



***SELF COUNSELING* UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BPIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM ANGKATAN 2019
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**



**RISKI AMALIA
NIM. 3519116**

2025



***SELF COUNSELING* UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BPIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM ANGKATAN 2019
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN**



**RISKI AMALIA
NIM. 3519116**

2025

***SELF COUNSELING* UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BPIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
ANGKATAN 2019
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

RISKI AMALIA
NIM. 3519116

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

***SELF COUNSELING* UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BPIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
ANGKATAN 2019
UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

RISKI AMALIA
NIM. 3519116

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RISKI AMALIA

NIM : 3519116

Judul Skripsi : *SELF COUNSELING* UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN
ANGKATAN 2019 UIN K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 7 Maret 2025
Yang Menyatakan,



RISKI AMALIA
NIM. 3519116

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Jl. Sumatera Gang 1A No. 29 Sapuro Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Riski Amalia

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Riski Amalia
NIM : 3519116
Judul : **SELF COUNSELING UNTUK MEMBENTUK REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA PRODI BPI ANGKATAN 2019 UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 3 Maret 2025

Pembimbing,



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.
NIP. 198512222015032003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **RISKI AMALIA**

NIM : **3519116**

Judul Skripsi : **SELF COUNSELING UNTUK MEMBENTUK
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
PRODI BPI ANGKATAN 2019 UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 14 Maret 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Dr. Agus Fakhri, M.S.I
NIP. 197701232003121001

Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 30 Juni 2025

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
------------	------	-------------	------------

ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)

ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
---------------	---------------	---------------

ا = a		ا = a
ا = i	اي = ai	ي = i
ا = u	او = au	و = u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرآة جميلة ditulis *mar'a tun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh

رَبَّنَا ditulis *rabbana*

الْبِرِّرِ ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi

/I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh:

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di

akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof

/°/

Contoh:

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam tetap haturkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur dan segala cinta serta kasih sayang yang tulus, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Edy Mulyanto dan Ibu Uripah yang selalu menyayangi, dan yang saya sayangi, dan yang senantiasa memberikan nasehat serta tak pernah henti mendoakan untuk keberhasilan putrinya.
2. Kakak saya Mukhammad Sunardi dan Adik saya Tri Rahmadani Agustin yang sangat banyak membantu saya , yang sering saya repotkan terutama kakak saya yang banyak membantu saya ,yang saya sayangi dan yang selalu memberikan dukungan , dan selalu mendengarkan tentang keluh kesah perjalanan skripsiku.
3. Seluruh keluarga besar dari bapak dan ibu tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungannya, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa. M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian, dan memberikan semangat serta motivasi guna memberikan bimbingan dan arahan demi menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag, selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi, semangat dan bimbingannya.
6. Abah Yai Abdul Hadi dan Ibu Nyai Rohmah yang selalu memberikan do" a dan nasihat untuk santrinya.
7. Partner terbaikku Fati Rismawati dan Sekar Muftifasih yang memberikan motivasi serta semangatnya kepada saya.
8. Untuk Sahabat sekaligus patnert rumah yang saya sayangi Rosa Arum Prasanti, Maulidya Sofa, Asmaul Fia, Novela Amrina Rosyada, dan Maylinda Rahma yang selalu ada dan mengisi hari-hariku dengan tawa dan yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
9. Untuk sahabat KKN Desa Longkeyang serta teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu Amrina Dzikriyah dan Umar Arifqi yang membantu memberikan motivasi, dan dukunganya kepada saya yang selalu meluangkan waktu dan mendengarkan curhatanku dalam penyelesaian skripsi.
10. Untuk sahabat saya Oki, Dwi, Uus yang selalu membantu dan memberikan dukungan kepada saya

11. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha melawan rasa malas serta semangat untuk menyelesaikan skripsi.
12. Kepada MF, N, dan AD yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
13. Sahabat-sahabat seperjuangan “Pejuang Ridho Kyai” Rias Iffa Pramesthi, Afni Alfiya Rahman, Nisa Lutfiah, Sefia Nur Aini, Riski Amalia, Fitrotun Nisfiyyah, Fati Rismawati, Ayu Naini, Putri Mahmudah, Zakiatul Umami, Laeli Zifa Marziqoh, Laela Fitriani, Azizatul Mukaramah, dan Maulida Jasmien.
14. Teman-teman seperjuangan BPI angkatan 2019 yang telah memberikan coretan sejarah pertemuan, kenangan dan perpisahan dalam masa kuliah.
15. Adik-adik Jamiyyah Al-berzanji Banatusshalihah yang senantiasa memberikan motivasi doa dan dukungan kepada saya.
16. Grup hadroh Ch Al-Banjari yang selalu menghibur saya dan memberikan doa kepada saya

MOTTO

“Jangan kalah pada rasa takutmu
Hanya ada satu hal yang membuat mimpi tak mungkin diraih perasaan
takut gagal.”

Paulo Coelho



ABSTRAK

Riski Amalia, 2025. Judul skripsi “Self Counseling Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2019 UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan.”. Fakultas/Program Studi: Ushuluddin Adab dan Dakwah/ S1 BPI UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing: Nadhifatuz Zulfa. M.Pd

Kata Kunci: *Self counseling,Regulasi emosi*

Latar belakang masalah penelitian ini bahwa Tatanan kehidupan mengalami perubahan, berjalan sangat cepat dan dinamis. Berbagai masalah timbul dengan semakin beragam carut-marutnya dan tidak pernah luput akibat roda globalisasi dan modernisasi yang terus bergulir. Salah satu masalah yang akrab dalam kehidupan sehari-hari manusia disebabkan karena emotional yang rendah. Berbagai aktivitas dalam kehidupan seringkali menggiring manusia ke sebuah rutinitas yang membosankan yang dapat mengakibatkan emosi bahkan berujung stress. Stres sebagai suatu problem psikologis telah sekian lama bersinggungan dengan kehidupan manusia, tak terkecuali mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana proses penerapan *self counseling* untuk membentuk regulasi emosi mahasiswa bimbingan penyuluhan islam angkatan 2019 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan? Bagaimana kondisi regulasi emosi mahasiswa angkatan 2019 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan *self counseling* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2019 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dan untuk mwengetahui kondisi regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2019 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Manfaat Penelitian meliputi teoritis dan praktis.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis data berupa teknik deskriptif kualitatif. reduksi data, pengolahan data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan self counseling untuk membentuk regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H.Abdurrahman wahid dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yaitu refleksi diri, *self talk positif*, *self healing*,*self compassion*, relaksasi, dan melakukan hobi. Sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal maupun dari fakstor eksternal seperti, tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurangnya kemmpuan akademis, sulit mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Atas berkat dan rahmat-nya, skripsi yang berjudul “*Self Counseling* Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan” dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini dibuat guna memenuhi tugas akhir program studi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam. Tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, penulis menyadari akan kesulitan dalam penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

