

Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi

Hario Bimo Sakti
hariobimo1211@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Yettie Wandansari
yettie@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Corresponding Author: Yettie Wandansari

Abstrak—Skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1. Dalam proses penyelesaian skripsi, mahasiswa seringkali mengalami emosi negatif. Salah satu cara untuk mengatasi emosi negatif ialah dengan menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi regulasi emosi secara kognitif pada mahasiswa Prodi Psikologi dalam menyelesaikan skripsi, melalui metode kuantitatif deskriptif. Pengumpulan data menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) versi bahasa Indonesia yang ditranslasi oleh penulis melalui tahapan *forward translation* dan *back translation*. Kuesioner disebarakan secara luring dan daring melalui media sosial. Partisipan penelitian ($N = 97$) adalah mahasiswa Prodi Psikologi di Surabaya yang sedang menyelesaikan skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif pada partisipan sebagian besar bersifat adaptif. Strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling sering digunakan partisipan adalah *positive reappraisal* dan *refocusing on planning*. Strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling jarang digunakan yaitu *blaming others*. Selain itu, partisipan perempuan lebih sering melakukan *positive refocusing* dan *catastrophizing* daripada partisipan laki-laki. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut pada partisipan dari bidang ilmu dan tingkat pendidikan yang berbeda, serta dieksplorasi untuk penyusunan model teoritik regulasi emosi secara kognitif pada konteks Indonesia.

Kata kunci: strategi regulasi emosi secara kognitif; skripsi

Abstract—A thesis is one of the requirements for obtaining a bachelor's degree. In the process of completing the thesis, students often experience negative emotions. One of the ways to deal with negative emotions is by using cognitive emotion regulation strategies. This study aims to describe cognitive emotion regulation strategies used by the Department of Psychology students in completing their thesis using the descriptive quantitative method. Data collection used the Indonesian version of the *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ), which the authors translated through the stages of *forward translation*, *back translation*, and *professional review*. Questionnaires were distributed both offline and online via social media. Research participants ($N=97$) were students of the Dept. of Psychology in Surabaya completing their thesis. The sampling technique used is *purposive sampling*. The results showed that the participant's cognitive emotion regulation strategies were mostly adaptive. Cognitive emotion regulation strategies most often used by participants are *positive reappraisal* and *refocusing on planning*. The most rarely used cognitive emotion regulation strategy is *blaming others*. In addition, female participants more often apply *positive refocusing* and *catastrophizing* than male participants. The results of this study can be further developed for participants from different scientific fields and levels of education, as well as explored for the preparation of a theoretical model of cognitive emotion regulation in the Indonesian context.

Keywords: cognitive emotional regulation strategies; undergraduate thesis

Pendahuluan

Skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1. Melalui matakuliah skripsi, mahasiswa diharapkan mampu mencapai kompetensi tertentu, diantaranya adalah mampu menganalisis permasalahan berdasarkan teori yang relevan, merancang metode penelitian yang sesuai, hingga menganalisis data penelitian serta melaporkan hasil penelitian dan mempertanggungjawabkannya. Oleh sebab itu, proses pengerjaan skripsi pemikiran yang mendalam agar mahasiswa dapat mencapai kompetensi yang diharapkan.

Hal ini acapkali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, di antaranya adalah mahasiswa merasa kesulitan dalam menyusun skripsi (Zain dkk., 2021), merasa cemas karena menganggap skripsi sebagai tugas yang berat (Susilo & Eldawaty, 2021), merasa stres, terbebani, takut, dan bingung (Saihu dkk., 2021), walau tetap fokus dalam menyusun skripsinya namun merasa cemas dan tidak memperhatikan hal lain selain skripsi (Hutabarat & Aritonang, 2021), serta terlalu memikirkan skripsi secara berlebihan (Setianingsih dkk., 2021).

Demikian juga studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 41 mahasiswa program studi psikologi di sebuah universitas menemukan hasil yang serupa, yaitu mereka merasakan emosi-

emosi negatif seperti tegang, cemas, takut, jengkel, putus asa, dan malas selama proses menyelesaikan skripsi. Emosi-emosi negatif tersebut mereka rasakan selama menghadapi berbagai tantangan, seperti saat mengeluh, melakukan prokrastinasi, tidak dapat memusatkan konsentrasi, serta adanya rasa cemas jika naskah skripsi tidak sesuai dengan ekspektasi dosen pembimbing. Terungkap juga cara yang biasanya mereka gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut, diantaranya adalah menyimpan emosi tersebut untuk dirinya sendiri (tidak menunjukkan emosi kepada orang lain), menghindar dan tidak mengerjakan skripsi untuk sementara waktu; berusaha berpikir bahwa skripsi merupakan hal penting untuk dirinya, mencurahkan isi hati kepada orang lain yang mereka percayai, mengabaikan emosi negatif yang mereka rasakan, serta tetap berusaha untuk menyelesaikan tantangan yang ada hingga benar-benar selesai. Akan tetapi, lebih dari separuh partisipan menyatakan bahwa cara yang mereka lakukan tidak efektif dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami, sedangkan sisanya menyatakan cara-cara yang dipakai untuk mengatasi emosi negatifnya terbukti efektif. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa prodi psikologi secara keilmuan telah mempelajari perilaku manusia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, termasuk

di dalamnya tentang regulasi emosi, ternyata tidak semua terampil dalam meregulasi emosi saat proses menyelesaikan skripsi.

