



Tingkat Pengendalian Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023

Alfonsus Tegar Wahyu Budi Kurnia

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: astwbk@gmail.com

Abstract. *The background of this research is to determine the importance of controlling emotions in supporting students' social relationships. This research aims to (1) Determine the level of emotional control of Guidance and Counseling Students at Sanata Dharma University class of 2023. (2) Identify measurement items on questionnaire items for the level of emotional control of guidance and counseling students at Sanata Dharma University class of 2023 whose scores are low. This research is quantitative descriptive. The subjects of this research were Guidance and Counseling Students at Sanata Dharma University Class of 2023, totaling 47 students. Data collection used the level of emotional control scale with 42 valid items and has a Cronbach index of 0.761 which is based on aspects of emotional control, namely (1) emotional control, (2) assessing situations critically before reacting emotionally, (3) self-understanding. The research results show that (1) the level of emotional control is in the medium category (100%). (2) the emotional control instrument contained 2 item (4,8%) in the very high category, 14 items (33.3%) in the high category, 11 items (26.6%) in the medium category, 11 items (26.6%) in the low category, 4 items (9,5%) in the very low category.*

Keywords: *Emotional control, Guidance and Counseling Student*

Abstrak: Latar belakang penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya pengendalian emosi dalam mendukung hubungan sosial Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat pengendalian emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023. (2) Mengidentifikasi butir-butir pengukuran item kuisioner tingkat pengendalian emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023 yang perolehan skornya rendah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023 yang berjumlah 47 Mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala Tingkat pengendalian emosi dengan 42 item valid dan memiliki indeks Cronbach sebesar 0,761 yang didasarkan pada aspek pengendalian emosi yaitu (1) kontrol emosi, (2) Menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosi, (3) pemahaman diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat pengendalian emosi berada dalam kategori sedang (100%). (2) instrumen pengendalian emosi terdapat 2 item dengan persentase 4,8% berada dalam kategori sangat tinggi, terdapat 14 item dengan persentase 33,3% berada dalam kategori tinggi, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori sedang, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori rendah, dan terdapat 4 item dengan persentase 9,5% berada dalam kategori sangat rendah.

Kata Kunci : Pengendalian emosi, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

1. LATAR BELAKANG

Sejak manusia dilahirkan mereka telah dibekali dengan adanya kemampuan untuk merasakan macam-macam emosi. Ketika mereka sudah merasakan berbagai emosi dari pengalaman hidupnya maka manusia mampu untuk mengendalikan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi ini akan terus berkembang dengan seiring berjalannya waktu. Emosi dapat muncul dikarenakan adanya reaksi untuk merespon secara relevan terhadap suatu kejadian yang bermakna bagi setiap individu.

Pengendalian emosi merupakan sebuah kekuatan pada setiap manusia terutama pada pengendalian emosi negatif. Pada sisi lain juga emosi dapat berubah menjadi negatif bahkan dapat juga menjadi cenderung menjadi destruktif apabila kita tidak mampu untuk mengendalikan emosi tersebut. (Wijokongko, 2002).

Berdasarkan hasil dari pengamatan penulis, individu yang telah memasuki masa remaja cenderung mampu untuk mengendalikan emosinya apabila seorang individu tersebut sedang menghadapi masalah yang dialaminya, serta mampu berfikir lebih kritis tanpa langsung meluapkan emosi di dalam dirinya. Maka dari itu seorang remaja diharapkan mampu untuk mencapai sebuah pengendalian dalam emosinya agar mampu untuk mengendalikan emosinya didalam sebuah permasalahannya.

Perasaan tersebut dapat muncul dikarenakan individu menghadapi atau menghayati suatu situasi tertentu seperti gembira, sedih, berduka. Pengaruh emosi juga dapat mengakibatkan keadaan tidak semangat apabila munculnya sebuah kekecewaan karena mengalami suatu kegagalan dan juga terganggunya penyesuaian sosial apabila individu memiliki rasa cemburu dan iri hati.

Tekanan akademik yang tinggi sering kali menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa. Tuntutan untuk mencapai nilai yang tinggi, menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan menghadapi ujian dapat menimbulkan kecemasan dan ketegangan yang berlebihan, Mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan sosial seperti mempertahankan hubungan dalam bersosialisasi, bergaul dengan teman sebaya, dan menyesuaikan diri dalam lingkungan yang baru sehingga semuanya dapat mempengaruhi keseimbangan emosi mereka.