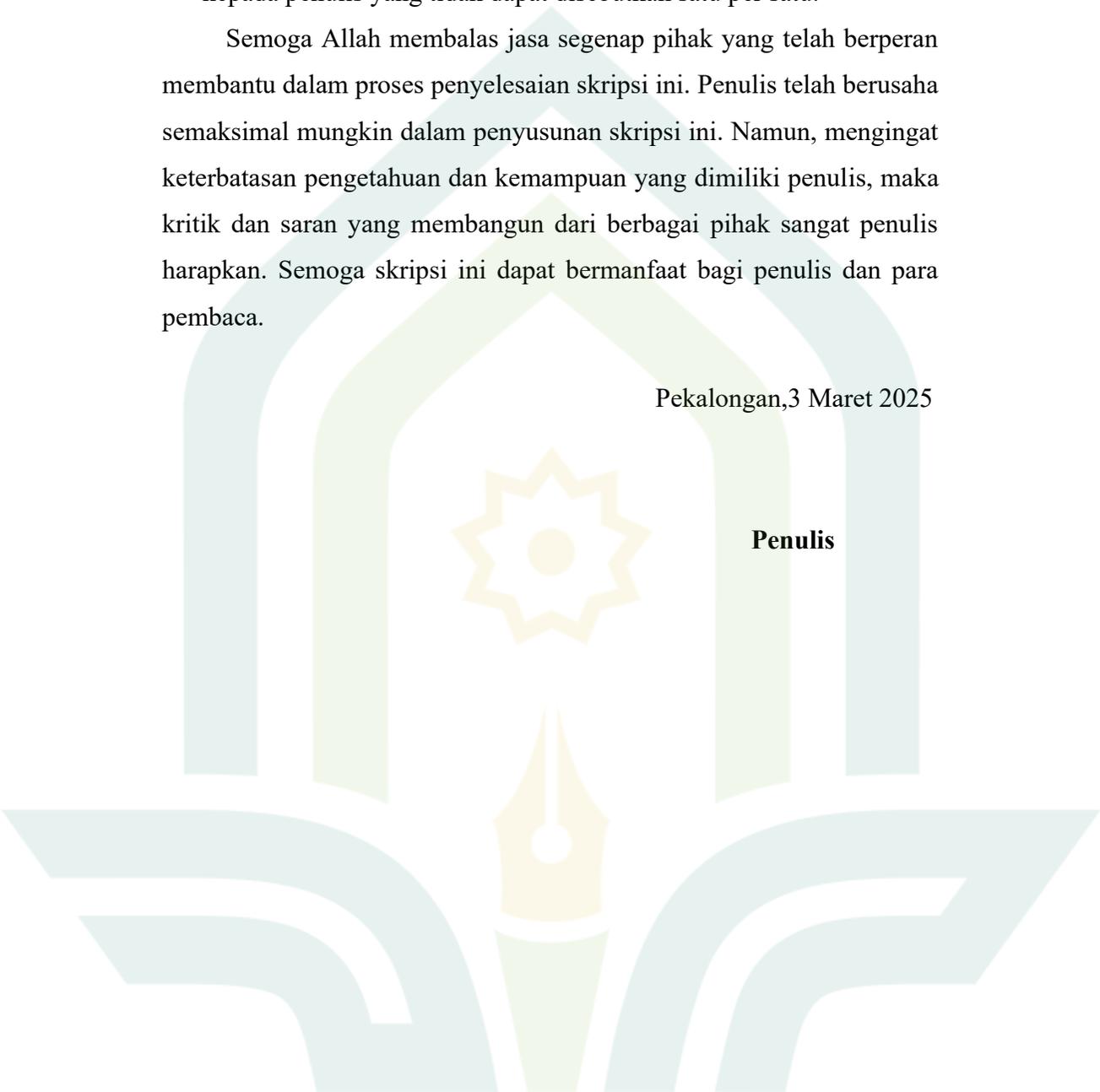
1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr.Muh.Rifa’i Subhi,M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Adib ‘Aunillah Fasya, M.Si,selaku Sekretaris Program Bimbingan Penyuluhan Islam UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Nadhifatuz Zulfa, M. Pd, selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag, selaku wali dosen yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
7. Mahasiswa angkatan 2019 prodi BPI UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.

8. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah membalas jasa segenap pihak yang telah berperan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Pekalongan, 3 Maret 2025