Apabila kondisi ini dibiarkan berlarut-larut, maka dapat berdampak pada masa penyelesaian skripsi. Hal ini juga dipertegas hasil penelitian Widigda dan Setyaningrum (2018) yaitu bahwa mahasiswa yang sedang mengambil skripsi menganggap skripsi adalah beban bagi dirinya sendiri dan mereka merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya, sehingga mereka merasa stres, yang berakibat pada semakin lamanya proses penyelesaian skripsi.

Dalam situasi seperti itu, maka dibutuhkan keterampilan untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi penting bagi individu agar dapat melakukan *coping* yang efektif pada setiap masalah yang dihadapi (Amalia dkk., 2021). Kemampuan untuk meregulasi emosi tidak dapat dilepaskan dari adanya strategi regulasi emosi (Kumala & Darmawanti, 2022). Strategi regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan oleh seorang individu dalam mengatur emosi, yang dapat dilakukan secara bersamaan maupun berurutan (Garnefski dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi yang sehat sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Emosi yang diekspresikan, entah itu emosi negatif maupun positif, adalah

hal yang sehat dan konstruktif selama dilakukan dengan tepat (Rusmaladewi dkk., 2020). Individu yang memiliki strategi regulasi emosi yang sehat akan terhindar dari masalah kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Garnefski dkk. (2003, dalam Rahmah dkk., 2021) bahwa strategi regulasi emosi yang sehat memiliki hubungan negatif dengan berbagai simptom masalah kesehatan mental. Artinya, semakin sehat strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh individu, semakin rendah juga kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental.

Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang tidak sehat dapat menyebabkan penyesuaian diri yang buruk dan perilaku yang kurang adaptif, bahkan dapat mengarah pada masalah kesehatan mental (Rahmah dkk., 2021). Gross dan John (dalam Amalia dkk., 2021) juga menyatakan bahwa strategi regulasi emosi yang tidak tepat dapat menghambat relasi dengan orang lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi yang sehat dan tepat sangat diperlukan untuk kepentingan diri individu itu sendiri maupun untuk kepentingan hubungan dengan individu lain.

Salah satu bentuk strategi regulasi emosi adalah strategi regulasi emosi secara kognitif. Menurut Garnefski dkk. (2001), strategi regulasi emosi kognitif adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk

mengelola emosinya secara kognitif pada saat maupun setelah individu mengalami peristiwa yang mengancam atau menimbulkan perasaan tertekan. Dijelaskan pula bahwa kognisi atau proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau meregulasi emosinya, pada saat maupun setelah individu mengalami peristiwa yang mengancam atau menimbulkan perasaan tertekan. Strategi regulasi emosi kognitif menurut Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) mencakup 9 dimensi, yaitu: (1) *self-blame* yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang dialami individu; (2) *blaming others* yaitu menyalahkan orang lain atas kejadian yang dialami individu; (3) *acceptance* yaitu menerima kejadian yang dialami individu; (4) *refocus on planning* yaitu memikirkan langkah yang akan diambil selanjutnya dan bagaimana cara mengatasi kejadian negatif yang sudah dialami; (5) *positive refocusing* yaitu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan kejadian negatif yang dialami; (6) *ruminatio n or focus on thought* yaitu terus menerus memikirkan perasaan dan pikiran yang berhubungan dengan kejadian negatif yang dialami; (7) *positive reappraisal* yaitu memaknai secara positif kejadian negatif yang dialami dengan tujuan pengembangan diri; (8) *putting into perspective* yaitu menurunkan ketegangan yang dihasilkan

dari kejadian negatif dengan cara membandingkannya dengan kejadian negatif lain yang lebih berat, dan (9) *catastrophizing* yaitu memikirkan beratnya pengalaman negatif yang telah ia lalui.

Sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori (Garnefski dkk., 2001). Pertama, strategi yang adaptif atau berdampak positif kepada kesehatan mental individu (mencakup *positive reappraisal, refocusing on planning, acceptance, positive refocusing, dan putting into perspective*). Kedua, strategi yang kurang adaptif atau berdampak negatif kepada kesehatan mental individu (mencakup *self-blame, ruminatio n or focus on thought, dan catastrophizing*).

Dalam konteks pendidikan, strategi regulasi emosi secara kognitif yang umumnya digunakan dan terbukti lebih adaptif daripada strategi lainnya adalah dengan mengubah cara pikir mengenai situasi negatif yang dialami agar dapat mengubah emosi negatif yang dirasakan (McRae, 2016). Namun demikian, terdapat situasi tertentu di mana penggunaan strategi tersebut kurang tepat, misalnya ketika emosi yang dirasakan sangat kuat, atau ketika situasi yang dihadapi masih dapat dikendalikan (McRae, 2016).

Untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai jenis-jenis strategi

regulasi emosi secara kognitif yang diterapkan oleh individu dalam menghadapi situasi yang negatif, utamanya pada partisipan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka penelitian ini dilakukan.

Metode Penelitian

Populasi Pada penelitian kuantitatif destriptif ini, jumlah responden adalah 97 orang mahasiswa (usia 19-24 tahun) yang sedang menyelesaikan skripsi pada prodi psikologi di Surabaya, terdiri atas 79 orang (81,44%) perempuan dan 18 orang (18,55%) laki-laki.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa *Google Formulir* untuk disebarikan secara daring dan dokumen *hardcopy* untuk disebarikan secara luring. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *incidental sampling*. Alat ukur *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dari Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) ditranslasi oleh peneliti dan pembimbing melalui tahapan *forward translation*, *back translation*, dan *professional review*. CERQ mencakup 36 aitem, terdiri dari 4 pernyataan pada setiap aspek. Aitem memiliki 5 alternatif jawaban yaitu (hampir) tidak selalu, jarang, kadang-kadang, sering, dan (hampir) selalu.

