi positif selama proses pengerjaan skripsi. Emosi negatif yang mereka rasakan diantaranya rasa cemas bahwa skripsi yang mereka kerjakan tidak akan selesai tepat waktu, dan putus asa saat melihat temannya memiliki progres yang lebih cepat. Selanjutnya, didapati juga bahwa enam dari sepuluh partisipan studi pendahuluan belum memiliki cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif yang mereka rasakan. Apabila hal ini berlanjut, maka dapat berdampak buruk terhadap proses penyelesaian skripsi yang sedang mereka lakukan. Dalam mencegah hal ini, dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan benar atau yang sering disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Gross (2007), regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu yang bertujuan untuk membentuk emosi dan memahami bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi adalah suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menilai emosi yang ada di dalam dirinya pada saat menjalani kehidupan sosialnya (Mayne & Bonanno, 2001), sedangkan menurut Mulati (2020), regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola emosi yang dirasakan agar dapat diekspresikan dengan tepat. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah keterampilan individu dalam mengelola emosi yang dirasakan dengan tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan dalam meregulasi emosi dengan

baik dinilai dapat membantu untuk meringankan tekanan ataupun stres yang dimiliki oleh mahasiswa. Seperti yang dibuktikan oleh Kadi, dkk. (2020), dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik yang dialami mahasiswa, yang memiliki arti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Selain itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh Nurdin (2016), pada 78 mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa dengan stres akademik yang dirasakan.

Terdapat dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross, 2007). Strategi *cognitive reappraisal* ialah strategi meregulasi emosi yang digunakan dengan merubah cara individu berpikir tentang situasi yang akan memicu emosinya muncul, atau dengan kata lain strategi ini digunakan agar dampak emosional yang muncul berkurang (Smith, dkk., 1993), sedangkan strategi *expressive suppression* merupakan strategi meregulasi emosi yang dilakukan dengan cara menekan pengungkapan emosi yang sedang berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Gross & John (2003), diketahui bahwa individu yang meregulasi emosinya dengan strategi *cognitive reappraisal* cenderung lebih optimis, terlihat puas dalam menjalani kehidupannya, serta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, sedangkan individu yang meregulasi emosinya dengan strategi *expressive suppression* cenderung lebih menutupi perasaannya dan menunjukkan reaksi emosi yang berbeda. Mereka cenderung menutup diri, mengurangi interaksi dengan orang lain, serta merasa kurang puas dengan kehidupan yang mereka jalani, sehingga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki lebih rendah dibandingkan individu dengan strategi *cognitive reappraisal*.

Menurut Calkins & Hill (2007), terdapat faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang. Faktor intrinsik merupakan faktor yang asalnya dari dalam diri individu, seperti tempramen, sistem saraf, serta fungsi fisiologis yang didukung dengan kontrol emosi. Sementara itu, faktor ekstrinsik

merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti hubungan antara individu dengan lingkungan keluarga, interaksi orang tua dengan anak, dan sikap orang tua dalam membentuk respon emosi. Menurut Freed, dkk. (2016), setiap anggota dalam keluarga berperan aktif dalam membantu individu memahami emosi yang dimiliki.

Peran keluarga sangat penting bagi individu untuk memahami proses pengendalian emosinya karena individu belajar hal tersebut dari proses observasi, modeling, dan referensi sosial (Morris, dkk., 2007). Pernyataan ini diperkuat dengan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan, diketahui bahwa keluarga berperan penting dalam membantu seseorang mengelola emosinya, seperti pada subjek K yang mengatakan bahwa selama proses penyusunan skripsi ia menerima banyak dukungan dari keluarganya, setiap anggota keluarga ikut terlibat dan berperan sesuai fungsinya dengan baik, sehingga K merasa didukung penuh dan hal ini sangat membantunya untuk bisa mengelola emosinya dengan benar, sedangkan subjek C merasa komunikasi ia dan keluarga sangat buruk, ia dan anggota keluarga sangat tidak akur dan juga sulit untuk berbagi satu sama lain, hal ini membuat C merasa kesulitan untuk mengelola emosi yang ia rasakan dan cenderung lebih sering mengekspresikan emosi negatifnya saat ada hal kecil yang dapat memicunya. Pernyataan dan hasil survei pendahuluan di atas menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi seseorang.

