

**REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Disusun Oleh:

ASTI APRILIANI
NIM. 170901181



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021**

**REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

**ASTI APRILIANI
NIN. 170901181**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,


**Julianto, S.Ag., M. Si
NIP. 19/209021997031002**


**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0019068202**

UIN
AR - RANIRY

**REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**Asti Apriliani
NIM. 170901181**

**Pada Hari/Tanggal:
Rabu, 15 Desember 2021
11 Jumadil Awal 1443**

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,


**Julianto, S.Ag., M. Si
NIP. 197209021997031002**

Sekretaris,


**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0019068202**

Penguji I,


**Jasmadi, S.Psi MA., Psikolog
NIP. 197609122006041001**

Penguji II,


**Marina Ulfah, S.Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 199011022019032024**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh**




**Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Asti Apriliani

NIM : 170901181

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 2 November 2021

Yang Menyatakan,



Asti Apriliani
170901181

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA PANDEMI COVID-19 ”**. Shalawat beserta salam tak lupa pula kita sanjung sajikan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan serta merupakan penguji I yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini dan telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

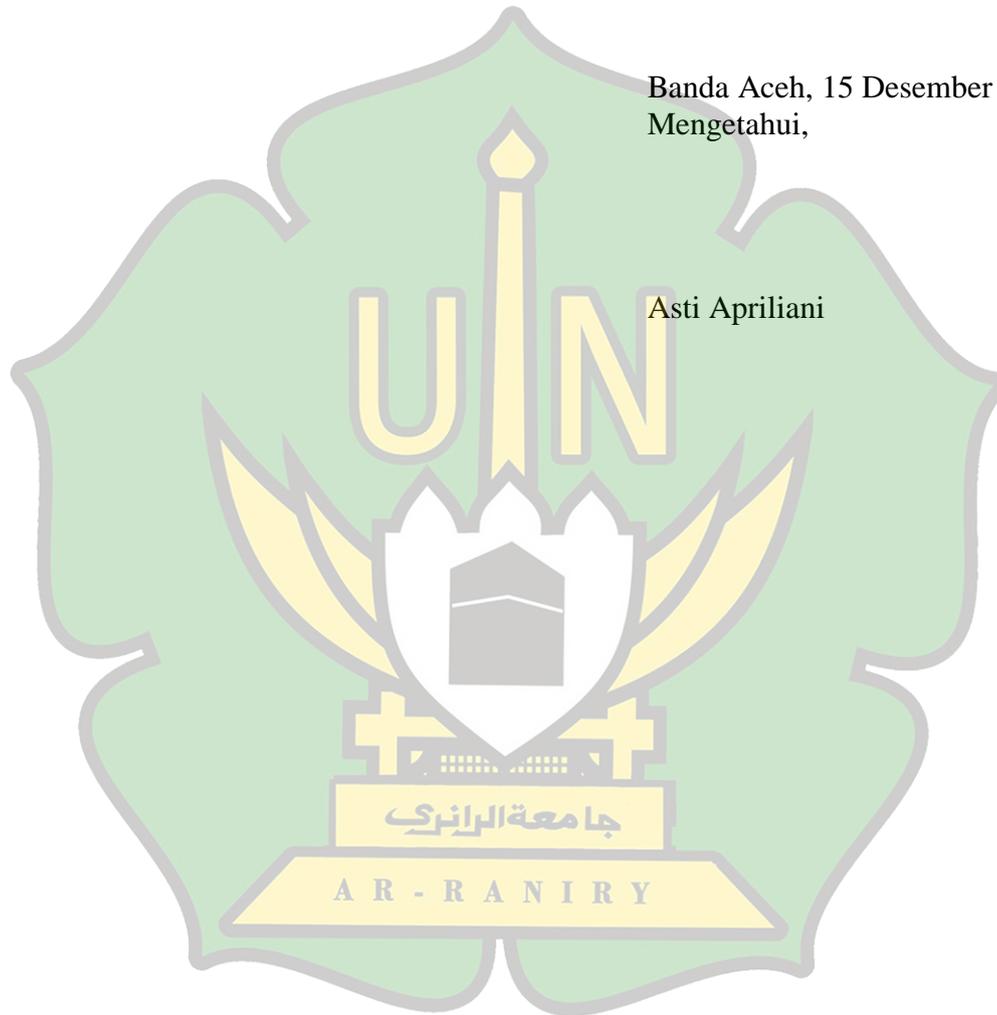
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry.
6. Bapak Barmawi, S.Ag M.Si selaku Sekretaris Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry .
7. Bapak Julianto, S.Ag, M.Si selaku pembimbing I dan penguji pada sidang munaqasyah yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, dan memberikan motivasi serta meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II dan penguji pada sidang munaqasyah yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, dan memberikan motivasi serta meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
9. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku penguji II peneliti yang telah bersedia meluangkan waktu, membantu peneliti dan memberikan masukan.
10. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.

11. Teristimewa kepada keluarga besar penulis, Bapak Herianto dan Ibu Azmiati yang sudah memberikan kasih dan sayang kepada penulis mulai dari kecil sampai sekarang, teruntuk abang saya Helfan wandira, kaka saya Renzy Utami, Dewi Suprinawati dan adik saya Rijalul Afwan, Helza Hariyanti yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ke tahap akhir penyelesaian program S-1 ini.
12. Terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan saya yaitu Meli Ana Silfia, M. Danilo, Zulfahmi Andi, Elfira Caramoy, Ruhul Fida, Almh. Putri Elvira Oktavani, serta Grup KRS 2017 lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu karena memberikan dukungan dan melewati masa sulit dan senang bersama. Khusus buat M. Danilo terimakasih sudah menjadi pembimbing tambahan dalam proses penyelesaian skripsi dan pengolahan data.
13. Terimakasih juga kepada sahabat-sahabat yang selalu mendampingi dengan setia yaitu Rahmi Muharram, Hani Emafita dan Nia Dwi Syahputri karena memberikan dukungan dan melewati telah masa sulit dan senang bersama dalam menjalankan hidup sebagai anak perantauan.
14. Terima kasih juga kepada seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak.

Banda Aceh, 15 Desember 2021
Mengetahui,

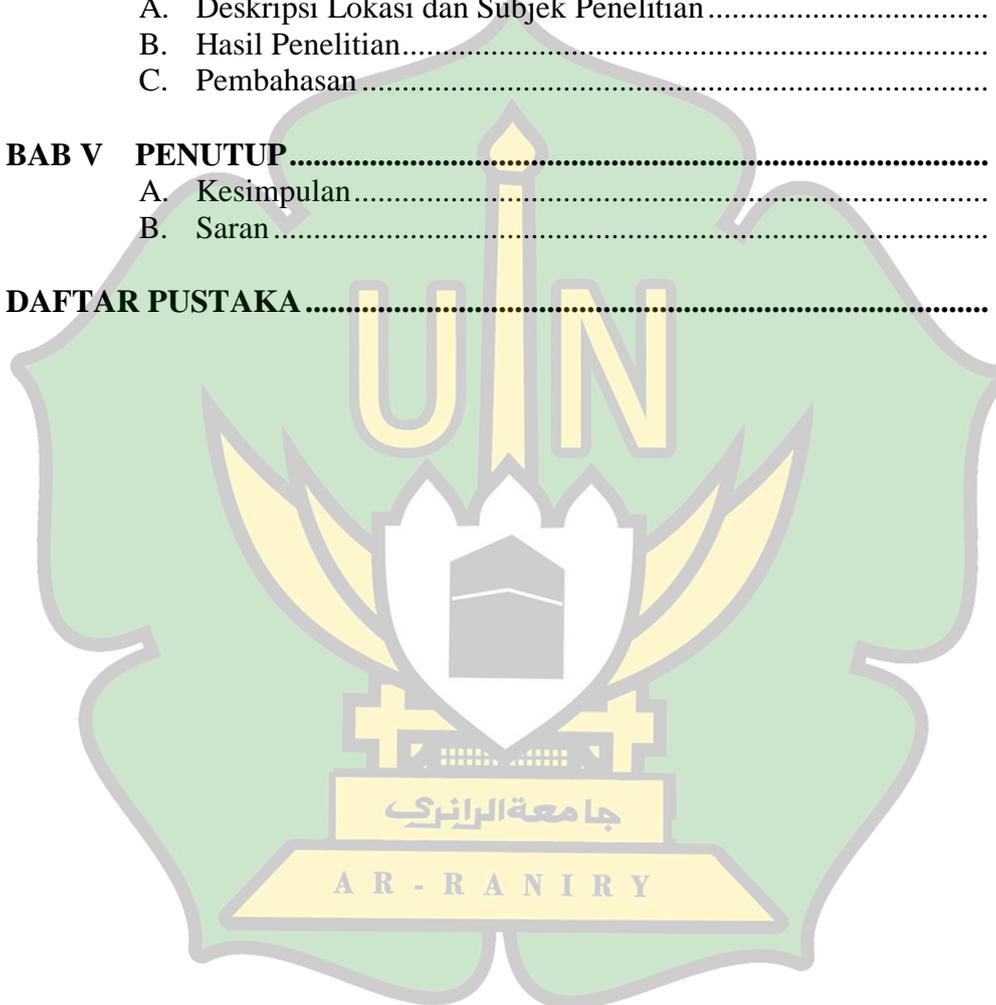
Asti Apriliani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
LEMBARAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR DIAGRAM	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Regulasi Emosi	12
1. Pengertian Regulasi Emosi	12
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	13
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku Regulasi Emosi	16
B. Jenis Kelamin	18
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	18
C. Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin	22
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	25
C. Definisi Oprasional.....	26
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	27
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	28
1. Administrasi Penelitian.....	28
2. Pelaksanaan Uji Coba	28
3. Pelaksanaan Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Alat Ukur Penelitian	29

2. Uji Validitas.....	32
3. Uji Daya Beda Item	34
4. Uji Reabilitas	36
G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	37
1. Uji Prasyarat	37
2. Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	40
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin	40
Diagram 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Tahun Masuk.....	41
Diagram 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Fakultas	42



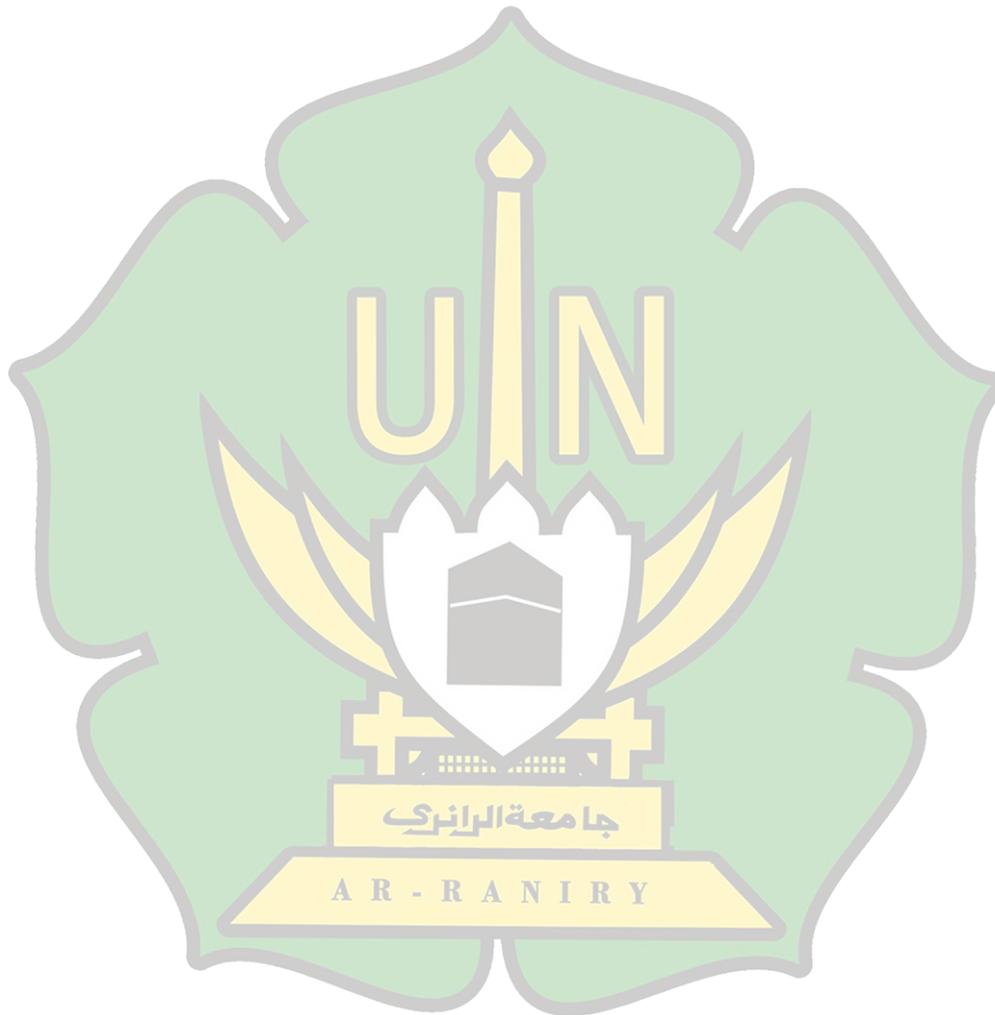
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel Penelitian	27
Tabel 3.2 Blue Prin Regulasi Emosi	31
Tabel 3.3 Pengkodean Jenis Kelamin	32
Tabel 3.4 Koefisien Regulasi Emosi	33
Tabel 3.5 Koefisien Daya beda Item Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 3.6 Skala Regulasi Emosi.....	35
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Keseluruhan	43
Tabel 4.2 Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa keseluruhan	43
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Laki-Laki.....	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi Laki-Laki	45
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi Perempuan.....	45
Tabel 4.6 Kategorisasi Regulasi Emosi Perempuan	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Sebaragam	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Varians	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	47



