

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Waktu dan lokasi penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret sampai dengan 5 Mei 2021, dengan sasaran mahasiswa santri di Pondok Pesantren X, Tembalang, Semarang. Penelitian ini dilaksanakan secara daring dan bertahap setelah memperoleh izin dari Pengasuh Pondok Pesantren. Penelitian berlangsung lebih lama dari perkiraan dikarenakan kepadatan agenda besar tahunan pondok pesantren dan juga kesibukan para santri dalam mengikuti perkuliahan daring dan waktu mengaji ilmu agama di pondok pesantren.

#### **4.2 Paparan hasil penelitian**

Hasil penelitian ini berupa dua jenis data. Data pertama adalah gambaran karakteristik demografis mahasiswa santri, sedangkan data kedua adalah gambaran regulasi emosi pada mahasiswa santri. Penyajian data menggunakan tabel distribusi frekuensi. Kedua data diolah dengan menggunakan program pengolah data IBM SPSS Statistics 25.

#### 4.2.1 Analisis data karakteristik responden

Berikut adalah sebaran data karakteristik mahasiswa santri yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik demografis mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| No | Karakteristik responden      | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|------------------------------|---------------|----------------|
| 1. | Usia                         |               |                |
|    | 18 tahun                     | 4             | 2,2            |
|    | 19 tahun                     | 25            | 14,0           |
|    | 20 tahun                     | 36            | 20,2           |
|    | 21 tahun                     | 39            | 21,9           |
|    | 22 tahun                     | 37            | 20,8           |
|    | 23 tahun                     | 19            | 10,7           |
|    | 24 tahun                     | 8             | 4,5            |
|    | 25 tahun                     | 5             | 2,8            |
|    | 26 tahun                     | 4             | 2,2            |
|    | 27 tahun                     | 1             | 0,6            |
|    | Total                        | 178           | 100            |
| 2. | Jenis kelamin                |               |                |
|    | Perempuan                    | 129           | 72,5           |
|    | Laki-laki                    | 49            | 27,5           |
|    | Total                        | 178           | 100            |
| 3. | Riwayat pendidikan pesantren |               |                |
|    | Ada                          | 117           | 65,7           |
|    | Tidak ada                    | 61            | 34,3           |
|    | Total                        | 178           | 100            |

Tabel 4 menunjukkan beberapa karakteristik mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. Responden dengan jumlah 178 mahasiswa santri memiliki rentang usia 18-27 tahun. Tiga kategori usia terbanyak ada pada kelompok usia 21 tahun yaitu sebesar 21,9%, kelompok usia 22 tahun sebesar 20,8%, dan kelompok usia 20 tahun sebesar 20,2%.

Sebagian besar mahasiswa santri yang terlibat menjadi responden penelitian adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 72,5%, dengan

jumlah sebanyak 129 orang. Prosentase mahasiswa santri yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 27,5% dengan jumlah 49 orang.

#### 4.2.2 Analisis data tingkat regulasi emosi

Tingkat regulasi emosi mahasiswa santri dapat dilihat dari hasil perhitungan skor jawaban seluruh butir kuesioner ERQ. Hasil perhitungan skor kuesioner regulasi emosi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil skor regulasi emosi mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| No    | Skor regulasi emosi | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------|---------------------|---------------|----------------|
| 1.    | 13-16               | 3             | 1,8            |
| 2.    | 17-20               | 5             | 2,9            |
| 3.    | 21-24               | 29            | 16,3           |
| 4.    | 25-28               | 56            | 31,4           |
| 5.    | 29-32               | 56            | 31,4           |
| 6.    | 33-36               | 22            | 12,3           |
| 7.    | 37-40               | 7             | 3,9            |
| Total |                     | 178           | 100            |

Berdasarkan data dari tabel 5, dapat diketahui ada dua kelas skor regulasi emosi yang menempati prosentase sama yaitu kelas skor regulasi emosi 25-28 dan 29-32 dengan nilai prosentase 31,4%. Prosentase terendah ada pada kelas skor regulasi emosi 13-16 yaitu sebesar 1,8%. Dari data perhitungan skor di atas, berikutnya skor-skor tersebut dikategorikan sesuai dengan rumusan kategorisasi pada tabel 3. Berikut adalah distribusi frekuensi tingkat regulasi emosi pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat regulasi emosi mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| No    | Tingkat regulasi emosi | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------|------------------------|---------------|----------------|
| 1.    | Baik                   | 47            | 26,4           |
| 2.    | Sedang                 | 123           | 69,1           |
| 3.    | Buruk                  | 8             | 4,5            |
| Total |                        | 178           | 100            |

Berdasarkan uraian data di atas, dari jumlah responden sebesar 178 orang didapatkan tingkat regulasi emosi mahasiswa santri paling banyak berada pada tingkat regulasi emosi sedang dengan prosentase senilai 69,1%, disusul tingkat regulasi emosi baik senilai 26,4%, kemudian 4,5% sisanya ada pada tingkat regulasi emosi buruk.