Hasil uji validitas CERQ versi translasi Bahasa Indonesia adalah sebagai

berikut. Validitas aitem pada dimensi *self-blame* berada pada rentang 0,326-0,623; dimensi *acceptance* pada rentang 0,145-0,461; dimensi *rumination or focus on thought* pada rentang 0,356-0,444; dimensi *positive refocusing* pada rentang 0,337-0,509; dimensi *refocusing on planning* pada rentang 0,392-0,589; dimensi *positive reappraisal* pada rentang 0,556-0,633; dimensi *putting into perspective* pada rentang 0,101-0,407; dimensi *catastrophizing* pada rentang 0,496-0,693; dan dimensi *blaming others* pada rentang 0,627-0,807.

Hasil uji reliabilitas CERQ adalah sebagai berikut. Reliabilitas untuk dimensi *self-blame* sebesar 0,700; dimensi *acceptance* sebesar 0,462; dimensi *rumination or focus on thought* sebesar 0,622; dimensi *positive refocusing* sebesar 0,625; dimensi *refocusing on planning* sebesar 0,720; dimensi *positive reappraisal* sebesar 0,790; dimensi *putting into perspective* sebesar 0,433; dimensi *catastrophizing* sebesar 0,798; dan dimensi *blaming others* sebesar 0,862.

Hasil Penelitian

Berikut ini adalah hasil kategorisasi untuk masing-masing dimensi.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Dimensi *Self-blame*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	24 (24,74%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	44 (45,36%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	23 (23,71%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	4 (4,12%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	2 (2,06%)
Total		97 (100%)

Pada Tabel 1 terlihat bahwa persentase terbesar pada dimensi *self-blame* ada pada kategori tinggi sebesar 45,36% (44 responden), diikuti kategori sangat tinggi 24,74% (24 responden), kategori sedang 23,71% (23 responden), kategori rendah 4,12% (4 responden), dan kategori sangat rendah 2,06% (2 responden).

Tabel 2. Kategorisasi Skor Dimensi *Acceptance*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	36 (37,11%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	47 (48,45%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	11 (11,34%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	3 (3,09%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	0 (0%)
Total		97(100%)

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *acceptance* yaitu pada kategori tinggi sebesar 48,45% (47 responden) dan kategori sangat tinggi 37,11% (36 responden), diikuti kategori sedang 11,34% (11 responden), dan kategori rendah 3,09% (3 responden).

Tabel 3. Kategorisasi Skor Dimensi *Rumination or focus on thought*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	33 (34,02%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	42 (43,29%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	18 (18,55%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	4 (4,12%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	0 (0%)
Total		97 (100%)

Tabel 3 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *rumination or focus on thought* berada pada kategori tinggi sebesar 43,29% (42 responden) dan kategori sangat tinggi 34,02% (33 responden), diikuti kategori sedang 18,55% (18 responden), dan kategori rendah 4,12% (4 responden).

Tabel 4. Kategorisasi Skor Dimensi *Positive refocusing*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	31 (31,95%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	37 (38,14%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	25 (25,77%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	3 (3,09%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	1 (1,03%)
Total		97 (100%)

Tabel 4 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *positive refocusing* yaitu pada kategori tinggi sebesar 39,14% (37 responden) dan kategori sangat tinggi sebesar 31,95% (31 responden), diikuti kategori sedang 25,77% (25 responden), kategori rendah 3,09% (3 responden), dan kategori sangat rendah 1,03% (1 responden).

Tabel 5. Kategorisasi Skor Dimensi *Refocusing on planning*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	53 (54,63%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	37 (38,14%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	6 (6,18%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	1 (1,03%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	0 (0%)
Total		97 (100%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *Refocusing on planning* yaitu pada kategori sangat tinggi sebesar 54,63% (53 responden) dan kategori tinggi sebesar 38,14% (37 responden), diikuti kategori

sedang 6,18% (6 responden), dan kategori rendah 1,03% (1 responden).

Tabel 6. Kategorisasi Skor Dimensi *Positive Reappraisal*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	60 (61,85%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	29 (29,89%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	4 (4,12%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	4 (4,12%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	0 (0%)
Total		97 (100%)

Tabel 6 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *positive reappraisal* yaitu pada kategori sangat tinggi sebesar 61,85% (60 responden) dan kategori tinggi sebesar 29,89% (29 responden), diikuti kategori sedang 4,12% (4 responden), dan kategori rendah 4,12% (4 responden).

Tabel 7. Kategorisasi Skor Dimensi *Putting into Perspective*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	14 (14,43%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	45 (46,39%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	29 (29,89%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	6 (6,18%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	3 (3,09%)
Total		97 (100%)

Tabel 7 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *putting*

into perspective yaitu pada kategori tinggi sebesar 46,39% (45 responden) dan kategori sedang sebesar 29,89% (29 responden), diikuti kategori sangat tinggi 14,43% (14 responden), kategori rendah 6,18% (6 responden), dan kategori sangat rendah 3,09% (3 responden).

Tabel 8. Kategorisasi Skor Dimensi Catastrophizing

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	15 (15,46%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	28 (28,86%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	14 (14,43%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	26 (26,8%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	14 (14,43%)
Total		97 (100%)

Tabel di atas menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *catastrophizing* yaitu pada kategori tinggi sebesar 28,86% (28 responden) dan kategori rendah sebesar 26,80% (26 responden), diikuti kategori sangat tinggi 15,46% (15 responden), kategori sedang 14,43% (14 responden), dan kategori sangat rendah 14,43% (14 responden).