Penulis

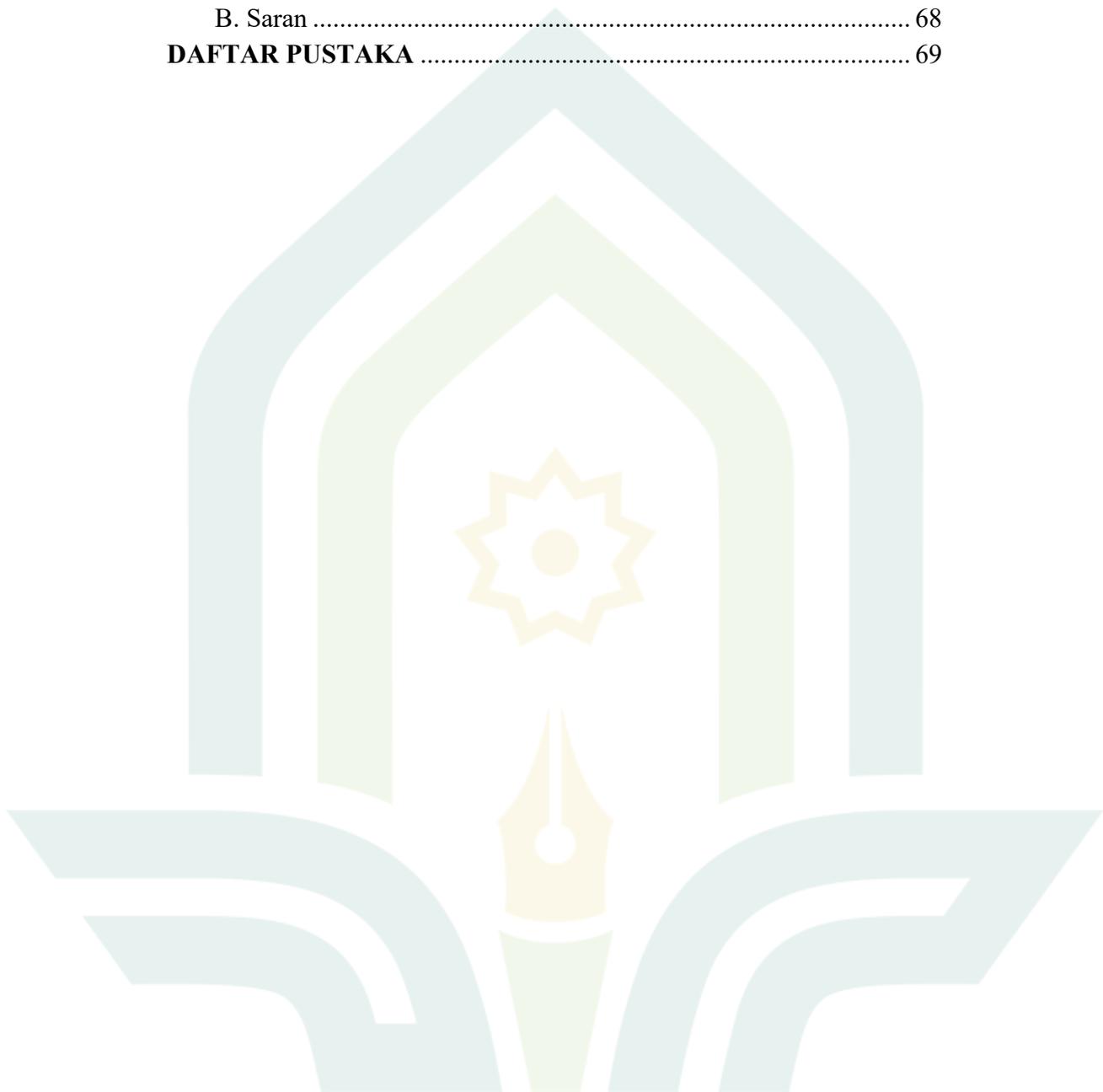


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xiv
ABSTRAK	xv
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Penelitian yang relevan.....	12
G. Kerangka Berfikir	17
H. Metode Penelitian	19
I. Sistematika Penulisan	23
BAB II <i>SELF COUNSELING</i> DAN REGULASI EMOSI	25
A. <i>Self Counseling</i>	25
1. Pengertian <i>Self Counseling</i>	25
2. Proses dan Teknik pelaksanaan konseling.....	26
B. Regulasi emosi.....	28
1. Pengertian Regulasi emosi	28
2. Aspek-aspek regulasi emosi.....	29
3. Strategi dan Penerapan Regulasi Emosi	31
4. Faktor Regulasi emosi	32

BAB III SELF COUNSELING UNTUK MEMBENTUK REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PRODI BPI ANKATAN 2019 UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	34
A. Gambaran Umum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam:	34
1. Sejarah Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam	34
2. Visi Misi Bimbingan Penyuluhan Islam	35
3. Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam	36
B. Proses Penerapan <i>Self Counseling</i> Untuk Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa BPI Angkatan 2019	39
1. Pengertian <i>Self Counseling</i>	39
2. Proses dan Teknik pelaksanaan <i>Self Counseling</i>	41
C. Kondisi Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2019	43
1. Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2019	45
2. Strategi dan Penerapan Regulasi Emosi	51
3. Faktor Regulasi Emosi	54
BAB IV ANALISIS SELF COUNSELLING UNTUK MEMBENTUK REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM ANKATAN 2019 UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN	57
A. Analisis Proses Penerapan <i>Self Counseling</i> Mahasiswa BPI Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	58
B. Analisis Kondisi Regulasi Emosi Mahasiswa BPI Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	62
1. Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2019	62
2. Strategi dan Penerapan Regulasi Emosi	65
3. Faktor Regulasi Emosi	66

BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tatanan kehidupan mengalami perubahan, berjalan sangat cepat dan dinamis. Berbagai masalah timbul dengan semakin beragam carut-marutnya dan tidak pernah luput akibat roda globalisasi dan modernisasi yang terus bergulir. Akibatnya, pada titik tertentu kehidupan, manusia akan sadar terhadap keterbatasan dan kemampuan yang dimilikinya. Aneka ragam keterbatasan hidup itu jika tidak dapat disikapi dengan bijak, akan membawa manusia pada suatu titik rasa emosional yang memuncak. Salah satu masalah yang akrab dalam kehidupan sehari-hari manusia disebabkan karena emotional yang rendah. Berbagai aktivitas dalam kehidupan seringkali menggiring manusia ke sebuah rutinitas yang membosankan yang dapat mengakibatkan emosi bahkan berujung stress. Stres sebagai suatu problem psikologis telah sekian lama bersinggungan dengan kehidupan manusia, tak terkecuali mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi.¹

Mahasiswa menempuh kurang lebih 4 tahun untuk menyelesaikan seluruh pendidikannya di perguruan tinggi, termasuk menyelesaikan skripsi. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan skripsi sehingga menghambat kelulusan. Selama proses penyusunan skripsi. Menurut Darmono, sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal. Faktor internal antara lain: tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, tidak terbiasa menulis karya ilmiah dan kurang terbiasa dengan

¹ M. Riziq, Skripsi Seni Lukis Sebagai Media *Self Counseling* Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan, Pekalongan, (2022).

system kerja terjadwal dengan pengaturan waktu terbatas. Faktor eksternal seperti kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.²

Jika manusia tidak bisa mengontrol emosinya maka akan mengakibatkan permasalahan sendiri. Seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak yang negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi. Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku³. Hal itu karena kurangnya memahami, menerima emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang seseorang alami, sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian. Menurut Gross regulasi emosi memiliki manfaat yaitu; Mampu mengatur emosi negatif ataupun positif, dengan cara menurunkan atau meningkatkan emosi, Mampu mengendalikan emosi dengan kesadaran diri yang kemudian dapat terjadi tanpa kesadaran (otomatis), dan mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi.⁴

Salah satu cara melatih regulasi emosi yaitu menggunakan pendekatan konseling. Terkadang proses konseling bisa dilakukan secara mandiri tanpa bantuan seorang ahli. Hal ini dinamakan konseling mandiri atau *Self Counseling* dengan pendekatan pendekatan konseling.⁵ Regulasi emosi menjadi hal penting sebagai salah satu variabel yang menentukan tingkat harga diri seseorang. Salah satu hal yang mendukung terhadap kemampuan seseorang melakukan regulasi emosi adalah kemampuan kognitif.

² Ahmad Darmansyah, Skripsi Problematika Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir KKKU Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2022.

³ Alif Muarifah dkk, Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta, Yogyakarta, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, (2019), vol. 4(3), hlm. 94–100.

⁴ Indah Kurnia Eka Saputri dan Sugiariyanti, *Jurnal Ilmiah Psikologi* “Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir”, (2016, hlm. 2.

⁵ Ahmad Yudiar, Pentingnya Kemampuan Regulasi Emosi Pada Remaja, (Bangka, Bangkapos.com, Tribunnews.com, 2022), vol. 11-12.

Kemampuan kognitif yang baik akan meningkatkan kontrol emosional seseorang ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu.

