



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

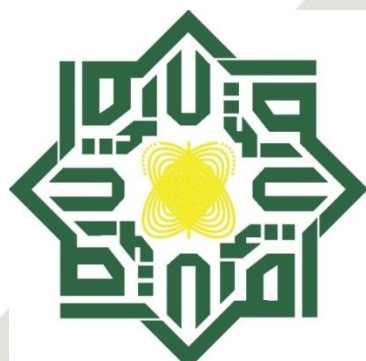
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© HAKCIPTA MILIK UIN

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

No. 4672/BKI-D/SD-S1/2021

**PENGARUH GANGGUAN MOOD TERHADAP REGULASI
EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
ANGKATAN 2017 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata (S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

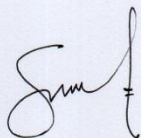
SAKARIA
NIM. 11742102528

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
KONSENTRASI KELUARGA MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1442 H / 2021 M**

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH GANGGUAN MOOD TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2017 FAKULTAS DAKWAH DAN
ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU**

Disusun Oleh :

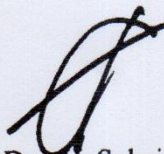


SAKARIA

NIM. 11742102528

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal 01 Desember 2020

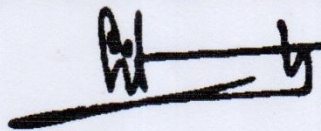
Pembimbing



Drs. H. Suhaimi, M.Ag

NIP : 196204031997031002

**Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam**



Listiawati Susanti, S.Ag, M.A

NIP : 19720712 200003 2 003



PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Sakaria
NIM : 11742102528
Judul : Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Telah dimunaqasyahkan Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada:

Hari : Senin
Tanggal : 14 Juni 2021

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 26 Juni 2021



Sudin, M.A
19690621200604 1 015

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

Dra. Silawati, M. Pd
NIP. 196909021995032001

Sekretaris/ Penguji II

Yefni, M. Si
NIP. 197009142014112001

Penguji III

Zulamri, S. Ag, M. Ag
NIP. 197407022008011009

Penguji IV

Nurjanis, MA
NIP. 19690927 200901 2 003

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutuban hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutuban tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : SAKARIA
NIM : 11742102528
Judul : " PENGARUH GANGGUAN MOOD TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGKATAN 2017 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU "

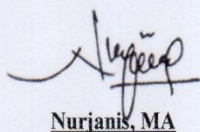
Telah Di seminar Pada:

Hari : SENIN
Tanggal : 14 DESEMBER 2020

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau. Pekanbaru, 14 Desember 2020

PENGUJI SEMINAR PROPOSAL,

Penguji I,



Nurjanis, MA

NIP.19690927 200 901 2 003

Penguji II,



Fatmawati, M. Ed

NIP.19690905 201 411 2 001

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SAKARIA
Nim : 11742102528
Tempat/Tanggal Lahir : Sialang Panjang, 30 Desember 1997
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : **"Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau"**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari skripsi ini. Jika terdapat karya orang lain, saya akan mencantumkan sumber yang jelas.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik pencabutan gelar yang telah diperoleh dengan karya tulis ini sesuai dengan peraturan yang berlaku Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Serta Undang-Undang yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 01 Juni 2021
Yang Membuat Pernyataan,



NIM. 11742102528



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 كلية الدعوة و علم الاتصال
 FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.18 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004 Telp. 0761-562223
 Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@pekanbaru-indo.net.id

Pekanbaru, 01 April 2021

Dosen Pembimbing Skripsi

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth,
Lampiran	: 5 (Eksemplar) Skripsi	Dekan
Hal	: Pengajuan Ujian Skripsi	Fakultas Dakwah dan
Kominikasi	Sakaria	Di Pekanbaru

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Sakaria, NIM. 11742102528** dengan judul **"Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau"** telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian Munaqasah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian Munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian surat pengajuan ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing

Dr. H. Suhaimi, M.Ag
 NIP.19620403199 703 1 002

- a. Pengutuban hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutuban tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya atau hasil penelitian, baik dalam bentuk apa pun, tanpa izin penulisan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Abstrak

Oleh
Sakaria
NIM. 11742102528

Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan mood terhadap regulasi emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 UIN Suska Riau, dengan jumlah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam yang ada di Grup Whatsap BKI Angkatan 2017, sebanyak 128 mahasiswa. teknik pengambilan sampel dengan *random sampling*. Sampel diambil sebanyak 30 % dari jumlah populasi, sehingga sampel berjumlah 38 responden. Data yang digunakan adalah data primer. Teknik analisis data yang digunakan dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan mood Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Suska Riau tergolong sedang, dan regulasi emosi tergolong tinggi. Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa gangguan mood memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi, dimana semakin meningkat gangguan mood maka semakin tinggi regulasi emosi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh gangguan mood sebesar 46,2 % sedangkan sisanya sebesar 53,7 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini

Kata Kunci: *Gangguan Mood, Regulasi Emosi*

UIN SUSKA RIAU



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya dan disebarluaskan dalam bentuk apa pun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

By
Sakaria
NIM. 11742102528

The Effect of Mood Disorders on the Emotional Regulation of Students of 2017 Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah and Communication State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

The purpose of this study was to determine the effect of mood disorders on emotional regulation of 2017 Islamic Counseling Students, Faculty of Da'wah and Communication Sciences, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau. The population in this study were students majoring in Islamic Counseling Guidance Batch 2017 UIN Suska Riau, with the number of students majoring in Islamic Counseling Guidance in the 2017 BKI Whatsap Group, as many as 128 students. The sampling technique was random sampling. The sample was taken as much as 30% of the total population, so that the sample amounted to 38 respondents. The data used are primary data. The data analysis technique used is simple linear regression. The results showed that the mood disorders of the 2017 Islamic Counseling Guidance Students, Faculty of Da'wah and Communication Sciences, UIN Suska Riau were classified as moderate, and emotional regulation was high. From the results of hypothesis testing, it shows that mood disorders have a positive effect on emotional regulation, where the increase in mood disorders, the higher the emotional regulation. Emotional regulation is influenced by mood disorders by 46.2%, while the remaining 53.7% is influenced by other variables outside of this study

Keywords: mood disorders, emotional regulation

UIN SUSKA RIAU

KATA PENGANTAR



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumbernya.
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan Syukur kehadiran ALLAH SWT, Tuhan semesta alam, dengan kekuasaan Nya dan kebesaran Nya senantiasa memberikan anugrah dan nikmat tiada terhingga kepada penulis. Untuk Ayahanda Hasanuddin. HS, dan Bunda Masitah tercinta yang selalu berjuang untuk Sakaria, terimakasih atas segala pengorbanan, dukungan, do'a dan semangat Ayah dan Ibu selama ini, Ayah dan Ibu adalah pria dan wanita terbaik dalam hidup Saya, mungkin hanya tulisan skripsi ini yang baru bisa Sakaria persembahkan. Alhamdulillah atas izin dan kehendak Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**" dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak, tidak banyak yang dapat penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungan selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag, Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Nurdin, MA, Selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Masduki, M.Ag, selaku Wakil Dekan I, Bapak Toni Hartono, M.Si selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. Azni, M.Ag, selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibu Listiwati Susanti, S. Ag., MA selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan fasilitas dalam perkuliahan kepada peneliti selama mengikuti pendidikan serta dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Rosmita, M.Ag, selaku sekretaris program studi Bimbingan Konseling Islam yang banyak memeberikan kemudahan dan semangat kepada peneliti.
6. Ibu Nurjanis, MA, selaku pembimbing akademis yang banyak memberikan nasehat, arahan dan bimbingan yang terbaik kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Drs. H. Suhaimi, M.A selaku pembimbing peneliti yang sangat berjasa dalam penulisan skripsi ini, beliau juga memberikan ide, saran dan motivasi yang luar bias sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan ditengah-tengah kesibukan beliau dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah membimbing peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kawan kawan Seperjuangan angkatan 2017 Prodi Bimbingan Konseling yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu, semoga kita menjadi sarjana Bimbingan Konseling Islam yang sukses, berkah, dan semoga umunya bermanfaat dunia dan akhirat. Amin.

Pekanbaru, 1 Juli 2021
Penulis

UIN SUSKA RIAU

SAKARIA
NIM : 1174210258

DAFTAR ISI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 1. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang 1
- B. Penegasan Istilah 2
- C. Permasalahan 3
- D. Alasan Memilih Judul 4
- E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 4
- F. Sistematika Penulisan 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

- A. Kajian Teori 7
- B. Kajian Terdahulu 29
- C. Karangka Operasional 31
- D. Hipotesis 32

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 33
- B. Lokasi dan Waktu Penelitian 33
- C. Populasi dan Sampel 33
- D. Teknik Pengumpulan Data 34
- E. Uji Instrumen Dasar Angket 35
- F. Teknik Analisis Data 36

BAB IV GAMBARAN UMUM

- A. Sejarah Berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi 37
- B. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi 37
- C. Sekilas Tentang Jurusan Bimbingan Konseling Islam 39



UIN SUSKA RIAU

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian 41
- B. Pembahasan 52

BAB VI PENUTUP

- A. Kesimpulan 54
- B. Saran 54

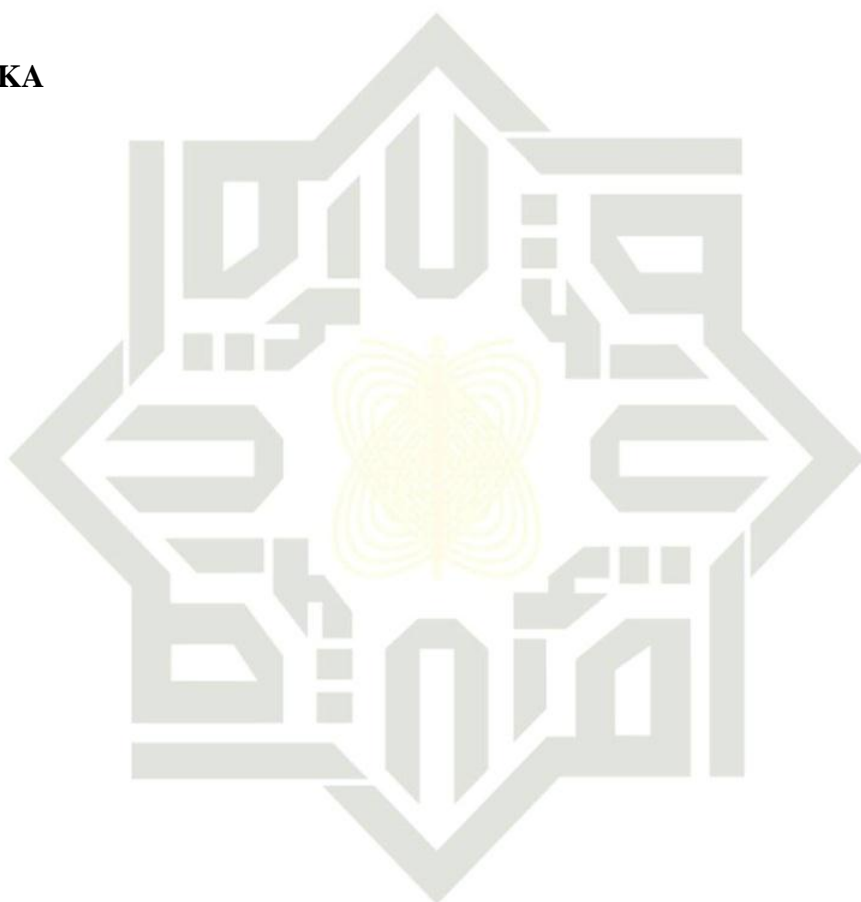
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

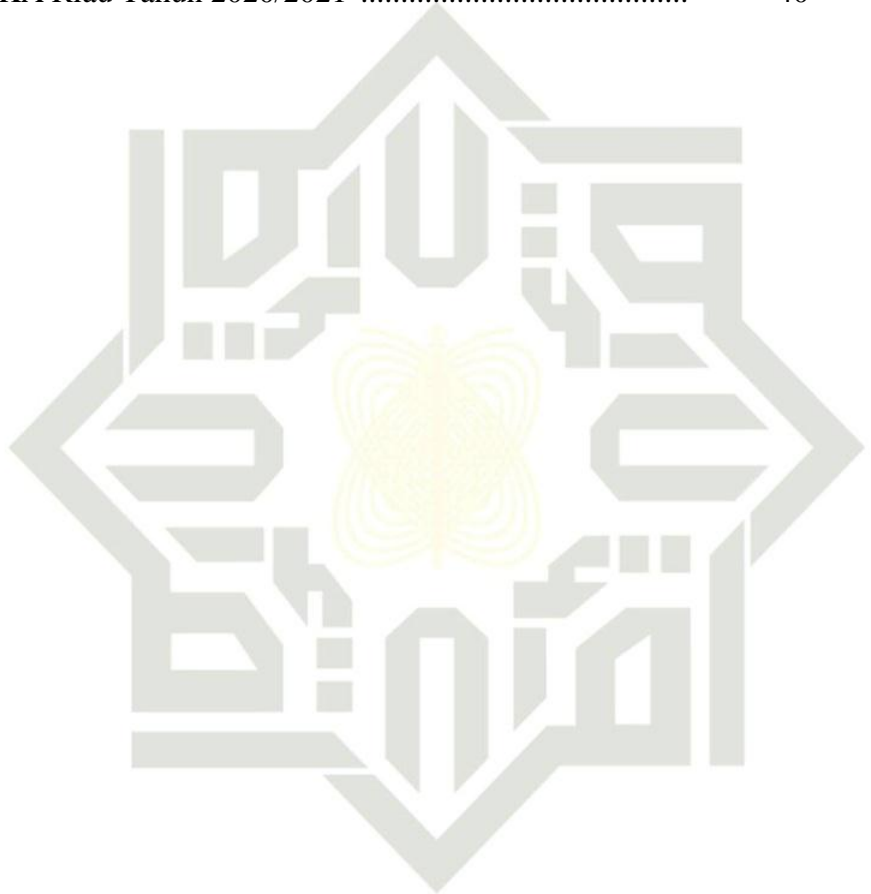
Daftar Mahasiswa UIN Suska Fakultas Dakwah dan Komunikasi	39
Kepala Jurusan BPI-BKI (1998-2014)	40
Profil Demografi Responden	41
Penilaian Tanggapan Responden	42
Hasil Tanggapan Responden Mengenai Gangguan Mood ..	43
Hasil Tanggapan Responden Mengenai Regulasi Emosi	46
Hasil Uji Validitas Data	48
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian	49
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	50
Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	51

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema hubungan antara regulasi emosi dan gangguan mood pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam	31
Gambar IV.1	Struktur Jurusan Bimbingan Konseling Islam FDK UIN SUSKA Riau Tahun 2020/2021	40



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Tanggapan Responder
- Lampiran 3 Hasil Output SPSS



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta dan Undang-Undang

1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang sudah dikatakan sebagai pelajar tingkat tinggi memiliki peran sebagai penjaga nilai-nilai masyarakat yang kebenarannya mutlak, yakni menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas. Empati dan sifat yang dibutuhkan dalam kehidupan masyarakat lainnya, serta persahabatan harus dijaga dengan baik.¹

Gangguan mood merupakan suatu sindrom yang terdiri dari tanda-tanda dan gejala-gejala yang berlangsung dalam hitungan minggu hingga bulan yang mempengaruhi fungsi dan pola kehidupan sehari-hari maupun dalam ruang lingkup tentang persahabatan dalam dunia pendidikan. Gangguan mood dapat ke arah depresi.²

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur, perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi.³

Di Indonesia banyak calon mahasiswa yang memilih merantau untuk melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi. Salah satu alasan yang mendorong mahasiswa untuk merantau ke beberapa kota di Pulau Jawa adalah keinginan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas. Hal ini terkait dengan tidak meratanya kualitas pendidikan antara perkotaan dan pedalaman, serta terbatasnya sarana dan prasarana merupakan kendala yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia.⁴

¹Rosita Rosita and Nugroho Anjar, 'Peranan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Dalam Membentuk Karakter Islami Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto', *Prosiding Seminar Nasional Prodi Pai UmP* (2019).