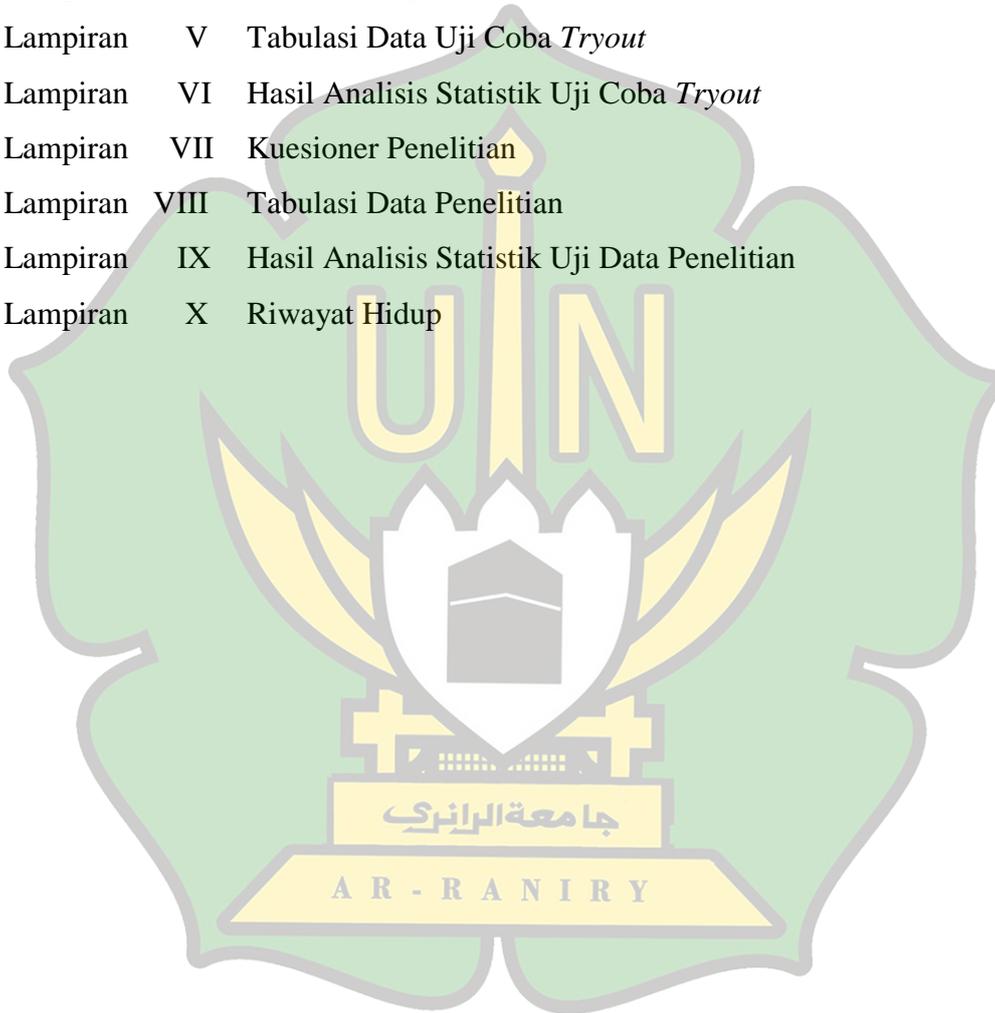
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	I	SK Pembimbing Skripsi
Lampiran	II	Surat Penelitian Fakultas Psikologi Uin Ar-raniry
Lampiran	III	Surat Izin Penelitian Biro Akademika AAKK Uin Ar-raniry
Lampiran	IV	Kuesioner Uji Coba <i>Tryout</i>
Lampiran	V	Tabulasi Data Uji Coba <i>Tryout</i>
Lampiran	VI	Hasil Analisis Statistik Uji Coba <i>Tryout</i>
Lampiran	VII	Kuesioner Penelitian
Lampiran	VIII	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran	IX	Hasil Analisis Statistik Uji Data Penelitian
Lampiran	X	Riwayat Hidup

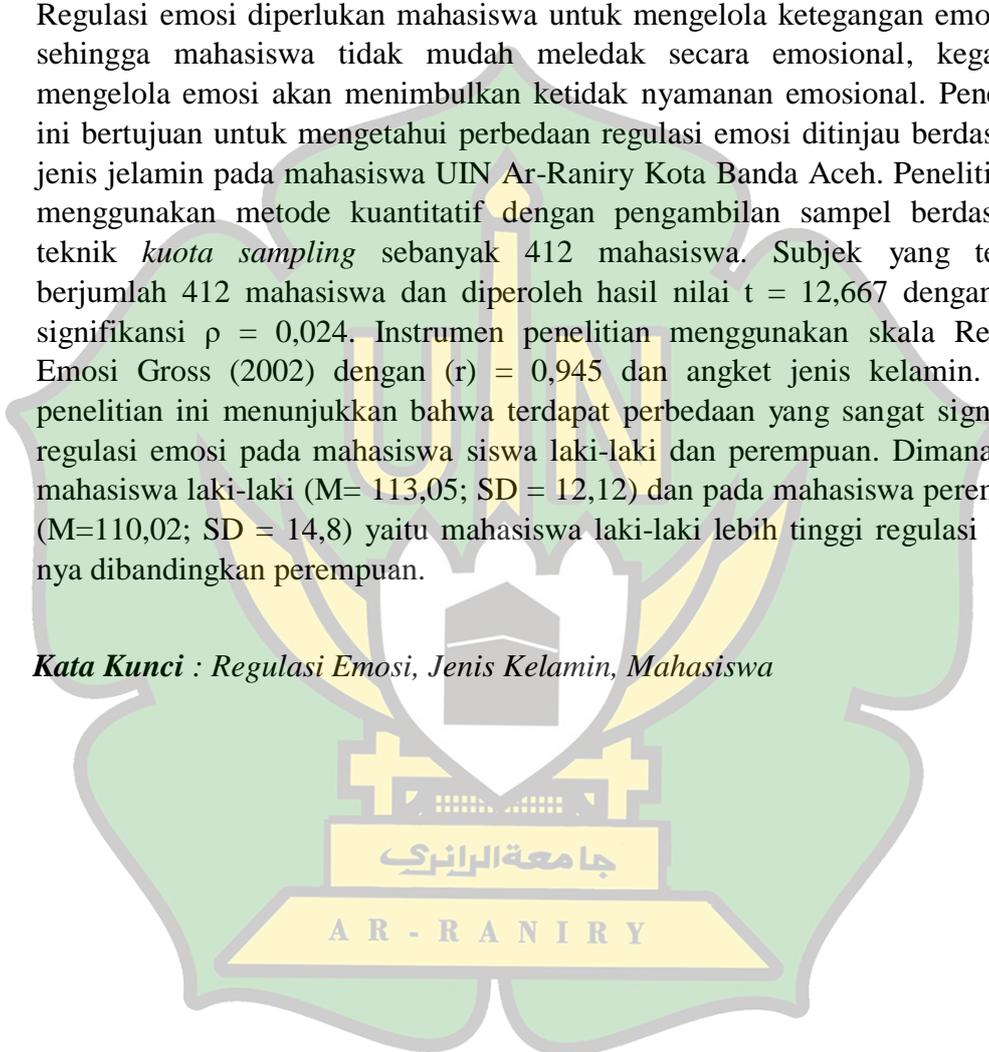


REGULASI EMOSI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH DI MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Regulasi emosi diperlukan mahasiswa untuk mengelola ketegangan emosinya, sehingga mahasiswa tidak mudah meledak secara emosional, kegagalan mengelola emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel berdasarkan teknik *kuota sampling* sebanyak 412 mahasiswa. Subjek yang terlibat berjumlah 412 mahasiswa dan diperoleh hasil nilai $t = 12,667$ dengan nilai signifikansi $\rho = 0,024$. Instrumen penelitian menggunakan skala Regulasi Emosi Gross (2002) dengan $(r) = 0,945$ dan angket jenis kelamin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan regulasi emosi pada mahasiswa siswa laki-laki dan perempuan. Dimana pada mahasiswa laki-laki ($M = 113,05$; $SD = 12,12$) dan pada mahasiswa perempuan ($M = 110,02$; $SD = 14,8$) yaitu mahasiswa laki-laki lebih tinggi regulasi emosinya dibandingkan perempuan.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Jenis Kelamin, Mahasiswa*



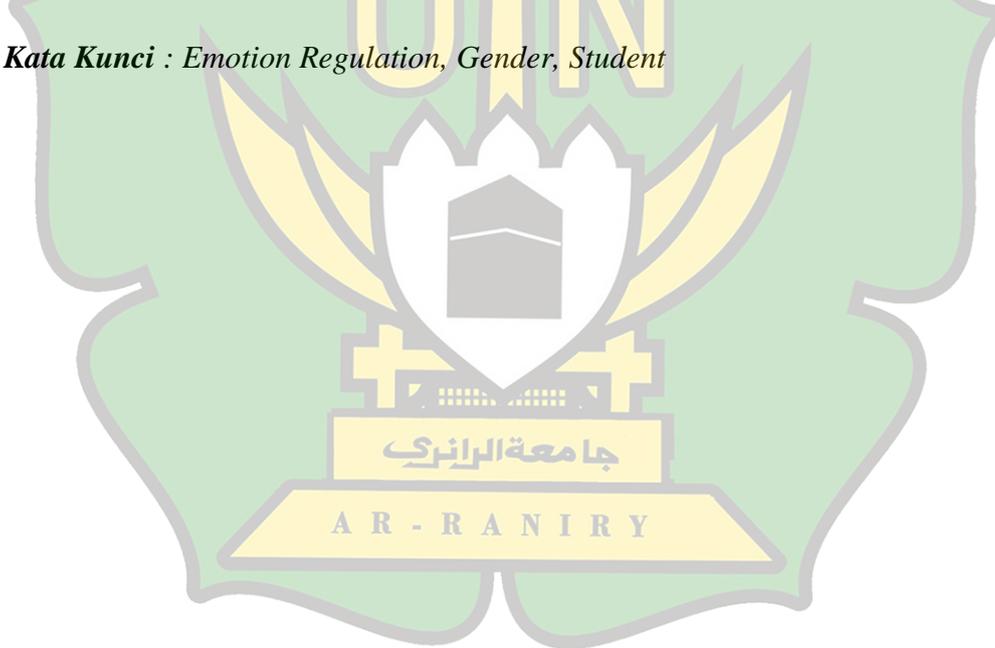
جامعة الرانيري
AR - RANIRY

EMOTIONAL REGULATION REVIEWED BY GENDER OF STUDENTS OF UIN AR-RANIRY BANDA ACEH IN THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Emotion regulation is needed by students to manage their emotional tension, so that students do not easily explode emotionally, failure to manage emotions will cause emotional discomfort. This study aims to determine differences in emotional regulation in terms of gender in UIN Ar-Raniry students, Banda Aceh City. This study uses a quantitative method with sampling based on quota sampling technique as many as 412 students. The subjects involved were 412 students and the results obtained were $t = 12.667$ with a significance value of $= 0.024$. The research instrument used the Gross Emotion Regulation Scale (2002) with $(r) = 0.945$ and a gender questionnaire. The results of this study indicate that there is a very significant difference in the regulation of emotions in male and female students. Where in male students ($M = 113.05$; $SD = 12.12$) and female students ($M = 110.02$; $SD = 14.8$), male students have higher emotional regulation than women.

Kata Kunci : *Emotion Regulation, Gender, Student*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang terjangkit pandemi virus corona atau yang dikenal sebagai COVID-19 (Corona Virus Diseases-19). Indonesia juga menerapkan hal yang sama yaitu melakukan isolasi secara sosial dengan menerapkan setiap protokol kesehatan yaitu memakai masker, mencuci tangan, serta menjaga jarak (Supriatna, 2020, hlm. 556). Hingga saat ini wabah COVID-19 masih merajalela terutama di Indonesia, terlihat dari tingginya angka kematian akibat virus ini semakin meningkat dari waktu ke waktu. Adanya virus ini membuat masyarakat Indonesia mengalami kecemasan, hingga ketakutan akan keberlangsungan hidup. Terutama bagi remaja-remaja yang berkuliah dan merantau, apalagi bagi mereka yang saat ini berada jauh dari keluarga dan tidak bisa kembali ke kota asal karena adanya peraturan untuk menjaga jarak. Adanya virus ini membuat remaja takut untuk pulang ke daerah asal, selain itu banyak remaja yang juga mengalami kecemasan karena takut akan tertular virus corona atau pun menularkannya kepada orang lain.

Merujuk pada hal di atas dampaknya bagi dunia pendidikan diberlakukan kuliah daring yang menimbulkan dampak pada mahasiswa, seharusnya masa perkuliahan merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mencari relasi, mendapatkan jati diri, dapat mengembangkan diri, serta belajar untuk menjadi lebih mandiri. Mahasiswa banyak yang merasa kebingungan serta kecemasan tentang apa yang harus dilakukannya dan kepada siapa ia harus bertanya apa yang

tidak pernah diketahui sebelumnya (Chafsoh, 2020. Hlm. 2). Pandemi Covid-19 menjadi penyebab mahasiswa tidak pernah merasakan bagaimana menjadi mahasiswa pada umumnya, mahasiswa sulit beradaptasi dengan hal-hal baru yang tidak pernah ia lakukan. Mahasiswa sulit memahami penjelasan materi kuliah dari dosen, bingung cara menggunakan aplikasi untuk kuliah daring, kesulitan mendapatkan uang untuk pembelian kuota, dan juga kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, selain itu juga mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengelolah emosinya.

Mahasiswa merupakan usia pada fase memasuki masa dewasa. Pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya. Mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Perguruan Tinggi pada umumnya berusia antara 18-24 tahun (dalam Afandi, 2019, hlm. 10). Menurut Agustina (2018, hlm. 35) menjelaskan hal-hal yang dapat dilakukan dalam melewati fase perkembangan dewasa adalah dengan mulai bekerja, menerima atau mengambil tanggung jawab, dan menemukan kelompok sosial sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi pada individu

Soetjningsih (2007, hlm. - 50) selanjutnya menyebutkan beberapa tugas perkembangan mahasiswa, yakni diantaranya: 1) Mampu memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa, 2) Mampu memperoleh peranan sosial, 3) Menerima keadaan tubuhnya dan menggunakannya secara efektif, 4) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua, 5) Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri, 6) Mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan, 7) Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan

berkeluarga, serta 8) Mengembangkan dan membentuk konsep-konsep moral. Masa transisi atau masa peralihan remaja yang sedang dihadapi oleh mahasiswa adalah masa dimana seseorang sedang mencari identitas dirinya melalui berbagai cara, seperti mencari informasi dan nilai-nilai melalui keluarga, teman sebaya, masyarakat dan media massa (dalam Rohyati & Purwandari, 2015. hlm 1).

Setiap individu dituntut untuk dapat mengekspresikan emosi secara sehat, adaptif dan dapat diterima oleh lingkungan, termasuk juga remaja. Keberhasilan mengungkapkan emosi secara adaptif ditentukan oleh kemampuan regulasi emosi yang memadai. Kemampuan regulasi emosi yang memadai akan mengarahkan remaja untuk dapat mengatasi masalah-masalah emosi yang dialami sehingga dapat berperilaku adaptif dan terhindar dari perilaku kenakalan remaja. Regulasi emosi diperlukan remaja untuk mengelola ketegangan emosinya, sehingga remaja tidak mudah meledak secara emosional. Kegagalan mengelola emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Menghadapi ketidaknyamanan tersebut tidak jarang remaja bereaksi dengan perilaku *maladjustment* seperti menjadi agresif atau apatis (Yusuf, 2002).

Emosi negatif merupakan perasaan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang mempengaruhi bagaimana individu bersosialisasi dengan orang lain. Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan bentuk emosi lain yang dapat berubah secara tiba-tiba. Bagi mahasiswa, tidak mudah untuk dapat mengontrol emosi yang mereka rasakan. Emosi-emosi negatif yang ada pada mahasiswa apabila tidak dapat dikontrol maka dapat berujung pada stres selama masa pandemi.

Keterampilan individu dalam mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya stres dalam bertindak maupun berinteraksi dengan orang lain, maka dari itu setiap individu harus memiliki regulasi emosi yang baik agar dapat mengontrol dirinya (Kapliani, 2015).

Thompson (dalam Gross, 2007: 251) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang berwenang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama kemampuan intensif dan temporal seseorang untuk mencapai tujuan pribadi. Thompson (dalam Strongman, 2003: 170) menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi.