#### 4.2.2 Analisis domain proses regulasi emosi dalam kuesioner

Pernyataan-pernyataan dalam kuesioner regulasi emosi menggambarkan beberapa domain proses regulasi emosi. Dari 10 pernyataan dalam kuesioner dibagi 5 domain yaitu *selection situation*, *modification situation*, *attention deployment*, *cognitive change*, *response modulation*. Berikut adalah distribusi frekuensi per domain proses regulasi emosinya.

##### a. Domain *situation selection*

Domain *situation selection* terletak pada butir kuesioner “Saya menyimpan emosi saya untuk saya sendiri” dan “Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengungkapkannya” . Berikut adalah distribusi frekuensi regulasi emosi domain *situation selection* mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 7.1 Distribusi frekuensi domain *situation selection* mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| Pernyataan   | Selalu<br>(x=4) |     |      | Sering<br>(x=3) |     |      | Jarang<br>(x=2) |     |      | Tidak pernah<br>(x=1) |    |     |
|--|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------------|----|-----|
|  | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f                     | fx | %   |
| Saya menyimpan emosi saya untuk saya sendiri             | 35              | 140 | 19,8 | 98              | 294 | 55   | 40              | 80  | 22,4 | 5                     | 5  | 2,8 |
| Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengungkapkannya | 28              | 112 | 15,9 | 93              | 279 | 52,2 | 51              | 102 | 28,6 | 6                     | 6  | 3,3 |

Berdasarkan pada tabel 7.1 dapat diketahui bahwa 55% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang sering menyimpan emosi untuk diri sendiri, dan 52,2% responden sering mengontrol emosi dengan tidak mengungkapkannya. Kemudian pada tabel 7.1, peneliti juga mencantumkan nilai kali antara frekuensi responden dengan skala masing-masing pilihan jawaban (fx). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui besaran nilai perhitungan skor total untuk domain *situation selection*. Nilai skor total untuk domain *situation selection* dibuktikan dengan jumlah keseluruhan fx pada tabel 7.1 yaitu sebesar 519 dan 499.

b. Domain *situation modification*

Domain *situation modification* terletak pada butir kuesioner “Saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya berpikir tentang situasi itu dengan cara yang membantu saya tetap tenang” dan “Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya memikirkan situasi yang sedang saya hadapi” . Berikut adalah distribusi frekuensi regulasi emosi domain *situation modification* mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 7.2 Distribusi frekuensi domain *situation modification* mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| Pernyataan   | Selalu<br>(x=4) |     |      | Sering<br>(x=3) |     |      | Jarang<br>(x=2) |    |      | Tidak pernah<br>(x=1) |    |     |
|--|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------|----|------|-----------------------|----|-----|
|  | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f               | fx | %    | f                     | fx | %   |
| Saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya berpikir tentang situasi itu dengan cara yang membantu saya tetap tenang | 43              | 172 | 24,1 | 96              | 288 | 54,1 | 32              | 64 | 17,9 | 7                     | 7  | 3,9 |
| Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya memikirkan situasi yang sedang saya hadapi  | 34              | 136 | 19,1 | 100             | 300 | 56,3 | 37              | 74 | 20,7 | 7                     | 7  | 3,9 |

Berdasarkan pada tabel 7.2 dapat diketahui bahwa 54,1% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang sering membuat diri berpikir tentang situasi yang penuh tekanan dengan cara yang membuat individu tersebut tenang, dan 56,3% responden sering mengontrol emosi dengan mengubah cara memikirkan situasi yang dihadapi. Kemudian pada tabel 7.2, peneliti juga mencantumkan nilai kali antara frekuensi responden dengan skala masing-masing pilihan jawaban (fx). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui besaran nilai perhitungan skor total untuk domain *situation modification*. Nilai skor total untuk domain *situation modification* dibuktikan dengan jumlah keseluruhan fx pada tabel 7.2 yaitu sebesar 531 dan 517.

c. Domain *attention deployment*

Domain *attention deployment* terletak pada butir kuesioner “Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan” dan “Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit (misalnya sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan” . Berikut adalah distribusi frekuensi regulasi emosi domain *attention deployment* mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 7.3 Distribusi frekuensi domain *attention deployment* mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| Pernyataan  | Selalu<br>(x=4) |     |      | Sering<br>(x=3) |     |      | Jarang<br>(x=2) |     |      | Tidak pernah<br>(x=1) |    |     |
|---|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------------|----|-----|
|   | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f                     | fx | %   |
| Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan  | 45              | 180 | 25,2 | 81              | 243 | 45,5 | 43              | 86  | 24,1 | 9                     | 9  | 5,2 |
| Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit (misalnya sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan | 31              | 124 | 17,4 | 84              | 252 | 47,2 | 54              | 108 | 30,2 | 9                     | 9  | 5,2 |