²Chairunnisa Pertiwi, *Hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja di SMAN 4 Jakarta* (2016).

³Mohammad Alfian, 'Regulasi emosi pada mahasiswa suku jawa, suku banjar, dan suku bima', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 2, no. 2 (2014), pp. 263–75.

⁴Annisa Awaliyah and Ratih Arruum Listiyandini, 'Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikogenesis*, vol. 5, no. 2 (2017), pp. 89–101.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- ©Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau
- Statistik UIN University of Sultan Syarif Kasim Riau
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Salah satu kota yang menjadi tujuan para Bimbingan Konseling adalah Provinsi Riau. Menurut data, Riau mempunyai 107 perguruan tinggi. Biaya hidup di Riau relatif murah dibandingkan dengan biaya hidup di kota-kota lain. Tahun 2013 sekitar 310.860 mahasiswa dari 33 provinsi di Indonesia belajar di Riau. Dari jumlah itu, 78,7 persen merupakan Mahasiswa Bimbingan Konseling. Bimbingan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an dan Hadis.

Karena banyaknya beban tugas kuliah yang dihadapi mahasiswa Bimbingan Konseling Islami membuat mereka rentan sehingga mempengaruhi suasana perasaan atau Gangguan mood. Beberapa fenomena yang sering ditemukan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islami diantaranya adalah perasaan sedih, murung atau senang berlebihan. Gangguan mood pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islami ini mempunyai hubungan terhadap regulasi emosi mereka, dimana

Jadi berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian yang berjudul “ Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017- Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

B. Penegasan Istilah

Ketika jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling selalu meningkat di suatu kota, pertemuan antara budaya yang berbeda tak terelakkan. Dengan konteks tersebut terdapat sisi positif bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling

Indra Marzali, Abdul Malik, and Jamaluddin Jamaluddin, *Manajemen Kepala Sekolah Dalam Pengelolaan Keuangan Di Sekolah Menengah Kejuruan Taruna Bhakti Indonesia Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau* (UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 © Hak Cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

antara lain mereka dapat mempelajari budaya baru.⁶ Menjadi lebih mandiri, lebih bertanggung jawab, serta dapat menumbuhkan rasa cinta pada negara, dan lain sebagainya⁷. Namun di balik sisi positif menjadi Mahasiswa Bimbingan Konseling, Bochner mengatakan adanya kesulitan atau tantangan yang perlu dihadapi Mahasiswa Bimbingan Konseling yakni mengenai pembelajaran budaya yang baru, penyesuaian diri dengan stress yang umumnya terjadi pada siswa awal yang menghadapi sistem pendidikan yang baru, sebagai orang dewasa yang berkembang, serta sebagai orang yang peduli dengan tujuan dan makna hidup mereka. Kesenian karena berpindah ke daerah yang baru serta harus berpisah dengan keluarga juga merupakan tantangan besar bagi mahasiswa.⁸

Penelitian mengenai asumsi tersebut belum pernah dilakukan di Indonesia. Penelitian mengenai gangguan yang sudah pernah dilakukan dikaitkan dengan empati, penyesuaian sosial pada transisi sekolah. Oleh karena itu, peneliti memilih melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan kualitas persahabatan pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Uin Suska Riau. Sehingga dapat memperkaya penelitian mengenai kualitas persahabatan.

Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Adanya pengaruh gangguan mood terhadap regulasi emosi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 UIN Suska Riau?

Apakah ada hubungan regulasi emosi dan kualitas persahabatan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 UIN Suska Riau?

Uray Herlina, 'Profil Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Bimbingan dan Konseling', *JOMSIGA: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, vol. 1, no. 2 (2017), pp. 123–38.

(Fadhilla, 2017; Tarana, 2017)

Ida Hartina Ahmed Tharbe, 'Coping with stress: Are our students proactive?', *Masalah Pendidikan*, vol. 29 (Faculty of Education University of Malaya., 2006), pp. 57–66.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Batasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis hanya membatasi masalahnya hanya terarah pada permasalahan “ hubungan antara Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa”. Sehingga dapat memperkaya peneliti mengenai kualitas persahabatan dalam pembuatan skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 UIN Suska Riau.

3. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara gangguan mood terhadap regulasi emosi mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2017 fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

4. Alasan Memilih Judul

1. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan keahlian penulis dan relevan dengan program studi bimbingan konseling islam konstansi keluarga masyarakat demi menunjang kemahiran konselor sehingga lebih berkompeten.
2. Untuk mengetahui “ Hubungan Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 ”

5. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan mood terhadap regulasi emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Kegunaan Penelitian

Bagian ini akan menjabarkan manfaat-manfaat apa saja yang diberikan melalui penelitian ini yang terdiri dari manfaat secara teoretis dan praktis.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi sosial, khususnya mengenai hubungan regulasi emosi dan kualitas persahabatan pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017, sebagai bahan masukan atau sumbangan pemikiran bagi para pengkaji masalah bimbingan konseling islam yang berminat untuk meneliti masalah yang sama, dan sebagai bahan perbandingan .

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi banyak pihak, antara lain:

- a. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam maupun calon mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semakin mampu membangun relasi persahabatan dengan kualitas yang baik
- b. Universitas dapat memperoleh tambahan materi untuk program pengembangan diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam
- c. Masyarakat semakin terlibat untuk mendampingi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam agar mereka mampu menjalin relasi persahabatan dengan kualitas yang baik.
- d. Orangtua dapat mempersiapkan anak mereka agar mampu mencapai kematangan sosial dan emosi di tempat Bimbingan Konseling Islam
- e. Komunitas ilmuwan dan praktisi psikologi memperoleh materi bagi pengembangan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi perkembangan dan sosial.
- f. bagi peneliti, diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diterima selama mengikuti perkuliahan.



F. Sistematika Penulisan

Untuk melihat secara keseluruhan dari penelitian ini penulis menyusun kerangka tulisan dalam VI bab sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penggunaan penelitian dan sistematika penulisan

BAB II : KAJIAN TEORI DAN KARANGKA BERFIKIR

Menjelaskan tentang teori, kajian terdahulu, gambaran skema, dan hipotesis

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Menjelaskan tentang tempat dan waktu penelitian, sumber data, validitas dan teknik analisis data

BAB IV : GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN

Menjelaskan secara singkat tentang penelitian

BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menjelaskan hasil penelitian dari pembahasan Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017

BAB VI : PENUTUP

Bab ini merupakan bab penutup yang berisikan kesimpulan dan saran

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka berisikan tentang pengarang buku yang ada dalam skripsi

LAMPIRAN

Lampiran berisikan tentang data observasi dan dokumentasi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan teori dan penelitian-penelitian yang dapat menggambarkan variabel serta hubungan antara kedua variabel. Pertama, peneliti akan memberi penjelasan tentang dinamika psikologis mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dilihat dari perspektif psikologi perkembangan dan psikologi sosial.⁹ Dalam perspektif psikologi perkembangan akan dijelaskan mengenai rentang usia serta tahapan dan tugas perkembangan yang sedang dijalani oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Sedangkan pada perspektif psikologi sosial, akan dibahas dinamika kelompok yang memiliki pengalaman dan dinamika serupa dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Kemudian peneliti juga akan menjabarkan kualitas persahabatan mulai dari definisi, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi, hingga dinamika kualitas persahabatan itu sendiri.¹⁰ Setelah itu, peneliti mencoba untuk mendinamikan kedua variabel ke dalam subbab “ Hubungan Regulasi Emosi dan gangguan mood pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ”.¹¹ Selain kualitas persahabatan, regulasi emosi juga akan dibahas dengan cara yang sama. Setelah itu, peneliti merangkum keseluruhan pembahasan ke dalam narasi kerangka konseptual yang dibantu dengan skema sederhana. Pembahasan dalam bab ini akan diakhiri dengan hipotesis sementara dalam penelitian ini.

1. Dinamika Psikologis Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Gambaran mengenai mahasiswa Bimbingan Konseling Islam akan dibahas menggunakan dua perspektif, yaitu psikologi perkembangan dan

⁹ Yoan Rachmawati Putri, *Fenomena Body Shame Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2017 IAIN Surakarta* (IAIN SURAKARTA, 2019).

¹⁰ Wahyu Rahmat, ‘Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir’, *Psikoborneo*, vol. 2, no. 1 (2014).

¹¹ Lutfi Soviana, ‘HUBUNGAN KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI’, *Psycho Holistic*, vol. 2, no. 1 (2020), pp. 129–40.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

psikologi sosial. Pada perspektif psikologi perkembangan, mahasiswa Bimbingan Konseling akan dilihat sebagai individu yang berada dalam tahap *emerging adulthood*. Sedangkan dari perspektif psikologi sosial, mahasiswa Bimbingan Konseling islam akan dipandang sebagai *sojourner*.

a. Perspektif Psikologi Perkembangan

Perspektif psikologi perkembangan dalam penelitian ini menggunakan teori. Mahasiswa berada di tahap perkembangan *emerging adulthood* yaitu berusia 18 - 23 tahun . Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak lagi dalam tahap kehidupan masa remaja tetapi juga belum menjalankan peran sebagai orang dewasa. Mahasiswa dalam tahap perkembangan tersebut dalam proses mempersiapkan dirinya untuk memiliki peran dewasa.¹²

Ada banyak tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada masa transisi menuju kedewasaan ini, antara lain tinggal terpisah dari orangtua, terdapat peningkatan dalam hal karier dan akademis, membangun hubungan interpersonal yang intim dan mendalam, membuat keputusan-keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional.¹³

Pada tahapan *emerging adulthood*, individu memiliki tugas khusus, yaitu eksplorasi. Proses eksplorasi sudah dimulai sejak individu berada di tahap perkembangan remaja untuk menemukan identitas dirinya. Pada tahap *emerging adulthood*, tugas eksplorasi semakin terfokus pada tiga hal, yaitu cinta, pekerjaan, dan pandangan tentang dunia. Individu akan mendapat berbagai pandangan tentang dunia melalui berbagai hal, seperti pengalaman hidup yang dialami dan proses untuk pergi meninggalkan rumah. Dalam eksplorasi ini, terkadang individu juga dapat menemukan nilai-nilai yang bertentangan dengan nilai-nilai yang dibawa sejak kecil. Dengan adanya eksplorasi ini, individu akan memiliki gambaran yang

12. Masganti Sit, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama* (Kencana, 2017).

13. Arif Ainur, *JURNAT BIMBINGAN DAN KONSELING*.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jelas tentang dirinya yang digunakan sebagai bekal untuk memasuki masa dewasa nanti.

Selain itu, pada tahap ini individu mulai melepaskan ketergantungannya terhadap orang lain tidak seperti anak-anak dan remaja yang masih bergantung pada orangtuanya. Individu pada tahap *emerging adulthood* memiliki tugas agar memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang tua, Namun dalam tahap perkembangan ini, individu belum memiliki tanggungjawab yang dimiliki oleh orang dewasa, seperti bekerja dan menghidupi keluarga.¹⁴

Sejalan dengan teori juga mengemukakan Teori Perkembangan Psikososial yang menyatakan bahwa pada masa perkembangan ini individu akan mengalami krisis psikososial yaitu identitas *versus* kebingungan identitas. Erikson mengungkapkan bahwa identitas berkaitan dengan tujuan hidup dan nilai- nilai yang dianut Individu akan mengalami kebingungan identitas jika individu tersebut tidak atau belum menemukan identitas diri mereka. Hal tersebut dapat memunculkan permasalahan seperti kurang memiliki gambaran diri yang jelas dan ketidakmampuan membangun relasi. Pada masa dewasa, individu yang mengalami kebingungan identitas dapat mengalami berbagai kesulitan, misalnya berpindah-pindah tempat kerja tanpa tujuan pasti, bergonta-ganti pasangan, dan lain sebagainya.¹⁵

Pada tahap perkembangan ini juga individu dapat mengalami konflik intimasi vs isolasi sebagai konflik mendasar. Individu dengan intimasi mengalami keterbukaan untuk mengkomunikasikan perasaan terhadap orang yang dekat dengannya dan akan dihargai serta dipercaya oleh orang lain. Sebaliknya, beberapa individu pada tahap dewasa awal akan kurang dapat terlibat dalam hubungan, kurang dapat membangun

¹⁴ Ulul Azam, *Bimbingan dan konseling perkembangan di sekolah teori dan praktik* (Deepublish, 2016).

¹⁵ Tati Nurhayati, 'Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas', *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, vol. 4, no. 1 (2016).



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepercayaan, terbuka atau responsif karena mereka mengalami penolakan, dikucilkan, yang kemudian membuat individu mengalami isolasi¹⁶

Menurut Havighurst, terdapat delapan tugas perkembangan individu pada masa dewasa awal antara lain, menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin mana pun, berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya, merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab, serta mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya. Salah satu tugas perkembangan pada masa ini yang tersulit adalah berkaitan dengan penyesuaian sosial, hal ini dikarenakan individu perlu melakukan penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, serta nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. Dengan adanya tugas perkembangan tersebut individu diharapkan mampu memenuhi tugasnya agar dapat mencapai tugas perkembangan selanjutnya dengan baik.¹⁷

Selain tugas-tugas perkembangan yang sudah disebutkan tadi, terdapat tugas perkembangan sebagai *internalized morality* di mana individu akan mulai memandang diri mereka sebagai makhluk bermoral yang tindakannya dapat memberi dampak pada kesejahteraan orang lain.

Mahasiswa yang merupakan bagian dari tahap perkembangan *emerging adulthood* dilihat sebagai individu yang sedang berproses untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam pendidikan.¹⁸

Pendidikan memiliki arti bagi mahasiswa, di mana mereka harus memikirkan bagaimana pendidikan setelah masa sekolah dapat mendorong mereka menuju jalur karier. Mahasiswa mengalami perubahan tempat tinggal dari rumah orang tua ke tempat lain untuk mengikuti perguruan

(Newman & Newman, 2012).

(dalam Sarwono, 1989)

Apeles Lexi Lonto and Theodorus Pangalila, *Buku: Etika Kewarganegaraan* (Ombak,



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tinggi. Ada yang pindah dari kota asal ke kota lainnya serta ada yang pindah ke negara lain, dan sebagian yang lain menetap di rumah.

Proses eksplorasi berbagai kemungkinan dalam pendidikan tersebut memiliki tujuan untuk mengembangkan identitas mahasiswa yang lebih pasti, termasuk mengenai pemahaman diri, kemampuan dan keterbatasan, keyakinan dan nilai diri, serta partisipasi dalam lingkungan masyarakat sekitar. Pada tahapan tersebut individu berusaha mengembangkan eksistensi diri mereka dalam masyarakat. Tentunya dalam melewati krisis perkembangan psikososial tersebut remaja tidak terlepas dari menjalin relasi dengan orang lain, termasuk menjalin persahabatan.