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Ada dua strategi regulasi emosi: (1) *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. (2) *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan studi pendahuluan melalui metode observasi dan wawancara. Adapun Fenomena yang terjadi saat ini ditemukan beberapa mahasiswa yang mengeluh karena metode pembelajaran yang berubah di masa pandemi ini, ditambah lagi tugas-tugas yang banyak, masalah financial

untuk mencukupi kehidupan sehari-hari mereka, maka dari itu mereka tidak mengekspresikan emosinya untuk mencapai kehidupan yang efektif dalam kesehariannya (hasil observasi mahasiswa tanggal 09 Maret).

Hal tersebut diperkuat dengan wawancara Pada hari Selasa 09 Maret 2021, pukul 11.00, penulis juga berkesempatan mewawancarai 4 mahasiswa. Keempat responden tersebut berinisial MD, RS, ALF, dan AM.

“...Kalau aku dihadapkan dengan masalah-masalah apalagi sesama antar kawan, aku mungkin marah, apalagi ditambah dengan tugas-tugas kampus yang harus aku kerjakan, maka dari itu kadang suka terbawak ke teman lain yang gaada sangkut pautnya dengan masalah ini, kalau aku cara mengontrol emosinya aku menjauh dari kawan aku terus aku baru introspeksi diri supaya aku tidak terlalu gegabah biar nggak seterusnya marah...” (MD, laki-laki, wawancara personal 9 Maret 2021).

“.....Aku sekarang merasa tertekan hidup Banda Aceh ini karena orang tua aku udah kurang finansialnya jadinya aku harus nanggung sendiri biaya hidup aku disini, ditambah lagi perkuliahan online saat ini yang bikin aku tambah pusing karena aku ngga punya finansial yang lebih seperti kawan yang lain, kemana-mana pun susah, inilah yang membuat aku stress dan lingkungan akupun sekarang ngga mendukung, makanya aku ngga punya jalan keluar untuk mengontrol emosi (RS, Perempuan, wawancara personal 9 Maret 2021)

“.....Terkadang kalau ada orang yang ganggu aku, aku ngerasa ngga tenang dan langsung aku datangi, apalagi orang yang tiba-tiba yang mulai duluan, aku orangnya paling ngga bisa diganggu” (ALF, laki-laki, wawancara personal 9 Maret 2021).

“...Aku sebnarnya orang yang ikut terbawak suasana ke kawan-kawan yang tadi nya baik-baik aja jadi marah-marah sendiri sama kawan, kadang juga pernah marahin orang tanpa sebab, kadang juga kalau dikos suka banting barang juga..” (AM, perempuan, wawancara personal 10 Maret 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada 4 mahasiswa di atas regulasi emosi dimasa pandemi, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam mengelola emosi (regulasi emosi) di mana regulasi mahasiswa laki-laki merasa sulit untuk melakukan mengontrol emosi, sulit menjalankan aktivitas sehari-hari, terbebani masalah finansial, banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh dosen,

dan menjauh dari lingkungan, sedangkan regulasi emosi pada mahasiswa perempuan sulit mengontrol emosinya apabila *mood* naik turun, dan suka melampiaskan kemarahannya terhadap benda.

Selanjutnya Gross (2007) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi salah satunya yaitu jenis kelamin. Menurut Ratnasari dan Suleeman (2017) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi regulasi emosi salah satunya yaitu jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menyatakan bahwa dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan jenis kelaminnya. Perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut mukanya apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut membuat adanya perbedaan regulasi emosi pada masing-masing jenis kelamin tersebut. Dimana laki-laki dianggap lebih mampu meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut sedangkan wanita lebih mampu meregulasi emosi marah, jijik, dan menghina (dalam Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu, dkk, 2020).

Penelitian lain menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya, perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan

menunjukkan dominasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi, marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Simon & Nath, 2004).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) dengan judul “Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan”. Hal ini menunjukkan Regulasi Emosi laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Namun Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu dan Anggraeni (2020) dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19”. Hal ini menunjukkan Regulasi Emosi perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Regulasi Emosi mahasiswa UIN Ar-Raniry Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada masa pandemi Covid-19.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah Terdapat perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui apakah terdapat perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19 .

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini secara garis besar adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini dapat menambah referensi Ilmu Pengetahuan Psikologi, khususnya di bidang psikologi positif dan Psikologi perkembangan remaja. Hasil Penelitian ini dapat menambah referensi mengenai regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi para mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti ingin menginformasikan bahwa perilaku regulasi emosi sangat dibutuhkan mahasiswa untuk dapat melakukan penolakan terhadap hal-hal negatif yang dapat membahayakan dan merugikan diri mereka sendiri.

b. Bagi penelitian selanjutnya Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti regulasi emosi.

c. Bagi Pengambil Kebijakan UIN Ar-Raniry

Dengan adanya penelitian ini pengambil kebijakan UIN Ar-Raniry dapat mengetahui bagaimana gambaran perilaku regulasi emosi di UIN Ar-Raniry, sehingga dapat memfasilitasi mahasiswa dan mahasiwi untuk meningkatkan maupun mempertahankan perilaku regulasi emosi dengan cara memberikan atau memfasilitasi mahasiswa dan mahasiwi untuk mengikuti pelatihan dan peningkatan perilaku regulasi emosi di kampus.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui melalui sub-kajian yang sudah ada pada penelitian sebelumnya, maka perlu adanya upaya komparasi (perbandingan), apakah terdapat unsur-unsur perbedaan ataupun persamaan dengan konteks penelitian ini, di antara hasil penelitian dahulu yang menurut peneliti terdapat kemiripan, namun terdapat beberapa perbedaan dalam identifikasi variabel, karakteristik subjek, jumlah dan metode analisis yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019. hlm. 87) dengan judul “Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan”. Penelitian ini menggunakan metode komparasi, subjek dalam penelitian ini berjumlah 4262 siswa. Hal ini menunjukkan Regulasi Emosi laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian.

Namun Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu dan Anggraeni (2020) dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19”. Penelitian ini

menggunakan metode komparasi, subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa laki-laki dan 39 mahasiswa perempuan. Hal ini menunjukkan Regulasi Emosi perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2019) yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja Di SMPN 3 Semarang Ditinjau Dari Keikutsertaan Les Musik”. Subjek penelitian ini berjumlah 50 siswa yang mengikuti les musik dan 50 siswa yang tidak mengikuti les musik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti les music. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2015) dengan judul “Regulasi Emosi Pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer“. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif., subjek dalam penelitian ini berjumlah berjumlah 12 orang dengan kriteria berkeluarga dan bekerja di pasar klewer. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: 1) Masalah yang tengah dihadapi oleh perempuan pedagang yaitu lelah fisik dan pikiran dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. 2) Bentuk-bentuk regulasi emosi yang diterapkan oleh para informan dengan cara mensyukuri keadaan dengan berfikir positif, ikhlas, introspeksi diri, tidak banyak mengeluh, mengalihkan perhatian, memperbanyak doa, saling komunikasi, pasrah pada Allah, atau dengan cara tidur. 3) Beberapa alasan regulasi emosi yang

diterapkan para informan antara lain dapat membawa individu lebih tenang, dapat membawa emosi positif, selain itu sebagai wanita karier harus mengutamakan kepentingan keluarga terutama pada anak dan suami. . Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Nisak (2018) “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Sedang Menempuh Skripsi” Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif, subjek 200 mahasiswa sedang menempuh skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan regulasi emosi pada Mahasiswa perempuan. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, dari beberapa penelitian sebelumnya bahwa adanya perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, subjek dan metode penelitian. Maka dari itu peneliti tertarik meneliti “Terdapat perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19”, selanjutnya dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya dengan demikian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (2002, hlm. 3) mengemukakan regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur dan mengacu pada proses yang mempengaruhi emosi yang dimiliki seseorang, misalnya yaitu ketika individu merasakan suatu emosi dan bagaimana individu mengekspresikan emosi yang dialami.

Sedangkan Thompson (dalam Strongman, 2003, hlm. 170). menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi. Selanjutnya Gross (dalam Zeelenberg, 2011: 104) juga mendefinisikan regulasi emosi, yaitu proses memodulasi satu atau lebih aspek pengalaman atau respon emosional. Ini mungkin terjadi baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar.

Selain itu Beer dan Lombardo (dalam Gross, 2007, hlm. 69), regulasi emosi adalah seperangkat ragam proses pengendalian yang bertujuan untuk memanipulasi kapan, di mana, bagaimana, dan emosi mana yang kita alami dan tunjukkan. Proses pengendalian ini terjadi pada tingkat pemrosesan otomatis dan sadar. Emosi bisa diatur untuk mencapai berbagai tujuan. Misalnya, dari segi intrapersonal, kita mengatur emosi setidaknya dengan dua cara yaitu memaksimalkan peluang emosi positif dan meminimalkan peluang

emosi negatif. Greenberg (2007, hlm. 418) juga mendefinisikan Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi beragam emosi-emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat mencapai kepada titik keseimbangan emosional.

Berdasarkan beberapa definisi-definisi di atas menurut para ahli, peneliti memilih definisi menurut Gross (2002, hlm. 3). yaitu regulasi emosi adalah proses pengendalian individu untuk mengelola dan mengatur emosi yang sifatnya positif maupun negatif untuk mencapai tujuan pribadi dalam memenuhi tuntutan lingkungannya.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002, hlm. 3) ada lima proses dalam regulasi emosi, yaitu :

1. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) Pendekatan yang paling berpandangan ke depan untuk pengaturan emosi adalah pemilihan situasi. Jenis pengaturan emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang membuatnya lebih (atau kurang) kemungkinan bahwa kita akan berakhir dalam situasi yang kita harapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan (ata tidak diinginkan). Dalam contoh ayah mengambil anaknya untuk potong rambut, pemilihan situasi diilustrasikan oleh ayah memilih pangkas yang menurutnya kemungkinan akan memaksimalkan peluang bahwa anak akan mentolerir potongan rambut. Contoh lain termasuk menghindari rekan kerja yang menyinggung, menyewa film

lucu setelah hari yang buruk, atau mencari teman dengan siapa kita bisa menangis.

2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi) Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.
3. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian) Penyebaran perhatian digunakan untuk memilih aspek situasi mana yang Anda fokuskan. Penyebaran perhatian juga mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik atau tugas tertentu atau untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkannya. Contohnya adalah mengalihkan perhatian Anda dari percakapan yang berbelok dengan menghitung ubin langit-langit.
4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) Perubahan kognitif sering digunakan untuk mengurangi respons emosional. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi kita untuk mengubah signifikansi emosionalnya, baik dengan mengubah cara kita berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang

ditimbulkannya. Contoh, Anda mungkin mengingatkan diri sendiri bahwa "ini hanya ujian" daripada melihat ujian sebagai ukuran nilai Anda sebagai manusia.

5. Modulasi respons merujuk pada upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu setelah muncul. Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif. Contoh, modulasi respons dapat berupa menyembunyikan rasa malu Anda setelah gagal dalam ujian. Sasaran lain dari modulasi respons meliputi komponen emosi pengalaman dan fisiologis. Seperti yang dihargai secara luas, obat dapat digunakan untuk menargetkan respons fisiologis seperti hiperreaktivitas jantung, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menargetkan keadaan afektif seperti kecemasan dan depresi.

Selain itu Thompson (1994, hlm. 29) membagi aspek-aspek regulasi emosi ke dalam tiga aspek, yaitu:

- a. Emotions Monitoring*

Kemampuan untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan oleh individu.

- b. Emotions Evaluating*

Kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami oleh individu. Kemampuan untuk mengelola emosi seperti emosi negatif.

c. Emotions Modification

Kemampuan untuk merubah emosi sehingga mampu memotivasi diri ketika individu berada dalam kondisi putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu dapat bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari regulasi emosi menurut gross (2002, hlm. 3) yang digunakan merujuk pada aspek-aspek regulasi emosi Gross (2002) yaitu *strategies to emotion regulation, Enggaging in goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional responses,*.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku Regulasi Emosi

Menurut Ratnasari dan Suleeman. (2017, hlm. 35) menjelaskan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi seseorang dan faktor tersebut juga memengaruhi bagaimana individu mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Faktor lingkungan Faktor lingkungan yang dimaksud adalah tempat dimana individu tersebut berada termasuk di dalamnya lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Keadaan keluarga yang harmonis, lingkungan sekolah yang nyaman dan kondisi masyarakat yang kondusif membantu perkembangan emosi seseorang.

b. Faktor pengalaman

Pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupannya membantu perkembangan emosi seseorang tersebut. Pengalaman berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya membantu individu untuk memahami bagaimana menampilkan emosinya dengan baik.

c. Pola asuh orang tua

Bentuk pola asuh orang tua mempengaruhi perkembangan emosi individu. Pola asuh orang tua yang baik akan membantu perkembangan emosi seseorang dan membantu individu tersebut dalam merespons keadaan yang menimbulkan emosi negatif dengan baik.

d. Pengalaman traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan trauma pada diri seseorang akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang tersebut. Perasaan takut atau perasaan terlalu waspada yang berasal dari trauma yang individu alami mempengaruhi kondisi emosi individu tersebut.

d. Jenis kelamin

Faktor hormonal yang berbeda dari diri laki-laki dan perempuan membuat perbedaan karakteristik emosi antara laki-laki dan perempuan. Ketika seorang perempuan menemui situasi yang memunculkan emosi negatif. Perempuan cenderung mencari dukungan dan perlindungan orang lain sedangkan untuk laki laki cenderung menggunakan latihan fisik.

6. Usia

Semakin bertambah usia individu semakin tinggi kematangan emosi individu tersebut. Hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang dan semakin bertambah usia seseorang semakin menurun kadar hormonal seseorang tersebut.

7. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani berkaitan dengan perubahan hormon yang ada pada tubuh manusia dan disesuaikan dengan jenis kelamin masing masing. Perubahan hormon umumnya mempengaruhi emosi seseorang.

B. Jenis Kelamin

1. Pengertian Jenis Kelamin

Menurut Oxford Dictionary (2005), jenis kelamin adalah dua jenis bentuk umum yang terjadi pada banyak spesies yang membedakan secara khusus antara laki-laki dan perempuan, khususnya pada organ reproduksi dan strukturnya. Kemudian menurut Wade dan Tavris (2007, hlm 176), istilah jenis kelamin dengan gender memiliki arti yang berbeda, yaitu “jenis kelamin” adalah atribut atribut fisiologis dan anatomis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan, sedangkan “gender” dipakai untuk menunjukkan perbedaan-perbedaan antara laki-laki dan perempuan seperti perbedaan peran, kedudukan, tanggung jawab, dan pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan yang ditetapkan oleh masyarakat berdasarkan sifat perempuan dan laki-laki yang dianggap pantas menurut norma, adat istiadat, kepercayaan, atau kebiasaan masyarakat. Secara mendasar, gender berbeda dari jenis kelamin biologis, jenis

kelamin biologis merupakan pemberian, setiap individu dilahirkan sebagai seorang laki-laki atau sebagai seorang perempuan.

Selanjutnya menurut Behram, Kliegram dan Arvin (2009, hlm. 117), jenis kelamin merujuk pada kesadaran diri individu sebagai laki-laki atau wanita. Jadi, identitas jenis kelamin seseorang dikatakan utuh apabila identitas biologi laki-laki dirinya sebagai orang laki-laki dan identitas biologi wanita dirinya sebagai seorang wanita. Namun, jika seorang laki-laki tidak merasa nyaman dengan perilaku yang mengidentifikasikan dengan laki-laki dalam budayanya, keterlibatannya adalah bahwa ia mengalami kesulitan dengan peran jenis kelaminnya. Demikian juga untuk wanita. Jenis kelamin lebih banyak berkonsentrasi pada aspek biologis seseorang, meliputi perbedaan hormon dalam tubuh, anatomi fisik, reproduksi dan karakteristik biologis lainnya. (Utaminingsih 2017, hlm 2).