Mahasiswa BPI dibekali teknik-teknik konseling yang berkaitan dengan penyelesaian permasalahan. Jika mereka memiliki permasalahan mereka bisa mengaplikasikan pendekatan konseling itu untuk menyelesaikan permasalahan mereka sendiri. Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan mahasiswa BPI Angkatan 2019. Berapa diantaranya belum memiliki regulasi emosi yang baik, seperti; mudah tersinggung, mudah marah, cemas dan bahkan panik akan suatu permasalahan yang ada. dan ada juga yang sudah memiliki regulasi emosi yang baik. Penulis ingin melihat sejauh mana mahasiswa BPI itu melakukan *Self Counseling* terhadap dirinya sendiri terutama untuk meregulasi emosinya dan ternyata penulis menemukan bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengaplikasikan *Self Counseling*nya dengan bepergian atau jalan jalan agar pikiran kembali fresh tutur seseorang yang penulis wawancarai, tidak hanya itu ada pula yang melakukan *Self Counseling* dengan hobinya yaitu memasak katanya, “jika sedang malas dan suntuk dalam pengerjaan skripsi dia meluangkan waktunya sebentar untuk masak” karena memasak adalah hobinya ucap salah satu mahasiswa BPI yang saya wawancarai, selain itu ada pula yang dengan menggunakan self talk dan katarsis, mereka mengaku itu semua Sebagian dari pengalihan emosi dan bisa membuat *mood* menjadi lebih baik lagi (*good mood*). Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang regulasi diri dan *Self Counseling* pada mahasiswa Angkatan 2019. Alasannya karena penulis dekat dengan mahasiswa angkatan 2019 sehingga memudahkan penulis untuk wawancara dan observasi. Penulis ingin menggali informasi tentang teknik *Self Counseling* yang dilakukan mahasiswa BPI Angkatan 2019 dengan bekal yang mereka miliki.

Mahasiswa Angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi akan merasakan perubahan emosional seperti sedih, cemas, takut,

khawatir, gelisah, merasa bersalah, dan malu yang berujung pada penurunan regulasi emosi. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang tidak mampu meregulasi emosi yaitu tidak mampu mengatur dan mengelola secara efektif emosi yang muncul.⁶ Mereka dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu sebisa mungkin agar mencapai target yang berkaitan dengan penyelesaian skripsinya. Berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.⁷

Kemampuan untuk mengatur emosi pada individu dianggap sebagai perkembangan yang penting. Regulasi emosi mewakili berbagai strategi dan individu dapat menggunakan untuk memanipulasi atau memodifikasi fisiologis, subjektif dan aspek perilaku dari respon emosional agar dapat beradaptasi dengan lingkungan.⁸ Untuk itu perlu adanya regulasi emosi. Meregulasi emosi berarti mampu mengenali dan memahami perasaan serta mengelola emosi pada diri sendiri. Regulasi emosi adalah hal yang sulit karena keadaan dan sumber emosi tidak teridentifikasi secara jelas. Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik mengangkat judul penelitian “*Self Counseling* Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan *Self Counseling* untuk membentuk regulasi emosi mahasiswa angkatan 2019 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana kondisi regulasi emosi mahasiswa angkatan 2019 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

⁶ Sulastri, *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan Yang Mengerjakan Skripsi*, Makasar, (2017).

⁷ Mahasiswa BPI Angkatan 2019

⁸ Dewi Khoirun Nisak, *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*, (Malang 2018).

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penerapan *Self Counseling* pada mahasiswa angkatan 2019 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Untuk mengetahui kondisi regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2019 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis bagi keilmuan BPI Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
 - a. Hasil penelitian ini untuk mengetahui regulasi emosi dan pelaksanaan *Self Counseling* pada mahasiswa angkatan 2019 di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
 - b. Penelitian ini digunakan sebagai penambah pengetahuan, pengalaman, wawasan dan keterampilan yang lebih mendalam.
2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam menyumbang ranah praktis dalam bidang bimbingan konseling terutama dalam kaitannya untuk mengatasi masalah sehari-hari dan mengontrol emosi yang baik dengan konseling diri sendiri (*Self Counseling*). Dengan membaca penelitian ini pembaca (mahasiswa UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan) diharapkan mampu mengetahui, mengantisipasi dan memperbaiki segala dampak buruk dari emosi untuk kemudian dapat menjadi lebih bijaksana dan memahami keadaan dirinya.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. *Self Counseling*

Konsep mengenai *Self Counseling* masih belum banyak diketahui oleh kebanyakan orang, demikian mengenai pengertiannya. Untuk mengetahui apa itu *Self Counseling*, dapat ditelusuri melalui maknanya secara harfiah. *Self*

Counseling terdiri dari dua kata, yaitu *self* dan *counseling*, yang mana kedua suku kata tersebut merupakan kata dari bahasa Inggris. *Self* adalah kata dalam Bahasa Inggris yang memiliki arti diri.⁹ *Self Counseling* adalah salah satu metode membantu atau menolong diri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.¹⁰

Konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Konseling adalah proses memberikan bantuan kepada klien untuk memecahkan masalah yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang atau lebih. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. *Counseling* atau dalam Bahasa Indonesia; konseling, menurut Shertzer dan Stone yang dikutip oleh Sugiyo, adalah suatu upaya membantu individu dalam rangka menyadari dirinya sendiri.¹¹ Melalui jalan konseling, sesuai pendapat Shertzer dan Stone, individu dapat menemukan makna pribadi dan perilakunya pada masa depan sebagai reaksi dari pengaruh lingkungan. Dengan demikian, *Self Counseling* adalah salah satu metode yang digunakan untuk membantu atau menolong diri sendiri dengan cara latihan-latihan praktis sehingga seseorang dapat menjadi penolong bagi dirinya sendiri.¹²

⁹ M.Riziq, Skripsi Seni Lukis Sebagai Media *Self Counseling* Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan, Pekalongan, (2022).

¹⁰ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling*-Seni Menenangkan Hati, Pikiran, Dan Perilaku Menuju Pribadi Oke, bagian awal buku.

¹¹ Sugiyo, Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Semarang: Widya Karya, 2016), hlm. 3.

¹² Juster Donal Sinaga, *Self Counseling*-Seni Menenangkan hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2020).

Berbagai teknik dalam *Self Counseling* dapat kita manfaatkan untuk mengelola emosi atau meregulasi emosi agar lebih stabil, beberapa contoh *Self Counseling* yang dapat dilakukan yaitu :self talk positif, self compassion, relaksasi, healing melakukan hobi, Teknik CBT dll.

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:

1. Tahap awal (tahap mendefinisikan masalah)
2. Tahap inti (tahap kerja)
3. Tahap akhir (tahap perubahan dan Tindakan)

Dalam menjalani kehidupan, manusia sering mengalami emosi. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu mekanisme yang baik untuk menyikapi dan mengatasinya. Menghadapi emosi tentu dibutuhkan coping atau suatu strategi yang dipilih untuk mengurangi emosi yang timbul. Coping ini harus sesegera mungkin dilakukan agar emosi tidak berlarut dan berkepanjangan.¹³ Berbagai upaya untuk mengantisipasi emosi ini pasti akan dilakukan. Tak jarang, untuk mengatasinya seseorang membutuhkan bantuan orang lain. Ada yang meminta bantuan kepada konselor, psikolog, keluarga, orang terdekat dan lain-lain. Akan tetapi, tidak selamanya bantuan dari orang lain tersebut dapat menyelesaikan suatu masalah emosional, terkadang seseorang yang memiliki masalah merasa sulit dan cenderung tidak dapat mengekspresikan permasalahan yang mereka alami.¹⁴ Pada titik inilah seseorang perlu berusaha untuk menyembuhkannya sendiri. Perlu diketahui, sebenarnya manusia diberi kemampuan untuk menyelesaikan masalah emosionalnya

¹³ M.Riziq, *Skripsi Seni Lukis Sebagai Media Self Counseling Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan*, Pekalongan, (2022).