Tugas perkembangan yang menjadi sorotan dalam penelitian ini yaitu membangun hubungan interpersonal yang intim dan mendalam, melakukan eksplorasi dengan melepaskan ketergantungan diri dari orangtua, serta merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.

b. Perspektif Psikologi Sosial

Target group penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling. Dinamika yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling bisa dilihat dari dinamika psikologis dari *sojourner*, yaitu orang yang meninggalkan daerah asalnya dan tinggal di daerah tertentu untuk sementara waktu¹⁹.

Perpindahan *sojourner* menuju daerah yang baru dan terjadinya kontak dengan berbagai budaya dapat membawa dampak negatif bagi *sojourner*. Misalnya timbul stress ketika berhadapan dengan budaya baru yang ditemui, sehingga menyebabkan kecemasan, bahkan depresi pada individu yang mengalaminya²⁰.

Dampak lainnya adalah munculnya perasaan terisolasi karena jauh dari keluarga, teman, dan harus hidup sendiri. Perasaan ini muncul akibat hilangnya dukungan sosial yang biasa diterima *sojourner* di tempat

(Church, 1982)

(Church, 1982; Hamamura & Laird, 2014; Berry, 2007)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

asalnya. Maka dari itu, dukungan sosial dari lingkungan baru sangat diperlukan untuk menggantikan dukungan yang biasa didapat di tempat asalnya. Hal ini tentu saja dapat membantu mengurangi dampak negatif yang dihadapi oleh *sojourner*.²¹

Beberapa perubahan pun dapat dialami oleh *sojourner*. Perubahan tersebut antara lain perubahan bahasa yang digunakan. Perbedaan bahasa di daerah Bimbingan Konseling dapat mengganggu proses komunikasi di tempat baru,

padahal komunikasi merupakan sarana untuk membaur dan terlibat dalam kehidupan di daerah barunya. Usaha yang dapat dilakukan *sojourner* ialah mempelajari bahasa di tempat barunya.

Selain harus berusaha menyesuaikan perubahan bahasa, terdapat masalah yang umumnya dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling yaitu terkait, pengaturan keuangan, penyesuaian pada sistem pendidikan yang baru, serta kebiasaan sosial dan norma. Menurut Bochner *sojourner* harus mampu menjalankan tugas sebagai orang dewasa yang berkembang, serta sebagai orang yang peduli dengan tujuan dan makna hidup mereka.

Sojourner juga rentan mengalami diskriminasi. Diskriminasi membuat *sojourner* merasa tidak bisa menjalin relasi dengan budaya di sekitarnya. Selain itu, diskriminasi dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan mental dan kepuasan hidup *sojourner*.²² Meski banyak tantangan yang dihadapi di Bimbingan Konseling, menjadi *sojourner* juga memiliki berbagai manfaat. Pengalaman bertemu dengan bermacam-macam budaya lain membuat *sojourner* dapat mempelajari bahasa baru sehingga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi antar budaya yang berbeda. Hal tersebut dapat menunjang ketika individu ingin menjalin relasi dengan individu dari budaya berbeda.²³

(Ng, Tsang, & Lian, 2013; Sullivan & Kashubeck-West, 2015)

Abdullah Idi, 'HARMONI SOSIAL: Interaksi Sosial Natural-Asimilatif antara Etnis Muslim Jawa dan Melayu-Bangka', *THAQAFIYYAT: Jurnal Bahasa, Peradaban dan Informasi Islam*, vol. 13, no. 2 (2014).

Andriana Noro Iswari, *Komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa (studi tentang komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa etnis batak dengan mahasiswa etnis jawa di universitas sebelas maret surakarta)* (UNS (Sebelas Maret University), 2012).



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penyesuaian diri yang baik pada *sojourner* dapat meningkatkan kesejahteraan *sojourner* selama berada di tempat baru. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri akan membawa *sojourner* pada pengalaman kesepian, dan kehilangan makna hidup

Mengungkapkan bahwa para Bimbingan Konseling bisa mendapatkan perasaan positif bila teman dari penduduk asli daerah tersebut memberikan dukungan ego, terutama pada saat situasi sulit. Keterampilan sosial juga sangat dibutuhkan oleh *sojourner* agar dapat meminimalisir atau mengurangi kesepian. Komunitas yang terdiri dari orang-orang yang berasal dari daerah yang sama cenderung berfungsi sebagai tempat perlindungan awal bagi beberapa Bimbingan Konseling yang secara bertahap mengalami akulturasi sehingga kemudian dapat menyatu menjadi masyarakat pada umumnya. Tindakan-tindakan tersebut nantinya bisa menjadi dasar para imigran untuk menjalin relasi sosial dengan orang-orang baru pada daerah tersebut, salah satunya adalah relasi persahabatan.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling memiliki beberapa kesulitan, tantangan, dan peran baru yang harus dijalani. Agar dapat menjalani tantangan dan peran-peran tersebut, khususnya agar dapat menyesuaikan diri dengan stres yang umumnya terjadi pada semua siswa pada tingkat pendidikan yang baru, maka mahasiswa perlu menjalin relasi yang baik dengan orang-orang baru pula yang ada disekitarnya. Salah satu relasi yang terjalin ialah relasi persahabatan.

Hal ini dikarenakan mahasiswa yang masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, yang dapat mengerti dan membuatnya merasa aman, dan yang dapat dipercayai dalam membahas masalah yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua maupun pengajar. Maka, relasi persahabatan yang berkualitas baik penting untuk dibangun, terlebih bagi mahasiswa Bimbingan Konseling yang tentu saja jauh dari lingkungan keluarga. Oleh sebab itu, pada subbab selanjutnya akan dijelaskan mengenai kualitas persahabatan.



2. Indikator Regulasi Emosi

Dalam subbab ini peneliti akan menjabarkan regulasi emosi mulai dari definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi, aspek-aspek, proses dan dampak serta regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan Konseling.

a. Definisi

Terdapat beberapa tokoh yang mengemukakan definisi regulasi emosi. Menurut Thompson (1994) regulasi emosi merupakan proses yang terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, untuk mencapai tujuan seseorang. Sedangkan menurut Gross (2014) regulasi emosi merujuk pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang dan bagaimana ungkapan emosi tersebut pada suatu pengalaman.

Regulasi emosi biasanya digunakan untuk menekan regulasi emosi negatif dengan cara mengurangi intensitas atau durasi, misalnya terkait kemarahan, kesedihan, dan kecemasan, dengan fokus khusus pada menurunnya pengalaman dan perilaku emosi negatif. Regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai sebuah proses dinamis yang dimiliki individu, berkaitan dengan kapan individu menggunakan dan bagaimana ia mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Dari beberapa definisi regulasi emosi yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti lebih mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Gross (2014) karena pendapat Gross (2014) lebih baru, komprehensif, dan menjadi referensi banyak penelitian pada masa kini.

b. Kajian Islam Tentang Regulasi Emosi

Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal, yaitu kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW bersabda, "sesungguhnya aku melarang dua macam sikap yang bodoh lagi tercela: keluhan tatkala mendapat nikmat dan ampunan tatkala mendapat musibah.

QS. Al-Hadid Ayat 23

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri,

" Dan Allah berfirman, "kami jelaskan yang demikian itu supaya jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu." (QS Al-Hadid: 23). Al-Qur'an dan Terjemahan, (1974:541).

Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kesabaran itu ada pada benturan yang pertama, barang siapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga menggemirakan maka tergolong manusia yang sejatinya memiliki kekukuhan dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu. Allah SWT menyebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang berbangga dini. Namun menurut Allah ketika manusia ditimpa musibah, manusia mudah berkeluh kesah, dan ketika mendapat kebahagiaan manusia sangat kikir.

Akan tetapi, tidak demikian halnya dengan orang yang khusyu' dalam sholatnya adalah orang-orang yang mampu berdiri seimbang di antara gelombang kesedihan yang keras dan dengan luapan kegembiraan yang tinggi akan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan. Contohnya saja Nabi Muhammad SAW mendapat hinaan kemudian dilempari batu kerikil, yang dilakukan Nabi hanya sabar dan percaya akan pertolongan Allah bagi orang-orang yang khusyu.

Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan melelahkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Karena ketika marah, maka kemarahan akan meluap dan sulit untuk dikendalikan dan akan membuat



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seluruh tubuhnya gemetar, mudah mengeluarkan kata-kata kasar, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal dan akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, manusia menikmatinya secara berlebihan, mudah lupa diri dan tidak ingat lagi siapa diri sesungguhnya. Begitulah manusia, ketika tidak menyukai seseorang manusia akan cenderung mencelanya. Sufyan, (2013)

Al-Qur'an menyampaikan pesan kepada manusia agar tidak bersikap sombong dan takabur Manusia juga diberi pesan oleh Al-Qur'an agar mampu meregulasi, emosi. Di dalam kehidupan bermasyarakat manusia diharapkan mengenali situasi yang dianggap akan mendatangkan emosi, untuk itu pendalaman tentang agama juga harus dilakukan oleh setiap manusia agar tidak menjadi manusia yang kikir ketika mendapatkan kebahagiaan dan tidak marah, berkeluh-kesah ketika mendapat cobaan. Islam sendiri mengajarkan regulasi emosi agar individu tidak bersikap sombong, takabur dan mudah marah. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi emosinya seperti kesedihan dan kemarahan. Islam mengajarkan untuk tidak terlalu berlebihan dalam mengekspresikan perasaan senang, gembira atau sedih.

c. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

Usia

Usia dapat diartikan sebagai banyaknya jumlah waktu yang berlalu sejak suatu organisme lahir. Sebuah penelitian yang dilakukan Silvers et al., (2012) menyatakan bahwa individu dengan usia lebih muda cenderung kurang mampu meregulasikan emosinya. Individu dengan usia lebih tua memiliki regulasi emosi yang lebih baik dari pada usia yang lebih muda, hal ini dikarenakan pengalaman.

Kemampuan Kognitif

Informasi yang diterima oleh individu dapat memengaruhi persepsi dan cara berpikir terhadap situasi yang individu alami. Hal

tersebut juga dapat memengaruhi respons emosi yang muncul dalam diri individu. Jika suatu situasi dipandang positif, maka individu mengembangkan respons emosi yang positif. Begitu pula sebaliknya, jika individu memandang negatif suatu situasi, maka respons emosi yang muncul adalah emosi negatif.

Hubungan Sosial

Hubungan sosial merupakan suatu interaksi sosial timbal balik antara individu dengan individu lain yang saling melengkapi dalam suatu periode tertentu. Perkembangan kemampuan regulasi emosi salah satunya juga dipengaruhi oleh hubungan sosial individu tersebut dengan individu lainnya. Contohnya hubungan individu dengan keluarga. Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, menyatakan terdapat tiga hal yang dapat menjelaskan pengaruh hubungan individu dengan keluarga terhadap perkembangan regulasi emosi yaitu (1) individu mulai belajar mengenai regulasi emosi dengan melakukan observasi (2) sosialisasi dari regulasi emosi dipengaruhi oleh pengasuhan dan perilaku yang ditunjukkan orangtua dan (3) regulasi emosi yang dimiliki individu merupakan dampak dari iklim emosional yang dimiliki dalam keluarga yang ditunjukkan dengan adanya kualitas hubungan kedekatan, gaya pengasuhan dan keterlibatan orangtua, ekspresi keluarga, serta kualitas emosi dari hubungan suami dan istri. Salovey dan Sluyter mengatakan bahwa hubungan interpersonal dan individual saling berhubungan dan mempengaruhi regulasi emosi sehingga emosi dapat meningkat bila individu yang ingin mencapai tujuan dapat berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Emosi positif dapat meningkat apabila individu dapat mencapai tujuannya. Sebaliknya emosi negatif meningkat apabila individu kesulitan dalam mencapai tujuan.

Budaya

Budaya adalah hal-hal yang khas dalam suatu masyarakat atau komunitas, seperti adat istiadat, nilai, kepercayaan, pengetahuan, sikap,



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan perilaku yang membedakan dengan kelompok masyarakat atau komunitas lainnya. Nilai dalam budaya yang dianut kelompok masyarakat tertentu dapat memengaruhi regulasi emosi seseorang. Matsumoto et al, menyatakan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh nilai budaya yang dianut di suatu negara. Budaya dalam suatu kelompok masyarakat memengaruhi bagaimana individu menerima dan menilai pengalaman emosi yang dialaminya, serta bagaimana menampilkan suatu respons emosi.

d. Strategi Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2006) menyatakan bahwa pada dasarnya regulasi emosi melibatkan dua proses, yaitu proses intrinsik dan proses ekstrinsik. Proses intrinsik adalah cara individu mengelola emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri, sedangkan yang dimaksud dengan proses ekstrinsik adalah cara individu dalam memengaruhi emosi individu lain. Berikut merupakan proses regulasi emosi yang terdiri dari lima tahapan yang dikemukakan.

1) Seleksi Situasi (*Situation Selection*)

Seleksi situasi merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk mendekati atau menghindari individu lain, objek, atau situasi tertentu untuk mengurangi atau meningkatkan emosi. Dengan melakukan seleksi situasi dalam meregulasi emosi, diharapkan individu memiliki pertimbangan kapasitas pengaturan dirinya. Seleksi situasi ini melibatkan pengambilan tindakan yang memungkinkan seseorang agar berada dalam situasi yang diharapkan serta menimbulkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan.

Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi termasuk dalam strategi regulasi emosi eksternal, di mana modifikasi situasi bertugas untuk menyesuaikan situasi lingkungan fisik (eksternal) untuk mengubah dampak emosional, dan menciptakan situasi yang diinginkan. Usaha mengubah situasi secara langsung tersebut bertujuan untuk mengalihkan emosi

yang dirasakan. Modifikasi situasi dilakukan langsung untuk mengubah emosi yang ditimbulkan dari situasi yang ada. Perubahan dampak emosional yang ada tersebut merupakan bentuk nyata dari regulasi emosi.

Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penyebaran perhatian merupakan tindakan individu mengarahkan perhatian pada situasi tertentu sehingga dapat mempengaruhi emosi mereka. Penyebaran perhatian merupakan strategi regulasi emosi pertama yang muncul sepanjang tahapan perkembangan. Sejak bayi sampai dewasa individu menggunakan penyebaran perhatian, terlebih lagi ketika individu tidak mungkin untuk mengubah atau memodifikasi situasi.

Penyebaran perhatian memiliki dua strategi, yaitu distraksi dan konsentrasi. Dengan melakukan distraksi, individu memfokuskan perhatiannya pada aspek atau hal lain yang berbeda dari situasi yang sedang dihadapi. Hal tersebut dapat mengalihkan perhatian individu dari situasi yang sedang dialami. Fokus internal individu dapat berubah ketika distraksi tersebut terjadi. Sedangkan konsentrasi merupakan cara meregulasi emosi dengan memfokuskan perhatian pada bentuk emosi yang muncul dari situasi tersebut.

Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Perubahan kognitif merupakan strategi regulasi emosi dengan cara individu mengubah penilaiannya terhadap situasi yang dialami untuk mengubah emosinya, serta mengatur tuntutan sikap yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Perubahan kognitif merupakan salah satu strategi regulasi emosi internal, yaitu berkaitan dengan memodifikasi lingkup internal individu (kognisi atau pikiran individu). Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam perubahan kognitif adalah dengan melakukan penilaian ulang. Penilaian kembali (*reappraisal*) mengacu pada cara individu menafsirkan kembali situasi yang dapat memunculkan emosi.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Perubahan Respons (*Response Modulation*)

Tahap ini terjadi pada bagian akhir sebagai bentuk respons seseorang setelah mengalami emosi. Perubahan respons memiliki strategi regulasi emosi supresi ekspresif (*expressive suppression*). Supresi dilakukan dengan cara mengubah respons secara sadar dari ekspresi perilaku saat individu sedang merasa emosional. Perubahan respons secara langsung dapat memengaruhi respons fisiologis, pengalaman, atau perilaku. Supresi melibatkan perilaku untuk mengurangi pengeskpresian emosi saat individu sudah dalam keadaan emosional.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan dua strategi regulasi emosi yang merupakan bagian dari tahap regulasi emosi. Gullone et al., menyebutkan dua hal yang dapat dioperasionalkan dalam dua strategi yang dikemukakan Gross yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Penilaian ulang (*reappraisal*) merupakan strategi di mana individu menafsirkan kembali situasi agar dapat mengubah dampak emosionalnya. Ketika individu mengalami kejadian yang memunculkan stress, penilaian ulang dapat membantu individu menginterpretasikan kejadian tersebut dengan cara yang lebih positif. Penilaian ulang dapat membuat individu lebih mengalami dan mengekspresikan afek yang lebih positif dan mengurangi afek negatif yang sebelumnya dirasakan

Sedangkan supresi (*suppression*) merupakan bentuk dari perubahan respons yang dilakukan dengan cara menghambat atau penekanan perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Individu yang dapat melakukan penekanan (*suppression*) akan mengalami dan mengekspresikan afek positif yang lebih sedikit. Ketika individu mengurangi pengalaman emosi negatif dengan cara menekan emosi negatif, hal tersebut dapat mengurangi pengalaman emosi positif yang utuh. Individu menggunakan *reappraisal* maupun *suppression* sesuai dengan situasi dan tujuannya. Hal tersebut dikarenakan *reappraisal* maupun *suppression* memiliki kegunaannya masing-masing. Artinya, *reappraisal* maupun *suppression* memiliki manfaat bagi individu dalam meregulasi emosinya.



e. Proses dan Dampak Regulasi Emosi

Menurut Gross proses regulasi emosi diawali dengan pemilihan situasi (*situation selection*) yaitu tindakan menghindar atau mendekati objek dan situasi tertentu dengan tujuan mengurangi atau meningkatkan emosi. Dalam proses ini individu melibatkan pengambilan tindakan yang akan membawa individu tersebut dalam situasi yang diharapkan. Situasi tersebut selanjutnya menimbulkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan.

Kemudian individu akan berusaha mengubah situasi secara langsung untuk mengalihkan emosi yang dirasakan (*situation modification*). Selanjutnya penyebaran perhatian (*attention deployment*) merupakan pengelolaan emosi dengan mengalihkan perhatian pada situasi tertentu. Setelah itu, individu melakukan perubahan kognitif (*cognitive change*) yaitu bagaimana individu menilai situasi yang dialami agar mengubah emosinya secara signifikan dan bagaimana individu berpikir mengenai situasinya sesuai dengan kapasitasnya.

Proses perubahan kognitif ini memiliki strategi regulasi emosi yaitu *reappraisal*. *Reappraisal* merupakan strategi di mana individu mencoba menafsirkan kembali situasi yang dapat memunculkan emosi. Kelima, perubahan respons (*response modulation*) yang bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman atau perilaku aspek dari respons emosional. Tahap ini terjadi pada bagian akhir yang merupakan respons seseorang setelah mengalami emosi.

Gross memaparkan bahwa regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Proses regulasi emosi dari pemilihan situasi sampai perubahan kognitif dapat dianggap sebagai *antecedent-focused*. Proses regulasi emosi perubahan respons dapat dianggap sebagai *response-focused*. Proses regulasi emosi dibaratkan rangkaian besar dari regulasi emosi yang memiliki rangkaian kecil untuk mencapai tujuan dari rangkai tersebut. Rangkaian-rangkaian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecil merupakan strategi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi merupakan suatu rencana atau tindakan yang dilakukan untuk meregulasi emosi.

Berdasarkan pemaparan di atas Gross menegaskan bahwa cara suppression dan reappraisal bisa terjadi secara bersamaan dalam proses regulasi emosi. Dalam hal itu individu mengelola emosi dengan melibatkan proses intrinsik dan proses ekstrinsik. Proses yang berjalan itu, menjadikan individu mampu merespon hubungan persahabatan secara baik.

f. **Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling**

Setelah pada subbab sebelumnya sudah dijelaskan mengenai proses dan dampak regulasi emosi, selanjutnya pada bab ini akan menggambarkan mengenai regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan Konseling.

Regulasi emosi memungkinkan individu terlibat dalam pemikiran jernih tentang kejadian antarbudaya. Jika mahasiswa Bimbingan Konseling tidak memiliki kemampuan untuk mengatur atau mengendalikan emosinya, mereka tidak mungkin menyesuaikan diri dengan baik, mereka akan terkunci dalam cara berpikir otomatis dan kebiasaan mereka dalam berinteraksi dengan dunia.

Kemampuan regulasi emosi saja tidak cukup. Mahasiswa Bimbingan Konseling kemudian harus terlibat dalam proses pembelajaran budaya baru, yang mengharuskan mereka untuk menganalisis dasar-dasar konteks budaya, dan memahami maksud dan perilaku yang menghasilkan konflik di tempat asal dari perspektif budaya yang berbeda. Empat faktor utama untuk pertumbuhan pribadi dalam kaitannya dengan menghadapi perbedaan budaya, yaitu regulasi emosi, pemikiran kritis, keterbukaan, dan fleksibilitas.

Kontak antarbudaya dan perubahan adalah peristiwa kehidupan yang signifikan dan erat kaitannya dengan stres, dan kemampuan memecahkan masalah. Sehingga diperlukan upaya tertentu untuk menghadapi kehidupan di lingkungan yang baru dan berbeda.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain daripada itu, subbab berikutnya mengenai hubungan regulasi emosi dan kualitas persahabatan pada mahasiswa Bimbingan Konseling.

Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017

Selanjutnya, telah sampai pada dinamika antara variabel pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Ketika mahasiswa Bimbingan Konseling berada pada lingkungan sosial yang baru, maka interaksi sosial dengan orang-orang baru pun akan dimulai. Interaksi sosial yang dibentuk tersebut salah satunya adalah relasi persahabatan.

Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, dapat dilihat bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang berasal dari etnis yang sama lebih cenderung memiliki sistem kepercayaan bersama dengan tantangan serupa seperti akulturasi, oleh karena itu mereka memiliki pemahaman yang saling menguntungkan yang diperlukan untuk keterbukaan diri mereka. Berbagai kesamaan yang ditemukan pada mahasiswa Bimbingan Konseling dapat membuat ikatan yang erat serta dapat meningkatkan kebersamaan. Selain itu, hubungan para Bimbingan Konseling dengan sahabat yang berasal dari daerah yang sama berpola pada ikatan keluarga awal.

Selain itu dalam relasi persahabatan terdapat tindakan saling memberikan bantuan. Hal tersebut dikarenakan pada diri mahasiswa Bimbingan Konseling dengan teman, sahabat atau masyarakat terdapat perbedaan dalam banyak hal yang dapat menimbulkan hambatan bagi persahabatan, misalnya status sosial dan komunikasi. Pada mahasiswa Bimbingan Konseling, mereka mendapatkan perasaan positif bila sahabat yang asli dari daerah tersebut memberikan dukungan ego, terutama pada saat situasi sulit, misalnya ketika menemukan budaya baru yang sebelumnya belum pernah dijumpai.

Dalam menjalin relasi persahabatan tidak dapat dipungkiri, akan muncul beragam emosi seperti senang, sedih, kecewa, marah, dan lain-lain.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Saat marah, orang mungkin mengatakan dan melakukan hal-hal yang kemudian mereka sesali dan dapat merusak hubungan. Emosi yang kuat dapat merusak pengambilan keputusan yang rasional dengan mengganggu pemrosesan informasi yang kompleks. Emosi juga dapat menafsirkan bias situasi ambigu dan penilaian risiko, yang menyebabkan keputusan buruk. Yang terakhir namun tidak kalah pentingnya, individu mungkin dikucilkan jika mereka tidak dapat mengolah tanggapan emosional mereka sesuai dengan perasaan dan peraturan yang berlaku.

Persahabatan identik dengan melakukan berbagai kegiatan bersama, namun seiring bertambahnya usia, persahabatan menjadi semakin saling terlibat, termasuk saling meningkatkan keterbukaan dan keintiman. Salah satu indikator terkuat dalam hal ini adalah penggunaan bahasa baru oleh Bimbingan Konseling. Menggunakan bahasa baru tidak hanya meningkatkan komunikasi interetnis, namun juga menyampaikan identitas, menyampaikan pengetahuan tentang budaya baru dan mungkin membuat persahabatan mahasiswa Bimbingan Konseling menjadi lebih menarik. Dengan menggunakan bahasa daerah yang baru secara lebih sering maka akan menghasilkan banyak kesamaan antara mahasiswa Bimbingan Konseling dan individu-individu yang asli daerah tersebut. Proses penggunaan bahasa daerah pada daerah yang baru juga dapat membuat mahasiswa Bimbingan Konseling menjalin persahabatan dengan sahabat yang berasal pada daerah tersebut.

Mahasiswa Bimbingan Konseling juga harus memiliki kemampuan yang mendukung agar bisa mencapai kualitas relasi persahabatan yang tinggi. Salah satu kemampuan yang perlu dimiliki adalah regulasi emosi. Regulasi emosi memungkinkan individu terlibat dalam pemikiran jernih tentang kejadian antar budaya. Jika mahasiswa Bimbingan Konseling tidak memiliki kemampuan untuk mengatur atau mengendalikan emosinya, mereka tidak mungkin menyesuaikan diri dengan baik, karena mereka akan terkunci dalam cara berpikir otomatis dan kebiasaan mereka dalam berinteraksi dengan dunia. Empat hal yang dibutuhkan untuk pertumbuhan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pribadi dalam kaitannya dengan menghadapi perbedaan budaya, yaitu regulasi emosi, pemikiran kritis, keterbukaan, dan fleksibilitas.

Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dinamis di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi ini. Setiap orang masing-masing berbeda dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi secara efektif strategi regulasi, mengakses strategi ini, dan menggunakannya secara fleksibel dan perbedaan individu dalam kemampuan ini diperkirakan mempengaruhi adaptasi dalam berbagai domain kehidupan.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosial setidaknya dalam dua cara. Secara lebih langsung, orang dapat memodifikasi situasi atau interaksi (emosional dan sosial), melemahkan konflik dan mengelola emosi orang lain secara langsung, terlepas dari pengaruh seseorang. Secara tidak langsung, orang dapat meningkatkan pengalaman afektif mereka sendiri, yang kemudian mempengaruhi pengalaman afektif orang lain dan nada emosional interaksi, melahirkan keramahan dan tanggapan positif dari orang lain melalui penularan emosional, penilaian sosial, dan penguatan antarpribadi dalam lingkaran umpan balik positif.

Penelitian mengenai regulasi emosi mempengaruhi interaksi sosial sudah pernah dilakukan oleh Lopes et al., 2011. Maka peneliti dalam hal ini ingin meneliti regulasi emosi dengan kualitas persahabatan pada mahasiswa Bimbingan Konseling.

3. Indikator Gangguan Mood

a. Pengertian Gangguan Mood

Mood adalah kondisi perasaan yang terus ada dan mewarnai kehidupan psikologi dalam diri kita yang bersifat internal. Gangguan mood disebut dengan gangguan afektif. Namun dalam lima tahun terakhir, gangguan afektif ini diubah namanya dengan gangguan mood, mood yang menurun atau tertekan disebut dengan depresi.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam bukunya psikologi abnormal gangguan mood adalah gangguan yang berlangsung lama, tidak seperti biasanya, parah, dan cukup serius sehingga menghambat fungsinya sehari-hari. Gejala-gejala ringan dapat berupa peningkatan dari kesedihan atau relasi normal sedang gejala-gejala dikaitkan dengan sindrom.²⁴

Ibnu Qayyim membagi penyakit hati menjadi dua, yang pertama adalah penyakit hati yang tidak dirasakan oleh pemilik hati seperti penyakit jahil (kebodohan), dan syubhat atau syukuk (keraguan). Selain itu ada penyakit hati yang langsung dirasakan seperti kecemasan, kesedihan, kesusahan dan kemarahan. Jika dilihat dari pendapat Ibnu Qayyim tersebut, maka gangguan depresi termasuk kedalam penyakit hati yang langsung dirasakan.

Allah Subhana Wa Ta'ala berfirman bahwa obat yang paling agung adalah Al Qur'an.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Dan kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian. (Al Isra :82)

b Tipe – Tipe Gangguan Mood

Gangguan Unipolar

Gangguan yang mengacu pada satu kutub, atau arah tunggal, ada diantaranya gangguan depresi mayor. Mengapa gangguan depresi dianggap unipolar, karena gangguan depresi hanya terjadi pada satu arah atau kutub emosional yang menurun kebawah.

²⁴Nevid.S Jeffrey, *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Penerbit erlangga, 2002) hlm.269



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Gangguan Afektif Bipolar Atau Siklotimik

Dalam gangguan mood ada periode perubahan mood. Seperti mengendarai roller coaster emosional berayun dari rasa ketinggian rasa girang dalam depresi tanpa adanya penyebab yang jelas. Bipolar memiliki dua kutub, yaitu manik dan depresi, gangguan ini bersifat episode yang cenderung berulang menunjukkan suasana perasaan atau mood dan tingkat aktivitas yang terganggu.

Periode mania dan depresi ini bisa berganti dalam hitungan jam, minggu maupun bulan. Ini semua tergantung masing masing pengidap. Mood atau keadaan emosi internal merupakan penyebab utama dari gangguan mood. Bipolar disorder sering dialami oleh remaja yang beranjak dewasa atau dewasa muda. Setidaknya dimulai sebelum umur 25 tahun.

c Faktor Faktor Penyebab Gangguan Mood

1) Faktor Biologis

Suatu gangguan yang dialami seseorang karna telah mengalami hal yang tidak biasanya dialami oleh kebanyakan orang normal. Dan pasti ada faktor faktor penyebabnya salah satunya adalah dari internal. Yaitu kondisi fisik atau dari dalam dirinya sendiri.

Masalah Genetic

Menurut Jeffrey S. Nevid gangguan bipolar lebih kuat menurut ketimbang unipolar. Adanya episode manik dan depresi, memiliki kenderungan menurun kepada generasinya, berdasarkan etiologi biologis.

Psikososial

Pistiwa traumatic kehidupan dan lingkungan sosial dengan suasana yang menegangkan dapat menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan pada perasaanya. Seseorang yang mengalami tekanan yang luar biasa, dan tidak mampu mengelola pikirnya. Dan jika itu terjadi berulang terjadi guncangan pada perasaanya. Tekanan atau faktor lingkungan sosialnya. Dimana seseorang berada di



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungan yang seperti apa sangat mempengaruhi. Lingkungan keluarga, mahasiswa semester akhir, dan masyarakat.

Penanganan Gangguan Mood Menggunakan Terapi Rasional Emotif Behavior

1. Teori Terapi *Emotif Behaviour*

Sering dikenal dengan sebutan “*Rational Emotive Behavioral Therapy*” (REBT) yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995, seorang ahli klinik psikologi setelah menimba ilmu, pengalaman dari praktik yang dilakukannya dalam bidang konseling keluarga, perkawinan, dll.