Selanjutnya Omrod (2008) menganalisis tentang persamaan dan perbedaan antara laki-laki dan perempuan yaitu:

a. The Brain Otak perempuan lebih kecil dibandingkan dengan otak laki-laki, tapi otak perempuan memiliki lebih banyak lipatan jika dibandingkan dengan otak laki-laki. Sedangkan parietal lobe yang berfungsi mengasah keterampilan visuospasial cenderung lebih besar dimiliki laki-laki dibandingkan perempuan. Contoh pada bagian corpus colosum, laki laki lebih tipis yang membuat otak kiri dan otak kanan bekerja masing masing, sehingga laki laki hanya bisa fokus pada satu bidang dan pendengaranya menurun ketika sudah benar-benar fokus,

sementara pada wanita lebih tebal 30% sehingga dapat mengerjakan lebih dari satu pekerjaan dalam satu waktu.

b. Physical Performance

Dalam sistem pendidikan di Amerika yang menekankan pada pendidikan jasmani, menyatakan perbedaan performance anak laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut disebabkan oleh pengaruh perubahan hormon, dimana otototot anak laki-laki mulai terlihat kekar dan anak perempuan mulai bertambah gemuk.

c. Math and Schience

Skill National Assesment of Educational Progress Amerika pada tahun 2005-2007 melakukan penelitian tentang kemampuan matematika dan ilmu pengetahuan pada anak didik dan hasilnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam perolehan nilai matematika dan ilmu pengetahuan. Perbedaan ditemui pada kemampuan khusus, yaitu laki-laki unggul dalam bidang visuospatial.

d. Verbal Skill

Penelitian tentang kemampuan dan keterampilan verbal pada tahun 1970 pada laki-laki dan perempuan bahwa perempuan memiliki keterampilan verbal yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan membaca dan menulis perempuan lebih menonjol dibandingkan dengan laki-laki.

e. Relationship Skill

Hasil penelitian Hyde pada tahun 2004 dan 2007 mengungkapkan bahwa perempuan dalam komunikasi cenderung lebih mendominasi pembicaraan, sedangkan laki-laki lebih mampu berkomunikasi secara terbuka dan komunikatif.

f. Educational Attainment

Perolehan prestasi belajar antara laki-laki dan perempuan cenderung menunjukkan perbedaan. Halpern (dalam Surna & Panderiot, 2014) menunjukkan bahwa prestasi belajar perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan mampu berkonsentrasi dalam belajar, menyediakan waktu untuk mengikuti pelajaran tambahan dan berpartisipasi aktif di dalam kelas.

g. Prosocial Behavior

Eseiberg dan Morris (2004) serta Hastings dan Sullivan (2007) menunjukkan bahwa perempuan memiliki perasaan empati yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. h. Aggression Hasil penelitian Dodge, Coie, dan Lynam (2006) menunjukkan bahwa laki-laki lebih agresif dibandingkan dengan perempuan. Perbedaannya adalah agresivitas fisik yang dilakukan laki-laki lebih menonjol, sedangkan pada perempuan menonjolkan agresivitas verbal.

i. Emotion and Its Regulation

Laki-laki cenderung kurang mampu menyembunyikan emosi negatif seperti perasaan sedih, tidak menyukai teman dan perasaan benci. Sedangkan perempuan lebih cenderung bisa mengekspresikan perasaannya dibandingkan laki-laki. Kemudian pada perempuan kebutuhan emosional yang utama adalah perhatian,

pengertian dan penghargaan, sementara pada laki-laki adalah pengertian, kebebasan dan kepercayaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah kejantanan atau kewanitaan yang ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada saat konsepsi, dan menghasilkan perbedaan dalam fisik dan anatomi tubuh yang berpengaruh pada tingkah laku manusia yang kemudian memberikan perbedaan-perbedaan tertentu antara laki-laki dan perempuan

C. Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin

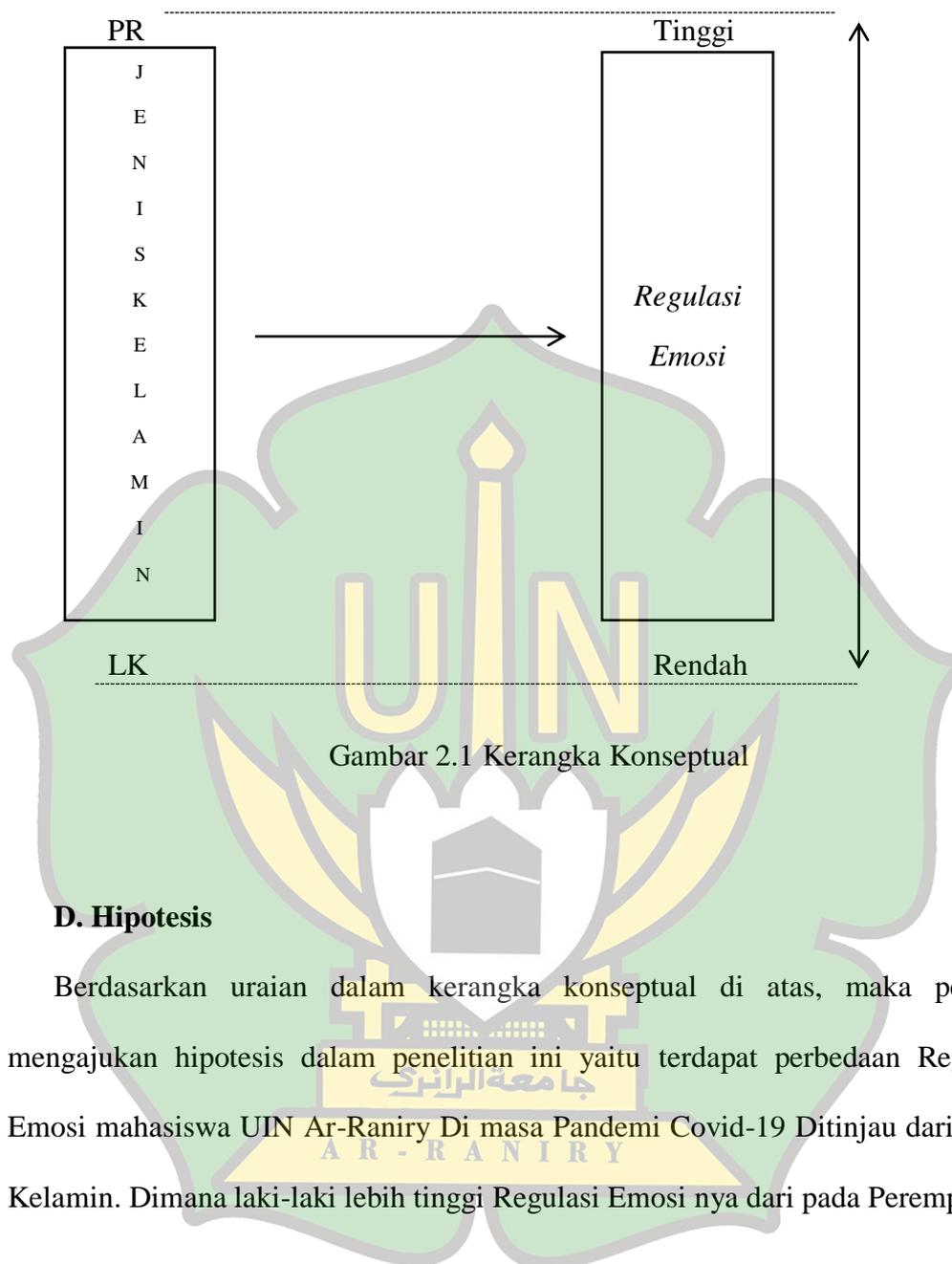
Crawford dan Benton (1992) menjelaskan bahwa, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa mereka akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga mereka beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (*wellbeing*) orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka.

Nisfiannoor & Kartika. (2004) Ada perbedaan yang besar dalam hal dimana pengalaman emosional itu muncul Untuk perempuan, di lingkungan rumah merupakan tempat yang hangat dan menyenangkan, sedangkan di luar rumah lebih dingin dan tidak bersahabat. Sedangkan untuk laki-laki, situasi di luar rumah lebih menantang dibandingkan di dalam rumah, sehingga urusan di luar rumah menjadi tanggung jawab laki-laki. Perbedaan ini dipengaruhi oleh sosialisasi yang

merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki.

Pengaruh sosialisasi pola asuh dan budaya juga berlaku terhadap perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki, sosialisasi yang umum dijalani individu untuk berperan sebagai laki-laki atau perempuan di masyarakatnya menyertakan juga pembiasaan dalam menampilkan emosi (Grossman & Wood, 1993). Dalam budaya Asia, contohnya di Indonesia, laki-laki lebih dituntut untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sedang perempuan lebih dileluaskan untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Sedangkan di budaya Barat, ekspresi emosi dileluaskan untuk ditampilkan baik oleh perempuan maupun laki-laki.

Hal diatas sejalan dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2020) Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. Dengan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, dimana laki-laki lebih tinggi regulasi emosi dari perempuan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh perbedaan dalam expressive suppression dan tuntutan sosial budaya kepada mereka. Berdasarkan uraian diatas tampak ada perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin dimana Regulasi Emosi laki-laki lebih tinggi perempuan. Agar lebih jelas perbedaan regulasi emosi mahasiswa UIN Ar-Raniry Dimasa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari jenis kelamin.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka konseptual di atas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan Regulasi Emosi mahasiswa UIN Ar-Raniry Di masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Jenis Kelamin. Dimana laki-laki lebih tinggi Regulasi Emosinya dari pada Perempuan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut juga pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017)

Pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini dirancang sebagai sebuah penelitian komparasi. Penelitian komparasi pada pokoknya adalah penelitian yang berusaha untuk menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide, atau suatu prosedur kerja. Dapat juga dilaksanakan dengan maksud membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan pandangan orang, grup, atau negara terhadap kasus, peristiwa, atau ide (Arikunto, 2010).

B. Identifikasi dan Operasional Variabel

Pada penelitian ini Variabel yang digunakan adalah :

1. Variabel Bebas (X) / Jalur : Jenis Kelamin
 - a. Jalur 1 : Laki-laki
 - b. Jalur 2 : Perempuan
2. Variabel Terikat (Y) : Regulasi Emosi

C. Definisi Operasional

Untuk memperjelas pengertian variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu untuk dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional pada tiap-tiap variabel:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses pengendalian individu untuk mengelola dan mengatur emosi yang sifatnya positif maupun negatif untuk mencapai tujuan pribadi dalam memenuhi tuntutan lingkungannya. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan merujuk pada aspek-aspek regulasi emosi Gross (2002) yaitu *strategies to emotion regulation, Enggaging in goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional responses,*.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, yang terlihat dari ciri fisik dan anatominya. Penentuan jenis kelamin yaitu antara : laki-laki dan perempuan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Sugiyono mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan memberi kesimpulan. Berkaitan dengan teori tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh berjumlah sebanyak 25.153 mahasiswa (Sumber: Biro UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2020).

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% yang terdapat dalam tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* maka ukuran sampel dalam penelitian ini adalah 327 mahasiswa.

Teknik *sampling* untuk penentuan sampel yang peneliti gunakan adalah *sampling* kuota. *Sampling* kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (*kuota*) yang diinginkan (Sugiyono, 2017).

Tabel 3.1

Jumlah Sampel dari Populasi Penelitian

No	Fakultas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	Fakultas Syari'ah dan Hukum	3674	50
2	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	8490	116
3	Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	1446	20
4	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	2100	29
5	Fakultas Adab dan Humaniora	1700	23
6	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	2988	41
7	Fakultas Sains dan Teknologi	1791	24
8	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	1044	14
9	Fakultas Psikologi	697	10
Total		25.153	327

E. Persiapan dan Pelaksanaa Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian yaitu di bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 02 Agustus 2021. Selanjutnya peneliti mengirimkan surat permohonan izin tersebut kepada pihak Biro Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tanggal 04 Agustus 2021.

2. Pelaksanaan Uji Coba

Pelaksanaan uji coba dalam penelitian ini dibagikan dengan mengirim link pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *try out* terpakai (*single trial administration*) yang dilakukan selama 1 hari pada tanggal 04 Agustus 2021 kepada 60 sampel mahasiswa secara acak di mana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sampel. Pendekatan ini dipandang ekonomis, praktis dan berefisien tinggi (Azwar, 2009).

3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dibagikan dengan mengirim link berikut: https://docs.google.com/forms/d/11cbo1EfJ8smPu43up_vJzwhDu5QNjuaI5TwufWQ6JA/edit?usp=sharing link skala online menghubungi secara pribadi dan melalui grup-grup dengan menggunakan aplikasi whatsapp, telegram dan instagram. Setelah melakukan *tryout*, penelitian dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2021 sampai 20 Oktober 2021. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh setelah data terkumpul 412 sampel dari jumlah total

sampel 327 sampel yang dibutuhkan. Peneliti kemudian menskoring dan menganalisis data dengan bantuan program SPSS versi 22.00.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Alat ukur penelitian tahap pertama yang harus dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian adalah dengan mempersiapkan alat ukur penelitian guna mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yaitu skala Regulasi Emosi dan angket jenis kelamin.

a. Skala Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002) ada lima tahapan proses dalam regulasi emosi, yaitu:

1. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) Pendekatan yang paling berpandangan ke depan untuk pengaturan emosi adalah pemilihan situasi. Jenis pengaturan emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang membuatnya lebih (atau kurang) kemungkinan bahwa kita akan berakhir dalam situasi yang kita harapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan (ata tidak diinginkan). Dalam contoh ayah mengambil anaknya untuk potong rambut, pemilihan situasi diilustrasikan oleh ayah memilih pangkas yang menurutnya kemungkinan akan memaksimalkan peluang bahwa anak akan mentolerir potongan rambut. Contoh lain termasuk menghindari rekan kerja yang menyinggung, menyewa film lucu setelah hari yang buruk, atau mencari teman dengan siapa kita bisa menangis.

2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi) Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan.
3. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian) Penyebaran perhatian digunakan untuk memilih aspek situasi mana yang Anda fokuskan. Penyebaran perhatian juga mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik atau tugas tertentu atau untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkannya. Contohnya adalah mengalihkan perhatian Anda dari percakapan yang berbelok dengan menghitung ubin langit-langit.
4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) Perubahan kognitif sering digunakan untuk mengurangi respons emosional. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi kita untuk mengubah signifikansi emosionalnya, baik dengan mengubah cara kita berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya. Contoh, Anda mungkin mengingatkan diri sendiri bahwa "ini hanya ujian" daripada melihat ujian sebagai ukuran nilai Anda sebagai manusia.

