

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Konteks Penelitian**

Taruna sekolah tinggi kedinasan merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi kedinasan yang berada di bawah naungan kementerian. Sekolah tinggi kedinasan ini salah satu impian siapa saja, seseorang yang menjadi taruna dalam sekolah tinggi kedinasan menjadi hal yang membanggakan dengan menggunakan seragam.<sup>1</sup> Sekolah tinggi kedinasan yang bernaung dibawah kementerian, sehingga perusahaan-perusahaan yang berkerjasama dengan kementerian bisa menawarkan pekerjaan bagi lulusan sekolah tinggi kedinasan yang di berada dibawah naungan kementerian. Dengan demikian orang bisa beranggapan dengan masuk sekolah kedinasan dapat merubah kehidupan lebih baik dan dapat di hormati orang.

Namun seorang taruna juga memiliki tuntutan dalam pendidikannya, tidak hanya di tuntutan untuk tetap prima dalam kegiatan fisik tetapi taruna juga harus menampilkan perfoma yang baik dalam akademiknya di tengah padatnya kegiatan. Serta kondisi lingkungan dan asrama yang disiplin dan sangat ketat. Tuntutan tersebut dapat memicu

---

<sup>1</sup>Tria, septiana dan nurindah.”hubungan resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan” Jurnal penelitian psikologi. Fakultas psikologi universitas YARSI.2016. 60

timbulnya stress pada taruna, salah satu respon yang dihasilkan dari stress adalah respon emosional.<sup>2</sup>

Dalam jurnal penelitian Tria, Widuri mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa masalah-masalah yang dihadapi taruna sekolah kedinasan yang dapat menimbulkan stress yaitu (1) tingginya tuntutan akademik (2) perubahan tempat tinggal dari awalnya tinggal bersama orang tua berganti tinggal di asrama dengan orang lain (3) penyesuaian dengan jurusan yang dipilih (4) pergantian teman sebagai akibat dari pergantian tempat tinggal yang awalnya pribadi menjadi fungsional (5) perubahan budaya asal menjadi budaya tempat tinggal.<sup>3</sup> Banyaknya tuntutan dalam sekolah tinggi kedinasan dapat membuat taruna memiliki tekanan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang belajar di sekolah tinggi yang tidak terikat dengan kedinasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu, stress yang terjadi pada taruna sekolah tinggi kedinasan sangat mempengaruhi kehidupan mereka di asrama karena masing-masing dari mereka memiliki cara sendiri untuk menyikapi stressor yang mereka hadapi. Beberapa orang ada yang memilih bertahan dalam kondisi dan situasi yang menekan dan ada yang memilih untuk mengundurkan diri dan keluar karena banyaknya tuntutan dan aturan sehingga mereka memutuskan untuk keluar dan melepaskan status mereka sebagai taruna sekolah kedinasan. Banyak juga yang tetap bertahan dan melanjutkan dengan kondisi dan situasi yang menekan dan stress yang tinggi. Mereka yang tetap bertahan, tentunya

---

<sup>2</sup>Juandita widowianti permono."olahraga dan regulasi emosi: sebuah studi korelasi pada taruna perguruan kedinasan". Jurnal psikologi ulayat.2016. 167

<sup>3</sup>Tria, septiana dan nurindah."hubungan resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan" Jurnal penelitian psikologi. Fakultas psikologi universitas YARSI.2016. 63

memiliki sikap untuk menghadapi stress, depresi ataupun kecemasan yang mereka hadapi.<sup>4</sup>

