

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SUKU JAWA, SUKU BANJAR, DAN SUKU BIMA**Mohammad Alfian**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
mohalfian88@gmail.com

Regulasi emosi adalah cara individu mengolah emosi yang individu miliki, kapan individu merasakannya dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi emosi antara mahasiswa dari suku Jawa, Banjar dan suku Bima. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 100 orang yang dibagi menjadi 3 kategori. Data penelitian diambil dengan menggunakan skala regulasi emosi. Analisis data menggunakan teknik *t-score*, diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa suku Banjar lebih tinggi dari pada mahasiswa dari suku Jawa dan mahasiswa dari suku Bima. Diperoleh persentase emosi positif suku Banjar sebesar 53,3% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Emosi positif suku Jawa sebesar 50,8% dan emosi negatif sebesar 49,2%, sedangkan suku Bima emosi positif sebesar 40,9% dan emosi negatif sebesar 59,1%. Mahasiswa suku Bima memiliki emosi negatif paling tinggi yaitu sebesar 59,1%, mahasiswa suku Jawa 49,2% dan mahasiswa suku Banjar 46,7%.

Katakunci: Regulasi emosi, mahasiswa, suku Jawa, suku Banjar, suku Bima

Emotion regulation is the way individuals process the emotions individuals have, when they feel and how individuals experience or express these emotions. The purpose of this study was to determine differences in the level of emotion regulation between students from the Javanese, Banjar and Bima ethnic. This research is a quantitative deskriptif. The sampling technique used was purposive sampling. These subjects totaling 100 people, divided into 3 categories. The data were taken using a scale of emotion regulation. Analysis of the data using T-score technique, it is known that emotion regulation on student Banjarese higher than the students from the Javanese and students from ethnic Bima. Retrieved persentase positive emotions Banjarese by 53.3 % and 46.7 % negative emotions. Javanese positive emotions of 50.8 % and 49.2 % of negative emotions, positive emotions while the Bima ethnic rate of 40.9 % and 59.1 % of negative emotions. Bima ethnic Student has the highest negative emotion that is equal to 59.1 %, Javanese 49.2 % of students and 46.7 % of students rate Banjarese.

Keywords: Emotions regulation, , student, Java ethnic, Banjar ethnic, Bima ethnic

Pada dasarnya setiap individu pasti akan mengalami kesulitan karena individu tersebut tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang terkadang sulit untuk diprediksikan. Pada situasi tertentu, ketika kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Individu tersebut akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan dan ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup. Ketika individu masuk dalam dunia kuliah, individu tersebut akan menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, suku, pemilihan bidang studi atau jurusan, hingga masalah ekonomi (Gunarsa, 1995). Selain menghadapi perubahan di atas, mahasiswa baru juga akan menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia menuntut ilmu. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa tersebut dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik. Karena mahasiswa tidak dari satu daerah, kota atau suku saja tetapi berasal dari hampir semua daerah, suku dan kota dari seluruh Indonesia.

Berbagai kondisi dan situasi yang penuh dengan tantangan tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan regulasi emosi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit tersebut dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stress, stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Sedangkan tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit,

sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Heiman & Kariv, 2005).

Setiap manusia pasti melalui tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. Salah satunya adalah tahap remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan selanjutnya. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin (kata bendanya, *adolescens* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Secara tradisional masa remaja merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1993). Menurut Hurlock, pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang ‘meledak-ledak’, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah (Hurlock, 1993). Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Emosi itu sendiri adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut (Damon & Eisenberg, 1998). Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986). Mengapa regulasi emosi diperlukan setiap orang? Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross, 1999).