Tabel 9. Kategorisasi Skor Dimensi Blaming Others

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (16,8)$	4 (4,12%)
Tinggi	$(13,6) < X \leq (16,8)$	11 (11,34%)
Sedang	$(10,4) < X \leq (13,6)$	16 (16,49%)
Rendah	$(7,2) < X \leq (10,4)$	29 (29,89%)
Sangat Rendah	$X \leq (7,2)$	37 (38,14%)
Total		97 (100%)

Tabel 9 menunjukkan bahwa persentase terbesar pada dimensi *blaming others* yaitu pada kategori sangat rendah sebesar 38,14% (37 responden) dan kategori rendah sebesar 29,89% (29 responden), diikuti kategori sedang 16,49% (16 responden), kategori tinggi 11,34% (11 responden), dan kategori sangat tinggi 4,12% (4 responden).

Tabel 10. Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif yang Adaptif

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (84)$	27 (27,8%)
Tinggi	$(68) < X \leq (84)$	60 (61,9%)
Sedang	$(52) < X \leq (68)$	9 (9,3%)
Rendah	$(36) < X \leq (52)$	1 (1%)
Sangat Rendah	$X \leq (36)$	0 (0%)
Total		97 (100%)

Tabel 10 menunjukkan bahwa persentase strategi regulasi emosi secara kognitif yang adaptif didominasi kategori kategori tinggi sebesar 61,9% (60

responden) dan sangat tinggi sebesar 27,8% (27 responden), diikuti kategori sedang 9,3% (9 responden), dan kategori rendah 1,0% (1 responden).

Tabel 11. Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi Kognitif Yang Kurang Adaptif

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi
Sangat Tinggi	$X > (67,2)$	5 (5,2%)
Tinggi	$(54,4) < X \leq (67,2)$	32 (33%)
Sedang	$(41,6) < X \leq (54,4)$	43 (44,3%)
Rendah	$(28,8) < X \leq (41,6)$	16 (16,5%)
Sangat Rendah	$X \leq (28,8)$	1 (1%)
Total		97 (100%)

Tabel 11 menunjukkan bahwa persentase strategi regulasi emosi secara kognitif yang kurang adaptif didominasi kategori sedang sebesar 44,3% (43 responden) dan kategori tinggi sebesar 33,0% (32 responden), diikuti kategori rendah 16,5% (16 responden), kategori sangat tinggi 5,2% (5 responden), dan kategori terendah 1,0% (1 responden)

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yaitu mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang menyusun skripsi menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang bervariasi. Berdasarkan hasil kategorisasi masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif, strategi regulasi emosi secara kognitif dengan kategori

sangat tinggi dipakai oleh sebagian besar responden adalah strategi *positive reappraisal* (61,9%) dan strategi *refocusing on planning* (54,6%). Selain itu, strategi regulasi emosi secara kognitif pada kategori tinggi yang diterapkan oleh responden adalah self-blame (45,36%), *acceptance* (48,45%), *rumination or focus on thought* (43,3%), *positive refocusing* (38,14%), dan *putting into perspective* (46,4%).

Mayoritas responden pada dimensi *positive reappraisal* berada di kategori sangat tinggi. Artinya, mahasiswa prodi psikologi yang menjadi responden hampir selalu menjadikan pengalaman tidak menyenangkan saat proses penyusunan skripsi sebagai pembelajaran agar mereka mampu menjadi orang yang lebih kuat. Menurut The dan Latifah (2018), pengalaman langsung adalah salah satu metode pembelajaran yang mampu membuat mahasiswa berefleksi. Hal ini dapat menjelaskan bahwa responden melakukan refleksi diri setelah merasakan pengalaman tidak menyenangkan. Hasil penelitian The dan Latifah (2018) juga menyatakan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri (*self-efficacy*) pada mahasiswa dalam menulis karya ilmiah setelah mahasiswa belajar dari pengalaman langsung. Pengalaman langsung dapat memotivasi mahasiswa dalam membantu menyelesaikan tugas karya ilmiah mereka,

dengan skripsi sebagai salah satu contoh tugas akhirnya (The & Latifah, 2018).

Mayoritas mahasiswa pada dimensi *refocusing on planning* berada di kategori sangat tinggi. Jadi, mereka hampir selalu memikirkan hal atau cara terbaik apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi situasi tidak menyenangkan saat proses penyusunan skripsi. Menurut Trismayanti (2019), salah satu cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk dapat mendorong dirinya mencapai tujuan, dalam hal ini untuk menyelesaikan skripsi, adalah menumbuhkan adanya rasa minat. Mahasiswa yang telah memutuskan untuk meneliti suatu topik dalam skripsinya menandakan bahwa ia memiliki minat untuk mencari tahu lebih mendalam mengenai topik tersebut. Jika individu telah memiliki minat terhadap sesuatu, individu cenderung akan memberikan perhatian lebih pada objek tersebut (Trismayanti, 2019). Hal ini berarti mahasiswa prodi psikologi di Surabaya tetap memiliki dan menunjukkan minat dalam dirinya untuk menyelesaikan skripsi walau mereka mengalami situasi tidak menyenangkan selama berproses.