Dari hasil wawancara awal dengan salah satu subjek banyaknya tuntutan yang di asrama, kampus maupun kegiatan ekstra kampus membuat sedikit tekanan dan stress, jadwal yang begitu padat dengan kedisiplinan yang tinggi terkadang mereka juga harus bisa mengelola emosi, pikiran dan tenaga. Belum lagi adanya pengasramaan yang disebut Barak ini, dengan peraturan yang ada di barak dan semua anggota barak yang banyak dan dari berbagai daerah membuat mereka harus bisa beradaptasi dan menyesuaikan dengan banyak orang yang baru dikenal. Saat tahun pertama masuk dan tinggal di barak itu peraturannya pun sangat ketat di bandingkan dengan tahun kedua karena tahun pertama untuk taruna baru ada pembelajaran mental yang khusus hanya untuk taruna tahun pertama. Ditambah lagi mereka yang merantau jauh dari orangtua mereka akan hanya berkomunikasi jarak jauh menggunakan handphone itupun waktunya terbatas karena peraturan berbeda dengan taruna yang asalnya dekat, mereka bisa dapat kunjungan dari orang tua mengingat itu juga soal biaya dan waktu. Banyaknya kegiatan di barak di tambah lagi tuntutan akademik pagi sampai sore mereka harus berada di kelas menggunakan seragam lengkap dan membawa buku, dipaksa untuk tetap fokus dalam hal ini sangat sulit karena kelelahan dan kurang tidur membuat mereka memanfaatkan kelas sebagai tempat istirahat, tetapi juga tidak semudah itu karena akan ada senior yang berkeliling dari satu kelas ke kelas lain untuk mengontrol kondisi kelas, jika mereka

---

<sup>4</sup>Juandita widowianti permono. "olahraga dan regulasi emosi: sebuah studi korelasi pada taruna perguruan kedinasan". Jurnal psikologi ulayat.2016. 167

ketahuan dan ada yang tidur atau tidak memperhatikan akan ada sanksi, dan itu langsung di laksanakan disitu, taruna akan dipanggil keluar kelas dan diberi sanksi. Biasanya berupa fisik seperti lari, push up dll. Hal ini membuat banyak tekanan dan stress di tahun pertama taruna.<sup>5</sup>

Dalam kondisi dan situasi tersebut emosi seorang taruna yang dirasakan tentunya banyak emosi negatif. Menurut Goleman dalam penelitian Angela Emosi sendiri adalah suatu perasaan atau pikiran, suatu keadaan biologi dan keadaan psikologis individu yang khas yang mengarahkan individu pada kecenderungan untuk bertindak.<sup>6</sup> Emosi terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat menimbulkan efek menyenangkan dan menenangkan pada diri seseorang. Emosi negatif adalah emosi tidak menyenangkan, sering dihindari dan berusaha dikendalikan oleh sebagian individu.<sup>7</sup> Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa taruna sekolah tinggi kedinasan bisa mengganggu aktivitas dan adaptasi dalam lingkungannya, Untuk itu seorang taruna perlu mengolah emosi agar dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya yang penuh tekanan aturan, dan berbagai macam tuntutan baik akademik maupun non akademik. Pengolahan emosi atau biasa disebut regulasi emosi.

Pengolahan emosi atau regulasi emosi menurut Thomson dalam penelitian Angela adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi

---

<sup>5</sup>Subjek AR, dimalang 28 desember 2019

<sup>6</sup>Angela lintang maharani."regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda". Skripsi. Universitas Sanata Dharma, 2017. 6

<sup>7</sup>Angela lintang maharani."regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda". Skripsi. Universitas Sanata Dharma, 2017. 7

emosional individu untuk mencapai tujuan.<sup>8</sup> Dalam penelitian Dwi kencana Regulasi emosi menurut Gross didefinikan sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Seseorang yang dapat meregulasi emosi akan mendapatkan dampak positif baik kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial<sup>9</sup>. Definisi lain Regulasi emosi Gross dalam penelitian Tyas Diana merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional<sup>10</sup>. Setiap individu memiliki cara untuk meregulasi emosi. Menurut Gross dan Thomson ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu : *Antecedent-focused strategy(cognitive reappraisal)* merupakan strategi seseorang yang dilakukan ketika emosi itu muncul dan terjadi sebelum seseorang itu memberi respon terhadap emosi. *Antecedent-focused strategy(cognitive reappraisal)* merupakan strategi seseorang dalam meregulasi emosi yang mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam mengekspresikan atau menginterpretasi suatu kejadian yang memunculkan emosi. Yang kedua yaitu *Respon-focused strategy (expressive supression)*.<sup>11</sup>