5. Modulasi respons merujuk pada upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu setelah muncul. Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif. Contoh, modulasi respons dapat berupa menyembunyikan rasa malu Anda setelah gagal dalam ujian. Sasaran lain dari modulasi respons meliputi komponen emosi pengalaman dan fisiologis. Seperti yang dihargai secara luas, obat dapat digunakan untuk menargetkan respons fisiologis seperti hiperreaktivitas jantung, obat-obatan juga dapat digunakan untuk menargetkan keadaan afektif seperti kecemasan dan depresi.

Tabel 3.2
Blue Print Regulasi Emosi

No	Aspek		Nomor Item		Jumlah	%
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Pemilihan situasi	-Pengaturan emosi dalam pemilihan situasi -Situasi yang diharapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan	1,3,5,7	2,4,6,8	8	26,6%
2.	Modifikasi situasi	-Keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru -Modifikasi situasi dengan memodifikasi lingkungan fisik internal. -Modifikasi situasi yang dilakukan dengan memodifikasi	9,11,13	10,12,14	6	20%
3.	Pengarahan Perhatian	- Penyebaran perhatian mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik - Tugas tertentu untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkannya	15,17	16,18	4	13,3%
4.	Perubahan	- Mengubah cara menilai	19,21,	20,22,	6	20%

	Kognitif	situasi untuk mengubah signifikansi emosionalnya -Mengubah cara kita berpikir tentang situasi - Kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya.	23	24		
5.	Modulasi Respon	- Upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu setelah muncul. - Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif	25,27, 29	26,28, 30	6	20%
Total			15	15	30	100

b. Angket Jenis Kelamin

Angket penelitian berisi pilihan jawaban jenis kelamin, apabila subjek berjenis kelamin laki laki diberi kode (1) dan perempuan (2) , yaitu pertanyaan tentang jenis kelamin. Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam angket penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan.

Tabel 3.3
Pengkodean Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kode
Laki-laki	1
Perempuan	2

2. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang diestimasi dan dikuantifikasikan pengujian isi skala yang dinilai oleh dua orang penilai yang kompeten (*expert judgement*). Tentu tidak diperlukan kesepakatan penuh (100%) dari penilai untuk menyatakan bahwa suatu aitem adalah relevan dengan tujuan ukur skala. Apabila sebagian penilai sepakat

bahwa suatu aitem adalah relevan, maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validitas isi skala (Azwar, 2016).

Peneliti menggunakan *CVR* (*content validity ratio*) sebagai komputasi validitas yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi item-item berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Expert (SME)* diminta untuk menyatakan apakah item dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala yang bersangkutan. Item dinilai esensial apabila item tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2016).

Adapun statistik *CVR* dirumuskan dengan sebagai berikut:

$$CVR = 2ne / n - 1$$

Keterangan :

ne = Banyaknya *SME* yang menilai suatu item “esensial”

n = Banyaknya *SME* yang melakukan penilaian

Hasil *CVR* dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4

Koefisien *Regulasi Emosi*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	0,3	16	0,3
2	0,3	17	-0,3
3	0,3	18	0,3
4	0,3	19	0,3
5	0,3	20	0,3
6	0,3	21	0,3
7	0,3	22	0,3
8	0,3	23	0,3
9	0,3	24	0,3
10	0,3	25	0,3
11	0,3	26	0,3
12	0,3	27	0,3
13	0,3	28	0,3
14	0,3	29	0,3
15	0,3	30	0,3

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME*, didapatkan data bahwa semua koefiesn CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

Validasi penelitian ini menggunakan komputasi *conten validity ratio* skala Regulasi Emosi yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun dan dinilai oleh dua orang *expert judgment*.

3. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda aitem melihat sejauh mana suatu aitem dapat membedakan individu yang satu dari yang lainnya berdasarkan atribut yang diukur oleh suatu tes (Azwar, 2016). Uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* pada program SPSS versi 22 *for windows* dengan melihat pada kolom *corrected item-total correlation*.

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan adalah berdasarkan korelasi aitem total yang menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Setiap aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan, sebaliknya aitem yang memiliki harga $r_{ix} \leq 0,30$ diinterpretasi memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2012).

Setelah memperoleh hasil, semua data tersebut dilakukan uji daya beda aitem terlebih dahulu dan selanjutnya IBM SPSS Statistics versi 22.00. Hasil

analisis daya beda aitem pada skala Regulasi Emosi dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5
Koefisien Daya Beda Item Skala Regulasi Emosi

No	Rix	No	Rix
1	0,655	16	0,699
2	0,783	17	0,540
3	0,694	18	0,810
4	0,807	19	0,518
5	0,595	20	0,646
6	0,820	21	0,636
7	0,408	22	0,857
8	0,733	23	0,579
9	0,727	24	0,731
10	0,630	25	0,671
11	0,517	26	0,732
12	0,777	27	0,627
13	0,738	28	0,625
14	0,795	29	0,677
15	0,557	30	0,797

Berdasarkan tabel 3.3 di atas, di atas maka dari 30 aitem diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya aitem diatas 0,30 sehingga semua terpilih atau dan 30 aitem tersebut dilanjutkan untuk pengambilan data penelitian.

Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas di atas, peneliti memaparkan *blue print* terakhir dari skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.6
Skala Regulasi Emosi

No	Aspek		Nomor Item		Jumlah	%
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Pemilihan situasi	-Pengaturan emosi dalam pemilihan situasi -Situasi yang diharapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan	1,3,5,7	2,4,6,8	8	26,6%
2.	Modifikasi situasi	-Keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu	9,11,13	10,12,14	6	20%

		keadaan baru -Modifikasi situasi dengan memodifikasi lingkungan fisik internal. -Modifikasi situasi yang dilakukan dengan memodifikasi				
3.	Pengarahann Perhatian	- Penyebaran perhatian mencakup upaya untuk berkonsentrasi secara intens pada topik - Tugas tertentu untuk menyelesaikan masalah dengan merenungkannya	15,17	16,18	4	13,3%
4.	Perubahan Kognitif	- Mengubah cara menilai situasi untuk mengubah signifikansi emosionalnya -Mengubah cara kita berpikir tentang situasi - Kapasitas kita untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya.	19,21, 23	20,22, 24	6	20%
5.	Modulasi Respon	- Upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi begitu setelah muncul. - Modulasi respons dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif	25,27, 29	26,28, 30	6	20%
Total			15	15	30	100

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Seberapa konsistensi skor yang dihasilkan tersebut sama apabila diukur pada kurun waktu yang berbeda (Periantalo, 2016). Menurut Kusumah (2016) uji reliabilitas merupakan alat untuk menguji atau mengukur kepercayaan instrument kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk untuk mengetahui konsistensi alat ukur dan konsisten jika pengukuran tersebut diulang dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menggunakan program SPSS versi 22 *for windows*.

Selanjutnya adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan:

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2 = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

s_x^2 = Varian skor X

Hasil analisis reliabilitas uji coba tahap pertama pada skala regulasi emosi diperoleh $\alpha = 0,964$.

G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data dilakukan (Bungin, 2005). Menurut Fatihuddin (2015) tahap-tahap pengolahan data adalah sebagai berikut:

a. *Editing*

merupakan proses memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrument pengumpulan data. Proses *editing* ini dilakukan dengan maksud untuk mencari kesalahan-kesalahan dalam *questioner* yang telah diisi oleh responden. Pada penelitian ini proses *editing* dilakukan dengan menekan jawaban responden pada *google form* kemudian jawaban tersebut muncul di *spreadsheet* yang langsung terhubung ke *Ms. Excel* kemudian melakukan pemeriksaan (*crosscheck*). Data awal merupakan jawaban responden yang dilihat dari *google form* untuk dilakukan pemeriksaan setelah dilakukan pemeriksaan, maka tidak terdapat aitem yang kosong.

b. Coding

merupakan proses identifikasi dan klarifikasi dari setiap pertanyaan dalam instrument pengumpulan data berdasarkan variabel-variabel yang diteliti dengan pemberian kode-kode atau angka-angka. Setelah melakukan *crosscheck* peneliti melakukan pembagian antara variabel X dan variabel Y. Pada variabel tersebut terdapat aitem *favorable* pada aitem jawaban yang menjawab sangat sesuai di kode dengan 4, sesuai di kode 3, tidak sesuai di kode 2, sangat tidak sesuai di kode 1 dan pengkodean *unfavorable* dilakukan sebaliknya yaitu aitem yang menjawab sangat sesuai di kode 1, sesuai di kode 2, tidak sesuai di kode 3 dan sangat tidak sesuai di kode 4. Pengkodean aitem *favorable* dan *unfavorable* di *coding* secara terpisah.

c. Kalkulasi

merupakan proses menghitung data yang telah terkumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya yang dilakukan dengan bantuan *excel*. Proses kalkulasi dalam penelitian ini yaitu aitem yang sudah di *coding* secara otomatis sesuai nilai aitem *favorable* dan *unfavorable* maka aitem dijumlah dengan mengklik *autosum* per baris di *Ms. Excel*. Selanjutnya melakukan kategorisasi jumlah total aitem diurutkan otomatis di *Ms. Excel* dengan mengklik *sort smallest to largest* sehingga total nilai akan terurut dari nilai rendah ke nilai tinggi dan nilai ini yang akan digunakan untuk mencari nilai data empirik.

d. Tabulasi

merupakan proses mencatat atau *entry* data ke dalam tabel induk penelitian. Tahap ini menggunakan data di *Ms. Excel* yang telah melalui proses kalkulasi manual, data yang sudah selesai dari 3 tahap di atas selanjutnya pengolahan dilakukan di aplikasi *SPSS 22.00* dengan cara mengimpor data dari tabel *excel* ke dalam data view di *SPSS* data siap dianalisis sesuai kebutuhan teknik analisis data.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh di lapangan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik, yang merupakan suatu teknik untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian dan untuk menguji hipotesis. Pengolahan data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dengan melakukan tabulasi data ke dalam *excel*. Setelah itu, data dipindahkan ke program *SPSS 22.0* kemudian ada dua langkah uji statistik untuk analisis data yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis.

2. Uji Prasyarat

Harus melakukan analisis data terlebih dahulu kemudian dilakukan uji prasyarat (Priyatno, 2016). Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians.

a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2017) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Untuk menguji normalitas analisis data yang digunakan yaitu

secara nonparametrik dengan menggunakan teknik statistik *skewness* dan *kurtosis* yang digunakan apabila $\rho > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya $\rho < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

b. Uji homogenitas varians

Uji homogenitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah varian skor variabel secara signifikan mempunyai homogenitas atau tidak. Skor varian variabel dikatakan homogen apabila nilai signifikansi pada koefisien p lebih besar dari 0,05. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *test of homogeneity of varians*.

3. Uji Hipotesis

Menurut Periantalo (2015) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan regulasi emosi Mahasiswa UIN Ar-raniry dimasa pandemic covid-19 ditinjau dari jenis kelamin. Mahasiswa UIN Ar- Raniry Banda Aceh, diuji dengan teknik analisis data yaitu teknik komparasi. Teknik komparasi yang dipakai yakni uji t-test, yang dianalisis dengan bantuan aplikasi computer program SPSS version 22.00 for windows.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

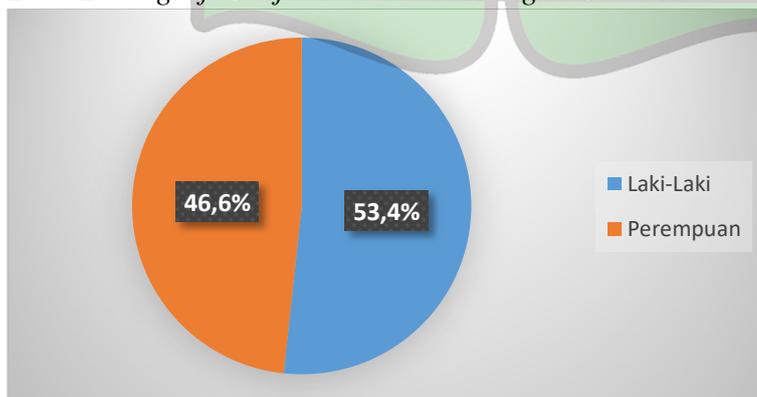
A. Deskripsi Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa UIN Ar-raniry Banda Aceh sebanyak 25.153 jumlah sampel yang direncanakan awal 327. Setelah pengumpulan data selesai dan terkumpul 412 sampel, maka untuk keperluan analisis data peneliti menggunakan semua kuesioner yang masuk 412 orang. Sampel terdiri dari 213 laki-laki dan 199 perempuan dari jumlah total sampel. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 213 orang (53,4%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 199 orang (46,6%) dengan jumlah total keseluruhan yaitu 412 mahasiswa, sebagaimana pada diagram 4.1 berikut ini:

Diagram 4.1
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

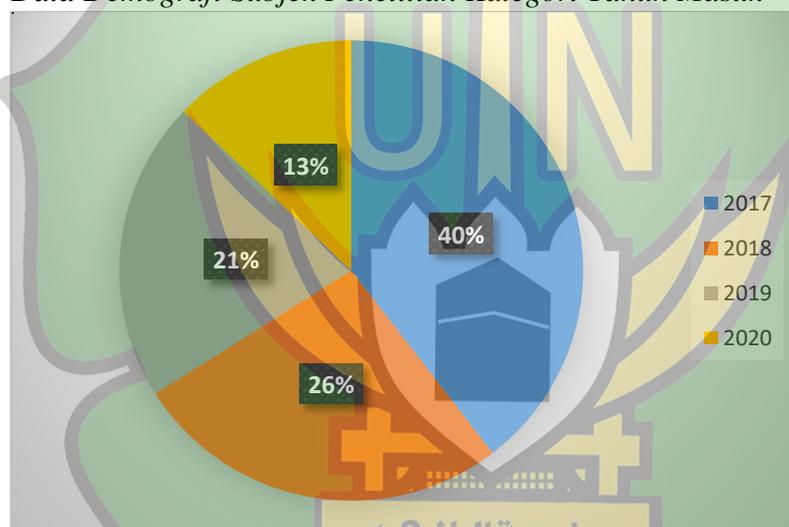


b. Subjek Berdasarkan Tahun Masuk

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak pada penelitian ini adalah tahun 2017 yaitu sebanyak 163 orang (40%), selanjutnya tahun 2018 sebanyak 109 orang (26%). Selanjutnya tahun 2019 sebanyak 87 orang (21%), Disusul tahun 2020 sebanyak 53 orang (13%) dengan jumlah total keseluruhan yaitu 412 mahasiswa. sebagaimana pada diagram 4.2 berikut ini :