Terapi Rasional Emotif Behaviour adalah terapi behaviour kongnitif yang menekankan pada keterkaitan, tingkah laku, dan pemikiran individu. Berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan irrasional serta mengantinya dengan suatu yang bersifat logi dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan dan membahas keyakinan irrasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

2. Tahapan Langkah Langkah Terapi Rasional Emotif Behavior

Membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irrasional :

a. Tahap Pertama (Interpersonal)

Proses dimana klien diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Prose ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa menjadi irrasional, klien di ajarkan untuk memiliki potensi mengubah hal tersebut.

b. Tahap Kedua (Suasana y6ang kolaboratif)

Klien dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. K;ien mengeksplorasi ide ide untuk menentukan tujuan rasional. Konselor juga berusaha berdebat pikiran irrasional klien dengan menggunakan pertanyaan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

untung menentang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Konselor menggunakan terapi ini agar dapat mengembangkan pemikiran yang rasional.

c. Tahap Ketiga (Organisational)

Klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pemikiran yang rasional, serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Kajian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka dalam kajian pustaka ini peneliti mencantumkan hasil hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Penelitian Nurul Muthiatuz Zahro & Hamidah

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Muthiatuz Zahro & Hamidah, mahasiswa Universitas Airlangga dengan judul Hubungan Antara Intensitas Mindfulness Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Sindrom Pramenstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara intensitas *mindfulness* dengan kemampuan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada mahasiswa yang mengalami sindrom pramenstruasi. Persamaan dalam penelitian yang dilakukan adalah mempunyai subjek penelitian sama sama mahasiswa. Sedangkan perbedaanya terletak pada variabel independennya, pada Penelitian Nurul Muthiatuz Zahro & Hamidah menggunakan variabel independennya sedangkan penelitian ini menggunakan gangguan mood.

2. Penelitian Shinantya Ratnasari & Julia Suleeman

Penelitian yang dilakukan oleh Shinantya & Julia Suleeman, mahasiswa Universitas Indonesia dengan judul Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki Laki Di Perguruan Tinggi. Penelitian ini bertujuan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengetahui perbedaan dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki laki yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Dengan landasan teori dari Gross (1998, 1999, 2002) di pahami bahwa regulasi emosi memiliki dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expresive suppression*.

Cognitive reappraisal adalah bentuk perubahan kongnitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. Sedangkan *expresive suppression* adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Persamaan dalam penelitian ini yang dilakukan adalah menggunakan subjek yang sama yaitu mahasiswa, kemudian menggunakan variabel regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya pada penelitian Shinantya Ratnasari & Julia Suleeman hanya menggunakan satu variabel sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel.

3. Penelitian Oktafiyana Kusuma Rini

Penelitian yang dilakukan oleh Oktafiyana Kusuma Rini, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada remaja.

Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Persamaan dalam penelitian yang dilakukan adalah menggunakan variabel regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek, pada penelitian Oktafiyana Kusuma Rini menggunakan subjek remaja sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa.



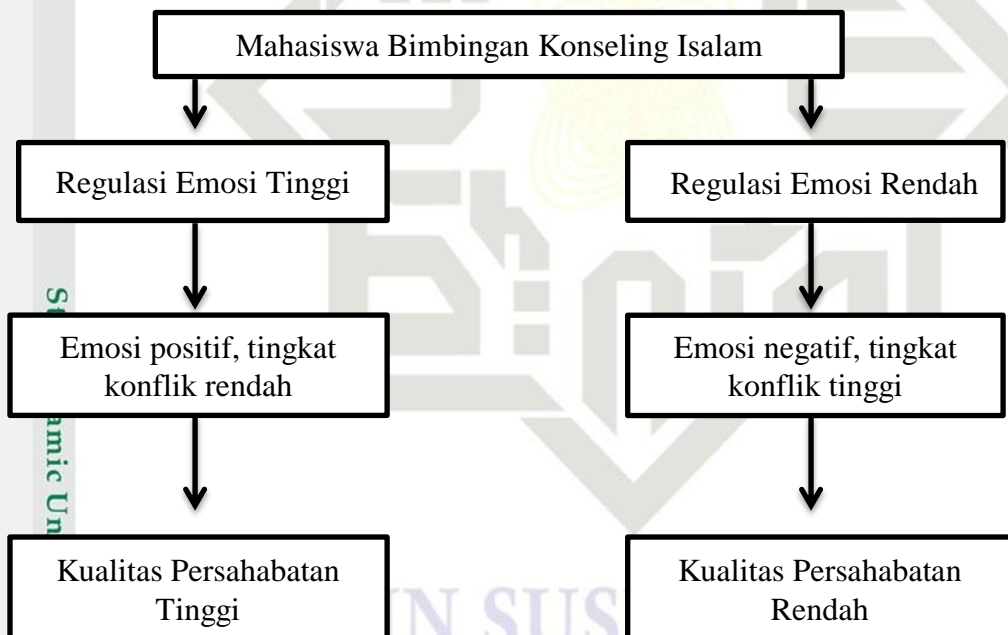
C. Karangka Operasional

1. Variabel Gangguan Mood

Gangguan mood adalah gangguan suasana perasaan yang di tandai dengan peningkatan, penurunan perasaan, bersifat priodik dan berulang serta menyebabkan bedanya dalam kehidupan penderita.

2. Variabel Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang dan bagaimana ungkapan emosi tersebut pada suatu pengalaman. Regulasi emosi biasanya digunakan untuk menekan regulasi emosi negatif dengan cara mengurangi intensitas atau durasi misalnya terkait, kemarahan, kesedihan, dan kecemasan, dengan fokus khusus pada menurunnya pengalaman dan perilaku emosi negatif.



Gambar 2.1

Skema hubungan antara regulasi emosi dan gangguan mood pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Adanya hubungan gangguan mood dan regulasi emosi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata gangguan mood

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



tergolong sedang, artinya semakin meningkat gangguan mood maka semakin tinggi regulasi emosi.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan keterangan sementara dari suatu fakta yang dapat diamati Nazir, 2005 : 76, untuk menguji hipotesis diperlukan sejumlah data, yang baik yang mendukung maupun yang bertentangan dengan hipotesis. Data tersebut akan diolah dengan teknik atau perhitungan statistik, guna memperoleh kesimpulan dalam menerima dan menolak hipotesis.

Berdasarkan paparan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- H1 : Adanya hubungan yang positif gangguan mood terhadap regulasi emosi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017.
- H2 : Adanya hubungan yang negatif gangguan mood terhadap regulasi emosi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Kuantitatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya intinya penelitian yang hanya ditinjau dari kegunaan angka-angka. Sedangkan pendekatan yang digunakan oleh penelitian ini adalah pendekatan deskriptif, deskriptif adalah yang menggambarkan suatu hal seperti keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lainnya dengan demikian maksud dari penelitian deskriptif adalah penelitian yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian, sedangkan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi Penelitian yang menjadi lokasi penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2017 UIN Suska Riau.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Desember 2020 sampai dengan Februari 2021

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah keseluruhan objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang diterapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 UIN Suska Riau, dengan jumlah mahasiswa jurusan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bimbingan Konseling Islam yang ada di Grup Whatsap BKI Angkatan 2017, 128 mahasiswa.

2. Sampel

Sampling jauh adalah teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel.²⁵ Penulis menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu, “*Random Sempling*”. Pada teknik ini, populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel.

Responden dari sebuah penelitian kuantitatif. Cara mencari sampel menurut Arikunto, apabila subjeknya kurang dari 100 maka diambil semua, kalau lebih diambil 20-25% atau lebih, karna jumlah populasinya 128, maka diambil 30%, jadi jumlah sampel sebanyak 38 responden.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket atau Kuesioner

Angket merupakan alat pengumpulan data dalam bentuk-bentuk daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi angket tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan, peneliti dapat menghimpun data yang relevan dengan tujuan penelitian dan memiliki tingkat rehabilitas serta validitasnya yang tinggi.²⁶ Skala yang digunakan dalam penelitian ini skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif.

Untuk masing-masing kategori pernyataan diberi skor sebagai berikut:

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| a) Sangat Setuju (SS) | = diberi skor 5 |
| b) Setuju (S) | =diberi skor 4 |
| c) Kurang Setuju (KS) | =diberi skor 3 |
| d) Tidak Setuju (TS) | =diberi skor 2 |
| e) Sangat Tidak Setuju (STS) | =diberi skor 1 |

hlm. 64

²⁵ Riduwan, Metode & Teknik menyusun Proposal Penelitian (Bandung: Alfabet, 2012),

²⁶ Sugiyono, *Statistika untuk penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 67



UIN SUSKA RIAU

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.

Uji Instrumen Dasar Angket

Peneliti harus menguji coba instrument untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas instrument yang tinggi. Ketepatan dan kehandalan instrument dalam mengukur variable-variabel penelitian akan memutuskan hasil penelitian yang baik.

1) Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkorelasikan skor item instrument dan skor totalnya dengan bantuan program SPSS 23.0 for Windows.

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai table. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai table maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai table maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Instrument dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrument tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda.²⁷

Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS 23 for windows.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian.²⁸ Untuk Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan Uji Regresi Linier Sederhana

Model regresi linear sederhana adalah model probabilistik yang menyatakan hubungan linear antara dua variabel di mana salah satu variabel dianggap mempengaruhi variabel lainnya. Variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel independen dan variabel yang dipengaruhi dinamakan variabel dependen²⁹

Penulis menggunakan rumus regresi linear sederhana dan diproses menggunakan *SPSS 23 for windows* dan rumus yang digunakan adalah

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

- : Regulasi Emosi
- : Gangguan mood
- : Konstanta
- : Koefisien regresi
- : Error (Variabel Pengganggu)

²⁷ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal.12.

²⁸ Bagong Suyanto, *Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), 8

²⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. (Bandung: Alfabeta, 2012) hal.

BAB IV GAMBARAN UMUM

A. Sejarah Berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri atas tiga Fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak tahun 1998, IAIN Susqa mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah.

Fakultas dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau berdiri sejak tahun 1998, sejak IAIN Susqa mengembangkan diri menuju status menjadi UIN. Fakultas Dakwah yang merupakan nama awal berdiri berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia No. 104 Tahun 1998 tanggal 24 Februari 1998. Fakultas ini pada mulanya berasal dari jurusan Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin. Fakultas Dakwah terdiri dari 3 Program Studi yaitu Pengembangan Masyarakat Islam, Bimbingan dan Penyuluhan Islam (sekarang Bimbingan dan Konseling Islam) dan Manajemen Dakwah. Kemudian pada tahun akademik 1998/1999 dibuka buka program studi umum yaitu Ilmu Komunikasi dan bertambah jumlah prodi menjadi 4 di Fakultas Dakwah sehingga berubah nama menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

B. Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

1. Visi

Terwujudnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau sebagai pendidikan tinggi dalam bidang dakwah dan komunikasi, unggul dan kompetitif dengan mengintegrasikan sains dan teknologi serta seni dengan nilai nilai keislaman di dunia pada tahun 2023.

2. Misi

Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran untuk melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas secara akademik dan profesional serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- b. Menyelenggarakan penelitian dan pengkajian untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dengan menggunakan paradigma islami.

Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dengan menggunakan paradigma islami.

Menyelenggarakan tata pamong perguruan tinggi yang otonom, akuntabel dan transparan yang menjamin peningkatan kualitas berkelanjutan.

3. Tujuan

Dengan mengacu pada mission statements di atas, maka fakultas Dakwah dan komunikasi UIN suska Riau menetapkan tujuan-tujuan pengembangan berikut ini:

- a. Menghasilkan lulusan yang unggul dan kompetitif: mempunyai iman yang kuat, pengetahuan yang luas, keterampilan yang tinggi, etos dan akhlak mulia.
- b. Mengembangkan ilmu pengetahuan inovatif berbasis riset integratif dalam beragam aspek kehidupan untuk kemaslahatan manusia.

Berkontribusi melalui pengetahuan integratif dan inovatif dalam mewujudkan Islam yang rahmatan lil-alamin untuk membangun masyarakat berkeadaban (*civilized society*)

Mewujudkan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau sebagai lembaga pendidikan tinggi Islam yang mampu menampilkan kemandirian, keterbukaan, efisiensi dan efektifitas, serta menjunjung tinggi keadilan dan kesetaraan.

Menjadikan sumber daya insani Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau sebagai agen agen perubahan (*agents of change*) untuk membangun kapasitas lembaga (*capacity building*) terkemuka di dunia yang berbasis integrasi keilmuan Jumlah Mahasiswa/i Fakultas Dakwah & Komunikasi



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berikut jumlah Mahasiswa Fakultas Dakwah & Komunikasi UIN Suska Riau prodi Ilmu Komunikasi, Manajemen Dakwah, Bimbingan Konseling Islam, dan Pemberdayaan Masyarakat Islam pada Tahun 2016 hingga tahun 2020. Jumlah Mahasiswi Fakultas Dakwah & Komunikasi UIN Suska Riau

Tabel 4.1
Daftar Mahasiswa UIN Suska Fakultas Dakwah dan Komunikasi

No	Prodi	Jumlah Mahasiswa				
		2016	2017	2018	2019	2020
1	Ilmu Komunikaasi	391	422	358	370	393
2	MD	160	245	201	155	244
3	BKI	106	137	150	120	234
4	PMI	106	167	108	120	101

Sekilas Tentang Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Program Studi BKI yang sebelumnya adalah program studi bimbingan penyuluhan islam awalnya bernaung dibawah fakultas ushuluddin IAIN Suska pekanbaru. Berdasarkan peraturan direktur jendral pendidikan islam no. 1429 Tahun 2012 tentang Penataan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Sultan Syarif Kasim Riau telah berdiri sejak Tahun 1998, dan telah diakreditasi untuk pertama kalinya pada Tahun 2007 dengan perolehan c. dan pada Tahun 2013 perpanjangan akreditasi yang kedua dengan perolehan nilai akreditasi A berlaku sejak tanggal 21 september 2013 sampai dengan 21 September 2018.