¹⁴ Said Alhadi dan Wahyu Nanda Eka Saputra, "Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual," *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (2017), hlm. 109.

sendiri, salah satu metode yang dapat ditempuh adalah dengan *Self Counseling*

2. Proses dan Teknik Pelaksanaan Konseling

a. Proses Pelaksanaan Konseling

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:

- 1) Tahap awal (tahap mendefinisikan masalah)
- 2) Tahap inti (tahap kerja)
- 3) Tahap akhir (tahap perubahan dan Tindakan)

Dalam menjalani kehidupan, manusia sering mengalami emosi. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu mekanisme yang baik untuk menyikapi dan mengatasinya. Menghadapi emosi tentu dibutuhkan coping atau suatu strategi yang dipilih untuk mengurangi emosi yang timbul. Coping ini harus sesegera mungkin dilakukan agar emosi tidak berlarut dan berkepanjangan.¹⁵ Berbagai upaya untuk mengantisipasi emosi ini pasti akan dilakukan. Tak jarang, untuk mengatasinya seseorang membutuhkan bantuan orang lain. Ada yang meminta bantuan kepada konselor, psikolog, keluarga, orang terdekat dan lain-lain.

Proses pelaksanaan konseling melibatkan langkah-langkah sistematis untuk membantu klien mencapai tujuan tertentu, seperti pemahaman diri, penyelesaian masalah, atau pengembangan keterampilan.¹⁶

b. Teknik *Self Counseling*

- 1) Refleksi diri: menggali pikiran dan perasaan untuk memahami akar dari masalah atau perasaan tertentu.
- 2) Penetapan tujuan: Menentukan tujuan yang ingin dicapai untuk memperbaiki situasi atau meningkatkan kesejahteraan pribadi.

¹⁵ M.Riziq, *Skripsi Seni Lukis Sebagai Media Self Counseling Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan*, Pekalongan, (2022).

¹⁶ Fitriyatul Maulidah, Diah Retno Ningsih, Efektivitas Kpnseling Sebaya (peer counseling) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Kelas XI di SMA Sunan Kalijogo Jabung, Juni 2023. 3

- 3) Strategi *Coping*: mencari dan mencoba berbagai strategi untuk mengatasi masalah.
- 4) Evaluasi: menilai efektivitas dari Tindakan yang telah diambil dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Self Counseling dapat menjadi langkah awal yang berguna sebelum seseorang memutuskan untuk mencari bantuan profesional, atau dapat digunakan sebagai metode pendukung dalam proses terapi yang sedang berlangsung.

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosional. Menurut Gross Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mana hal ini mencakup emosi positif maupun emosi negative.¹⁷ Menurut Manab A, regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya.¹⁸ Faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu.¹⁹ Proses timbulnya efek psikologis pada persepsi, sikap, perilaku yang termanifestasikan dengan ekspresi tertentu, emosi secara fisik dan psikis dikarenakan hal tersebut berkesinambungan antara jiwa dan fisik seseorang. Untuk mengendalikan emosi negatif

¹⁷ Kinanti Hanum Kumala, Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiwa Dengan Banyak Peran, (Surabaya: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022) Vol. 9 No. 3.

¹⁸ Manab A, Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo, Palopo, hlm.1-14.

¹⁹ Ira Darmawanti, *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Banyak Peran*, Surabaya, (2022).

maka diperlukan regulasi emosi yang baik oleh mahasiswa agar tidak mempengaruhi kehidupan psikososialnya.

Seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri tinggi, akan melakukan hal hal yang positif dalam hidupnya atau bisa dikatakan sebagai *self counseling*. Kemampuan regulasi emosi membuat seseorang mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri, cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapi diri sendiri. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif.²⁰

Ada berbagai upaya untuk meregulasi emosi. Upaya-upaya untuk meregulasi emosi tersebut adalah *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan respon modulation*. Kelima upaya regulasi emosi ini berbeda dalam hal waktu penggunaan upaya tersebut sehingga pada akhirnya menghasilkan pengaruh yang berbeda pula terhadap diri seseorang. Salah satu upaya regulasi emosi adalah *response modulation*, yakni dengan memengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku yang relatif dengan seketika. Contoh dari strategi ini adalah melalui olahraga, relaksasi, dan musik, yang dapat digunakan untuk menurunkan aspek emosi negatif dari pengalaman, seperti emosi marah dan sedih. Regulasi emosi membiarkan perasaan negatif menjadi sebuah pemahaman untuk berubah ke perasaan positif, karena dengan emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang.

Melalui regulasi emosi yang dimiliki oleh individu dapat membentuk kepribadian individu menjadi sosok yang bertanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan

²⁰ Kartika Sari Dewi, tth, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertifitas*, Semarang.

membentuk reaksi emosi berdasarkan proses eksternal dan internal.²¹

1) Aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut:

- a) *Emotions monitoring* yaitu kemampuan untuk menyadari dan memahami dari keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, pikiran dan latar belakang dari tindakan individu.
- b) *Emotions evaluatin* yaitu kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami individu. Kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.
- c) *Emotions modification*, yaitu kemampuan untuk merubah emosi sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

2) Strategi Regulasi Emosi.

Menurut Gross dan Thompson Strategi regulasi emosi, yaitu:

- a) *Strategies to Emotion (Stretegies)* Merupakan suatu keyakinan seseorang agar dapat mengatasi suatu masalah yang di hadapi, mempunyai suatu cara untuk mengurangi emosi negative dengan menggunakan kemampuan yang dimilikiyang dapat mengubah kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa memenangkan diri kembali.
- b) *Engagingin goal directed behavior (Goals)* Adalah cara atau kemampuan seseorang yang bisa berpikir lebih baik

²¹ Retno Dian Pertiwi, Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling, (2019), hlm.18.

dan tidak terganggu atau terpengaruh dari emosi negatif meskipun emosi itu dirasakannya.