Diagram 4.2

Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Tahun Masuk

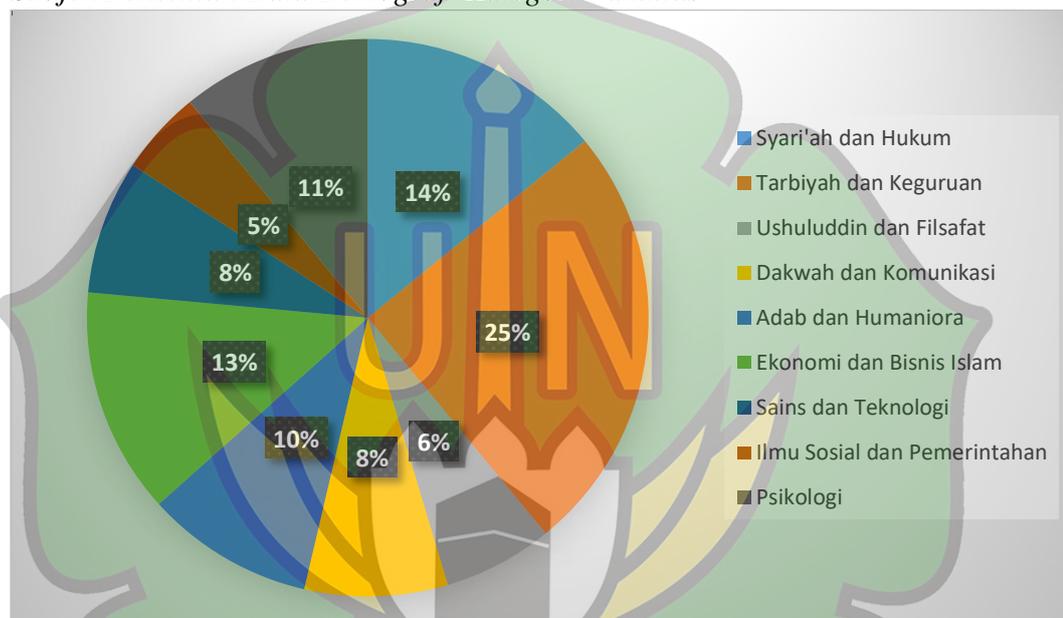


c. Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan Fakultas, subjek yang paling banyak pada penelitian ini adalah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 103 orang (25%), kemudian diikuti dengan Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 58 orang (14%). kemudian Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 54 orang (13%), kemudian diikuti dengan Fakultas Psikologi sebanyak 45 orang (11%), kemudian diikuti dengan Fakultas Adab dan Humaniora 40 orang (10%), diikuti dengan Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 34 orang (8%), kemudian

kemudian diikuti dengan Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 32 orang (8%), kemudian diikuti dengan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan sebanyak 20 orang (6%) dengan jumlah total keseluruhannya 412 mahasiswa. Berdasarkan diagram 4.3 berikut ini :

Diagram 4.3
Subjek Penelitian Data Demografi Kategori Fakultas



B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang

mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data di lapangan) dari variabel Regulasi Emosi. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Deskripsi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi Mahasiswa Keseluruhan

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Regulasi Emosi</i>	120	30	75	15	120	39	111,5	13,5

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

- Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
 Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
 M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks+skor min) / 2
 SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks}-\text{skor min}) / 6$

Berdasarkan hasil uji statistik data penelitian pada tabel 4.1 di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 30, maksimal 120, nilai rerata 75, dan standar deviasi 15. Sedangkan data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah sebesar 39, maksimal 120 nilai rerata 111,5 dan standar deviasi 13,5. Deskripsi data hasil penelitian tersebut, dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorian pada skala Regulasi Emosi.

Rendah	= $X < M - 1SD$
Sedang	= $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	= $M + 1SD \leq X$
Keterangan :	
X	= Rentang butir pernyataan
M	= Mean (rata rata)
SD	= Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat

hasil kategorisasi skala adalah sebagaimana tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2
Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa keseluruhan

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 68$	4	1%
Sedang	$68 \leq X < 95$	43	10,4%
Tinggi	$95 + 1SD \leq X$	365	88,6%
Jumlah		412	100%

Hasil kategorisasi Regulasi emosi pada Mahasiswa UIN Ar-raniry Banda Aceh secara keseluruhan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah yaitu sebanyak 4 orang (1%), sedangkan sisanya kategori sedang yaitu sebanyak 43 orang (10,4%), dan kategori tinggi sebanyak 356 orang (88,6%). Artinya seluruh mahasiswa UIN Ar-Raniry berada pada regulasi emosi tinggi.

Tabel 4.3
Deskripsi data penelitian Regulasi Emosi Laki-Laki

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Regulasi Emosi</i>	120	30	75	15	120	48	113,5	12,1

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala Regulasi Emosi pada laki-laki adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Kategorisasi Regulasi emosi Laki-Laki

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 73$	3	1,4%
Sedang	$73 \leq X < 7$	14	6,6%
Tinggi	$97 + 1SD \leq X$	196	92,0%
Jumlah		213	100%

Hasil kategorisasi Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh di atas menunjukkan bahwa, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat Emosi pada kategori rendah sebanyak 3 orang (1,4%), kategori sedang sebanyak 14 orang (6,6%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 196 orang (92,0%). Maka dapat disimpulkan mayoritas kategorisasi secara keseluruhan regulasi emosi mahasiswa laki-laki berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.5
Deskripsi data penelitian Regulasi Emosi Perempuan

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Regulasi Emosi</i>	120	30	75	15	120	39	110,5	14,8

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *Regulasi Emosi* pada perempuan adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.6
Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa perempuan

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 61$	1	0,5%
Sedang	$61 \leq X < 88$	22	11,1%
Tinggi	$88 + 1SD \leq X$	176	88,4%
Jumlah		199	100%

Hasil kategorisasi *regulai emosi* pada mahasiswa perempuan di atas menunjukkan bahwa, mahasiswa perempuan memiliki tingkat regulasi emosi pada

kategori rendah sebanyak 1 orang (0,5%), kategori sedang sebanyak 22 orang (11,1%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 176 orang (88,4%). Maka dapat disimpulkan regulasi emosi mahasiswa perempuan mayoritas berada pada kategori tinggi.

2. Analisis Uji Prasyarat

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisa data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a) Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan nilai Z skewness dan Z kurtosis. Batas toleransi Z skewness dan Z kurtosis yang masih dianggap normal adalah antara -1,96 sampai 1,96 namun sering dibulatkan -2 sampai 2.

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Koefisien <i>skewness</i>	Koefisien <i>kurtosis</i>
Regulasi Emosi	-2,130	4,942

Berdasarkan tabel 4.7 di atas hasil uji normalitas sebaran diperoleh nilai *skewness* -2,130 dan *kurtosis* 4,942 masih berada antara -1,96 sampai 1,96 maka dapat disimpulkan berdistribusi tidak normal dan data diatas hanya dapat digeneralisasikan pada sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

b) Uji Homogenitas varians

Hasil uji homogenitas yang dilakukan terhadap variabel penelitian ini diperoleh sebagaimana yang tertera pada tabel 4.8 dibawah ini :

Tabel 4.8
Hasil Uji Homogenitas varians

Variabel Penelitian	<i>F Levene Statistic</i>	P
Regulasi Emosi	14,667	0,000

Berdasarkan data tabel 4.8 di atas, diperoleh *F Levene Statistic* variabel di atas yaitu $F = 14,667$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas tidak sama atau tidak homogen. Dikarenakan data tidak homogen, artinya variansi pada tiap kelompok tidak sama.

c) Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji independent sample t-test. Metode ini digunakan untuk menganalisis perbedaan Regulasi Emosi ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.9 di bawah ini :

Tabel 4.9
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	T-test	P
Regulasi Emosi	14,667	0,024

Berdasarkan data tabel 4.9 di atas, diperoleh nilai-test yaitu 14,667 dengan nilai signifikansi $p = 0,024$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat perbedaan reguasi emosi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan uji hipotesis di atas, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan dengan

bunyi “perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry” diterima.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry diperoleh hasil Regulasi Emosi dengan nilai $t = 12,667$ dan $p = 0,024$ nilai mahasiswa laki-laki ($M = 113,05$; $SD = 12,12$) dan pada mahasiswa perempuan ($m = 110,02$; $SD = 14,8$); $p = 0,000$. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dimana mahasiswa laki-laki memiliki regulasi emosi lebih tinggi dari pada Mahasiswa perempuan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, bahwasanya ada perbedaan Regulasi Emosi ditinjau dari jenis kelamin, hal ini juga dipertegas oleh penelitian Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu dan Anggraeni. (2020). Dengan judul Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. Pandemi Covid 19 telah membawa berbagai tekanan-tekanan emosional pada mahasiswa. Hal ini mendorong mereka agar dapat meregulasi emosinya yakni suatu proses untuk memahami, mengontrol, dan memodifikasi emosi dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, hal ini tampak pada perbedaan dari *expressive suppression* antara laki-laki dan perempuan. Namun untuk *cognitive reappraisal* tidak ditemukan perbedaan. Selain itu, persamaan juga ada pada penggunaan cognitive reappraisal yang lebih dominan baik mahasiswa laki-laki ataupun perempuan untuk meregulasi emosi dibandingkan *expressive suppression*.

Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), juga mengungkapkan terdapat perbedaan dalam meregulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova dan Krupp (1998), menyimpulkan bahwa laki-laki lebih mampu meregulasi emosi sedih, cemas, dan takut, sedangkan wanita lebih mampu meregulasi emosi marah, jijik dan menghina. Dalam kondisi pandemi saat ini menimbulkan banyaknya perubahan secara tiba-tiba khususnya dalam bidang pendidikan yang membuat individu mudah merasa takut, cemas, dan tertekan. Laki-laki cenderung untuk menutupi emosi yang dirasakan dengan mencari aktivitas seperti bermain game atau berolahraga dirumah supaya dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan membuatnya menjadi lebih tenang (Mulyana, Izzati, Budiani, Dewi, Fantazilu & Anggraeni 2020).

Hasil kategorisasi Regulasi emosi pada Mahasiswa UIN Ar-raniry Banda Aceh secara keseluruhan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah yaitu sebanyak 4 orang (1%), sedangkan sisanya kategori sedang yaitu sebanyak 43 orang (10,4%), dan kategori tinggi sebanyak 365 orang (88,6%). Hasil kategorisasi Regulasi Emosi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh di atas menunjukkan bahwa, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat Emosi pada kategori rendah sebanyak 28 orang (25,0%), kategori sedang sebanyak 63 orang (56,2%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 21 orang (18,8%). Hasil kategorisasi *regulai emosi* pada mahasiswa perempuan di atas menunjukkan bahwa, mahasiswa perempuan memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 1 orang (0,5%),

kategori sedang sebanyak 30 orang (15,1%), sisanya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 168 orang (84,4%).

Regulasi Emosi memiliki banyak faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Faktor lain yang mungkin mempengaruhi munculnya perilaku Regulasi Emosi adalah kepribadian, selain suasana hati dan persepsi pada masing masing mahasiswa. Karena mahasiswa memiliki dua jenis kelamin yang berbeda, maka perilaku yang ditunjukkan sangat dipengaruhi oleh dua kepribadian yang berbeda pula Solichah (2017). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dagun (1992) yang mengatakan bahwa antara laki-laki dan perempuan memiliki kepribadian menonjol yang berbeda. Laki-laki cenderung memiliki pembagian dan pembatasan yang jelas antara pikiran dan emosionalitas, lebih tegas dan suka untuk berkompetisi. Sedangkan pada perempuan cenderung memiliki tendensi tingkah laku yang sangat pasif, kurang terbuka, dan tidak senang berkompetisi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya keterbatasan seperti pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi selama proses penelitian selain itu pada Teknik sampling tidak bisa generalisasikan karena pemilihan teknik sampling dinilai kurang tepat. Penyebaran skala juga dilakukan secara online melalui google form dengan cara membagikan link kuesioner ke whatsapp dan instagram. Sedangkan penyebaran skala secara offline tidak dapat dilakukan dikarenakan wabah Covid -19.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pada uji hipotesis terdapat perbedaan Regulasi Emosi yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Maka dapat diperoleh hasil Regulasi Emosi dengan nilai $t = 12,667$ dan $p = 0,024$ nilai mahasiswa laki-laki ($M = 113,05$; $SD = 12,12$) dan pada mahasiswa perempuan ($m = 110,02$; $SD = 14,8$); $p = 0,000$. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dimana mahasiswa laki-laki memiliki regulasi emosi lebih tinggi dari pada Mahasiswa perempuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, diharapkan untuk terus mempertahankan kemampuan regulasi emosi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian mengenai regulasi emosi, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada regulasi emosi, dan memperhatikan dalam pemilihan Teknik sampling maupun memper-timbangkan karakteristik mahasiswa serta kategori lainnya.

3. Bagi Pengambil Kebijakan UIN Ar-Raniry dengan adanya penelitian ini pengambil kebijakan UIN Ar-Raniry dapat mengetahui gambaran perilaku regulasi emosi di UIN Ar-Raniry, sehingga dapat memfasilitasi mahasiswa dan mahasiwi untuk meningkatkan maupun mempertahankan perilaku regulasi emosi dengan cara memberikan atau memfasilitasi mahasiswa dan mahasiwi untuk mengikuti pelatihan dan peningkatan perilaku regulasi emosi di kampus.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Agustina, N. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Deepublish
- Alexander, M. G., & Wood, W. (2000). emotions: A social role interpretation. *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, 189.
- American Journal of Sociology, 109, 2004 and Women Differ in Self-reports of Feelings and Expressive Behavior?
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chafsoh, A. M. (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sejarah Artikel*, 2-3.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and gender: Constructing meaning from memory*. Sage Publications, Inc.
- Dariyo, A. (2004). Pengetahuan tentang penelitian dan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal psikologi*, 2(1), 44-48.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414-421
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 281-291.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87-95.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal psikogenesis*, 3(1), 13-27..
- Mulyana, P, O & Izzati, A, U & Budiani, S, M, & Dewi, P, W, S, N & Fantazilu, F, I & Anggraeni, W, D. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari

Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. 2. 238-250

- Muslimin, Z. I. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Akidah dan Perilaku Mencontek Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Nisak, K. D. (2018). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Nisfiannoor, M dan Yuni K. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi* Vol. 2 No. 2, 160-178
- Pahlevi, J. R., Lestari, S., & Asyanti, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Orang tua yang Memiliki Anak dengan Riwayat Gangguan Skizofrenia (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Rasyid, M. (2013). *Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Rohyati, E., & Purwandari, Y. H. (2017). Perilaku Asertif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(1).
- Saputra, N, S, R. (2019). Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Smpn 3 Semarang Ditinjau Dari Keikutsertaan Les Musik. *Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.
- Simon, R. W., dan Nath, L. E., Gender and Emotion in The United States: Do Men
- Soetjningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Anak*. Surabaya: Penerbit Buku Kedokteran.
- Strongman. 2003. *The Psychology of Emotion Fifth Edition*. New Zealand: Wiley
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R, A. (1994). *Emotion regulation: a theme in search definition. Monographs Of The Society For Research In Child Development*, Vol. 59, No. 2/3, The Development Of Emotion Regulation: *Biological And Behavioral Considerations* (1994), 25-52
- Trosper, S. E., & Ehrenreich M, J. (2011). The relationship between trait, expressive, and familial correlates of emotion regulation in a clinical

sample of anxious youth. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 19(2), 117-128.

Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan wanita Karir*. Malang: UB Press.