Nama Program studi Bimbingan Penyuluhan sejak Tahun 2015 telah ditetapkan Rektor Uin Suska Riau menjadi Program Studi Bimbingan Konseling Islam selanjutnya diangkat prodi BKI Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Sejak berdirinya Bimbingan Penyuluhan Islam sampai menjadi Bimbingan Konseling Islam hingga sekarang ini telah beberapa kali mengalami pergantian kepala jurusan, sebagai berikut:



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

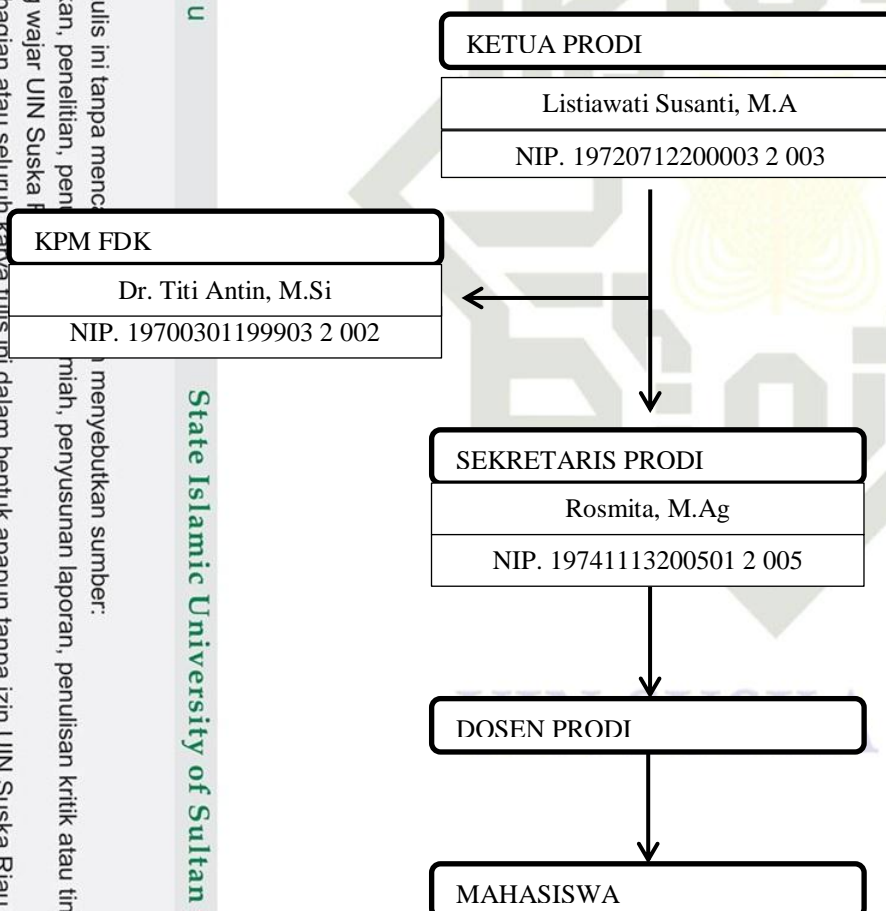
© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel IV.2
Kepala Jurusan BPI-BKI (1998-2014)

No	Nama	Periode
1.	Drs. Syafaruddin, M.Pd	1998-2001
2.	Drs. Zafial A. Munir , M.Ag	2001-2005
3.	Dra. Silawati, M.Ag	2005-2009
4.	Miftahuddin, M.Ag	2009-2012
5.	Nurjais, MA	2012-2014
6.	Zulamri, S. Ag, MA	2014-2018
7.	Mardiah Rubani, M.si	2018-2020
8.	Listinawati Susanti, M.A	2020 Sampai Sekarng

Gambar IV.1:
Struktur Jurusan Bimbingan Konseling Islam
FDK UIN SUSKA Riau Tahun 2020/2021



BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gangguan mood Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Suska Riau tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mampu mengatasi gangguan mood, dan regulasi emosi tergolong tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mampu mengatur tingkat emosinya dengan baik.

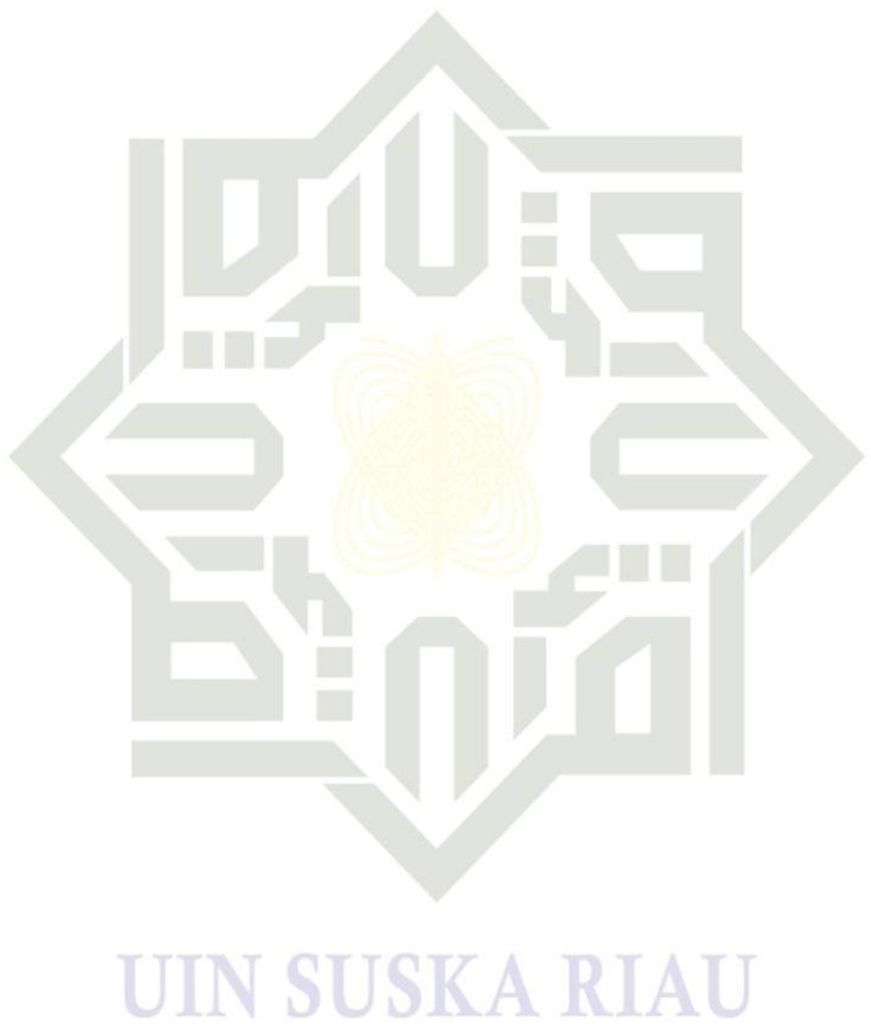
Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa gangguan mood memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi, dimana semakin meningkat gangguan mood maka semakin tinggi regulasi emosi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh gangguan mood sebesar 46,2 % sedangkan sisanya sebesar 53,8 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan mood berpengaruh terhadap regulasi emosi. Diharapkan kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Suska Riau untuk selalu dapat mengatasi gangguan mood dengan mengetahui gejala-gejala gangguan mood sebelum gejala tersebut menjadi berat dan akhirnya akan mempengaruhi tingkat regulasi emosi.
2. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti ataupun hendak mengembangkan penelitian sejenis, untuk mencari referensi yang lebih luas, sehingga dapat menjelaskan variabel baik gangguan mood ataupun regulasi emosi lebih mendalam, Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk mencari variabel-variabel lain yang mempunyai

kontribusi terhadap regulasi emosi, sebab kontribusi yang diberikan oleh variabel gangguan mood dalam penelitian ini cukup kecil dan sebagian besar lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

1. Aisur, Arif, *Jurnat Bimbingan Dan Konseling*.
2. Alim, Mohammad, 'Regulasi emosi pada mahasiswa suku jawa, suku banjar, dan suku bima', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 2, no. 2, 2014, pp. 263–75.
3. Amin S, Munir. 2013. *Bimbingan Konseling Islam, Jakarta:Hamza*
4. Avaliyah, Annisa and Ratih Arruum Listiyandini, 'Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikogenesis*, vol. 5, no. 2, 2017, pp. 89–101.
5. Kazam, Ulul, *Bimbingan dan konseling perkembangan di sekolah teori dan praktik*, Deepublish, 2016.
6. Soentoro, Reyandra Dio, *Perbedaan tingkat keterbukaan diri mahasiswa berdasarkan konteks budaya dan jenis hubungan*, Universitas Multimedia Nusantara, 2016.
7. Herlina, Uray, 'Profil Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Bimbingan dan Konseling', *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, vol. 1, no. 2, 2017, pp. 123–38.
8. Idris, Abdullah, 'HARMONI SOSIAL: Interaksi Sosial Natural-Asimilatif antara Etnis Muslim Cina dan Melayu-Bangka', *THAQAFIYYAT: Jurnal Bahasa, Beradaban dan Informasi Islam*, vol. 13, no. 2, 2014.
9. Swari, Andriana Noro, *Komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa (studi tentang komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa etnis batak dengan mahasiswa etnis jawa di universitas sebelas maret surakarta)*, UINS (Sebelas Maret University), 2012.
10. Lonto, Apeles Lexi and Theodorus Pangalila, *Buku: Etika Kewarganegaraan*, Ombak, 2016.
11. Marzali, Indra, Abdul Malik, and Jamaluddin Jamaluddin, *Manajemen Kepala Sekolah Dalam Pengelolaan Keuangan Disekolah Menengah Kejuruan Taruna Bhakti Indonesia Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau*, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018.
12. Nurhayati, Tati, 'Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas', *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, vol. 4, no. 1, 2016.
13. Pertiwi, Chairunnisa, *Hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja di SMAN 4 Jakarta*, 2016.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengcantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
UIN Suska Riau
Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Putri, Yoan Rachmawati, *Fenomena Body Shame Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2017 IAIN Surakarta*, IAIN SURAKARTA, 2019.

Rahmat, Wahyu, 'Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir', *Psikoborneo*, vol. 2, no. 1, 2014.

Rosita, Rosita and Nugroho Anjar, 'Peranan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Dalam Membentuk Karakter Islami Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto', *Prosiding Seminar Nasional Prodi PAI UMP*, 2019.

Siti Masganti, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama*, Kencana, 2017.

Soviana, Lutfi, 'HUBUNGAN KUALITAS PERSAHABATAN DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI', *Psycho Holistic*, vol. 2, no. 1, 2020, pp. 129–40.

Harbe, Ida Hartina Ahmed, 'Coping with stress: Are our students proactive?', *Masalah Pendidikan*, vol. 29, Faculty of Education University of Malaya., 2006, pp. 57–66.

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.

Mugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Riduwan. 2013. *Cara Mudah Belajar SPSS 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Helmiati. 2017/2018. *Panduan dan Informasi Akademik Uin Suska*. Pekanbaru: Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerjasama.



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH GANGGUAN MOOD TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2017 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Identitas Responden

No Responden : _____
 Nama : _____
 Jenis Kelamin : laki-Laki Perempuan

Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan dan pilih salah satu alterbatif jawaban menurut anda sesuai.
- Berilah tanda Check list (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat saudara.
- Apabila jawaban diganti, berilah tanda (=), kemudian berilah tanda Check List (√) pada jawaban yang sesuai,
- Setiap pernyataan harus diisi tanpa ada yang terlewatkan demi kelengkapan penelitian ini.

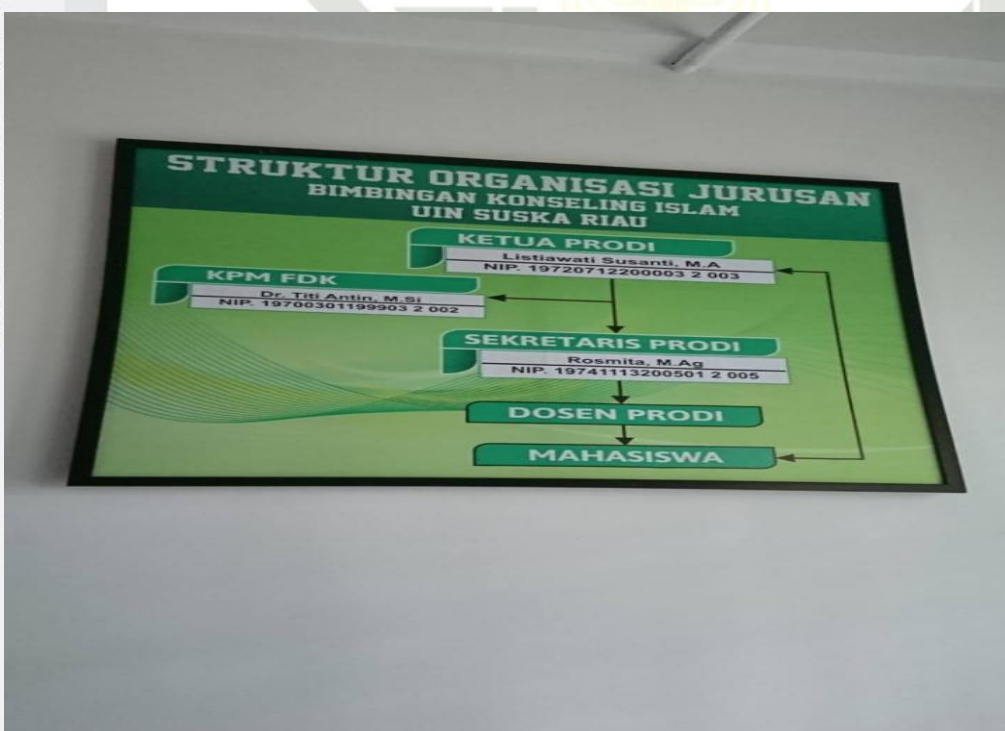
Kriteria jawaban :

STS : Sangat Tidak Setuju = skor 1
 TS : Tidak Setuju = skor 2
 KS : Kurang Setuju = skor 3
 S : Setuju = skor 4
 SS : Sangat Setuju = skor 5

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

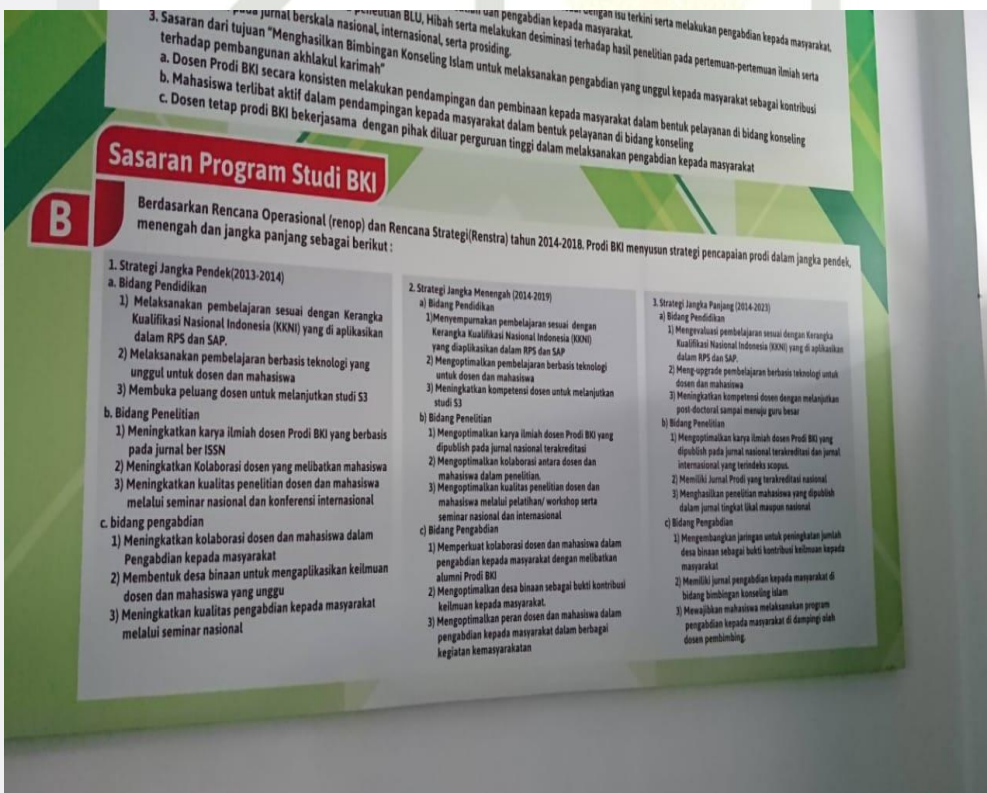
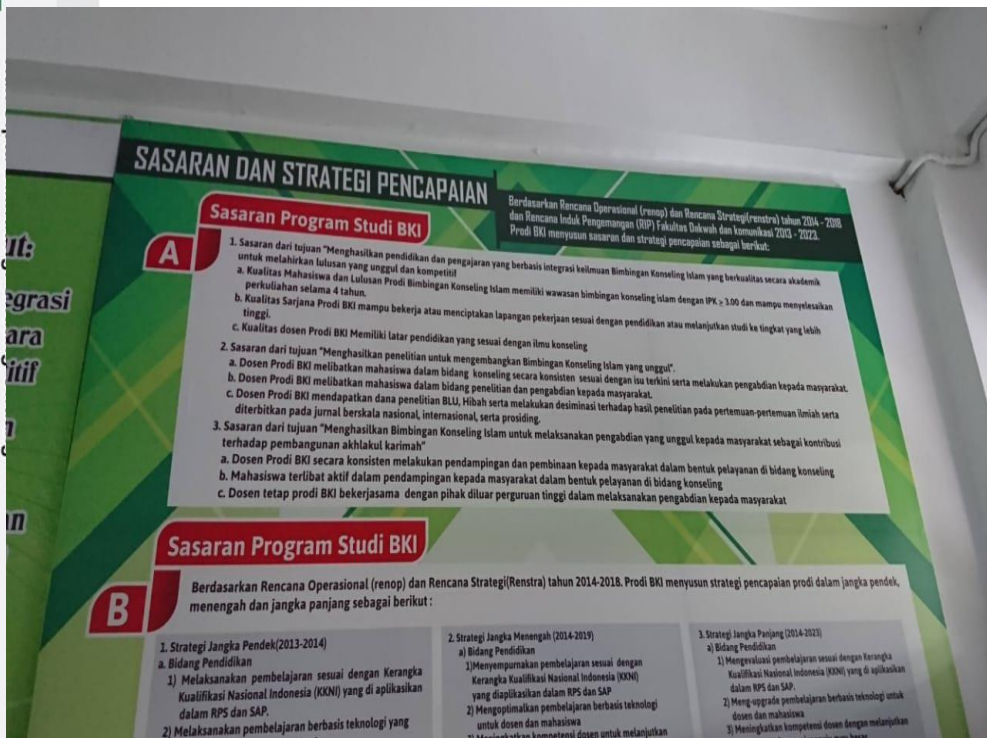
© Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau
 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Lampiran II Dokumentasi