- c) *Controlemotionalresponses (impulse)* Merupakan kemampuan seseorang yang bisa mengontrol emosinya dan mengapresiasi emosi nya, serta respon yang dikeluarkannya, mulai dari respon tingkah laku, respon suara, dan fisiologi, *sehingga* emosi yang di tampilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan atau emosi yang tepat.
- d) *Acceptance ofemotionalresponse (acceptance)* Yaitu kemampuan seseorang yang bisa menerima *suatu* peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan tidak merasa malu menunjukkannya²²

F. Penelitian yang relevan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan suatu telaah kepustakaan, dan ditemukan beberapa hasil penelitian atau kajian yang mempunyai kemiripan dengan penelitian ini sebagai mana berikut:

Tabel 1.1
Penelitian Relevan Regulasi Emosi dan *Self Counseling*

No	Nama Peneliti	Judul Skripsi/Jurnal	Persamaan	Perbedaan
1.	Sulastris	Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan Yang	Penelitian ini dengan penulis sama-sama membahas tentang Regulasi Emosi.	Perbedaannya apabila skripsi ini menggunakan jenis atau metode penelitian kuantitatif, sedangkan penuis

²² Kinanti Hanum Kumala, Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran, (Surabaya: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022) Vol. 9 No. 3.

		Mengerjakan Skripsi. ²³		menggunakan kualitatif Membahas tentang penurunan tingkat stress mengerjakan skripsi, sedangkan penulis membahas bagaimana <i>Self Counseling</i> untuk membentuk regulasi emosi.
2.	Sri Dewi	Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana. ²⁴	Penelitian ini dengan penulis sama-sama membahas tentang regulasi emosi.	Perbedaannya apabila skripsi ini menggunakan jenis atau metode penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan kualitatif. Subjek penelitian

²³ Sulastri, *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan Yang Mengerjakan Skripsi*, Makasar, (2017).

²⁴ Sri Dewi, *Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade-Malebbi IAIN Pare pare*, (Pare pare: 2021).

				skripsi ini adalah pengurus organisasi Gerakan Pramuka Racana sedangkan penulis subjeknya adalah mahasiswa.
3.	Namira Salsabila Aprilia & Nono Hery Yoenanto	Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. ²⁵	Penelitian ini dengan penulis sama-sama membahas tentang bagaimana membentuk regulasi emosi.	Perbedaannya apabila skripsi ini menggunakan jenis atau metode penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan kualitatif. subjeknya mahasiswa penyusun skripsi, penulis mahasiswa Angkatan 2019 BPI, objek nya stress penulis

²⁵ Namira Salsabila Aprilia, Nono Hery Yoenanto, Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), (Surabaya: 2022), Vol. 2 (1), 19-30.

				objeknya regulasi emosi. Jurnal ini membahas tentang stres akademik yang ditinjau dari persepsi dukungan akademik sedangkan penulis membahas mengenai bagaimana mahasiswa membentuk regulasi emosi dengan <i>Self Counseling</i>
4.	Retno Dian Pertiwi	Pola Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling. ²⁶	Penelitian ini dengan penulis sama-sama membahas tentang regulasi emosi.	Perbedaanya pada Subjeknya mahasiswa baru penulis mahasiswa angkatan 2019. Objeknya jika penulis fokus pada regulasi emosi mahasiswa Angkatan 2019, sedangkan dalam

²⁶ Retno Dian Pertiwi, Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling, (2019), hlm. 18.

				penelitian ini menunjukkan bahwa pola regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa baru bimbingan dan konseling menampilkan pola regulasi emosi melalui mekanisme regulasi emosi.
5.	M.Riziq	Seni Lukis Sebagai Media <i>Self Counseling</i> Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan. ²⁷	Penelitian ini dengan penulis sama-sama membahas tentang <i>Self Counseling</i> .	Perbedaanya pada Subjeknya penelitian ini subjeknya pada seniman perupa pekalongan, sedangkan pennis pada mahasiswa Angkatan 2019. Penelitian ini membahas tentang <i>Self Counseling</i> untuk mengatasi stress pada

²⁷ M.Riziq, *Skripsi Seni Lukis Sebagai Media Self Counseling Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan*, Pekalongan, (2022).

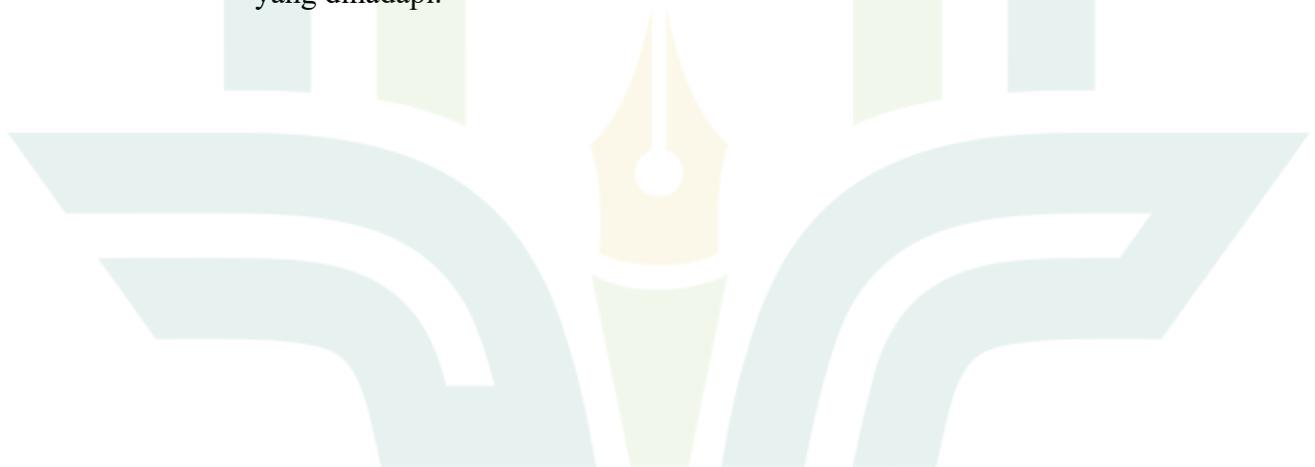
				seniman parupa pekalongan sedangkan penulis membahas tentang <i>Self Counseling</i> untuk membentuk regulasi emosi pada mahasiswa prodi BPI Angkatan 2019.
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