Berdasarkan pada tabel 7.3 dapat diketahui bahwa 45,5% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang sering mengubah apa yang sedang dipikirkan ketika ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, dan 47,2% responden sering mengubah apa yang sedang dipikirkan ketika ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit. Kemudian pada tabel 7.3, peneliti juga mencantumkan nilai kali antara frekuensi responden dengan

skala masing-masing pilihan jawaban (fx). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui besaran nilai perhitungan skor total untuk domain *attention deployment*. Nilai skor total untuk domain *attention deployment* dibuktikan dengan jumlah keseluruhan fx pada tabel 7.3 yaitu sebesar 493 dan 518.

d. Domain *cognitive change*

Domain *cognitive change* terletak pada butir kuesioner “Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut” dan “Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut”. Berikut adalah distribusi frekuensi regulasi emosi domain *cognitive change* mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 7.4 Distribusi frekuensi domain *cognitive change* mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| Pernyataan  | Selalu (x=4) |     |      | Sering (x=3) |     |      | Jarang (x=2) |     |      | Tidak pernah (x=1) |    |     |
|---|--------------|-----|------|--------------|-----|------|--------------|-----|------|--------------------|----|-----|
|   | f            | fx  | %    | f            | fx  | %    | f            | fx  | %    | f                  | fx | %   |
| Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut  | 34           | 136 | 19,1 | 94           | 282 | 53   | 42           | 84  | 23,5 | 8                  | 8  | 4,4 |
| Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut | 25           | 100 | 14   | 90           | 270 | 50,7 | 51           | 102 | 28,6 | 12                 | 12 | 6,7 |

Berdasarkan pada tabel 7.4 dapat diketahui bahwa 53% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang sering mengubah



cara memikirkan situasi ketika ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, dan 50,7% responden sering mengubah cara memikirkan situasi ketika ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit. Kemudian pada tabel 7.4, peneliti juga mencantumkan nilai kali antara frekuensi responden dengan skala masing-masing pilihan jawaban (fx). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui besaran nilai perhitungan skor total untuk domain *cognitive change*. Nilai skor total untuk domain *cognitive change* dibuktikan dengan jumlah keseluruhan fx pada tabel 7.4 yaitu sebesar 484 dan 510.

e. *Domain response modulation*

*Domain response modulation* terletak pada butir kuesioner “Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya” dan “Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan diri untuk tidak mengungkapkannya”. Berikut adalah distribusi frekuensi regulasi emosi domain *response modulation* mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang.

Tabel 7.5 Distribusi frekuensi *response modulation* mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang tahun 2021 (n=178)

| Pernyataan   | Selalu<br>(x=4) |     |      | Sering<br>(x=3) |     |      | Jarang<br>(x=2) |     |      | Tidak pernah<br>(x=1) |    |      |
|--|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------|-----|------|-----------------------|----|------|
|  | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f               | fx  | %    | f                     | fx | %    |
| Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya | 15              | 60  | 8,4  | 64              | 192 | 36   | 76              | 152 | 42,7 | 23                    | 23 | 12,9 |
| Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan diri untuk tidak mengungkapkannya     | 27              | 108 | 15,1 | 107             | 321 | 60,3 | 38              | 76  | 21,3 | 6                     | 6  | 3,3  |

Berdasarkan pada tabel 7.5 dapat diketahui bahwa 42,7% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang jarang untuk tidak mengungkapkan emosi positif, dan 60,3% responden sering tidak mengungkapkan emosi yang negatif. Kemudian pada tabel 7.5, peneliti juga mencantumkan nilai kali antara frekuensi responden dengan skala masing-masing pilihan jawaban (fx). Hal ini dilakukan agar dapat diketahui besaran nilai perhitungan skor total untuk domain *response modulation*. Nilai skor total untuk domain *response modulation* dibuktikan dengan jumlah keseluruhan fx pada tabel 7.5 yaitu sebesar 427 dan 511.

### 4.2.3 Gambaran proses regulasi emosi mahasiswa santri berdasarkan pada domain

Berdasarkan penjabaran data dari masing-masing domain regulasi emosi di atas, dapat diketahui gambaran keseluruhan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Berikut ini adalah distribusi frekuensi regulasi emosi mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang berdasarkan lima domain.

Tabel 8. Deskripsi skor regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang berdasarkan lima domain proses regulasi emosi (n=178)

| Domain                        | Min (X <sub>1</sub> ) | Max (X <sub>2</sub> ) | Mean (X̄) | Standar Deviasi (SD) |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|----------------------|
| <i>Situation selection</i>    | 499                   | 519                   | 2,85      | 0,71                 |
| <i>Situation modification</i> | 517                   | 531                   | 2,94      | 0,73                 |
| <i>Attention deployment</i>   | 493                   | 518                   | 2,83      | 0,8                  |
| <i>Cognitive change</i>       | 484                   | 510                   | 2,78      | 0,76                 |
| <i>Response modulation</i>    | 427                   | 511                   | 2,63      | 0,74                 |

Tabel 8 menunjukkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang berdasarkan pada lima domain proses regulasi emosi. Urutan proses regulasi emosi yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa santri berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh adalah *situation modification* (2,94), *situation selection* (2,85), *attention deployment* (2,83), *cognitive change* (2,78), dan terakhir yaitu proses *response modulation* (2,63).