Regulasi emosi dapat memberikan dampak positif untuk para taruna dalam menjalankan tututan akademi dan lingkungan, serta kegiatan yang padat. Penelitian

---

<sup>8</sup>Angela lintang maharani."regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda".Skripsi. Universitas Sanata Dharma,2017. 8

<sup>9</sup>Dwi kencana wulan."regulasi emosi dan Burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah". Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi.2015. 76

<sup>10</sup>Tyas Diana uswatun khsanah."Regulasi emosi pada ibu single parent".Jurnal psikologi integrative.2014. 86

<sup>11</sup>Tyas Diana uswatun khsanah."Regulasi emosi pada ibu single parent".Jurnal psikologi integrative.2014. 88

sebelumnya menunjukkan bahwa pedagang di pasar Klewer merasakan dampak positif dari regulasi emosi yang dilakukannya. Dampak positif yang dirasakan diantaranya merasakan ketenangan, muncul emosi positif dan mengurangi emosi negatif dalam dirinya, selain itu para pedagang lebih bahagia dan dampak positif yang mereka rasakan membuat mereka bertindak lebih positif ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi tidak sepenuhnya semua orang dapat melakukannya. Beberapa orang yang tidak melakukan regulasi diri cenderung akan merasakan sedih dan senang secara bergantian tak menentu. Selain itu dirinya dikuasai emosi negatif yang berdampak pada pelampiasan emosi pada orang disekitarnya.<sup>12</sup>

Dari uraian diatas dan dari hasil wawancara awal dengan subjek, regulasi emosi menjadi menarik untuk diteliti karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi yang dilakukan oleh taruna sekolah tinggi kedinasan.

## **B. Fokus Penelitian**

1. Aspek- aspek apa yang mempengaruhi regulasi emosi taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan?
2. Bagaimana strategi pengaplikasian regulasi emosi pada taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan?
3. Faktor- Faktor apa yang mempengaruhi regulasi emosi pada taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan?

## **C. Tujuan Penelitian**

---

<sup>12</sup>Angela lintang maharani.”regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda”.Skripsi. Universitas Sanata Dharma,2017, 15

1. Untuk mengetahui aspek-aspek apa yang mempengaruhi regulasi emosi pada taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan
2. Untuk mengetahui strategi pengaplikasian regulasi emosi pada taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan
3. Untuk mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis:
  - a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pemikiran perkembangan ilmu khususnya mengenai regulasi emosi pada taruna pelayaran AMC perguruan tinggi kedinasan.
  - b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah kajian keilmuan psikologi khususnya pada psikologi.
  - c. Diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai acuan referensi para pembaca khususnya mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Manfaat praktis:
  - a. Bagi IAIN Kediri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam membuat kebijakan di bidang penelitian dan penulisan skripsi, khususnya pada progam studi Psikologi Islam.
  - b. Bagi subjek, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan regulasi diri untuk menjadi lebih baik.

c. Bagi peneliti, dapat digunakan sebagai sarana memperdalam wawasan. Serta sebagai langkah untuk terus menumbuhkan rasa keinginan untuk melakukan penelitian-penelitian yang lebih baik dan sempurna lagi.

#### **E. Telaah Pustaka**

- Skripsi yang ditulis oleh Angela lintang maharani dan Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2017 dengan judul “regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda” dengan hasil penelitian menunjukkan ibu yang bekerja melakukan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang timbul akibat konflik peran ganda yang dialaminya.<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif dan sama melihat emosi negatif yang dimunculkan dari banyak tekanan dan stress. Namun berbeda dalam subjek dan konflik yang dihadapi.