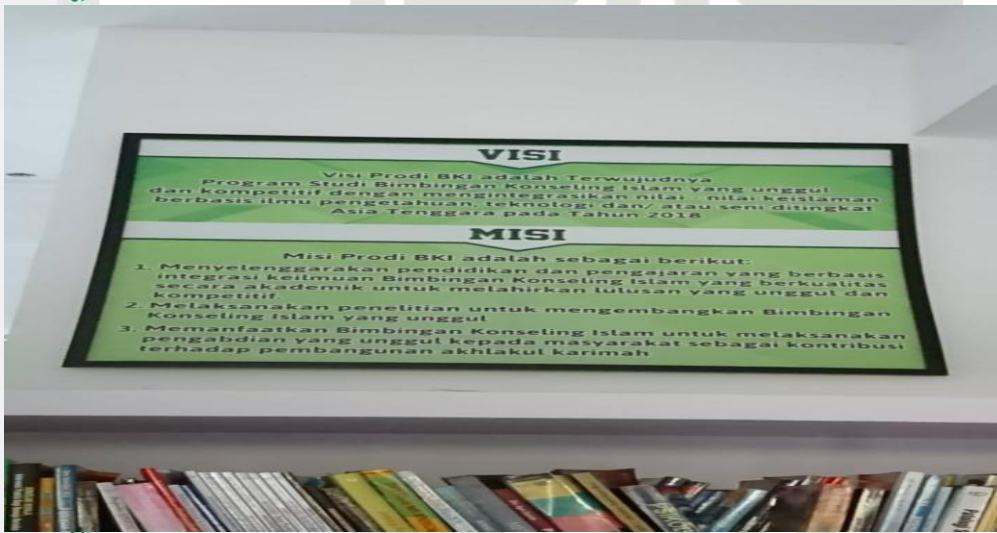


- Hak Cipta © H
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.




NO	NAME	IDENTIFICATION NUMBER	ADDRESS	EDUCATION	EXPERIENCE	RESEARCH
1	Dr. Eviyanti, S.Pd, M.Pd	19710102 200501 1 004	Padang	1. S1 UIN Sunan Gunung Djati 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Malaysia	1. UIN Sunan Gunung Djati 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Malaysia	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Malaysia
2	Dr. Masdul, M.Ag	19710612 198803 1 003	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
3	Dr. Anis, S.Ag, M.Ag	19701010 200701 1 001	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
4	Dr. Alimuddin, M.Ag	19750011 200312 1 003	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
5	Dr. H. Sumardi, M.Pd	19630603 198703 1 002	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
6	Dr. Sidiq, M.Pd	19600602 198503 1 001	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
7	Dr. H. Sumardi, S.Pd, M.A., Ph.D	19811116 200001 1 006	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
8	Rubani, S.Ag, MA	19740702 200801 1 009	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
9	Nuzul, S.Ag, MA	19880927 200001 2 003	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
10	Ustazwah Susanti, S.Ag, MA	19720712 200003 2 003	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
11	Kaharudin, S.Pd, M.Pd	19781212 201101 1 006	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
12	Tahmid, S.Sos, I, MA	130 412 056	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
13	M. Fathul Zulkhairi, M.Pd	130 417 083	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara
14	Latifah, M.Ed	19890602 201411 2 001	Padang	1. S1 UIN Sumatera Utara 2. S2 UIN Sumatera Utara 3. S3 UIN Sumatera Utara	1. UIN Sumatera Utara 2. UIN Sumatera Utara 3. UIN Sumatera Utara	1. Jurnal Ilmiah 2. Artikel Ilmiah 3. UIN Sumatera Utara



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Syarif Kasim Riau



III. Pernyataan

Gangguan Mood

- Hak Cipta Ditanggung Undang-Undang
1. ~~Marah~~ Mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
Perubahan Kondisi Emosional						
1.	Ketika saya mengalami masalah saya akan memperlihatkan kemurungan dan kesedihan					
2.	Ketika keadaan terpuruk saya cepat depresi					
3.	Saya cepat cemas dan takut ketika menghadapi keadaan yang berbeda dari biasanya					
Perubahan Tidak Termotivasi						
4.	Saya sulit memulai aktivitas di pagi hari atau sulit bangun dari tempat tidur					
5.	Saya kurang bersemangat ketika berada di kampus					
6.	Saya kurang tertarik untuk mengikuti aktivitas social					
7.	Saya jarang merespon apabila diberi pujian atau hadiah					
Perubahan Tingkah Laku						
8.	Saya merasa kurang efektif ketika di Kampus atau di tempat kerja					
9.	Dalam keadaan tertentu, saya akan bergerak dan berbicara berbeda dari biasanya					
Perubahan Kognitif						
10.	Apabila mengingat masa lalu, saya merasa bersalah dan menyesal					
11.	Saya selalu tidak dapat berkonsentrasi dan berpikiran jernih					
12.	Saya merasa penuh kekurangan					



B. Regulasi Emosi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pertanyaan	Jawaban				
	SS	S	KS	TS	STS
Strategis to Emotion Regulation					
1. Saya dapat beraktivitas meskipun sedang kesal kepada orang lain					
2. Saya mampu mengendalikan rasa marah ketika orang lain melakukan hal yang tidak saya sukai					
3. Saya dapat bersikap baik kembali setelah marah dengan orang lain					
Engaging in the goal directed behavior					
4. Suasana hati saya tidak menjadi buruk meskipun sedang merasa cemas					
5. Saya Selalu berfikir positif meskipun sedang sedih					
6. Ketika saya merasa gembira, saya dapat menyembunyikan ekspresi saya					
Control Emotional Responses, Acceptance of emosional response					
7. Saya dapat mengontrol, saya dapat menyembunyikan ekspresi kekesalan saya dari orang lain					
8. Saya mampu mengontrol ekspresi kesedihan					
9. Saya dapat mengambil hikmah dari kejadian yang membuat saya kesal					
10. Saya malu ketika orang lain mendapati saya sedang bersedih					



Lampiran 2. Hasil Tanggap Responden

Identitas Responden

Timestamp	Email Address	Jenis Kelamin
13/02/2021 11:57:05	ainunkartika139@gmail.com	Perempuan
13/02/2021 12:10:37	dinipratiwi07@icloud.com	Perempuan
13/02/2021 13:18:33	asmiita13@gmail.com	Perempuan
13/02/2021 13:25:54	muzdalifah06@gmail.com	Perempuan
13/02/2021 13:39:29	sheren1112223@gmail.com	Perempuan
13/02/2021 14:04:27	rantihermita99@icloud.com	Perempuan
13/02/2021 18:20:52	muhajirzulkarnain@gmail.com	Laki - Laki
14/02/2021 0:05:14	nurulayu3499@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 0:08:22	silvawahyuni04@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 0:19:34	wizankamparr99@gmail.com	Laki - Laki
14/02/2021 0:21:02	ummayasin999@gmail.com	Laki - Laki
14/02/2021 0:28:01	yuyunfransiska12345@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 1:09:40	tirtanirsatени@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 1:27:23	11740214025@students.uin-suska.ac.id	Laki - Laki
14/02/2021 1:56:38	J998454@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 5:50:18	veliliana25@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 6:22:16	dwiraraamiati25@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 8:14:47	abel02022000@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 9:32:03	nisafitriyatun.nisafitriyatun@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 11:06:42	trianovanni007@gmail.com	Perempuan
15/02/2021 11:11:23	aldiwiranata75564@gmail.com	Laki - Laki
15/02/2021 18:28:40	dizaanjelina00@gmail.com	Perempuan
15/02/2021 18:50:55	iitharisa7@gmail.com	Perempuan
17/02/2021 13:24:43	aldisa606@gmail.com	Laki - Laki

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

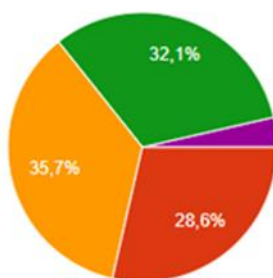


2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

18/02/2021 14:02:50	alfanizat28@gmail.com	Laki - Laki
21/02/2021 13:00:46	nuraisahnasution34@gmail.com	Perempuan
18/02/2021 16:51:50	iqballubis39@gmail.com	Laki - Laki
22/02/2021 8:58:03	yusra2399@gmail.com	Perempuan
14/02/2021 13:52:27	dinipratiwi07@icloud.com	Perempuan
24/02/2021 12:00:20	Pujafebitahnia410@gamil.com	Perempuan
24/02/2021 15:00:10	duniakhayalan13@gmail.com	Laki - Laki
4/02/2021 14:00:16	melaningrumstnu@gmail.com	Perempuan
24/02/2021 13:00:17	ekasaputrisj@gmail.com	Perempuan
24/02/2021 14:40:00	11740223789@studens.uin-suska	Perempuan
25/02/2021 09:10:12	Sonialintina@gmail.com	Perempuan
25/02/2021 10:00:30	ayunilaili98@gmail.com	Perempuan
26/02/2021 16:04:20	Muhammadnuraditia08@gmail.com	Laki - Laki

1. Ketika saya mengalami masalah saya akan memperlihatkan kemurungan dan kesedihan

37 jawaban



- Sangat Setuju
- Setuju
- Kurang Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

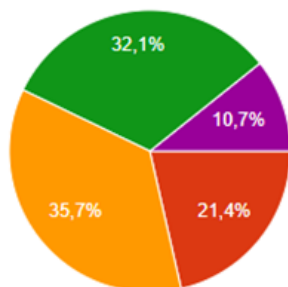
2. Ketika keadaan terpuruk saya cepat depresi

37 jawaban

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Suska R

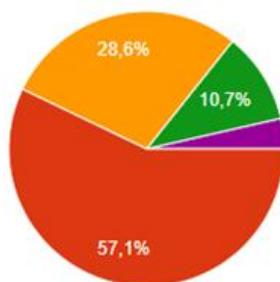
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



3. Saya cepat cemas dan takut ketika menghadapi keadaan yang berbeda dari biasanya

37 jawaban

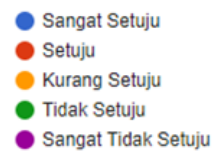
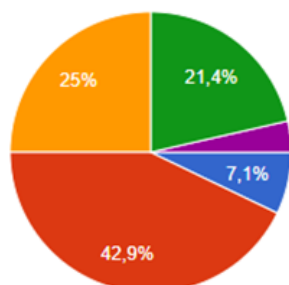
State Isla



4. Saya sulit memulai aktivitas di pagi hari atau sulit bangun dari tempat tidur

37 jawaban

arif Kasim Riau

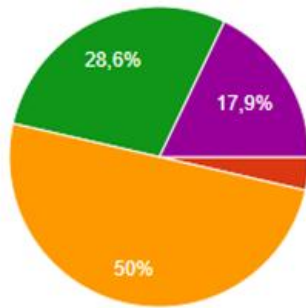


5. Saya kurang bersemangat ketika berada di kampus

37 jawaban

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Suska

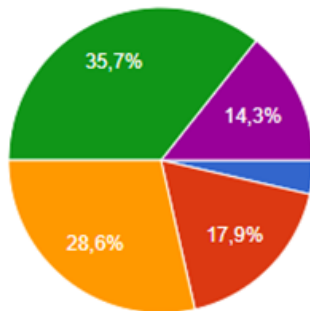


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Saya kurang tertarik untuk mengikuti aktivitas sosial

37 jawaban

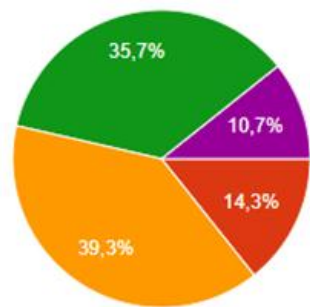
itate Islan



7. Saya jarang merespon apabila diberi pujian atau hadiah

37 jawaban

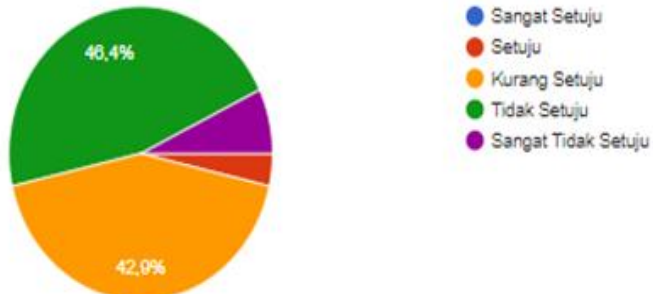
if Kasim Riau



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

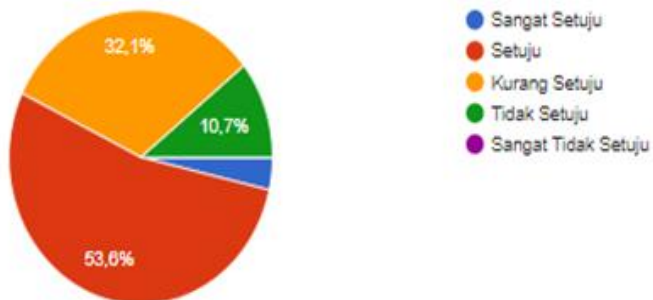
8. Saya merasa kurang efektif ketika di Kampus atau di tempat kerja

37 jawaban



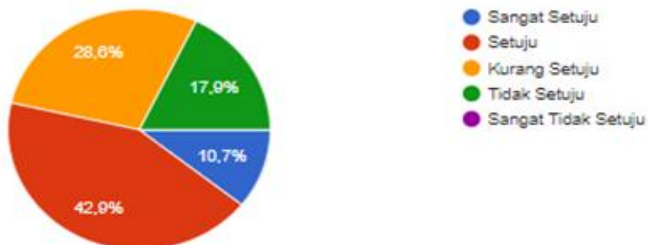
9. Dalam keadaan tertentu, saya akan bergerak dan berbicara berbeda dari biasanya