Pada dimensi *self-blame*, mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti mereka hampir selalu merasa bahwa merekalah yang harus disalahkan dan bertanggung jawab atas peristiwa tidak menyenangkan yang telah terjadi dalam

proses penyusunan skripsi. Hal ini juga menunjukkan bahwa mereka melakukan refleksi diri. Menurut Dewantara (2017), refleksi memiliki beberapa prinsip, antara lain prinsip *epikeia* (prinsip kemerdekaan). Prinsip *epikeia* berarti manusia harus mempertanggungjawabkan segala tindakannya walaupun tidak ada hukuman yang mungkin akan diterima (Dewantara, 2017). Prinsip ini sejalan dengan penerapan strategi regulasi emosi kognitif melalui *self-blame* yaitu bahwa individu sering merasa dirinyalah yang harus bertanggung jawab atas peristiwa yang telah terjadi.

Pada dimensi *acceptance*, hampir sebagian responden berada di kategori tinggi. Artinya, mereka sering berpikir bahwa mereka harus menerima kenyataan bahwa peristiwa atau situasi tidak menyenangkan ini telah terjadi. Dengan demikian, para mahasiswa responden menerapkan strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *acceptance* karena mereka menyadari bahwa peristiwa atau situasi tidak menyenangkan telah terjadi dan telah terlewati, di mana mereka tidak dapat melakukan sesuatu lagi selain menerimanya (Rahmah dkk., 2021). Penerapan strategi ini dapat meningkatkan rasa optimis dan juga *self-esteem* karena adanya penerimaan akan kenyataan tersebut menyiratkan usaha-usaha tertentu untuk menghadapi situasi yang akan terjadi

selanjutnya (Garnefski dkk, 2001).

Pada dimensi *ruminatio* or *focus on thought* sebagian responden berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti para mahasiswa yang menjadi responden seringkali sibuk memikirkan bagaimana perasaan dan pikiran mereka tentang peristiwa negatif yang sudah mereka alami dalam proses menyelesaikan skripsi. Strategi ini termasuk dalam strategi regulasi emosi kognitif yang tidak adaptif karena memiliki keterkaitan dengan rasa sedih (Smith dkk., 2016; Weaver dkk., 2020 dalam Rahmah dkk., 2021) dan memiliki potensi untuk memunculkan agresi (Peled & Moretti, 2007; Smith dkk., 2016 dalam Rahmah dkk., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Garnefski dkk. (2001), strategi *ruminatio* or *focus on thought* memiliki korelasi yang cukup tinggi dengan strategi *self-blame* dengan nilai korelasi sebesar 0,55. Hal ini berarti individu yang terlalu sering memikirkan bagaimana perasaan dan pikiran mereka saat peristiwa tidak menyenangkan telah terjadi pada akhirnya merasa bahwa merekalah yang harus disalahkan dan bertanggung jawab atas peristiwa tersebut.

Pada dimensi *positive refocusing*, sebagian responden berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa mereka sering memikirkan hal-hal lain yang menyenangkan dan tidak berhubungan dengan kejadian tidak menyenangkan saat

menghadapi emosi negatif dalam proses mengerjakan skripsi ini daripada memikirkan apa yang sedang terjadi. Hal ini dilakukan agar mereka tidak merasa terbebani. Sesuai dengan hasil penelitian Dewajani dan Karnili (2020), mengalihkan perhatian pada hal-hal yang menyenangkan dapat membantu individu untuk merangkai alternatif berpikir lebih positif, sehingga individu dapat terjauhkan dari analisis yang berlebihan terhadap kejadian tidak menyenangkan yang sedang terjadi. Namun demikian, penerapan strategi *positive refocusing* sebaiknya tidak dilakukan dalam jangka panjang. Garnefski dkk. (2001) menemukan bahwa penerapan strategi *positive refocusing* dalam jangka panjang justru akan menjadi *coping* yang menghambat individu karena *coping* ini berarti “melarikan diri atau menghindari” dari masalah yang ada.

Pada dimensi *putting into perspective*, sebagian responden berada pada kategori tinggi. Mereka sering berpikir bahwa peristiwa-peristiwa lain jauh lebih buruk daripada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi yang sedang dihadapinya saat ini. Hal ini memiliki keterkaitan dengan konsep *social comparison* (Garnefski dkk., 2001). Menurut Festinger, *social comparison* adalah perilaku interaksi sosial yang melibatkan kognitif dari individu sehingga menghasilkan evaluasi dan penilaian

mengenai kemampuan diri sendiri dan orang lain (Damayanti & Saifuddin, 2022). Individu yang melakukan *social comparison* berarti ia sedang membandingkan kondisi dirinya dengan kondisi orang lain (Damayanti & Saifuddin, 2022). *Social comparison* juga berkaitan dengan kebersyukuran, di mana dengan melakukan *social comparison*, individu dapat memunculkan kesadaran untuk bersyukur. Rasa syukur berdampak pada individu dalam mengidentifikasi dan menangani emosi secara positif (Wicaksono & Susilawati, 2016 dalam Damayanti & Saifuddin, 2022). Dalam hal ini berarti para responden menerapkan strategi *putting into perspective* sehingga tetap dapat memiliki rasa syukur di tengah kesulitan yang dihadapi saat ini agar mampu menangani kesulitan ini dengan emosi yang positif.