- Skripsi yang ditulis Leni Winnaiseh dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang 2017 dengan judul “hubungan regulasi emosi dengan Emotional abuse pada remaja akhir yang berpacaran” dengan hasil terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan emosioal abuse pada remaja akhir yang berpacaran sebesar 7,4%. Hipotesa diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang berarti semakin

---

<sup>13</sup>Angela lintang maharani.”regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflikli peran ganda”.Skripsi. Universitas Sanata Dharma,2017



tinggi kemampuan regulasi emosi remaja akhir yang berpacaran semakin rendah dampak emosional abuse pada korban.<sup>14</sup>

Penelitian di atas menggunakan kuantitatif berbeda dengan penelitian yang akan di lakukan yang menggunakan kualitatif sehingga tujuan dari penelitianpun berbeda skripsi Leni untuk mencari hubungan regulasi emosi dan emotional abuse sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu mengetahui bagaimana meregulasi emosi dalam konflik yang dihadapi. Namun variabel yang digunakan samadengan pembahasan dan strategi yang digunakan sama dalam regulasi emosi.

- Jurnal yang ditulis Erlina Listyanti Widuri mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan 2012 dengan judul “regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama” dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah resiliensi juga.<sup>15</sup>

Dalam jurnal yang ditulis Erlina menggunakan 2 variabel dengan satu variabel sama dengan yang akan digunakan untuk peneliti selanjutnya, persamaannya adalah mahasiswa baru di perguruan tinggi dan taruna yang harus beradaptasi di kampus dan lingkungannya menjadi satu konflik yang sama meskipun perbandingannya sangat banyak, tetapi metode yang digunakan berbeda.

---

<sup>14</sup>Leni winnaiseh. “hubungan regulasi emosi dengan emotional abuse pada remaja akhir yang berpacaran”. Skripsi.Unive rsitas Muhammadiyah Malang. 2017

<sup>15</sup>Erlina anggraini.Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapinada wanita dalam masa pembinaan. Universitas islam negeri walisongo Semarang. Skripsi.Fakultas tasawuf dan psikoterapi. 2015

- Jurnal yang ditulis oleh Dini Primadewi Aris dengan judul “ Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada wanita premenopause” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada wanita premenopause.<sup>16</sup>

Jurnal di atas kuantitatif namun strategi dan aspek-aspek yang digunakan sama dengan penelitian peneliti selanjutnya.

- Jurnal penelitian yang ditulis oleh Wiwien prastiti dan Wulan Kurniasih dengan judul “Regulasi Emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orang tuanya” dengan hasil penelitian dari 69 remaja yang dijadikan subjek terdapat 4 remaja yang cenderung menggunakan strategi regulasi emosi positif untuk menghadapi permasalahan keluarga yang dihadapi, dan tetap fokus dengan prospek yang positif dan sebanyak 13 remaja menggunakan strategi regulasi emosi dengan kombinasi positif dan negatif, tetap bisa menerima dan bisa menghadapi masalah yang dialami tetapi kadang-kadang juga menyalahkan keadaan, diri sendiri kemudian kembali fokus lagi.<sup>17</sup>

Ada persamaan dari konflik karena yang dihadapi otoriter dan kedisiplinan, yang bisa menimbulkan stress dan tekanan sehingga regulasi emosi mereka yang digunakan seperti apa. Dan perbedaannya karena tidak ada tujuan atau motivasi yang akan muncul dari subjek, jika subjek taruna mendapat hasil dari kedisiplinan

---

<sup>16</sup> Dini Primadewi Aris. Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri pada wanita premenopause. Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Pendidikan. Jurnal penelitian psikologi.2015

<sup>17</sup>Wiwien dinar.Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak model teoritis. Universitas muhammadiyah Surakarta. Fakultas psikologi.2013

nya tetapi remaja yang diasuh orangtuanya belum bisa menjadikan itu sebagai motivasi.