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran tingkat regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang**

Hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya menunjukkan sebagian besar dari mahasiswa santri Pondok Pesantren X, Tembalang Semarang memiliki regulasi emosi sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil data sebanyak 123 orang (69,1%) dari 178 responden memiliki emosi baik. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa santri di kemampuan regulasi emosi tingkat sedang. Disusul 47 orang (26,4%) memiliki kemampuan untuk meregulasikan emosinya dengan baik. Bentuk penerapan mahasiswa santri yang dapat melakukan regulasi emosinya dengan baik dilihat dari kemampuan mahasiswa santri tersebut mengelola amarah, kemampuan mengerjakan tugas dengan baik, memiliki kontrol terhadap konflik yang dihadapi, dan meyakini nilai positif dalam pribadi mahasiswa santri. Penerapan tersebut sesuai dengan teori Gross terkait aspek regulasi emosi, yaitu *strategies, goals, impulse, dan acceptance*.<sup>19</sup>

#### **5.2 Deskripsi keterkaitan usia dengan regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang**

Prosentase regulasi emosi sedang lebih besar dibandingkan regulasi emosi baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa santri, salah satunya faktor usia. Berdasarkan data hasil penelitian, 62,9% mahasiswa santri berada pada kelompok usia 20-22 tahun. Kelompok usia ini rentan mengalami krisis

emosional memikirkan masa depan yang sering melanda pada individu yang berusia 20-an tahun (*quarter life crisis*).<sup>42</sup> Situasi yang demikian seringkali timbul gejala emosi negatif seperti cemas dan takut yang berlebihan.<sup>30</sup> Gejala emosi negatif timbul apabila individu tidak memiliki kemampuan resiliensi terhadap permasalahannya.<sup>43</sup> Mahasiswa santri yang memiliki resiliensi akan memandang permasalahan sebagai tantangan, bukan sebagai hambatan. Mahasiswa santri merasa lebih bersemangat mencari solusi atas permasalahannya. Hal inilah yang dapat memicu emosi positif lainnya muncul, karena emosi positif timbul berdasarkan interpretasi baik dari individu terhadap rangkaian peristiwa.<sup>44</sup> Kelompok usia di kalangan mahasiswa santri juga dikenal dengan karakter khas *heightened emotionality* sehingga mahasiswa santri perlu melatih kemampuan regulasi emosi agar emosi yang dikeluarkan tidak berlebihan.

### **5.3 Deskripsi keterkaitan jenis kelamin dengan regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang**

Karakteristik lain seperti jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat regulasi emosi mahasiswa santri. Hasil penelitian menunjukkan 72,5% mahasiswa santri berjenis kelamin perempuan, sedangkan 27,5% berjenis kelamin laki-laki. Perempuan kurang baik dalam mengenali dan mengelola emosinya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Hasmarlin yang menyatakan regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan regulasi emosi perempuan.<sup>45</sup> Perbedaan ini juga dapat disebabkan oleh perbedaan kultur pola asuh orang tua atau guru terhadap penekanan ekspresif laki-laki dan perempuan.

Perempuan lebih leluasa dalam meluapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk memendam emosinya.<sup>45</sup>

#### **5.4 Deskripsi keterkaitan riwayat pendidikan pesantren terhadap regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang**

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi mahasiswa santri adalah religiusitas. Religiusitas yang dimiliki mahasiswa santri dapat dilihat dari dimensi intelektual keagamaannya. Salah satu indikator yang dapat dilihat dari dimensi intelektual keagamaan adalah riwayat pendidikan pondok pesantren sebelumnya. Hal ini dikarenakan religiusitas individu dapat dicapai dari lamanya mendapatkan pendidikan agama.<sup>46</sup> Hasilnya adalah 65,7% responden mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang pernah mengenyam pendidikan di pondok pesantren pada jenjang sebelumnya, sedangkan 34,4% tidak memiliki riwayat tersebut. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa angka religiusitas mahasiswa santri cenderung tinggi. Tingginya religiusitas mahasiswa santri selaras dengan tingkat regulasi emosi yang berada pada tahap sedang dan baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Biruny bahwa individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung menampilkan emosi yang lebih stabil.<sup>28</sup>