G. Kerangka Berfikir

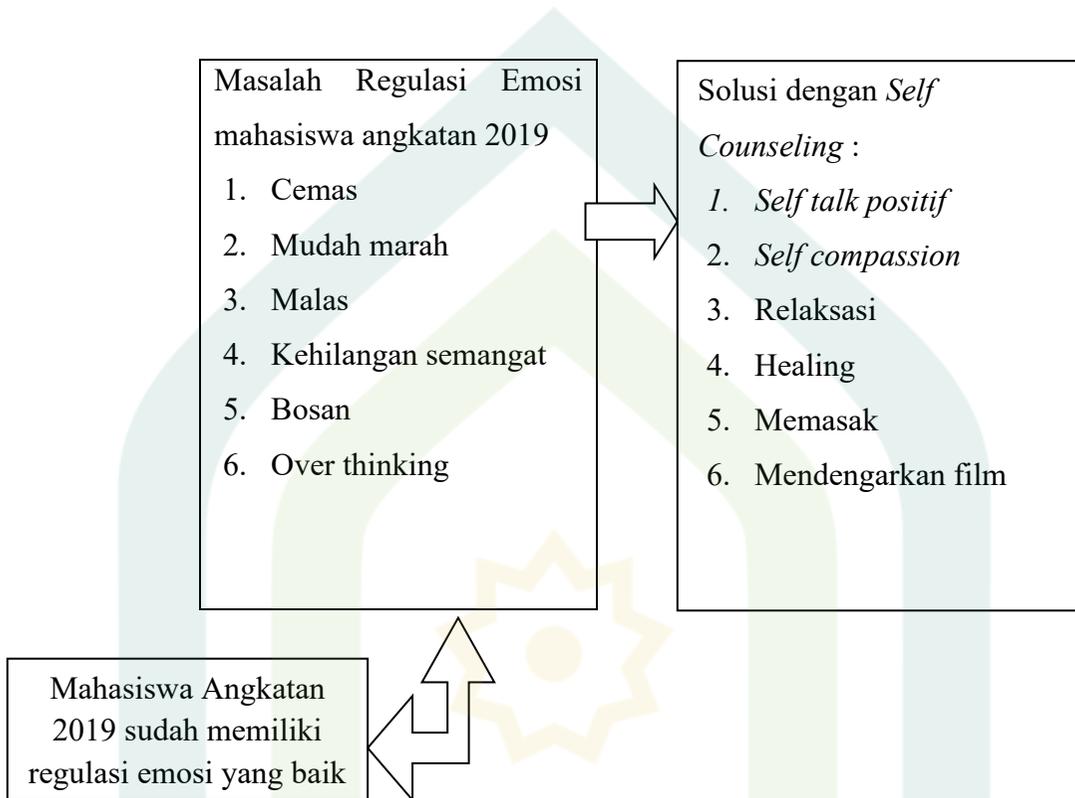
Problematika yang dialami mahasiswa semester akhir menyebabkan mahasiswa mengalami emosi yang tidak terkontrol bahkan *stres*. Faktor yang menyebabkan mahasiswa semester akhir mengalami emosi yang meluap bahkan *stress* yakni kurangnya motivasi baik dari orang tua, dosen, ataupun dari lingkungan sekitar, hilangnya semangat karena banyaknya revisi skripsi yang harus diperbaiki, sulitnya menemukan literatur untuk penelitian yang sedang dilakukan, mudah marah karena yang dilakukan tidak sesuai dengan ekspektasi, muncul rasa tidak suka dengan apa yang dikerjakan (skripsi) sehingga menyebabkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Mahasiswa seringkali merasakan emosi positif, seperti menikmati pembelajaran, harapan untuk sukses, dan kebanggaan atas pencapaian yang didapat. Namun, tidak jarang pula emosi negatif muncul, seperti rasa marah terhadap tuntutan tugas, rasa takut untuk gagal, atau bahkan kebosanan dalam lingkup pendidikan. Emosi-emosi tersebut akan sangat mungkin dirasakan

oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi negatif berlebih yang dirasakan mahasiswa bisa menghalangi performa akademik, dan memengaruhi kesehatan tubuh. Sebaliknya, emosi positif yang dirasakan mahasiswa merupakan jalan menuju pencapaian dan perkembangan diri yang nantinya emosi tersebut bisa membantu mahasiswa untuk mencapai tujuannya, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan, dan juga memicu regulasi emosi. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur emosi yang mereka miliki untuk bisa mengatasi stres yang dimilikinya, dalam konteks ini adalah stres akademik. Kemampuan untuk mengatur emosi disebut sebagai regulasi emosi. Saat individu merasakan sebuah emosi, cara mereka mengekspresikan dan bagaimana emosi tersebut kemudian muncul juga merupakan regulasi emosi. Kemampuan regulasi yang baik dapat mereduksi stres akademik yang dimiliki individu. Hubungan negatif ditemukan antara regulasi emosi dan stres akademik. Dalam membentuk regulasi emosi yang baik Sehingga, apabila individu memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, maka akan berpengaruh terhadap rendahnya tingkat stres akademik. Kemampuan regulasi emosi akan membawa individu untuk mengatasi tekanan demi tekanan maupun kesulitan demi kesulitan yang dihadapi.



Berikut dapat digambarkan kerangka berpikir seperti di bawah ini:



H. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif.²⁸ Penelitian kualitatif adalah teknik penelitian yang mengumpulkan data secara nyata dengan menggambarkan fenomena yang ada di suatu tempat

²⁸ Haris Hardiansyah, *Metodologi Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), hlm. 7.

yang diteliti. dengan tujuan untuk mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita.²⁹

Peneliti memilih jenis penelitian ini agar dapat mengetahui bagaimana *Self Counseling* mahasiswa dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa Angkatan 2019 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid pekalongan. Alasan dipilihnya metode ini karena dalam penyampiannya, penelitian ini hendak menggunakan uraian berupa deskripsi analitik, yang nanti sajiannya berbentuk pernyataan-pernyataan dan bukan menggunakan angka, untuk kelak hasil temuan pada penelitian ini diharapkan dapat lebih mudah dipahami. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Alasan digunakannya pendekatan ini karena penelitian ini berupaya mengungkapkan makna dari pengalaman seseorang.³⁰ Selain itu, pendekatan ini juga berfokus pada pengalaman personal, termasuk bagaimana individu mengalami satu sama lain.³¹

b. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu analisis data yang diperoleh (berupa kata-kata, gambar atau perilaku), dan tidak dituangkan dalam bentuk bilangan atau angka statistik, melainkan dengan memberikan paparan atau penggambaran mengenai situasi atau kondisi yang diteliti dalam bentuk uraian naratif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan secara deskriptif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif kerap digunakan untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan secara sosial.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yakni

²⁹ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya* (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hlm. 1.

³⁰ O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi," *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008), hlm. 166.

³¹ O Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar...", hlm. 166

sumber data primer dan sumber data sekunder :

a. Sumber Primer

Data primer akan sangat penting dalam menunjang keberhasilan suatu penelitian. Disebut data primer karena data yang diperoleh merupakan data langsung tanpa melalui perantara.³² Data Primer merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber utama penelitian, dalam hal ini data primer diperoleh melalui pengamatan, pencatatan, dan wawancara. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara eksklusif dari hasil wawancara yang kemudian memunculkan opini dari subjek baik individu ataupun kelompok. Yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang berjumlah 3 orang.

b. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari pihak lain sebagai penunjang data primer. Peneliti mendapatkan sejumlah data, Peneliti mendapatkan sejumlah data penelitian dari berbagai literatur berupa bukudan jurnal yang isinya menyangkut dengan tema ataupun pembahasan yang sesuai dengan penelitian ini. Peneliti mendapatkan sejumlah data sekunder dari kepustakaan penelitian-penelitian yang relevan sebagai bahan pendukung penelitian. Diantaranya yaitu buku, jurnal, artikel ilmiah, dan internet.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

a. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab untuk menghasilkan suatu maksud tertentu. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan mendapatkan informasi baru

³² Lexy J Moeleog, Metode Penelitian Kuantitatif(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 157.

dari narasumber. Wawancara dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada dua orang atau lebih untuk memperoleh data yang dibutuhkan.³³ Wawancara dapat dilakukan secara langsung tatap muka ataupun bisa dilakukan dengan sistem daring atau online, secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Penulis melaksanakan wawancara secara terbuka dengan mahasiswa BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dan penulis sudah melakukan wawancara terhadap 3 orang untuk dijadikan data awal.

b. Observasi

Observasi yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti secara langsung dengan mengamati yang disertai penulisan-penulisan mengenai keadaan atau perilaku objek sasaran. Penulis mengumpulkan data tersebut langsung turun ke lapangan. Pengamatan tersebut bisa berupa pelaku, tempat, waktu, kegiatan, situasi, maupun kondisi. Dilakukannya observasi oleh peneliti bertujuan untuk dapat mengetahui dan memperoleh data dari hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.