Keluarga adalah kumpulan dua atau lebih individu yang terbentuk karena adanya hubungan perkawinan, darah, ataupun pengangkatan, di mana mereka tergabung dalam suatu rumah tangga yang di dalamnya terdapat interaksi antar anggota dan setiap individu memiliki perannya masing-masing serta dapat menciptakan juga mempertahankan kebudayaan yang ada di dalamnya (Salvicion dan Ara Celis, 1989 dalam Nuroniyah (2023)). Menurut Dauval (dalam Wahid & Halilurrahman, 2019), Keluarga merupakan kumpulan individu yang memiliki ikatan perkawinan, kelahiran, ataupun adopsi yang tujuannya adalah untuk

membentuk atau mempertahankan budaya, dan terwujudnya peningkatan, baik fisik, sosial, maupun emosional setiap anggotanya. Sementara menurut Gunarsa dan Gunarsa (2008), keluarga adalah sekelompok sosial yang sifatnya permanen yang didasarkan pada hubungan darah dan pernikahan. Keluarga menjadi tempat atau lingkungan pertama yang memberi penampungan dan memberikan rasa aman bagi anak. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki arti sekelompok individu yang terbentuk dikarenakan adanya hubungan pernikahan dan darah, di mana di dalamnya terdapat interaksi antar anggota keluarga yang memiliki perannya masing-masing dan berfungsi sebagai lingkungan pertama yang memberikan rasa aman bagi anggota keluarga lainnya.

Keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* (MMFFF) ialah suatu keadaan dimana setiap anggota keluarga menjalankan peran dalam keluarga dengan baik. Aspek-aspek yang terdapat di dalam keberfungsian keluarga menurut *The McMaster Model of Family Functioning* ialah kemampuan dalam pemecahan masalah, komunikasi yang terjalin antar anggota keluarga, peran yang dijalankan tiap anggota sesuai dengan yang sudah ditentukan, respon afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol terhadap perilaku (Epstein, dkk. 1978). Jika di dalam keluarga dapat menjalani aspek-aspek tersebut dengan tepat maka dapat dikatakan bahwa keluarga tersebut berfungsi secara sehat atau memiliki keberfungsian keluarga yang tinggi. Keberfungsian keluarga memungkinkan setiap anggotanya untuk dapat mencapai tujuannya serta akan memberikan kesejahteraan emosional bagi anggota keluarga lainnya (Walsh, 2003).

Penelitian yang dilakukan Saifullah & Djuwairiyah (2019) menunjukkan bahwa keluarga berpengaruh dalam menciptakan situasi emosional bagi seluruh anggota keluarganya. Keluarga yang berfungsi dengan baik akan berperan aktif dalam membantu setiap anggota keluarganya agar mampu memahami serta mengelola emosi yang dirasakan dengan tepat. Hal tersebut diperkuat oleh Goleman (2007) yang menyatakan bahwa keluarga dengan tingkat keberfungsian yang baik akan secara penuh memiliki keterbukaan dan kedekatan dengan masing-masing anggota keluarganya. Keterbukaan dan kedekatan yang ada di antara

masing-masing anggota keluarga menjadi pertanda bahwa setiap anggota keluarga merasa dihargai dan diterima, keterbukaan ini akan membantu individu untuk dapat mengungkapkan emosi yang dirasakan melalui proses regulasi emosi.

Menurut Epstein, dkk. (1978), terdapat enam indikator yang harus dipenuhi sehingga dapat dikatakan keluarga dengan fungsi yang baik, yaitu keluarga memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi dengan tetap menjaga fungsi dari keluarga, terdapat pertukaran emosi melalui pola komunikasi yang tepat guna menghindari konflik, peran yang dilakukan dengan penuh tanggung jawab oleh setiap anggota keluarga, kemampuan keluarga dalam merespon berbagai stimulus yang muncul dengan kualitas dan kuantitas yang tepat agar pengekspresian emosi tidak berlebihan, setiap anggota keluarga dapat berempati atau bersedia untuk terlibat dan membantu penyelesaian sebuah permasalahan yang di alami anggota keluarga lainnya, serta yang terakhir adalah kondisi saat setiap anggota keluarga dapat berinteraksi secara sosial untuk mendukung fungsi keluarga dengan menggunakan kontrol perilaku yang fleksibel.

Peran atau fungsi keluarga dalam membantu anggota keluarga mengelola emosinya dengan baik diperkuat dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Uci dan Savira pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP X Surabaya”, penelitian ini menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh positif yang cukup kuat terhadap kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa SMP X Surabaya. Selain itu, penelitian berjudul “Peran Keberfungsian Sistem Keluarga pada Regulasi Emosi Remaja” oleh Saifullah dan Djuwairiyah tahun 2019 juga menyatakan bahwa keberfungsian keluarga berperan aktif dalam membantu remaja untuk bisa tumbuh dan terbiasa meregulasi emosinya sehingga akan terjadi keseimbangan antara emosi positif dan juga emosi negatif yang dirasakan remaja.