## **5.5 Gambaran domain proses regulasi emosi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang Semarang**

Kemampuan mahasiswa santri dalam melakukan regulasi emosi dari yang terbanyak sampai yang paling sedikit adalah modifikasi situasi, seleksi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Berdasarkan pengamatan peneliti lebih lanjut, hal yang dilakukan oleh mahasiswa santri untuk menimbulkan emosi yang positif adalah dengan memodifikasi dan menyeleksi situasi, serta mengalihkan perhatian. Hal ini tergambarkan dari fenomena *bancakan nampanan* atau makan bersama seluruh santri jika ada salah satu santri yang sedang merayakan hari ulang tahun atau hari kebahagiaan lain seperti kelulusan, sebagai wujud rasa bersyukur mahasiswa santri yang bersangkutan (modifikasi situasi), membentuk lingkaran pertemanan yang sehat (seleksi situasi), dan menyempatkan waktu untuk membahagiakan diri sendiri dengan menonton *Youtube Channel* kesukaannya, perawatan wajah dan tubuh (pengalihan perhatian). Kemampuan perubahan kognitif dan modulasi respon cenderung dilakukan oleh mahasiswa santri ketika mengalami emosi yang negatif. Mahasiswa santri kerap melakukan introspeksi ketika mengalami kegagalan (perubahan kognitif), beberapa mahasiswa santri juga jarang menunjukkan respon emosi negatif kepada sesama santri (modulasi respon).

Tidak semua mahasiswa santri memiliki tingkat regulasi emosi yang baik. Ada sejumlah 8 orang (4,5%) yang memiliki nilai tingkat regulasi emosi yang buruk. Hal ini digambarkan dalam keseharian mahasiswa santri yang bersangkutan dalam menghadapi permasalahan. Beberapa mahasiswa santri

tersebut cenderung meluapkan emosi secara berlebihan, menarik diri dari perkumpulan, serta berperilaku agresif secara verbal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Purwadi, Alhadi, Muyana et al bahwa perilaku agresif disebabkan karena tidak mampu melakukan regulasi emosi dan meluapkan emosi negatif.<sup>47</sup> Gross dan Thompson juga menambahkan kesulitan dalam interaksi sosial dan timbulnya penyakit fisik dapat disebabkan oleh respon emosional yang kurang tepat.<sup>14</sup>

. Ketidaktepatan penggunaan strategi regulasi emosi juga dapat menjadi faktor lain penyebab tingkat regulasi emosi belum baik. Beberapa mahasiswa santri ada yang merasa *tidak enakan* dalam mengungkapkan emosinya, sehingga lebih memilih diam dan memendam emosi jika terjadi konflik dengan temannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John, individu yang menggunakan strategi *expressive suppression*, cenderung merasakan tidak menjadi diri sendiri. Hal ini karena dalam menghadapi situasi yang menekan, individu tersebut merasa lebih baik dengan menutupi perasaan yang dirasakan saat itu.<sup>12</sup>



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar tingkat regulasi emosi mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang berada pada tingkat sedang, dengan prosentase sebesar 69,1% dari jumlah responden. 26,4% mahasiswa santri dengan tingkat regulasi emosi baik, dan 4,5% sisanya berada pada tingkat regulasi emosi buruk.
2. Kemampuan seleksi situasi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang dalam meregulasikan emosinya berada pada frekuensi sering dilakukan, dibuktikan dengan nilai rata-rata 2,85.
3. Kemampuan modifikasi situasi mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang dalam meregulasikan emosinya berada pada frekuensi paling sering dilakukan, dibuktikan dengan nilai rata-rata 2,94.
4. Kemampuan pengalihan perhatian mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang dalam meregulasikan emosinya berada pada frekuensi sering dilakukan setelah modifikasi situasi dan seleksi situasi, dibuktikan dengan nilai rata-rata 2,83.
5. Kemampuan perubahan kognitif mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang dalam meregulasikan emosinya berada pada frekuensi

sering dilakukan setelah modifikasi situasi, seleksi situasi, dan pengalihan perhatian dibuktikan dengan nilai rata-rata 2,78.

6. Kemampuan modulasi respon mahasiswa santri Pondok Pesantren X Tembalang dalam meregulasikan emosinya berada pada frekuensi sering dilakukan, namun kedudukannya paling rendah di antara lima domain proses regulasi emosi, dibuktikan dengan nilai rata-rata 2,63.

## **6.2 Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa santri

Peneliti menyarankan untuk lebih banyak membaca atau mencari referensi terkait regulasi emosi. Hal ini dikarenakan banyak mahasiswa santri yang menganggap remeh pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi stressor yang ada. Selain itu, meningkatkan komunikasi antar teman sesama mahasiswa santri bila terjadi perselisihan antar sesama santri, maupun terjadi permasalahan pribadi.