Sebaliknya, mayoritas responden memiliki strategi regulasi emosi secara kognitif dengan kategori sangat rendah pada dimensi *blaming others*. Artinya, mereka hampir tidak pernah merasa orang lainlah yang harus disalahkan dan bertanggung jawab atas kejadian tidak menyenangkan dalam proses penyelesaian skripsinya. Strategi *blaming others* memiliki korelasi dengan *emotional well-being*, yaitu semakin sering individu menerapkan strategi *blaming others*, maka semakin rendah kemampuan *emotional*

well-being yang dimilikinya (Garnefski dkk., 2001). *Emotional well-being* adalah kepuasan hidup individu secara umum sehingga terdapat perasaan positif dalam hidupnya, seperti kebahagiaan, minat dalam hidup, dan kenikmatan dalam hidup (Budiarto, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, mayoritas responden hampir tidak pernah menerapkan strategi *blaming others*, yang berarti hal ini membantunya untuk memiliki *emotional well-being* yang baik sehingga tetap memiliki perasaan positif walaupun sedang merasakan kesulitan dalam proses penyusunan skripsi.

Khusus pada dimensi *catastrophizing*, ada sebagian responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi (total 53 responden), sedangkan sebagian lagi berada pada kategori rendah dan sangat rendah (total 50 responden). *Catastrophizing* merupakan strategi regulasi emosi secara kognitif yang berkorelasi dengan *emotional distress* (Garnefski dkk., 2001). *Emotional distress* adalah reaksi emosional dari individu yang ditampakkan ketika menghadapi *stressor* (Fassah & Retnowati, 2014). Reaksi tersebut muncul akibat adanya evaluasi terhadap *stressor* yang dianggap mengancam kesejahteraan individu (Fassah & Retnowati, 2014). Mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *catastrophizing*

pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti saat menghadapi tantangan dalam proses penyelesaian skripsi, mereka sering atau bahkan hampir selalu berpikir bahwa apa yang sudah mereka alami ini jauh lebih buruk daripada apa yang dialami orang lain, serta terus memikirkan betapa buruknya kejadian yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pettit dkk. (2010 dalam Fassah & Retnowati, 2014) yang menemukan bahwa hal-hal yang memiliki kaitan dengan dunia perkuliahan dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mengalami *emotional distress*, seperti tertekan dan cemas. Jadi, sebagian responden yang sering atau bahkan hampir selalu menerapkan strategi ini dapat menjadi tertekan atau cemas karena merasa bahwa kejadian yang dialami dirinya jauh lebih buruk dibandingkan orang lain. Hal itu berbanding terbalik dengan sebagian mahasiswa lainnya yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, yaitu saat mereka menghadapi tantangan dalam proses penyelesaian skripsi, mereka jarang atau bahkan hampir tidak pernah memikirkan hal-hal tersebut, sehingga tidak mengarahkan mereka pada perasaan tertekan atau cemas karena mereka tidak menganggap kejadian merekalah yang merupakan kejadian yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa lain.

Selanjutnya, berdasarkan

pengelompokan strategi regulasi emosi secara kognitif menjadi 2 kategori, yaitu strategi yang adaptif dan strategi yang kurang adaptif, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden menerapkan strategi regulasi emosi secara kognitif yang adaptif, yaitu kategori tinggi sebesar 61,9% responden diikuti oleh kategori sangat tinggi sebesar 27,8%. Pada kategori strategi yang tidak adaptif, 44,3% responden berada pada kategori sedang dan 33% responden berada kategori tinggi. Hasil ini secara umum menunjukkan bahwa secara umum strategi regulasi emosi secara kognitif yang digunakan oleh sebagian besar responden dalam proses penyelesaian skripsi berupa strategi yang adaptif, walaupun ada juga yang menggunakan strategi yang kurang adaptif.

Ketika mahasiswa menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *positive reappraisal*, mereka mampu menarik makna positif dari kesulitan yang sedang terjadi dengan tujuan sebagai pengembangan diri. Carver dkk. (2001 dalam Garnefski dkk., 2001) menyatakan bahwa strategi ini dapat membuat individu menjadi lebih optimis serta mampu meningkatkan *self-esteem*.

Penggunaan strategi regulasi emosi kognitif melalui *refocusing on planning* artinya mahasiswa memikirkan langkah yang hendak diambil selanjutnya dan bagaimana cara menangani kesulitan yang

sedang dihadapi, sehingga mereka akan memikirkan hal terbaik apa yang dapat mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah. Mereka hampir selalu memikirkan cara terbaik yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi tersebut. Namun demikian, penggunaan strategi ini belum tentu diikuti dengan perilaku aktual (Garnefski dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *acceptance* yang digunakan mahasiswa menunjukkan adanya pemikiran bahwa mereka menerima kenyataan bahwa peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan selama proses pengerjaan skripsi memang terjadi. Misalnya, dalam pertanyaan terbuka pada kuesioner mereka mengakui bahwa masalah yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi terjadi karena mereka memang bermalas-malasan untuk mengerjakan skripsi, kesulitan dalam mengelola waktu, dan sering melakukan prokrastinasi.