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial, sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Frijda, 1986). Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang, karena itu peneliti mengambil remaja sebagai subjek penelitian karena masa remaja masih memiliki emosi yang tidak

stabil (Salovey & Suyter, 1997). Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu. Misalnya, seseorang tetap tenang walaupun dalam situasi tertekan, sedangkan individu lainnya siap 'meledak' seperti gunung berapi. Gross juga melihat regulasi emosi sebagai penghubung ke pengertian yang lebih luas dari regulasi afeksi (Gross, 1999). Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2001). Oleh sebab itu kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Dari uraian tersebut, rumusan masalahnya adalah apakah ada perbedaan regulasi emosi mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima? Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu bagi mahasiswa dari beberapa suku akan pentingnya meregulasi emosi dan mengontrol impuls-impuls emosi negatif.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah cara individu mengolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1999). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001). Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman, (1987) membedakan antara dua kategori dasar strategi emosi-regulasi: *emotion-focused* di mana usaha diarahkan terfokus untuk memperbaiki keadaan emosi negatif itu sendiri (misalnya, memutar perhatian dari perasaan negatif), dan *problem-focused* di mana usaha diarahkan untuk memperbaiki suatu keadaan yang tidak diinginkan (misalnya, menyelesaikan masalah yang menyebabkan munculnya emosi negatif). Pemilihan strategi regulasi emosi tiap individu berbeda, tergantung situasi keadaan emosinya dan juga tergantung dari kepribadian individu tersebut.

Sebagai individu, kita mengenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa, dan masih banyak emosi-emosi lainnya. Agar emosi-emosi itu tidak meluap secara berlebihan, kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang kita sebut dengan regulasi emosi. Di dalam kehidupan kita sehari-hari, sadar atau tidak sadar, kita seringkali menemukan cara-cara yang dilakukan individu untuk meregulasi emosinya. Seperti misalnya dengan *expressive writing*, *expressive writing* adalah menulis secara ekspresif, berusaha menumpahkan segala emosi yang dirasakan ke dalam tulisan-tulisan.

Dengan begitu, kita akan merasa lebih lega, karena emosi-emosi khususnya emosi negatif yang mengganggu, sudah terlampiaskan ke dalam tulisan-tulisan tadi.

Selain dengan *expressive writing*, ada cara lainnya yang sering digunakan individu untuk meregulasi emosinya, yaitu *emotional eating*, sering kita temukan seseorang yang sedang kacau emosinya, diliputi oleh emosi-emosi negatif, berusaha menyalurkan emosi itu dengan makan. Terjadi peningkatan frekuensi serta porsi makan dan selalu berusaha mencari makanan yang dia sukai, hal ini yang disebut dengan *emotional eating*. *Expressive writing* dan *emotional eating* termasuk dalam strategi *emotional-focused*, karena individu hanya terpaksa dengan usaha untuk memperbaiki keadaan emosi negatif yang ia rasakan, tanpa berusaha secara langsung memperbaiki masalah yang terjadi.

Gross (Strongman, 2003) membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi, yaitu: (1) Pemilihan Situasi. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan), (2) Perubahan Situasi. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi diupayakan untuk dimodifikasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat, (3) Penyebaran perhatian, termasuk di sini, contohnya, bingung/gangguan, konsentrasi atau perenungan. *Attentional deployment* adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama muncul di dalam perkembangan dan tampaknya digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa, terutama ketika tidak mungkin mengubah atau memodifikasi situasi kita. Bukan hanya bayi dan anak-anak kecil yang secara spontan mengalihkan pandangannya dari kejadian aversif dan mengarahkannya pada hal-hal yang menyenangkan, tetapi proses atensional mereka juga dapat dipandu oleh orang lain dengan maksud mengelolanya. Di dalam contoh yang diberikan sebelumnya, regulasi emosi melibatkan fasilitasi perubahan perhatian pada anak dengan membuat si anak memfokuskan perhatiannya pada apa yang diinginkannya sebagai hadiah ulang tahun. *Attentional deployment* dapat dianggap sebagai versi internal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. *Distraksi* memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi, (4) Perubahan kognitif: perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk dari pada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya, (5)

Perubahan respon. Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk di sini penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, makan atau penekanan. (Strongman, 2003). Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsiung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-syaraf) simpatik (*beta blockers*). Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologi, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku yang tampak untuk mengatur emosi yang bangkit sebagai respon terhadap rangsangan yang diberikan. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001).