2. Bagi instansi pondok pesantren

Peneliti menyarankan untuk memaksimalkan fungsi Divisi Konseling dan Pendidikan Kesehatan dalam Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren) sebagai wadah untuk mahasiswa santri berbagi keluhan kesah. Pondok pesantren juga dapat bekerjasama dengan puskesmas, atau mahasiswa jurusan kesehatan seperti keperawatan spesialis kejiwaan,

psikologi dalam menyelenggarakan kegiatan yang berkenaan kesehatan mental, khususnya dalam hal ini

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk meneliti lebih lanjut tentang intervensi yang tepat diterapkan dalam rangka meningkatkan regulasi emosi mahasiswa santri. Salah satu hal yang dapat menjadi pertimbangan adalah penyusunan rencana penelitian harus disesuaikan dengan kepadatan agenda mahasiswa santri.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Transmisi SARS-CoV-2 : implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi. Pernyataan keilmuan [Internet]. 2020;1–10. Available from: who.int
2. Kemenkes RI. Covid-19 di Indonesia [poster]. Jakarta: Satuan Tugas Penanganan Covid-19. 2020. 1 poster: color, 1024 x 575 pixel. Available from: <https://loker.bnpb.go.id/s/G4jBmNCqTsCLyp8>.
3. Taylor, S. *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing. 2019
4. Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*. 2020;15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
5. Pfefferbaum, B., & North, C. S. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*. 2020;383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/nejmp2008017>
6. Spoorthy, M. S., Pratapa, S. K., & Mahant, S. Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—A review. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020;51, 102119. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102119>
7. CDC, National Center for Health Statistics. Indicators of anxiety or depression based on reported frequency of symptoms during the last 7 days. Household Pulse Survey. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC, National Center for Health Statistics; 2020. <https://www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/mental-health.htm>
8. CDC, National Center for Health Statistics. Early release of selected mental health estimates based on data from the January–June 2019 National Health Interview Survey. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC, National Center for Health Statistics; 2020. <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/ERmentalhealth-508.pdf>
9. Ros Maria GA, Raharjo ST. Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode Reality Therapy. *J Kolaborasi Resolusi Konflik*. 2020;2(2):142.
10. Nansi D. Utami FT. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis J Psikol Islam*. 2017;2(1):16–28.
11. Ghofiniyah E, Setiowati EA. Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Ketrampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *J Psikol*. 2017;12(1):1–16.
12. Gross, James J. & John, Oliver P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;

- 85(2), 348–362, Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc.
13. Lutfi, I. M. Husni, D. Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Santri 1,2. 2020;1(2):110–9.
  14. Gross, JJ. & Thompson ,RA. Emotion Regulation. Conceptual. 2007
  15. Shaffer, D. R. Social and development (5th edition). Gorgia: University of Gorgia. 2005
  16. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. Dispositional Emotionality and Regulation : Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000; 78, 136-157.
  17. Alfian, M. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*. 2014; 2(2), 263–275.
  18. Anggreiny, Nila, Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual, Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014.
  19. Gross, J. J. Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. 2014
  20. Noor AH. Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) Di Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Kemandirian Santri. *J Empower [Internet]*. 2015;3(1):2252–4738. Available from: [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
  21. Mahendra DH. Optimisme pada Santri Pondok Pesantren dalam Menghadapi Isu Radikalisme Agama. [Skripsi]. 2018; Diadopsi dari Universitas Muhammadiyah Surakarta.
  22. Sari AN. Peran Puasa Senin Kamis terhadap Regulasi Emosi Marah. [Skripsi]. 2019; Diadopsi dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
  23. Haqani MF. Hidayat D. Komunikasi Antarpribadi Dalam Membangun Kepribadian Santri. *J Ilmu Komun*. 2015;II(1):39–52.
  24. Mawardah, M., & Adiyanti, M. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(2014), 60–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.69581>
  25. Anggraini E. Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus : Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Teologia*. 2015;26(2):284–311.
  26. Ratnasari S, Suleeman J. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *J Psikol Sos*. 2017;15(1):35–46.
  27. A.S. Moris, J.S. Silk, L. Steinberg, S.S. Myers & L.R. Robinson, The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation, (*Journal of Social Development*, vol. 16 (2), 2007), h. 361-388
  28. Biruny, D.H. Pengaruh religiusitas dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada ustadzah Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. 2017;4:9–15.