Pengendalian emosi juga memiliki peran yang penting dalam mendukung hubungan sosial Mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih mudah untuk berempati, bernegosiasi, dan dapat menyelesaikan konflik dengan teman, dosen, maupun civitas akademik lainnya. Bahkan pengendalian emosi yang baik juga dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi daripada Mahasiswa karena individu yang memiliki pengendalian emosi yang baik dapat mengurangi resiko gangguan mental.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu menjadi pembimbing atau konselor yang baik. Menjadi seorang pembimbing atau konselor harus memiliki kualitas kepribadian yang baik dan memahami kode etik dalam konseling, sehingga dapat membantu konseli atau klien secara optimal. Seorang pembimbing atau konselor harus memiliki pengendalian emosi yang baik, jika seorang konselor tidak memiliki

pengendalian emosi yang baik maka ia tidak bisa memahami dirinya sendiri bahkan orang lain, dan juga tidak mampu berkomunikasi dengan baik. Kualitas kepribadian yang harus dimiliki seorang konselor erat kaitannya dengan kematangan emosi individu.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Pengendalian Emosi

Chaplin (2003) mengungkapkan bahwa pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya. Hurlock (dalam Wulandari, 2016) pengendalian emosi adalah upaya seseorang untuk menghadapi keadaan hidup mereka dengan cara yang rasional dan merespon dengan cara yang wajar, tanpa berusaha untuk menekan atau menghilangkan emosi mereka.

Pengendalian emosi juga merupakan fase dimana pengendalian diri sangat penting untuk tercapainya sebuah kestabilan dalam emosi. Pada kontrol emosi ini juga dapan mencakup pengelolaan yang sesuai dengan suatu tuntutan lingkungan dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai, cita-cita dan prinsip. Apabila suatu individu belum mampu untuk mengendalikan emosinya maka dapat terlihat dari bagaimana individu tersebut memberikan respon yang buruk terhadap individu lainnya.

Aspek- aspek Pengendalian Emosi

1. Kontrol Emosi

Suatu individu yang sudah dapat mencapai tingkat pengendalian emosi tidak mudah untuk meledakkan emosinya dihadapan banyak orang bahkan orang yang berada disekitarnya, namun individu tersebut telah memahami tempat dan situasi untuk meluapkan emosinya yang ada dalam dirinya.berada disekitarnya, namun individu tersebut telah memahami tempat dan situasi untuk meluapkan emosinya yang ada dalam dirinya.

2. Menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosi

Individu yang dapat mengendalikan emosi dapat menilai situasi secara kritis sebelum mereka melakukan sesuatu, dan kemudian dapat memutuskan bagaimana bertindak secara emosional yang baik terhadap situasi tersebut. Dengan demikian, orang yang dapat mengendalikan emosi selalu mempertimbangkan apa yang mereka lakukan sebelum melakukan sesuatu.

3. Pemahaman diri

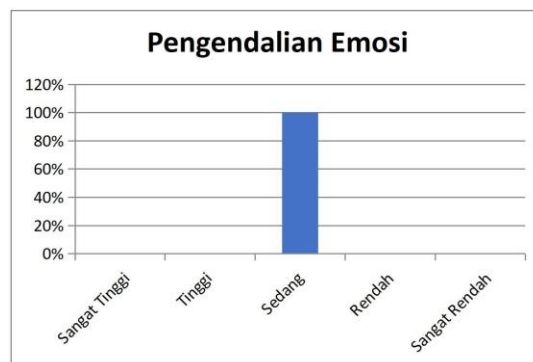
Apabila mereka memiliki reaksi emosional yang stabil, orang yang memiliki pengendalian emosi yang baik dapat memahami dirinya sendiri. Mereka mampu