Wade, C dan Tavis, C. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

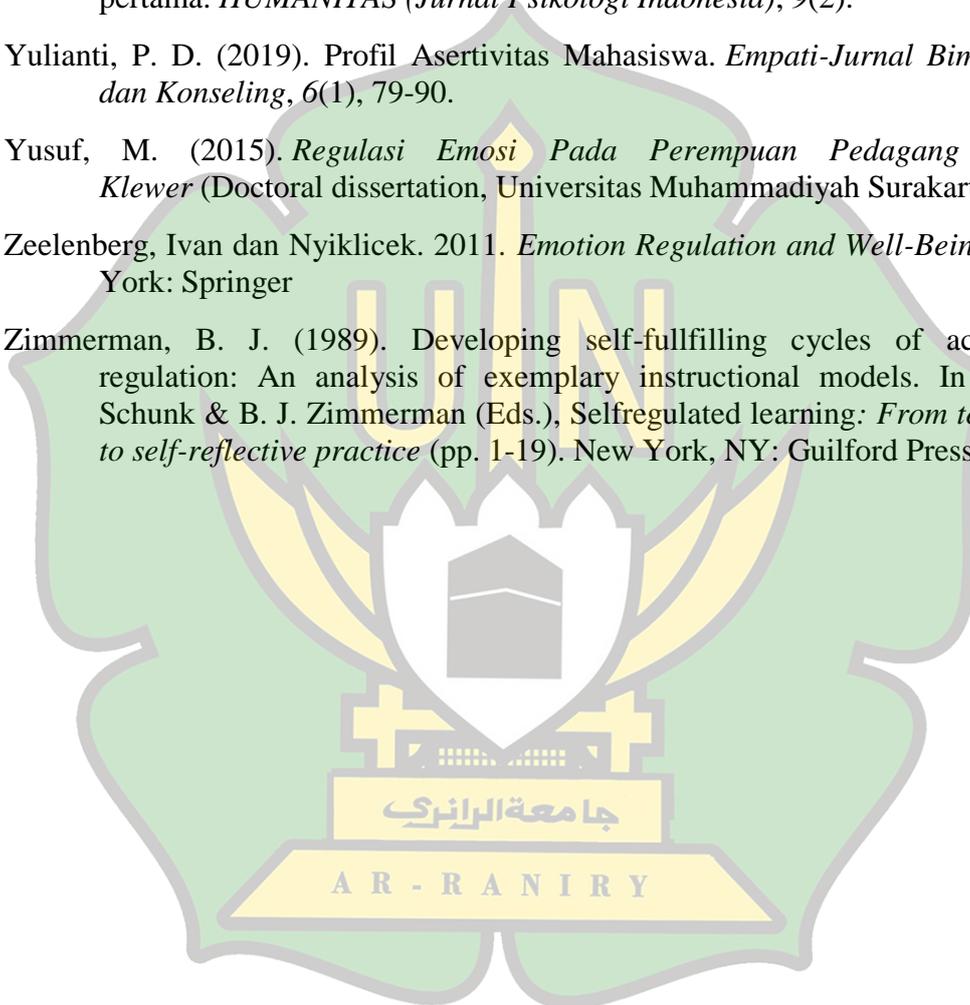
Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).

Yulianti, P. D. (2019). Profil Asertivitas Mahasiswa. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 79-90.

Yusuf, M. (2015). *Regulasi Emosi Pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Zeelenberg, Ivan dan Nyiklicek. 2011. *Emotion Regulation and Well-Being*. New York: Springer

Zimmerman, B. J. (1989). Developing self-fullfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Selfregulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-19). New York, NY: Guilford Press.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1857/Un.08/FPsi/Kp.00.4/12/2021

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 4 Januari 2021;
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 2 Desember 2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

Pertama : Menunjuk Saudara 1. Julianto, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

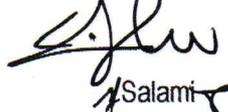
Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Asti Apriliani
NIM/Prodi : 170901181 / Psikologi
Judul : Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry di Masa Pandemi Covid-19

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 2 Desember 2021 M
27 Rabiul Akhir 1443 H

Dekan Fakultas Psikologi,


/Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-1824/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/11/2021

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala Biro AAKK Uin Ar-raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ASTI APRILIANI / 170901181**

Semester/Jurusan : IX / Psikologi

Alamat sekarang : Komplek Hadrah 5, Dusun Lambateung, Aceh Besar.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Regulasi Emosi Mahasiswa Uin Ar-raniry Di Masa Pandemi Covid-19 Di Tinjau Dari Jenis Kelamin***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 25 November 2021
an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 24 Desember
2021*

Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telp/ fax : 0651-7552921 - 7552922

Situs : www.ar-raniry.ac.id E-mail : uio@ar-raniry.ac.id

Nomor : 4141/Un.08/B.II/PP.00.9/08/2021

04 Agustus 2021

Lamp : -

Hal : Izin Penelitian

Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Psikologi (FPsi)
di -
Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Menyikapi surat Saudara Nomor : B-1003/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/7/2021 tanggal 19 Juli 2021 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul **"Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Uin Ar-raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19"**, maka kami tidak keberatan untuk memberikan data yang dibutuhkan Penelitian dimaksud kepada :

Nama : Asti Aprilliani

Fakultas : Psikologi (FPsi)

Prodi : Psikologi

NIM : 170901181

Demikian, untuk dapat dipergunakan sepenuhnya.

a.n. Kepala Biro AAKK UIN Ar-Raniry
Kepala Bagian Akademik

AR - R

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Psikologi (FPsi.I) UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Saudara Asti Aprilliani (Nim:170901181)
3. Arsip.

KUESIONER PENELITIAN (*GOOGLE FORM*)

Assalamualaikum Wr. Wb

Sayan Asti Apriliani, mahasiswi program studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S-1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada siswa/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

1. Kuesioner ini ditujukan kepada mahasiswa/mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan saat ini.
3. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian skala

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Angket ini menyajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

➤ Contoh: Saya yakin bisa mengerjakan tugas yang sulit

SS

S

TS

STS

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Jazakallah Khairan :)

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,
Peneliti

Asti Apriliani

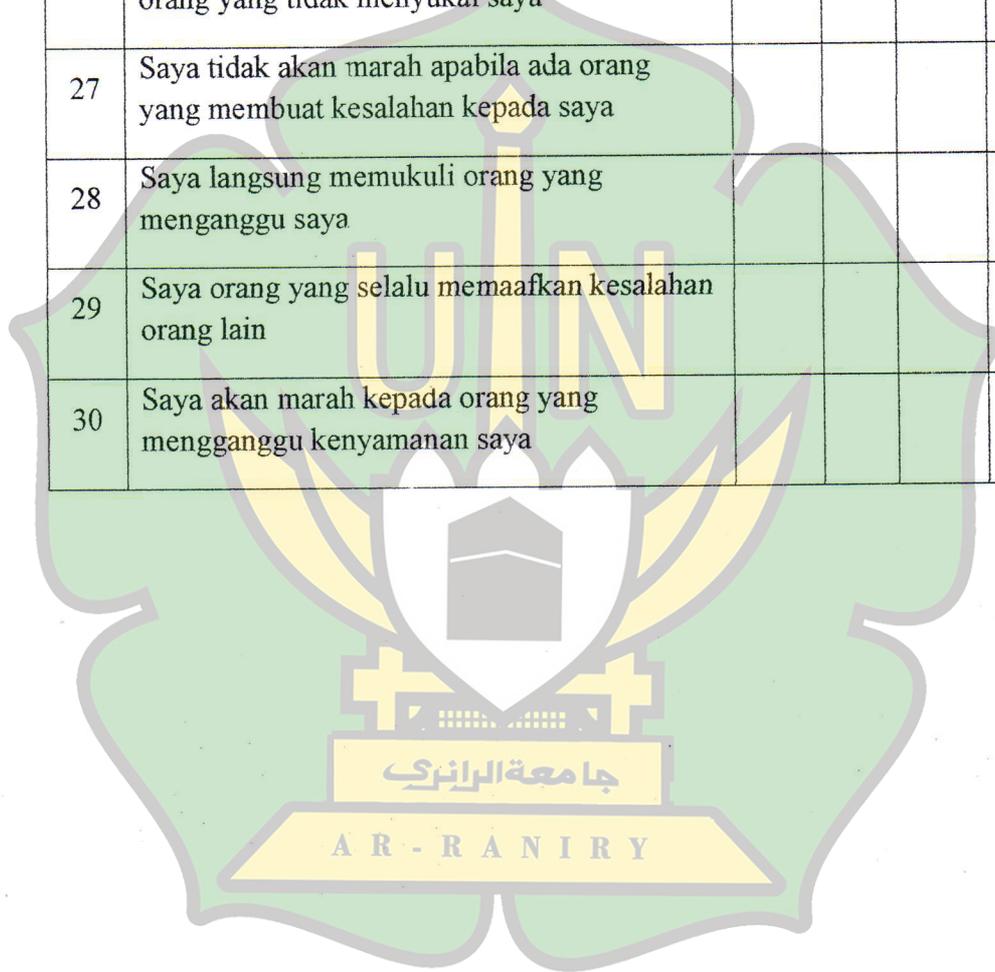
-
- Nama (Inisial) : _____
- Jenis Kelamin : Lk Pr
- Usia : _____
- Daerah Asal : _____
- Fakultas : Fakultas Syariah dan Hukum
 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 Fakultas Ushuluddin Filsafat
 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 Fakultas Adab dan Humaniora
 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
 Fakultas Sains dan Teknologi
 Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Pemerintahan
 Fakultas Psikologi

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan ini kemudian pilih alternatif jawaban saudara/i pada bagian bawah setiap pernyataan berikut ini.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu cara meredakan perasaan sedih yang saya alami				
2	Saya sulit menemukan penyebab dari perubahan emosi yang saya alami				
3	Saya tahu cara yang efektif untuk memperbaiki kualitas hubungan dengan teman saya				
4	Saya kehilangan nafsu makan ketika nebgalamu masalah berat				
5	Saya kehilangan nafsu makan ketika nebgalamu masalah berat				
6	Saya sulit mengubah keadaan setelah terjadi konflik antara saya dengan orang lain				
7	Saya melakukan intropeksi diri dari setiap konflik yang saya alami				
8	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi situasi ketika merasa marah				
9	Apabila saya merasa sedih sebisa mungkin saya harus semangat Kembali agar mampu melanjutkan kegiatan saya				
10	Saya tidak akan meminta maaf kepada teman saya walaupun itu kesalahan saya				

11	Saya tidak akan meminta maaf kepada teman saya walaupun itu kesalahan saya				
12	Walaupun saya merasa sedih saya tetap murung sendirian				
13	Saya meluangkan waktu untuk berfikir sejenak agar meneumkan penyelesaian masalah				
14	Setiap masalah yang saya hadapi selalu menyulitkan saya				
15	Setiap masalah yang saya hadapi selalu menyulitkan saya				
16	Saya mudah terpancing dengan teman-teman yang menyebarkan gossip tentang saya				
17	Saya menerima dan mempertimbangkan setiap kritik dan saran untuk diri saya				
18	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
19	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
20	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
21	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
22	saya sulit menerima hal-hal buruk yang terjadi pada saya				
23	saya yakin ujian di hidup saya akan segera berakhir serta mampu melewatinya				

24	Saya tidak berusaha mencari tahu penyebab saya sering marah				
25	Saya biasanya sabar apabila saya mengalami musibah				
26	Saya langsung merasa sedih apabila ada orang yang tidak menyukai saya				
27	Saya tidak akan marah apabila ada orang yang membuat kesalahan kepada saya				
28	Saya langsung memukuli orang yang mengganggu saya				
29	Saya orang yang selalu memaafkan kesalahan orang lain				
30	Saya akan marah kepada orang yang mengganggu kenyamanan saya				



Lambran 6. Hasil Analisis Statistik Uji Coba

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	30

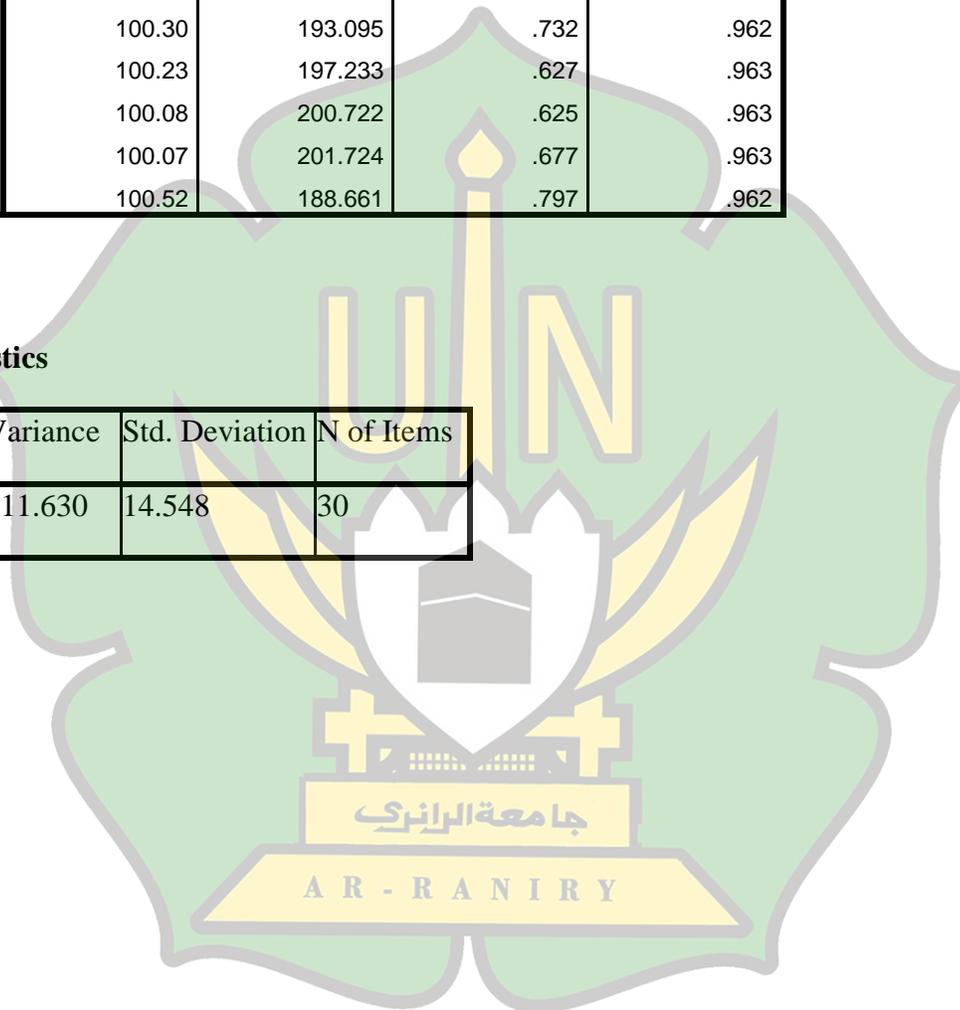
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100.02	201.542	.655	.963
VAR00002	100.18	195.305	.783	.962
VAR00003	100.12	200.783	.694	.963
VAR00004	100.38	192.817	.807	.962
VAR00005	100.08	201.739	.595	.963
VAR00006	100.37	191.016	.820	.961
VAR00007	100.02	204.423	.408	.964
VAR00008	100.33	192.836	.733	.962
VAR00009	100.02	200.491	.727	.962
VAR00010	99.98	199.881	.630	.963
VAR00011	100.03	203.524	.517	.963
VAR00012	100.32	194.457	.777	.962
VAR00013	100.05	200.930	.738	.962
VAR00014	100.20	194.603	.795	.962
VAR00015	100.18	199.745	.557	.963
VAR00016	100.38	193.156	.699	.963
VAR00017	100.00	202.305	.540	.963