Penulis melakukan observasi regulasi emosi yang muncul pada perilaku responden penelitian yaitu ketika berinteraksi dengan peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian kualitatif adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan. Selain itu, dokumentasi juga diartikan sebagai pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan (seperti gambar, kutipan, guntingan koran, dan bahan referensi lain).

4. Metode Analisis Data

Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam

³³ Imami Nur Rachmawati, (Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara 2007).

metode analisis data. Apabila data dapat ditemukan, maka data dirangkai dan dikategorikan menggunakan data-data yang didapat guna menunjukkan jawaban dari permasalahan yang sudah dirumuskan. Mengenai Langkah-langkahnya yaitu:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum beberapa hal yang penting serta menyaring sesuatu yang tidak diperlukan. Setelah mereduksi data, kemudian menyajikan dan terakhir membuat kesimpulan.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Menjelaskan data yang diperoleh dari lapangan dengan memakai kata atau kalimat yang mudah dimengerti. Dengan adanya penyajian data dapat membuat peneliti lebih mudah untuk memahami apa yang terjadi.

c. *Concluding Drawing atau Verification* (Penerarikan Kesimpulan)

Setelah dianalisis, kemudian peneliti membuat kesimpulan dari penelitian sebagai jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditentukan oleh peneliti. Dari hasil pengelolaan data dan analisis data kemudian diberi interpretasi mengenai masalah yang pada akhirnya digunakan peneliti untuk menarik kesimpulan.³⁴

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penyusunan dalam pembahasan skripsi pada penelitian ini tidak jauh beda dengan penyusunan skripsi pada umumnya:

BAB I Pendahuluan : Bab ini mendeskripsikan bahasan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian yang relevan, metode penelitian.

Bab II *Self Counseling* dan regulasi emosi: Bab ini mendeskripsikan tentang *Self Counseling dan regulasi emosi*. Pada sub bab *Self Counseling* terdiri atas pengertian, teknik *Self*

³⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 334.

Counseling, dan penerapan *Self Counseling*. Pada sub bab regulasi emosi terdiri atas pengertian, aspek-aspek regulasi emosi, strategi regulasi emosi dan faktor regulasi emosi.

Bab III *Self Counseling* Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Terdiri dari tiga sub bab yaitu, sub bab pertama membahas gambaran umum UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sub bab kedua membahas tentang proses penerapan *Self Counseling* pada mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sub bab ke tiga membahas tentang kondisi regulasi emosi pada mahasiswa prodi BPI angkatan 2019 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

BAB IV: Analisis *Self Counseling* Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Prodi BPI Angkatan 2019 UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Terdiri dari dua sub bab. Sub bab pertama membahas analisis penerapan *Self Counseling* mahasiswa prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sub bab kedua membahas analisis kondisi regulasi emosi mahasiswa prodi BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

BAB V : Penutup, di dalamnya membahas dan menarik kesimpulan akhir dari penelitian serta saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses Penerapan *Self Counseling* untuk membentuk regulasi emosi pada mahasiswa Prodi BPI angkatan 2019 UIN K.H.Abdurrahman Wahid pekalongan. Proses pelaksanaan konseling melibatkan langkah-langkah sistematis untuk membantu klien mencapai tujuan tertentu, seperti pemahaman diri, penyelesaian masalah, atau pengembangan keterampilan. Seperti makna *Self Counseling* itu sendiri yaitu menyembuhkan diri sendiri atau penerimaan terhadap diri sendiri sesuai dengan teknik konseling yang pernah didapat selama perkuliahan. adapun strategi atau teknik yang digunakan yaitu: teknik refleksi diri, *self talk positif*, *self compassion*, relaksasi, melakukan hobi, dan *self healing*.
2. Gambaran Regulasi Emosi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan. Itu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal antara lain: tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, tidak terbiasa menulis karya ilmiah dan kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu terbatas. Faktor eksternal seperti kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan diatas, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam diharapkan skripsi ini dapat menambah wawasan kepastakaan serta menambah wawasan mengenai *Self Counseling* Untuk Membentuk Regulasi Emosi Pada Mahasiswa BPI Angkatan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid
2. Bagi pembaca diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi informasi serta manfaat dengan melihat kekurangan dan hambatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, Said dan Wahyu Nanda Eka Saputra.2017 “Integrasi Seni Kreatif Dalam Konseling Dengan Pemanfaatan Seni Visual,” *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2.
- Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM). (2022). vol 2(1).
- Darmawanti, Ira. 2022. *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Banyak Peran*, Surabaya.
- Dian Pertiwi, Retno. 2019. Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling.
- Donal Sinaga, Juster. 2020. *Self Counseling-Seni Menenangkan hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hanum Kumala, Kinanti. 2022 Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiwa Dengan Banyak Peran, (Surabaya: *Jurnal Penelitian Psikologi*.Vol. 9 No. 3.
- Indah Kurnia Eka Saputri dan Sugiariyanti. 2016. *Jurnal Ilmiah Psikologi* “Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir”,
- Khoirun Nisak, Dewi. 2018. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi. Malang.
- Muarifah, Alif dkk.2019. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta, Yogyakarta, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.vol. 4(3).
- Nur Rachmawati, Imami. 2007. Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara.

Rachman Hakim, Audhy Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo, Palopo.

Riziq, M. 2022. Skripsi Seni Lukis Sebagai Media *Self Counseling* Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan. Pekalongan.

Sari Dewi, Kartika. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertifitas*, Semarang.

Selvia, Ria. 2021. Eksperimentasi Konseling Individual Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta didik, Bandar Lampung.

Sugiyo, 2016. Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Semarang: Widya Karya.

Sulastri, 2017. *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Perempuan Yang Mengerjakan Skripsi*, Makasar.

Yudiar, Ahmad. 2002. Pentingnya Kemampuan Regulasi Emosi Pada Remaja, Bangka, *Bangkapos.com*, *Tribunnews.com*, vol. 11-12.