29. Alfinuh, Setyani & Fathul Lubabin Nuqul. Bahagia Dalam Meraih Cita - Cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2017; 1(2) Semarang: Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo.
30. Rafidah, R., Hasanah, N., & Pratiwi, A. Regulasi Emosi Mahasiswa Penyandang Tunarungu dalam Relasi dengan Kawan. *Research Gate*, (January). 2015
31. Asrori, M. A. dan M. Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta: PT Bumi Aksara. 2014
32. Iswahyudi, A. dan I. M. Pengaruh Mengikuti Orgamawa dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas ILMU pendidikan IKIP PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Imiah Counsellia*. 2016;6, 41–56.
33. Isnaini F. Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta. 2017;1–11. Available from: [http://eprints.ums.ac.id/52998/1/NASPUB\\_NEW.pdf](http://eprints.ums.ac.id/52998/1/NASPUB_NEW.pdf)
34. Ridlo IA. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Insa J Psikol dan Kesehat Ment*. 2020;5(2):162.
35. Setiyoso, M. Manajemen Stres Kerja Pada Pengurus Lembaga Pendidikan Dan Sosial Islam ( Lpsi ) Al-Barokah Surabaya. [Tesis]. 2018; Diadopsi dari UIN Sunan Ampel Surabaya
36. Khairiyah, Nur., Kusuma, Farida Halis Dyah; Rahayu WR. Hubungan Peran Ganda Dengan Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *J Nurs News*. 2017;2(3):31–7.
37. Swarjana, I K. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: ANDI. 2012. 49-51. ISBN: 978-979-29-4034-3
38. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Yogyakarta: ALFABETA. 2019. 126-143. ISBN: 978-602-289-533-6
39. Alfinuha, S. Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. [Skripsi]. 2017; Diadopsi dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/9046/1/13410056.pdf>
40. Azwar, S. Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2017;
41. Mundir. Statistik Pendidikan Pengantar Analisis Data Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis. Jember. STAIN Jember Press. 2012; ISBN: 978-602-8716-37-6
42. Afnan. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *J Kognisia*. 2020;3(1):23–9.
43. Alfian M. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima. *JIPT*. 2012;2(2):263-275.
44. Khoiriyah D. Khaerani NM. Peran Emosi Positif pada Guru SLB Tunagrahita. *Psikologika*. 2015;20(1):7-26.

45. Hasmarlin H, Hirmaningsih H. Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah J Perempuan, Agama dan Jender*. 2019;18(1):87.
46. Qodri M. "Kematangan Beragama Pengikut Thoriqot Qodiriah Wa Naqsabandiyah" (Studi Fenomenologi Di Desa Podorejo Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung). [Skripsi]. 2018; Diadopsi dari IAIN Tulungagung.
47. Purwadi. Alhadi S, Muyana S, Saputra WNE, Supriyanto A, & Wahyudi A. Modul self-regulation of emotion untuk mereduksi perilaku agresi. Edisi 1. 2018; ISBN: 978—602—0737-00-3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS DIPONEGORO**  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Prof. Sudarto, S.H.  
Tembalang Semarang Kode Pos 50275  
Tel./Faks. (024) 76928010  
www.fk.undip.ac.id | email: dean@fk.undip.ac.id

11 5 MAR 2021

Nomor : 1940 /UN7.5.4.2.1/DL/2021  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

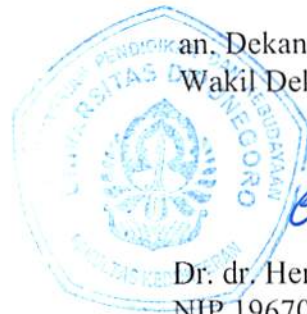
Yth. Pengasuh Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu  
Jalan Jurang Blimbing RT, 03 RW. 04 Kelurahan Tembalang, Kecamatan Tembalang  
Semarang

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian pada mata kuliah Skripsi mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : DINDA MAULINA PUTRI  
NIM : 22020117130078  
No. HP : 087719063785  
Judul/Topik : GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SANTRI  
SAAT PANDEMI COVID-19 DI PONDOK PESANTREN X  
TEMBALANG SEMARANG  
Pembimbing : Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

Adapun tempat penelitian yang dituju adalah : Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu.

Demikian surat kami. Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



an. Dekan  
Wakil Dekan Akademik dan Kemahasiswaan,

Dr. dr. Hermina Sukmaningtyas, M.Kes., Sp.Rad(K)  
NIP 196706201998022001

Tembusan :

1. Kaprodi Sarjana Keperawatan Undip
2. Dosen Pembimbing
3. Dekan Fakultas Kedokteran UNDIP





الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي آتَانَا هَذَا وَسَيُجَنَّبُنَا بِهِ السُّوءَ

PONDOK PESANTREN KYAI GALANG SEWU  
Jl. Jurang Belimbing Raya no. 11 Tembalang, Semarang

Nomor : 16/SI.PP-KGS/III/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Semarang, 19 Maret 2021

Kepada Yth.  
Wakil Dekan Akademik dan Kemahasiswaan  
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro  
Di tempat

***Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh***

Sesuai dengan surat permohonan yang kami terima dengan Nomor : 1940/UN7.5.4.2.1/DL/2021, perihal Permohonan Izin Penelitian tanggal 15 Maret 2021 Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP atas nama :


Nama : Dinda Maulina Putri  
NIM : 22020117130078  
Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang

Pada dasarnya kami dari pihak Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu memberikan izin kepada Mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian.


Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

***Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh***

Pengasuh Ponpes Kyai Galang Sewu



K. Muhammad Nur Salafuddin, AH



Tembusan :

1. Kaprodi Sarjana Keperawatan UNDIP
2. Dosen Pembimbing
3. Dekan Fakultas Kedokteran UNDIP



**ETHICAL CLEARANCE**  
**No. 134/EC/KEPK/FK-UNDIP/IV/2021**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti Utama** : Dinda Maulina Putri  
*Principal Investigator*

**Pembimbing** : Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc  
*Mentor*

**Nama Institusi** : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
*Name of the Institution* Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

**Dengan Judul** : Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri Saat  
*Title* Pandemi COVID-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

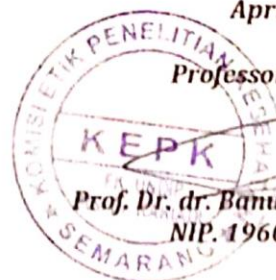
*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 April 2021 sampai dengan tanggal 30 April 2022.

*This declaration of ethics applies during the period April 30, 2021 until April 30, 2022*

April 30, 2021

Professor and Chairperson,



Prof. Dr. dr. Banundari Rachmawati, Sp.PK(K)  
NIP. 19600606 198811 2 002

1. Lampiran

**KUESIONER REGULASI EMOSI**

A. Data Umum

- No. responden :  
(diisi oleh peneliti)  
Hari/Tanggal/Jam :  
Alamat :  
No. Telpn :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  
Pendidikan :  
Lama Rawat Pasien :

B. Data Khusus

Petunjuk dan pertanyaan

Kami ingin mengajukan beberapa pertanyaan tentang kehidupan emosional Anda, khususnya tentang bagaimana anda mengendalikan (yakni mengatur dan mengelola) emosi Anda. Pertanyaan dibawah ini melibatkan dua aspek yang berbeda dari kehidupan emosional Anda. Pertanyaan pertama adalah tentang pengalaman emosional Anda, atau tentang apa yang Anda rasakan dalam diri Anda. Pertanyaan berikutnya adalah tentang ekspresi emosional Anda, atau bagaimana Anda menunjukkan emosi Anda melalui cara bicara, Gerakan, atau cara berperilaku. Meskipun beberapa dari pertanyaan-pertanyaan berikut mungkin tampak mirip satu sama lain, tetapi sesungguhnya memiliki perbedaan yang penting. Untuk setiap pertanyaan silahkan menjawab dengan menggunakan skala berikut ini:

1.....

|              |
|--------------|
| Tidak pernah |
|--------------|

2.....

|        |
|--------|
| Jarang |
|--------|

3.....

|        |
|--------|
| Sering |
|--------|

4.....

|        |
|--------|
| Selalu |
|--------|

| NO | Pernyataan  | Tidak pernah | Jarang | Sering | Selalu |
|----|---|--------------|--------|--------|--------|
| 1. | Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.               | Pf           |        |        |        |
| 2. | Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.   | Ss           |        |        |        |
| 3. | Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit (misalnya sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.              | Pf           |        |        |        |
| 4. | Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.   | Mr           |        |        |        |
| 5. | Saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya berpikir tentang situasi itu dengan cara yang membantu saya tetap tenang. | Ms           |        |        |        |
| 6. | Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.   | Ss           |        |        |        |

|     |  |    |  |  |  |
|-----|--|----|--|--|--|
| 7.  | Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut.  | Pk |  |  |  |
| 8.. | Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya memikirkan situasi yang sedang saya hadapi.                 | Ms |  |  |  |
| 9.  | Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan diri untuk tidak mengungkapkannya.                            | Mr |  |  |  |
| 10. | Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut. | Pk |  |  |  |

**Keterangan:**

1.Emosi positif: (bahagia, puas, gembira, ceria, senang, haru, penuh syukur, tenang, santai, semangat, suka cita).

2.Emosi negatif: (sedih, kecewa, marah, putus asa, hampa, kosong, tidak berdaya, dendam, cemas, takut, bingung, kalut, bimbang, ragu, bosan, jenuh, malas, jengkel, kesal, tertekan).

**Lembar Deteksi Kemandirian Mengontrol Emosi**

| No | Indikator | Penilaian                             |                                 |                             |                              |             |
|----|-----------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------|
|    |           | Keyakinan bahwa kemampuan ini penting | Pengetahuan yang dibutuhkan (2) | Perawat menuntun pasien (3) | Pasien melakukan n didamping | Mandiri (5) |

|    |   |     |  |  |                             |  |
|----|---|-----|--|--|-----------------------------|--|
|    |   | (1) |  |  | i oleh<br>perawatan<br>( 4) |  |
| 1. | Mengontrol emosi<br>negatif                                     |     |  |  |                             |  |
| 2. | Mengalihkan emosi<br>negatif dengan cara<br>asertif (berdzikir) |     |  |  |                             |  |
| 3. | Mampu<br>mengkomunikasikan<br>emosi negatif                     |     |  |  |                             |  |