Mahasiswa

Definisi mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Pengertian mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Sarwono, 1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), di didik dan di diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Dari pendapat di atas bias dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Suku Jawa

Suku Jawa adalah suku bangsa yang terbesar di Indonesia, dengan jumlahnya di sekitar 90 juta. Mereka berasal dari pulau Jawa dan menghuni khususnya di provinsi Jawa Tengah serta Jawa Timur tetapi di provinsi Jawa Barat, Banten dan tentu saja di Jakarta, mereka juga banyak ditemukan. Suku Jawa terkenal sebagai suku bangsa yang sopan dan halus, tetapi mereka juga terkenal sebagai suatu suku bangsa yang tertutup dan tidak mau terus terang. Sifat ini konon berdasarkan sifat orang Jawa yang ingin memelihara keharmonian atau keserasian dan menghindari pertikaian. Oleh itu, mereka cenderung diam sahaja dan tidak membantah apabila timbulnya percanggahan pendapat. Salah satu kesan yang buruk daripada kecenderungan ini adalah bahawa mereka biasanya dengan mudah menyimpan dendam. Orang suku Jawa juga mempunyai kecenderungan untuk membeda-bedakan masyarakat berdasarkan asal-usul dan kasta atau golongan sosial. Sifat seperti ini dikatakan merupakan sifat feudalisme yang berasal daripada ajaran-ajaran kebudayaan Hindu dan Jawa Kuno yang sudah diyakini secara turun-temurun oleh masyarakat Jawa sehingga sekarang (http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Jawa).

Suku Banjar

Suku Banjar adalah suku bangsa atau etnoreligius Muslim yang menempati sebagian besar wilayah Provinsi Kalimantan Selatan. Suku bangsa Banjar berasal dari daerah Banjar yang merupakan pembauran masyarakat DAS Bahau (koreksi: DAS Bahan/DAS Negara), Das Barito, DAS Martapura dan DAS Tabanio. Sungai Barito bagian hilir merupakan pusatnya suku Banjar. Kemunculan suku Banjar bukan hanya sebagai konsep etnis tetapi juga konsep politis, sosiologis, dan agamis. Secara linguistik, bahasa yang digunakan suku Banjar merupakan perpaduan rumpun bahasa Melayik dan Barito Raya. Sungai Barito bagian hilir merupakan pusatnya suku Banjar. Orang Banjar mempunyai bahasa yang agak sedikit kasar, keras kepala, Gengsian dan mengagungkan harga diri, jadi biasanya orang Banjar tidak terlalu suka menjadi buruh (buruh biasanya dipegang suku pendatang), tidak terlalu loyal terhadap pemimpin, mudah begaul, religious dan suka berdagang (http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Banjar).

Suku Bima

Suku Bima adalah suku yang mendiami Kabupaten Bima dan Kota Bima terletak di ujung pulau Sumbawa dan telah ada sejak zaman Kerajaan Majapahit. Mata pencaharian utamanya masyarakat suku Bima adalah bertani dan sempat menjadi segitiga emas pertanian bersama Makassar dan Ternate pada zaman Kesultanan. Oleh karena itu, hubungan Bima dan Makassar sangatlah dekat, karena pada zaman Kesultanan, kedua kerajaan ini saling menikahkan putra dan putri kerajaannya masing. Suku ini menggunakan Bahasa Bima atau Nggahi Mbojo. Menurut sejarahnya, suku Bima

mempunyai 7 pemimpin di setiap daerah yang disebut Ncuhi. Orang Suku Bima mempunyai watak yang religious, ulet, keras, tidak mudah menyerah, pemberani, gigih, tahan banting serta memiliki semangat kebersamaan yang kuat (http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Bima).