Penerapan strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *positive refocusing* berarti individu memikirkan hal-hal yang lebih baik daripada kejadian tidak menyenangkan yang sedang mereka alami saat proses mengerjakan skripsi, seperti memikirkan hal atau pengalaman yang menyenangkan baginya. Penggunaan strategi ini dapat membantu regulasi emosinya jika dilakukan dalam jangka

pendek, namun akan merugikan jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama (Garnefski dkk., 2001)

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *putting into perspective* adalah membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki pengalaman jauh lebih buruk daripada yang ia alami saat ini, sehingga individu merasa kejadian yang dialaminya ini tidaklah terlalu buruk. Terdapat konsep perbandingan sosial pada strategi ini, namun penerapan strategi *putting into perspective* terbukti tidak berkaitan dengan berbagai jenis psikopatologi yang dapat muncul akibat tindakan perbandingan sosial (Garnefski dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi kognitif yang kurang adaptif, seperti *self-blame* adalah pemikiran di mana individu merasa dirinyalah yang harus disalahkan atas peristiwa-peristiwa tidak menyenangkan yang sedang terjadi, antara lain karena mereka malas, tidak memiliki motivasi, dan melakukan prokrastinasi. Jika mahasiswa terlalu sering menggunakan strategi ini saat menghadapi kesulitan, maka kemungkinan untuk menjadi depresi atau terkena gangguan mental lainnya akan semakin besar (Anderson dkk., 1994 dalam Garnefski dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *ruminatio n or focus on thought* adalah terus menerus memikirkan pikiran

dan perasaan individu saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa cemas dan tidak percaya diri dalam mengerjakan skripsi, serta menilai skripsi sebagai hal yang berat. Oleh karena itu, strategi ini kurang efektif sebagai *coping* style saat menghadapi kesulitan karena dapat mengarah pada kecenderungan depresi (Garnefski dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *catastrophizing* adalah berpikir bahwa peristiwa tidak menyenangkan yang sedang dialami saat ini jauh lebih buruk dibandingkan peristiwa tidak menyenangkan yang dialami orang lain, dan peristiwa ini adalah peristiwa terburuk yang dapat terjadi. *Coping* yang dilakukan dengan menggunakan strategi ini akan mengarah pada hal-hal maladaptif, *emotional distress*, atau bahkan depresi (Sullivan dkk., 1995 dalam Garnefski dkk., 2001).

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin dari setiap dimensi strategi regulasi emosi secara kognitif yang dipakai responden, hasil penelitian memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pada dimensi *self-blame*, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini. Berbeda halnya dengan hasil penelitian milik Duarte dkk. (2015 dalam Husnianita

& Jannah, 2021), yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menggunakan strategi *self-blame* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena berdasarkan hasil pengambilan data penelitian oleh peneliti, responden laki-laki juga kerap kali menyalahkan dirinya sendiri ketika mereka kesulitan mengerjakan skripsi akibat kemalasan mereka sendiri.

Pada dimensi *acceptance*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan sering melakukan strategi ini, di mana frekuensi terbesarnya berada pada kategori tinggi, tidak seperti mahasiswa laki-laki yang frekuensi terbesarnya berada pada kategori sangat tinggi. Dimensi *acceptance* adalah dimensi yang adaptif, tetapi jika *acceptance* dilakukan dengan berlebihan (kategori sangat tinggi), dapat diartikan sebagai keputusasaan (Rahmah, Moeliono & Kendhawati, 2021). Hal ini menunjukkan kesamaan juga dengan hasil penelitian (Husnianita & Jannah, 2021) yang melaporkan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *acceptance* lebih adaptif dibandingkan dengan laki-laki.

Pada dimensi *ruminatio*n or *focus on thought*, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik mahasiswa perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini. Berbeda halnya dengan hasil penelitian milik Husnianita dan Jannah (2021) yang

menemukan perempuan lebih sering menggunakan strategi *ruminatio* or *focus on thought*. Hal ini dapat terjadi karena berdasarkan hasil penyebaran alat ukur penelitian, mahasiswa laki-laki juga berfokus pada perasaan dan pemikiran negatif saat mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi, misalnya saat merasa kesulitan mencari jurnal pendukung, mereka hanya akan berfokus pada hal tersebut hingga mereka kehilangan motivasi untuk terus berusaha.

Pada dimensi *positive refocusing*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih sering melakukan strategi ini. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Husnianita dan Jannah (2021) yang menemukan bahwa perempuan lebih sering untuk memilih melupakan masalah sejenak dengan cara memikirkan hal lain yang menyenangkan dibandingkan segera menyelesaikan permasalahan tersebut.

Pada dimensi *refocusing on planning*, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini. Berbeda halnya dengan hasil penelitian milik Husnianita dan Jannah (2021) yang menemukan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *refocusing on planning*. Hal ini dapat terjadi karena berdasarkan analisis data, mahasiswa laki-laki tetap memikirkan langkah dan cara

terbaik untuk mengatasi kesulitan dalam penyusunan skripsi.

Pada dimensi *positive reappraisal*, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini. Berbeda halnya dengan hasil penelitian milik Husnianita dan Jannah (2021) yang menemukan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *positive reappraisal*. Hal ini dapat terjadi karena berdasarkan hasil penyebaran alat ukur penelitian, mahasiswa laki-laki tetap menarik makna positif dari kesulitan yang sedang ia alami, misalnya seperti kesulitan dalam mengatur waktu, mereka akan memikirkan hal apa yang dapat mereka lakukan agar tidak lagi merasa kesulitan dalam mengatur waktu.

Pada dimensi *putting into perspective*, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini. Belum ada penelitian terdahulu yang mengungkap perbedaan strategi *putting into perspective* antara perempuan dengan laki-laki, sehingga hal ini merupakan temuan yang baru. Baik perempuan maupun laki-laki cukup sering melakukan strategi ini karena mayoritas responden ternyata menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *putting into perspective* saat menghadapi kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi, yaitu berpikir bahwa orang lain mengalami

kesulitan yang jauh lebih buruk daripada yang mereka alami.