memahami semua emosi mereka, memahami apa yang mereka rasakan, dan mengetahui emosi dari mereka sendiri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, seperti yang dijelaskan oleh Arikuntoro (dalam jayusman & Shavab,2020), yang berarti pendekatan kuantitatif memerlukan penggunaan angka untuk memulai pengumpulan data, dan kemudian menghasilkan hasil dari penelitian tersebut. Sugiyono (dalam jayusman & Shavab,2020) menjelaskan bahwa pendekatan deskriptif adalah penelitian yang melibatkan penjelasan tentang objek dan prosesnya. Penelitian ini dilakukan di sekitar Kampus 2 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta . Waktu penelitian dilaksanakan pada minggu pertama dan kedua bulan Mei 2024. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah teknik survei dengan instrumen skala. Peneliti telah menyusun instrumen pengendalian emosi berdasarkan aspek-aspek yang dinyatakan Hurlock (2004). Skala Likert dengan empat alternatif jawaban digunakan untuk mengukur konsep diri dan kepercayaan diri mahasiswa. Alternatif jawaban yang digunakan adalah sangat setuju(SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 4. 1 Capaian Pengendalian Emosi pada Mahasiswa

Penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan hasil bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 memiliki tingkat pengendalian emosi yang tergolong sedang. Penelitian ini melibatkan 47 mahasiswa sebagai responden, yang semuanya berasal dari angkatan 2023 program studi Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden, tanpa terkecuali, memiliki pengendalian emosi yang berada pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa

mahasiswa tersebut mampu mengelola dan mengendalikan emosi mereka dalam berbagai situasi, meskipun mungkin masih terdapat ruang untuk peningkatan.

Pengendalian emosi yang sedang berarti bahwa mereka cukup baik dalam mengenali dan memahami emosi diri sendiri, mengendalikan impuls dan perasaan negatif, serta tetap tenang di bawah tekanan. Namun, mereka mungkin masih menghadapi tantangan dalam situasi tertentu yang memerlukan pengendalian emosi yang lebih tinggi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan mengenai tingkat pengendalian emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023 dapat diambil kesimpulan bahwa :

Tingkat pengendalian emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023 sudah cukup baik. Hal tersebut dapat disari dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 2 item dengan persentase 4,8% berada dalam kategori sangat tinggi, terdapat 14 item dengan persentase 33,3% berada dalam kategori tinggi, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori sedang, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori rendah, dan terdapat 4 item dengan persentase 9,5% berada dalam kategori sangat rendah. dengan hasil tersebut artinya Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023 memiliki pengendalian emosi yang baik.

Saran

- (1) Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023

Mahasiswa angkatan 2023 diharapkan untuk bisa meningkatkan pengendalian emosi yang sudah baik, memiliki keyakinan dalam diri untuk menghadapi tugas tugas perkuliahan

- (2) Bagi peneliti lain

Peneliti yang lain diharapkan untuk bisa megembangkan kuesioner , indikator, dan mengembangkan sumber sumber yang terkait dengan pengendalian emosi. Penelitian ini juga bisa digunakan sebagai acuan sumber referensi tambahan serta peneliti lain diharapkan melakukan penelitian dengan sasaran yang lebih luas

dan mendalam. Selain itu diharapkan supaya pemberian kuesioner kepada subjek dilakukan secara luring walaupun pengeisian kuesioner menggunakan google form. Hal tersebut bertujuan supaya pengambilan data tidak menunggu waktu yang lama.

DAFTAR REFERENSI

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme pengendalian emosi dalam bimbingan dan konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 1-13.
- Arikunto, S. (1998). *Pendekatan penelitian*. Rineka Cipta.
- Ayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi deskriptif kuantitatif tentang aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran Edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 8, 1-12.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 1-10.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Goleman, D. (2003). *Emotional intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Maharani, S. (2020). Studi eksperimen pengaruh konseling kelompok terhadap kontrol emosi anggota kelompok belajar "Bina Kita" Singonegaran Kota Kediri (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit NEM.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (ed. 11, vol. 1). The McGraw-Hill Companies.
- Sari, F. P., & Saparhayuningsih, S. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kontrol emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 55-70.
- Taneo, M., & Huwae, A. (2023). Religiositas dan kontrol diri pada mahasiswa rantau di Salatiga. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5200-5208.
- Zahara, F. (2018). Pengendalian emosi ditinjau dari pola asuh orangtua pada siswa usia remaja di SMA Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 1(2), 94-109.
- Zulviah, R. C. (2021). Implementasi pendidikan karakter terhadap perilaku mahasiswa prodi PPKn di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Primagraha. *Jurnal Pelita Bumi Pertiwi*, 2(02), 1-7.