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, karena peneliti ingin gambaran regulasi emosi antara setiap mahasiswa dari setiap suku yang diteliti agar mengetahui seberapa besar persentase regulasi emosi yang mengacu pada data yang telah dikumpulkan dan sekaligus pengujiannya dengan metode statistik.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa dari suku Bima, Jawa dan Banjar yang bertempat tinggal sementara di kos atau asrama yang ada di sekitar kampus Universitas Muhammadiyah Malang dengan rentang usia 18-22 tahun. Karena tidak seluruh populasi mahasiswa dapat dijadikan subjek penelitian, maka teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan subjek penelitian adalah *sampling insidental (non probability sampling)* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Siapa saja yang secara kebetulan / insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2008). Sehingga dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan jumlah subjek sebanyak 100 orang, dengan 63 subyek mahasiswa suku Jawa, 15 mahasiswa suku Banjar dan 22 mahasiswa suku Bima.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah cara individu dalam mengelola emosi yang dimiliki oleh individu, kapan individu merasakan, dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun oleh Gross berisi 10 item pernyataan. Skala regulasi emosi terdiri dari 9 dimensi, yaitu: *self blame, blaming others, dan catastrophizing, acceptance, refocus on planning, positive refocusing, rumination or focus on thought, positive reappraisal, dan putting into perspective.*

Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Skala	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Regulasi emosi	0,443-0,781	0,890

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa hasil uji validitas skala regulasi emosi dengan indeks validitas mulai 0,443-0,781. Dari hasil uji validitas dapat disimpulkan bahwa dari 10 item yang di ujikan, semua item dinyatakan valid. Selanjutnya hasil uji reliabilitas menunjukkan hasil 0,890 dan dinyatakan reliabel. Dari uji validitas dan reliabilitas tersebut disimpulkan bahwa skala regulasi emosi dapat digunakan sebagai instrument penelitian.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Tahap persiapan diawali dengan mempersiapkan instrument penelitian yaitu skala regulasi emosi. Selanjutnya menentukan ssubjek penelitian dan melakukan *try out* skala regulasi emosi. Tahap kedua yaitu pelaksanaan penelitian dengan menyebarkan angket pada 100 subjek penelitian di asrama daerah masing-masing. Tahap ketiga yaitu analisa data dengan *t-score* untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi masing-masing suku. Dalam proses analisa peneliti menggunakan perhitungan statistik SPSS *for windows versi 15*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa data dari penyebaran skala pada 100 subjek penelitian dapat dilihat dalam table berikut ini:

Tabel 2. Hasil Kategori Regulasi Emosi Suku Jawa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Positif	32	50,8%
Negatif	31	49,2%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa suku Jawa sebanyak 63 subjek, sebanyak 32 orang (50,8%) memiliki emosi positif dan 31 orang (49,2%) memiliki emosi negatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa suku Jawa yang memiliki emosi positif lebih tinggi yaitu 32 orang dibandingkan dengan mahasiswa suku Jawa yang memiliki emosi negatif yaitu 31 orang. Berarti, tidak ada emosi positif maupun emosi negatif yang signifikan dari mahasiswa suku Jawa.

Tabel 3. Hasil Kategori Regulasi Emosi Suku Banjar

Kategori	Frekuensi	Persentase
Positif	8	53,3%
Negatif	7	46,7%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa suku Banjar sebanyak 15 subjek, sebanyak 8 orang (53,3%) memiliki emosi positif dan 7 orang (46,7%) memiliki emosi negatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa suku Banjar yang memiliki emosi

positif lebih tinggi yaitu 8 orang dibandingkan dengan mahasiswa suku Banjar yang memiliki emosi negatif yaitu 7 orang. Berarti, tidak ada emosi positif maupun emosi negatif yang signifikan dari mahasiswa suku Banjar.