Pada strategi regulasi emosi kognitif berupa *catastrophizing*, tidak tampak pola yang terlalu jelas. Baik pada responden perempuan maupun laki-laki, ada yang menggunakan strategi ini, namun ada juga yang tidak menggunakannya. Akan tetapi, frekuensi terbanyak pada responden laki-laki berada pada kategori rendah, sedangkan frekuensi terbanyak pada responden perempuan berada pada kategori tinggi dan rendah. Pada satu sisi, hal ini didukung oleh hasil penelitian milik Husnianita dan Jannah (2021) yang menemukan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *catastrophizing* karena perempuan lebih menekankan pada beratnya kesulitan yang tengah ia lalui. Hal ini berbeda dengan laki-laki yang cenderung lebih santai saat berhadapan dengan *stressor* yang berasal dari kehidupan akademik (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Dimensi terakhir adalah dimensi *blaming others*, di mana dimensi ini merupakan dimensi yang memiliki frekuensi terbanyak pada kategori sangat rendah, baik pada responden perempuan maupun laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena menurut responden mereka telah mengetahui bahwa kesulitan-kesulitan yang terjadi berasal dari dalam dirinya, sehingga mereka lebih cenderung

menyalahkan diri sendiri dibandingkan dengan menyalahkan orang lain.

Jika dilihat berdasarkan semester yang telah dilalui, responden dalam penelitian ini berada semester 7, 9, 11, dan 13. Sesuai dengan kategori periode usia menurut Arnett (2001), individu yang berusia 18 hingga 25 tahun berada pada masa *emerging adulthood*, yang ditandai dengan adanya ide-ide yang baru, cara berpikir yang baru, eksplorasi pada setiap aspek kehidupan, menempuh pendidikan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam diri yang digunakan sebagai dasar untuk pekerjaan di masa depan. Berdasarkan data penelitian ini, didapati bahwa sebagian besar responden memiliki persentase yang tinggi pada strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif, seperti *positive reappraisal*, *refocusing on planning*, *acceptance*, *positive refocusing*, *refocusing on planning*, *positive reappraisal*, dan *putting into perspective*. Dapat terlihat bahwa para responden yang telah memasuki periode *emerging adulthood* mampu menggunakan cara berpikir dan mengembangkan ide-ide untuk mengelola emosi negatif yang dialami dalam proses menyelesaikan skripsi, di mana kedua hal ini mengacu pada strategi *refocusing on planning* (pemikiran mengenai langkah yang akan diambil selanjutnya dan bagaimana cara menangani kejadian negatif yang sudah

dialaminya). Penggunaan cara berpikir yang baru sehingga mengembangkan ide baru, yang disebut juga berpikir kreatif, dapat membantu individu untuk menemukan metode baru dalam menyelesaikan kesulitan yang sedang dialami (Pakpahan & Simbolon, 2018).

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif yang digunakan oleh responden penelitian ketika menghadapi tantangan dalam proses penyelesaian skripsi mencakup strategi yang adaptif (yaitu *positive reappraisal*, *refocusing on planning*, *acceptance*, *positive refocusing*, dan *putting into perspective*) maupun strategi yang kurang adaptif (yaitu *self-blame*, *rumination or focus on thought*, dan *catastrophizing*). Strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling sering digunakan oleh mahasiswa ialah *positive reappraisal* (berpikir bahwa kesulitan yang dialami dapat dijadikan sebagai pembelajaran) dan *refocusing on planning* (memikirkan hal terbaik apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah). Strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling jarang dipakai adalah *blaming others* (menyalahkan orang lain), karena mahasiswa berpikir bahwa skripsi merupakan tanggung jawab dari diri sendiri dan bukan tanggung jawab orang

lain. Terdapat perbedaan antara mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan pada strategi *positive refocusing* dan *catastrophizing*, yaitu responden perempuan lebih sering melakukannya dibandingkan dengan responden laki-laki.

Saran. Bagi peneliti lanjutan, disarankan untuk memakai teknik *sampling* yang lebih representatif dan menggunakan partisipan dengan jumlah yang lebih besar. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut pada partisipan dari bidang ilmu dan tingkat pendidikan yang berbeda, serta dieksplorasi untuk penyusunan model teoritik regulasi emosi secara kognitif pada konteks Indonesia.

Daftar Pustaka

- Amalia, M., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Strategi regulasi emosi pada remaja yang memiliki orangtua overprotective. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 27–43. Diunduh dari <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/27-43/12794>
- Arnett, J. J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (6th ed.). Pearson Education.
- Garnefski, N., Den Kommer, T. Van, Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The

- relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X sekolah menengah atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Kumala, H. K., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124.
- Pakpahan, N. M., & Simbolon, M. (2018). Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif matematis siswa SMP melalui model pembelajaran search, solve, create, and share dan model problem centered learning. *Jurnal Padagogik*, 1(2), 48–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jpd.v1i2.656>
- Rahmah, A. M., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Strategi regulasi emosi kognitif pada pra-remaja usia 9-12 tahun. *Journal Psikogenesis*, 9(1), 13–29. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i1.1507>
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 88–98.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Prodi Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Setianingsih, E. S., Sukamto, S.,

Purnamasari, V., & Ardiyanto, A. (2021). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir PGSD di Universitas PGRI Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 1(2), 255–263. <https://doi.org/10.26877/wp.v1i2.9034>

Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika universitas riau kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.

Zain, M. I., Radiusman, R., Syazali, M., Hasnawati, H., & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi prodi PGSD Universitas Mataram. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1), 73–85. <https://doi.org/10.31258/jta.v4i1.73-85>