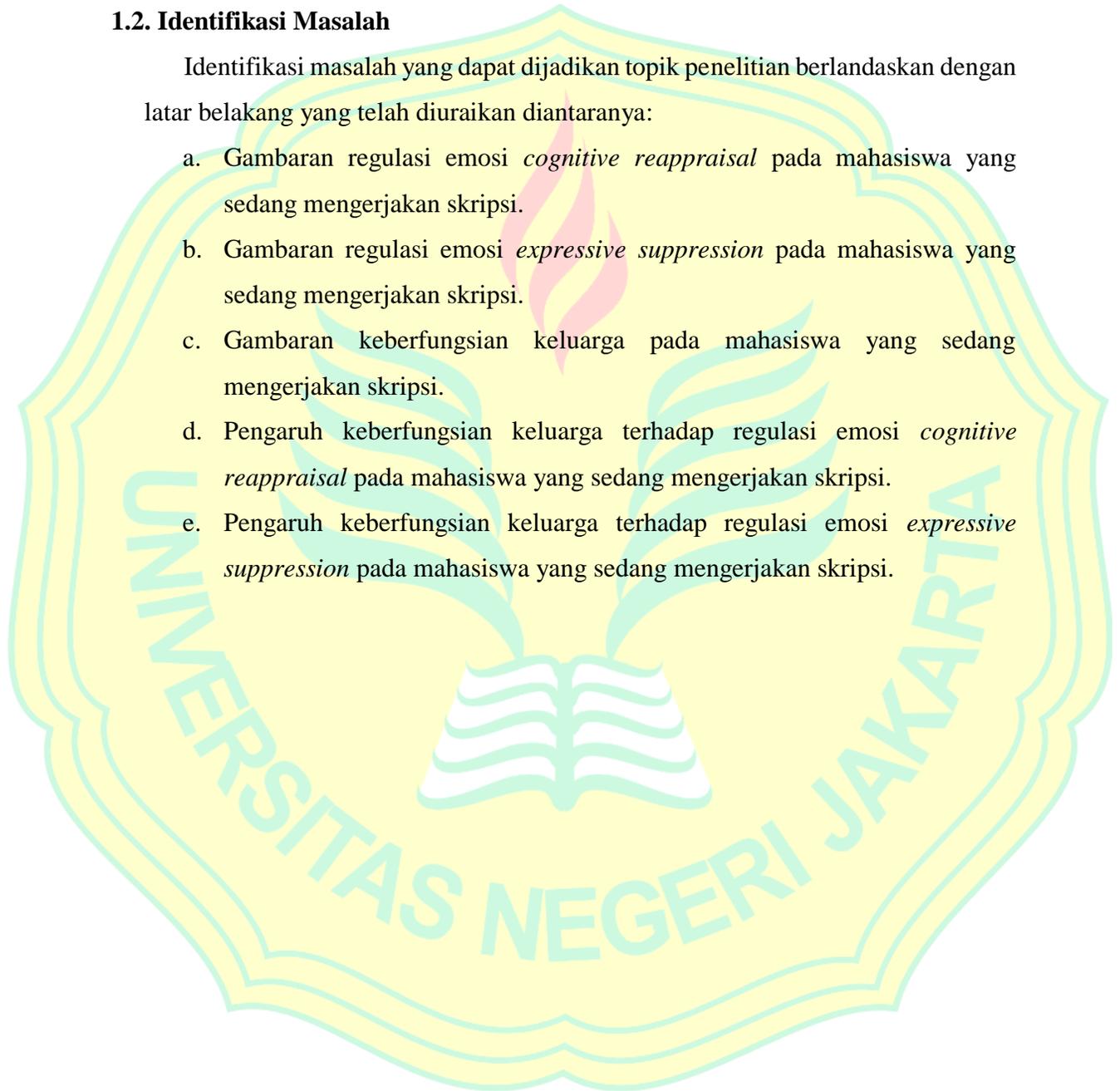
Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan bagaimana pengaruh keberfungsian keluarga

terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dapat dijadikan topik penelitian berlandaskan dengan latar belakang yang telah diuraikan diantaranya:

- a. Gambaran regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Gambaran regulasi emosi *expressive suppression* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Gambaran keberfungsian keluarga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- d. Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- e. Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi *expressive suppression* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis membatasi masalah menjadi pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh dari keberfungsian keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- b. Apakah terdapat pengaruh dari keberfungsian keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi *expressive suppression* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan memberikan manfaat secara teoritis seperti dapat dijadikan acuan dan rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan memberikan manfaat secara praktis seperti:

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan akan memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh keberfungsian terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan akan memberikan informasi yang dapat membantu mahasiswa dalam memahami bagaimana cara meregulasi emosi dengan benar.

c. Bagi Orang Tua

Diharapkan akan membantu orang tua untuk lebih memahami bagaimana peran sebuah keluarga berpengaruh terhadap kemampuan regulasi anak.