VAR00018	100.18	193.237	.810	.961
VAR00019	100.12	200.851	.518	.964
VAR00020	100.22	196.783	.646	.963
VAR00021	99.98	202.593	.636	.963
VAR00022	100.25	194.123	.857	.961
VAR00023	100.02	203.237	.579	.963
VAR00024	100.22	196.410	.731	.962
VAR00025	100.03	201.897	.671	.963
VAR00026	100.30	193.095	.732	.962
VAR00027	100.23	197.233	.627	.963
VAR00028	100.08	200.722	.625	.963
VAR00029	100.07	201.724	.677	.963
VAR00030	100.52	188.661	.797	.962

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
103.62	211.630	14.548	30



KUESIONER PENELITIAN (*GOOGLE FORM*)

Assalamualaikum Wr. Wb

Sayan Asti Apriliani, mahasiswi program studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S-1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada siswa/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

1. Kuesioner ini ditujukan kepada mahasiswa/mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan saat ini.
3. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Petunjuk pengisian skala

1. Tulislah identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Angket ini menyajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada

S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada

➤ Contoh: Saya yakin bisa mengerjakan tugas yang sulit

SS

S

TS

STS

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Jazakallah Khairan :)

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,
Peneliti

Asti Apriliani

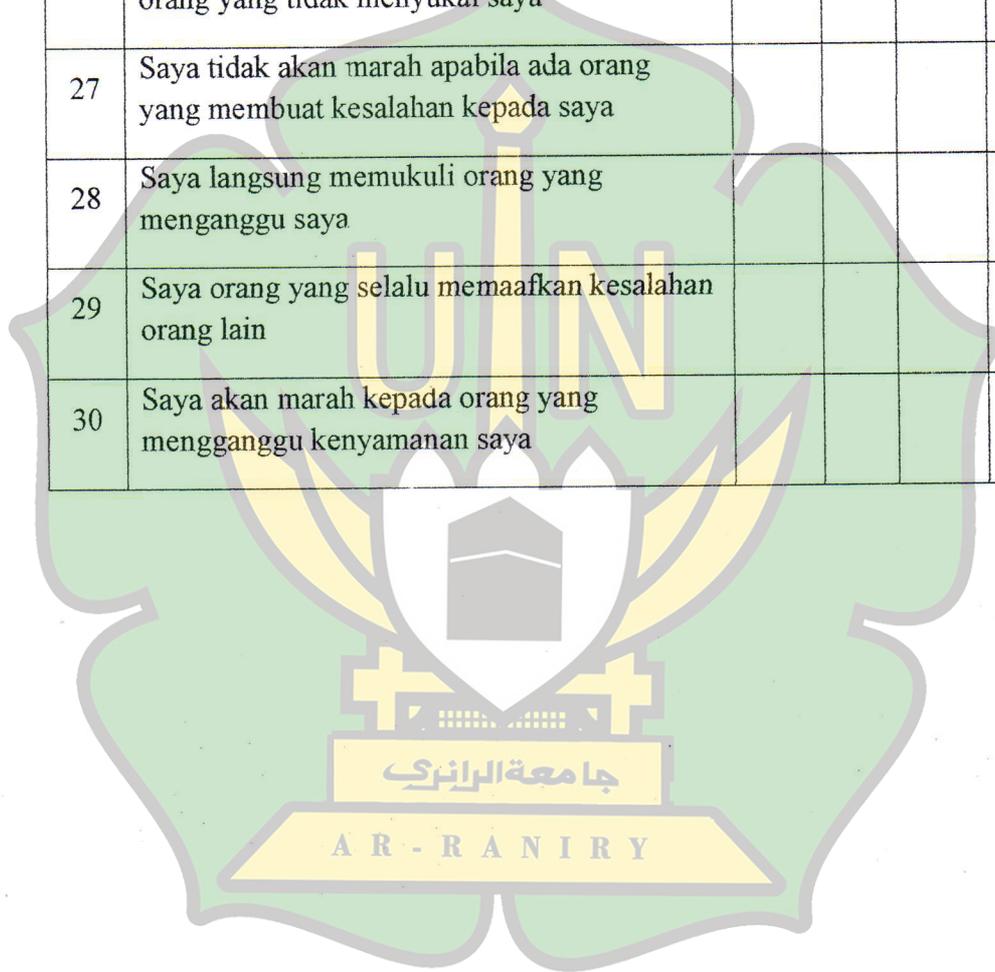
-
- Nama (Inisial) : _____
- Jenis Kelamin : Lk Pr
- Usia : _____
- Daerah Asal : _____
- Fakultas : Fakultas Syariah dan Hukum
 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 Fakultas Ushuluddin Filsafat
 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 Fakultas Adab dan Humaniora
 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
 Fakultas Sains dan Teknologi
 Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Pemerintahan
 Fakultas Psikologi

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan ini kemudian pilih alternatif jawaban saudara/i pada bagian bawah setiap pernyataan berikut ini.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu cara meredakan perasaan sedih yang saya alami				
2	Saya sulit menemukan penyebab dari perubahan emosi yang saya alami				
3	Saya tahu cara yang efektif untuk memperbaiki kualitas hubungan dengan teman saya				
4	Saya kehilangan nafsu makan ketika nebgalamu masalah berat				
5	Saya kehilangan nafsu makan ketika nebgalamu masalah berat				
6	Saya sulit mengubah keadaan setelah terjadi konflik antara saya dengan orang lain				
7	Saya melakukan intropeksi diri dari setiap konflik yang saya alami				
8	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi situasi ketika merasa marah				
9	Apabila saya merasa sedih sebisa mungkin saya harus semangat Kembali agar mampu melanjutkan kegiatan saya				
10	Saya tidak akan meminta maaf kepada teman saya walaupun itu kesalahan saya				

11	Saya tidak akan meminta maaf kepada teman saya walaupun itu kesalahan saya				
12	Walaupun saya merasa sedih saya tetap murung sendirian				
13	Saya meluangkan waktu untuk berfikir sejenak agar meneumkan penyelesaian masalah				
14	Setiap masalah yang saya hadapi selalu menyulitkan saya				
15	Setiap masalah yang saya hadapi selalu menyulitkan saya				
16	Saya mudah terpancing dengan teman-teman yang menyebarkan gossip tentang saya				
17	Saya menerima dan mempertimbangkan setiap kritik dan saran untuk diri saya				
18	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
19	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
20	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
21	saya merasa tidak ada yang dapat menghibur saya ketika sedang sedih				
22	saya sulit menerima hal-hal buruk yang terjadi pada saya				
23	saya yakin ujian di hidup saya akan segera berakhir serta mampu melewatinya				

24	Saya tidak berusaha mencari tahu penyebab saya sering marah				
25	Saya biasanya sabar apabila saya mengalami musibah				
26	Saya langsung merasa sedih apabila ada orang yang tidak menyukai saya				
27	Saya tidak akan marah apabila ada orang yang membuat kesalahan kepada saya				
28	Saya langsung memukuli orang yang mengganggu saya				
29	Saya orang yang selalu memaafkan kesalahan orang lain				
30	Saya akan marah kepada orang yang mengganggu kenyamanan saya				



Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	412	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	412	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107.7500	178.694	.389	.960
VAR00002	107.8010	174.997	.546	.959
VAR00003	107.7961	177.520	.469	.959
VAR00004	107.8835	172.658	.620	.958
VAR00005	107.7961	175.997	.584	.959
VAR00006	107.8617	171.516	.724	.958
VAR00007	107.7888	176.873	.484	.959
VAR00008	107.8908	171.382	.659	.958
VAR00009	107.7767	175.128	.653	.958
VAR00010	107.8010	174.243	.612	.958
VAR00011	107.8471	174.354	.563	.959
VAR00012	107.9175	169.648	.760	.957
VAR00013	107.8592	173.927	.585	.959
VAR00014	107.9199	170.497	.686	.958
VAR00015	107.9248	171.783	.613	.959
VAR00016	107.9539	169.051	.711	.958
VAR00017	107.8228	173.027	.675	.958
VAR00018	107.8835	168.103	.821	.957
VAR00019	107.8665	171.381	.684	.958
VAR00020	107.8786	169.654	.780	.957
VAR00021	107.8325	172.125	.728	.958
VAR00022	107.9248	167.388	.856	.956
VAR00023	107.8277	173.189	.653	.958
VAR00024	107.8981	169.148	.790	.957

VAR00025	107.8617	173.244	.614	.958
VAR00026	107.9466	167.253	.808	.957
VAR00027	107.8762	170.391	.734	.957
VAR00028	107.8471	172.631	.630	.958
VAR00029	107.8859	173.532	.572	.959
VAR00030	108.1141	169.547	.542	.960



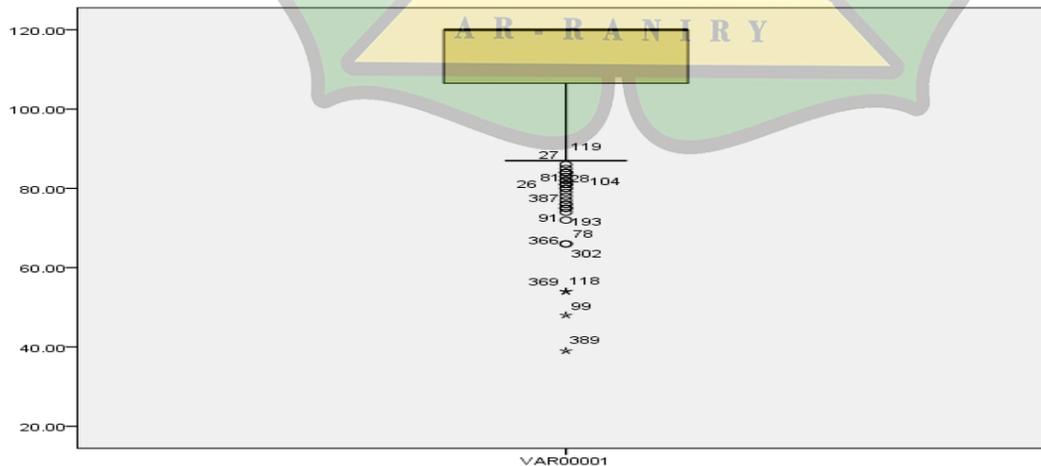
Lampiran ix Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
VAR00001	412	100.0%	0	0.0%	412	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
VAR00001	Mean	111.5874	.66851
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	110.2732	
	Upper Bound	112.9015	
	5% Trimmed Mean	113.3964	
	Median	120.0000	
	Variance	184.126	
	Std. Deviation	13.56931	
	Minimum	39.00	
	Maximum	120.00	
	Range	81.00	
	Interquartile Range	13.75	
	Skewness	-2.130	.120
	Kurtosis	4.942	.240



Data Empirik Jenis Kelamim Laki-laki

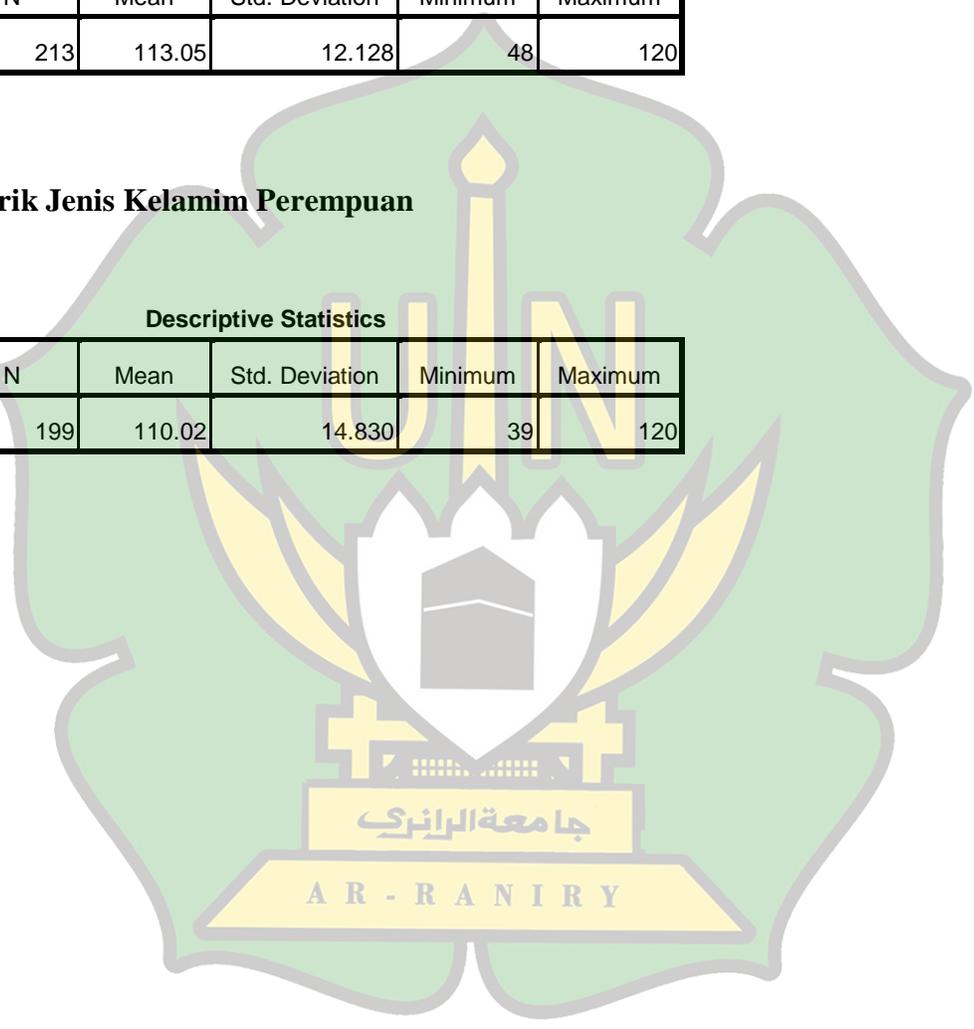
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
LK	213	113.05	12.128	48	120

Data Empirik Jenis Kelamim Perempuan

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PR	199	110.02	14.830	39	120



Descriptives

[DataSet9]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
RE	412	39	120	111.59	13.569	-2.130	.120	4.942	.240
Valid N (listwise)	412								

```

DATASET ACTIVATE DataSet8.
ONEWAY RE BY JK
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.
    
```

Oneway

[DataSet8]

Test of Homogeneity of Variances

RE

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
14.667	1	410	.000

ANOVA

RE

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	945.503	1	945.503	5.187	.023
Within Groups	74730.352	410	182.269		
Total	75675.854	411			

```
T-TEST GROUPS=JK(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=RE

/CRITERIA=CI (.9500).
```

T-Test

[DataSet8]

Group Statistics

JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RE Laki-laki	213	113.05	12.128	.831
Perempuan	199	110.02	14.830	1.051

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
RE	Equal variances assumed	14.667	.000	2.278	410	.023	3.032	1.331	.415	5.648
	Equal variances not assumed			2.262	383.056	.024	3.032	1.340	.397	5.666

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Kategorisasi (Data empirik)

KATKESELURHAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	1.0	1.0	1.0
2	43	10.4	10.4	11.4
3	365	88.6	88.6	100.0
Total	412	100.0	100.0	

KATLK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	1.4	1.4	1.4
2	14	6.6	6.6	8.0
3	196	92.0	92.0	100.0
Total	213	100.0	100.0	

KATPR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	1	.5	.5	.5
sedang	22	11.1	11.1	11.6
tinggi	176	88.4	88.4	100.0
Total	199	100.0	100.0	