Tabel 4. Kategori Regulasi Emosi Suku Bima

Kategori	Frekuensi	Persentase
Positif	9	40,9%
Negatif	13	59,1%
Total	22	100%

Berdasarkan tabel diatas mahasiswa suku Bima sebanyak 22 subjek, sebanyak 9 orang (40,9%) memiliki emosi positif dan 13 orang (59,1%) memiliki emosi negatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa suku Bima yang memiliki emosi positif lebih rendah yaitu 9 orang dibandingkan dengan mahasiswa suku Bima yang memiliki emosi negatif yaitu 13 orang. Berarti, mahasiswa suku Bima memiliki emosi negatif yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa suku Bima yang memiliki emosi positif.

Berdasarkan ketiga tabel diatas dapat disimpulkan bahwa persentase regulasi emosi pada mahasiswa suku Banjar lebih tinggi dari pada mahasiswa suku Jawa dan Bima. Hal ini dapat dilihat dari tabel diatas dimana diperoleh nilai persentase emosi positif suku Banjar sebesar 53,3% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Emosi positif suku Jawa sebesar 50,8% dan emosi negatif sebesar 49,2%, sedangkan suku Bima emosi positif sebesar 40,9% dan emosi negatif sebesar 59,1%. Mahasiswa suku Bima memiliki emosi negatif paling tinggi yaitu sebesar 59,1%, mahasiswa suku Jawa 49,2% dan mahasiswa suku banjar 46,7%. Artinya dapat disimpulkan mahasiswa suku Banjar mempunyai regulasi emosi yang tinggi di bandingkan dengan mahasiswa suku Jawa dan mahasiswa suku Bima.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa suku Banjar lebih tinggi dari pada mahasiswa suku Jawa dan mahasiswa suku Bima. Regulasi emosi mahasiswa disetiap suku berbeda dikarenakan perbedaan dari karakter, budaya dan lingkungan sosial dan cara mereka mengelola emosi dari suku masing-masing mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda untuk meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman (1987) membedakan antara dua kategori dasar strategi emosi-regulasi yaitu *emotion-focused* di mana usaha diarahkan terfokus untuk memperbaiki keadaan emosi negatif itu sendiri (misalnya, memutar perhatian dari perasaan negatif), dan *problem-focused* di mana usaha diarahkan untuk memperbaiki suatu keadaan yang tidak diinginkan (misalnya, menyelesaikan masalah yang menyebabkan munculnya emosi negatif).

Pemilihan strategi regulasi emosi tiap individu berbeda, tergantung situasi keadaan emosinya dan juga tergantung dari kepribadian individu tersebut. Manfaat akan adanya regulasi emosi yang baik tentu saja sangat banyak, Lantieri (dalam Goleman, 1998) menyebutkan bahwa ketrampilan emosional sangat diperlukan untuk mencegah tindak

kekerasan. Keberhasilan dalam menjalankan tugas tidak hanya ditentukan oleh peran kecemerlangan akademis dan teknis, namun juga ditentukan oleh kemampuan pengaturan emosi yang baik. Oleh karena perbedaan cara, kepribadian dan tingkat emosi setiap individu dalam meregulasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan Gottman, (1997), menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dimungkinkan karena aspek regulasi emosi berkaitan dan memiliki pengaruh pada aspek-aspek resiliensi, diantaranya adalah *suppression* atau menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi berpengaruh pada tekun dan gigih dalam menghadapi kesulitan. Selain itu kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang tinggi pula.

Dalam penelitian Gross dan John (Gross & John, 2003; John & Gross, 2004), dijelaskan bahwa *reappraisal* (menahan diri) merupakan faktor utama mahasiswa di Amerika dalam menjaga emosi dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Hal ini mungkin atau mungkin tidak terjadi dalam budaya lain. Ada alasan teoritis yang cukup untuk percaya begitu. *Suppression* (menahan diri) dan penilaian (dari banyak kemungkinan) adalah salah satu strategi yang individu dapat terlibat dalam rangka untuk mengatur emosi. Sebagai contoh, pada tingkat individu, mungkin *suppression* (menahan diri) setidaknya dapat memberikan waktu kepada individu untuk menerka peristiwa yang menimbulkan emosi di tempat pertama dan untuk mengevaluasi respon yang "tepat", mengingat makna budaya dan konteks di mana emosi yang ditimbulkan. Atau bisa sangat baik menjadi cara menahan diri yang pertama kali untuk dipakai oleh individu, sehingga mendorong individu untuk menahan diri terhadap emosi yang berlebihan. Jelas korelasi antara kedua variabel tidak dapat menentukan jalur kausal. Tapi menahan diri dengan cara positif mungkin terkait dengan penilaian kembali dengan budaya yang lebih besar perlu untuk menjaga ketertiban sosial.

Nilai budaya mengenai hubungan interpersonal dan emosi membantu untuk menciptakan dan menegakkan norma-norma tentang regulasi emosi, dan norma-norma tentang regulasi emosi dalam semua budaya melayani tujuan menjaga ketertiban sosial. Perbedaan budaya dalam orientasi nilai, oleh karena itu, harus dikaitkan dengan perbedaan dalam tingkat rata-rata norma regulasi emosi. individualisme, egalitarianisme, dan afektif otonomi. Misalnya, harus dikaitkan dengan lebih *reappraisal* dan kurang pemberantasan karena budaya ini emosi nilai lebih dan mendorong ekspresi mereka lebih bebas dan terbuka. Penelitian yang dilakukan David Matsumoto, (2008) mengemukakan bahwa salah satu fungsi dari budaya adalah untuk menciptakan dan menjaga ketertiban sosial dengan menciptakan sistem nilai yang memfasilitasi norma untuk mengatur emosi. Penekanan respon emosional mungkin diperlukan untuk memungkinkan individu untuk mempertimbangkan cara yang paling tepat untuk individu meregulasi emosi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa dari suku Banjar mempunyai regulasi emosi positif yang lebih tinggi dari pada mahasiswa dari suku Jawa dan mahasiswa dari suku Bima. Sedangkan mahasiswa dari suku Jawa memiliki persentase regulasi emosi yang baik dan persentase regulasi emosi positifnya tidak terlalu jauh dengan persentase regulasi emosi positif dari mahasiswa dari suku Jawa. Sedangkan mahasiswa dari suku Bima memiliki persentase regulasi emosi positif dibawah 50% yaitu hanya 40,9% menunjukkan tingkat regulasi emosi positif yang masih kurang.

Implikasi dari penelitian yaitu bagi mahasiswa, pentingnya meregulasi emosi yang dimiliki dan harus memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang lebih baik. Perbedaan suku maupun daerah asal jangan dijadikan sebagai pemisah dengan suku lainnya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan variabel regulasi emosi hendaknya menyempurnakan lagi skala regulasi emosi, misalnya dengan menambah jumlah item.

REFERENSI

- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset.
- William Damon and Nancy Eisenberg. (1998). *Handbook of child psychology. Vol. 3. Social, emotional, and personality development*. New York: Wiley
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. London: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional* (Terjemahan), PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, (1), 224-237.
- Gross, J.J. dan John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348-362.
- Gunarsa, S.D. dan Gunarsa, Y. (1995). *Psikologi praktis : anak, remaja dan keluarga*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

- Kariv, D. dan T. Heiman, (2004). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39, (1), 72-85.
- Hurlock B, E. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Lazarus, R. S., & Susan Folksman. 1991. *Stress, apraisal, and coping*. New: Springer Publishing Company, Inc.
- Matsumoto, D. (1990). *Cultural similarities and differences in display rules*. *Motivation & Emotion*, 14, 195–214.
- Tim Haeda, (2009). *Islam Banjar; Tentang akar kultural dan revitalisasi citra masyarakat religius*. Banjarmasin: Lektur (online) http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Jawa (Diakses 5 April 2013)
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional Intelligence*. New York: Basic Books.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Strongman, K.T. (2003). *The psychology of emotion, from everyday life to theory*. 5th edition.
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik dan penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Jawa (Diakses 5 Februari 2013)
- http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Bima (Diakses 5 Februari 2013).