37 jawaban



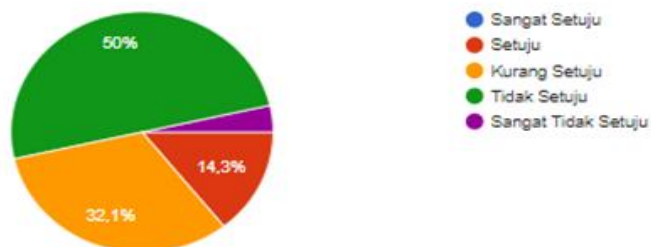
10. Apabila mengingat masa lalu, saya merasa bersalah dan menyesal

37 jawaban



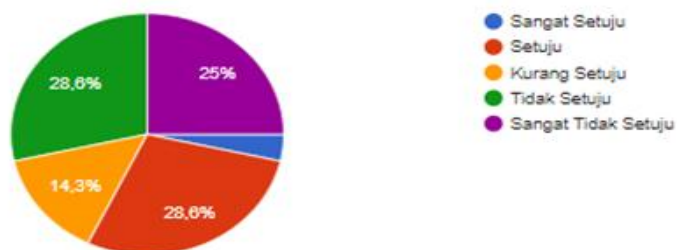
11. Saya selalu tidak dapat berkonsentrasi dan berpikiran jernih

37 jawaban



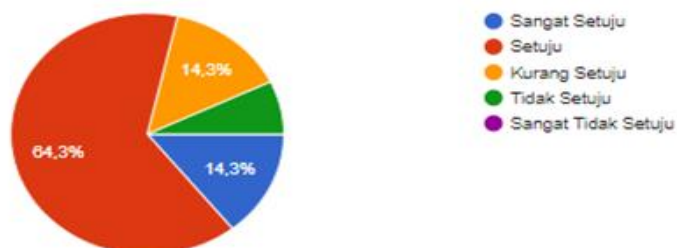
12. Saya merasa penuh kekurangan

37 jawaban



13. Saya dapat beraktivitas meskipun sedang kesal kepada orang lain

37 jawaban

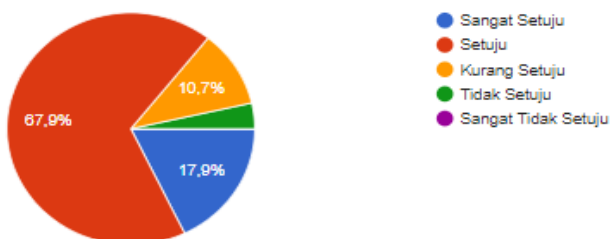


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

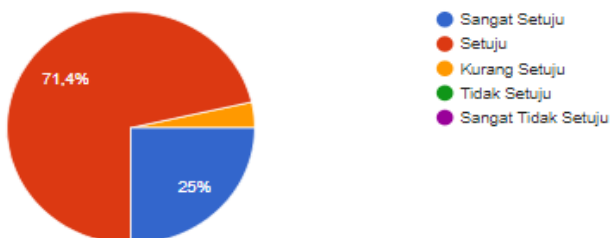
14. Saya mampu mengendalikan rasa marah ketika orang lain melakukan hal yang tidak saya sukai

37 jawaban



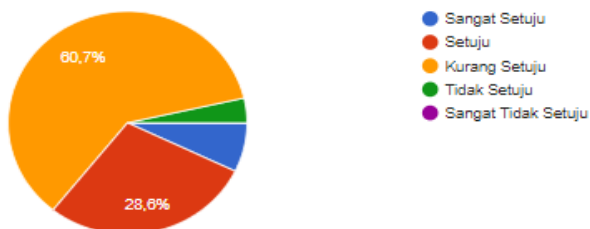
15. Saya dapat bersikap baik kembali setelah marah dengan orang lain

37 jawaban



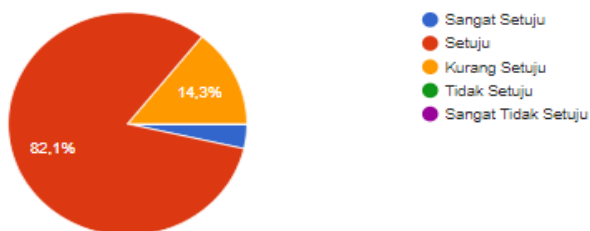
16. Suasana hati saya tidak menjadi buruk meskipun sedang merasa cemas

37 jawaban



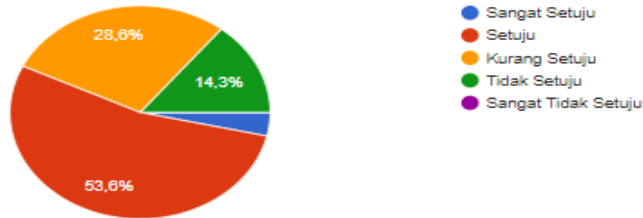
17. Saya Selalu berfikir positif meskipun sedang sedih

37 jawaban



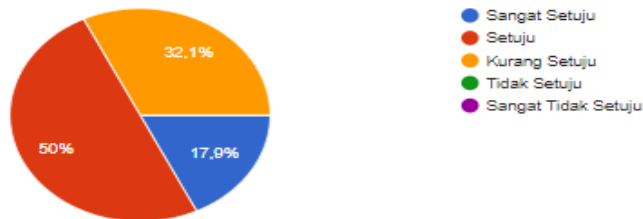
18. Ketika saya merasa gembira, saya dapat menyembunyikan ekspresi saya

37 jawaban



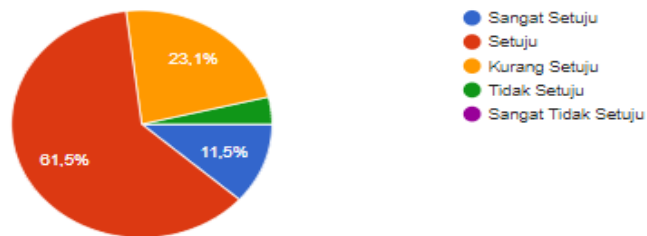
19. Saya dapat mengontrol, saya dapat menyembunyikan ekspresi kekesalan saya dari orang lain

37 jawaban



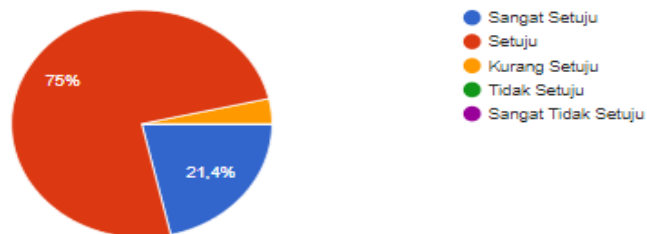
20. Saya mampu mengontrol ekspresi kesedihan

37 jawaban



21. Saya dapat mengambil hikmah dari kejadian yang membuat saya kesal

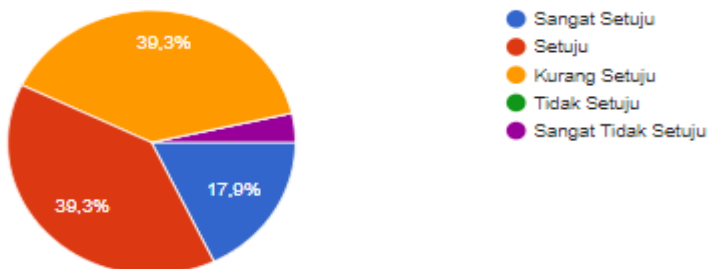
37 jawaban



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

22. Saya malu ketika orang lain mendapati saya sedang bersedih

37 jawaban



Variabel Gangguan Mood

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

No	Kondisi Emosional			Tidak Termotivasi			tingkah Laku			Perubahan Kognitif			Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	5	5	2	5	2	1	2	2	4	3	2	3	36
2	3	2	4	4	1	4	3	3	4	5	2	4	39
3	3	2	4	2	2	2	1	2	3	3	5	5	34
4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	29
5	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	41
6	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	2	40
7	4	4	4	2	3	4	2	2	4	5	4	5	43
8	2	4	4	4	3	3	3	2	5	4	3	3	40
9	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	41
10	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	35
11	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	38
12	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	29
13	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	39
14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
15	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	5	39
16	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	30
17	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	5	31
18	2	3	3	4	3	5	1	2	2	3	3	3	34
19	2	1	2	1	2	1	3	2	3	3	2	1	23
20	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	1	32
21	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	37
22	3	3	4	3	1	2	2	2	4	2	2	1	29
23	2	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	37
24	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	18
25	2	2	3	3	3	1	3	3	4	3	2	1	30
26	2	2	2	5	5	1	1	1	4	2	2	1	28
27	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	38
28	3	2	4	4	1	4	4	3	4	5	2	4	40
29	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	2	40
30	4	4	4	2	3	4	2	2	4	5	4	5	43
31	2	4	4	4	3	3	3	2	5	4	3	3	40
32	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	41

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

33	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	30
34	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	5	31
35	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	29
36	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	39
37	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47

Variabel Regulasi Emosi

No Resp	Strategis			Engaging			Control				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	35
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	33
4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	4	33
5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	41
6	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	35
7	4	4	4	5	3	5	5	5	3	4	42
8	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	40
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
10	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	36
11	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	36
12	2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	33
13	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	35
14	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	42
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
16	2	4	4	3	2	2	2	2	4	2	27
17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
18	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	40
19	1	2	2	3	2	1	3	3	2	3	22
20	1	3	4	4	3	3	2	3	3	2	28
21	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	27
22	2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	33
23	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	39
24	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	22
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
27	2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	31
28	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
29	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	41
30	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	36
31	3	3	4	5	4	3	4	5	3	4	38
32	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	40
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
34	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	34
35	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	36
36	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	33
37	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	40

Lampiran 3. Hasil Output SPSS

1. Gangguan Mood

Correlations

		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	Total
X.1	Pearson Correlation	1	.594**	.446**	.210	.089	.349*	.057	.410*	.062	.276	.098	.178	.551**
	Sig. (2-tailed)		.000	.006	.213	.602	.034	.736	.012	.715	.099	.566	.291	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.2	Pearson Correlation	.594**	1	.393*	.468**	.266	.404*	-.002	.331*	.441**	.264	.306	.286	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000		.016	.003	.112	.013	.992	.046	.006	.115	.065	.086	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.3	Pearson Correlation	.446**	.393*	1	.114	.074	.540**	.299	.561**	.263	.565**	.291	.249	.674**
	Sig. (2-tailed)	.006	.016		.501	.665	.001	.072	.000	.115	.000	.081	.137	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.4	Pearson Correlation	.210	.468**	.114	1	.387*	.293	.170	.325	.254	.001	-.072	.131	.490**
	Sig. (2-tailed)	.213	.003	.501		.018	.078	.315	.050	.129	.996	.674	.440	.002
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.5	Pearson Correlation	.089	.266	.074	.387*	1	.159	.058	.155	.228	-.118	.245	-.051	.348*
	Sig. (2-tailed)	.602	.112	.665	.018		.348	.732	.359	.174	.486	.144	.766	.035
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.6	Pearson Correlation	.349*	.404*	.540**	.293	.159	1	.238	.443**	.129	.435**	.245	.316	.675**
	Sig. (2-tailed)	.034	.013	.001	.078	.348		.157	.006	.448	.007	.143	.057	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.7	Pearson Correlation	.057	-.002	.299	.170	.058	.238	1	.671**	.215	.336*	.069	.193	.444**
	Sig. (2-tailed)	.736	.992	.072	.315	.732	.157		.000	.202	.042	.686	.253	.006

Hak cipta milik U
 Dilarang mengutip sebagian
 a. Pengutipan hanya untuk k
 b. Pengutipan tidak merugikan
 Dilarang mengumurkan dan

f Sultan Syarif K
 kritik atau tinjauan suatu
 Suska Riau.

N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.8	Pearson Correlation	.410*	.331*	.561**	.325	.155	.443**	.671**	1	.180	.458**	.314	.359*	.729**
	Sig. (2-tailed)	.012	.046	.000	.050	.359	.006	.000		.287	.004	.058	.029	.000
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.9	Pearson Correlation	.062	.441**	.263	.254	.228	.129	.215	.180	1	.192	.094	-.001	.408*
	Sig. (2-tailed)	.715	.006	.115	.129	.174	.448	.202	.287		.255	.581	.996	.012
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.10	Pearson Correlation	.276	.264	.565**	.001	-.118	.435**	.336*	.458**	.192	1	.352*	.663**	.647**
	Sig. (2-tailed)	.099	.115	.000	.996	.486	.007	.042	.004	.255		.033	.000	.000
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.11	Pearson Correlation	.098	.306	.291	-.072	.245	.245	.069	.314	.094	.352*	1	.755**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.566	.065	.081	.674	.144	.143	.686	.058	.581	.033		.000	.000
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
X.12	Pearson Correlation	.178	.286	.249	.131	-.051	.316	.193	.359*	-.001	.663**	.755**	1	.635**
	Sig. (2-tailed)	.291	.086	.137	.440	.766	.057	.253	.029	.996	.000	.000		.000
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Gangguan Mood	Pearson Correlation	.551**	.703**	.674**	.490**	.348*	.675**	.444**	.729**	.408*	.647**	.558**	.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.035	.000	.006	.000	.012	.000	.000	.000	
N		37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	12

2. Regulasi Emosi

Correlations

		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Total
Y.1	Pearson Correlation	1	.411*	.303	.220	.443**	.836**	.558**	.316	.368*	.541**	.734**
	Sig. (2-tailed)		.012	.069	.192	.006	.000	.000	.056	.025	.001	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.2	Pearson Correlation	.411*	1	.642**	.519**	.439**	.337*	.365*	.475**	.934**	.278	.728**
	Sig. (2-tailed)	.012		.000	.001	.007	.041	.027	.003	.000	.095	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.3	Pearson Correlation	.303	.642**	1	.573**	.494**	.331*	.289	.324	.642**	.197	.646**
	Sig. (2-tailed)	.069	.000		.000	.002	.045	.083	.050	.000	.242	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.4	Pearson Correlation	.220	.519**	.573**	1	.371*	.224	.558**	.834**	.464**	.464**	.710**
	Sig. (2-tailed)	.192	.001	.000		.024	.183	.000	.000	.004	.004	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.5	Pearson Correlation	.443**	.439**	.494**	.371*	1	.428**	.575**	.420**	.439**	.577**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.006	.007	.002	.024		.008	.000	.010	.007	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37

Y.6	Pearson Correlation	.836**	.337*	.331*	.224	.428**	1	.583**	.291	.200	.519**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.041	.045	.183	.008		.000	.081	.234	.001	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.7	Pearson Correlation	.558**	.365*	.289	.558**	.575**	.583**	1	.684**	.248	.948**	.812**
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	.083	.000	.000	.000		.000	.139	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.8	Pearson Correlation	.316	.475**	.324	.834**	.420**	.291	.684**	1	.416*	.651**	.740**
	Sig. (2-tailed)	.056	.003	.050	.000	.010	.081	.000		.010	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.9	Pearson Correlation	.368*	.934**	.642**	.464**	.439**	.200	.248	.416*	1	.213	.656**
	Sig. (2-tailed)	.025	.000	.000	.004	.007	.234	.139	.010		.206	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Y.10	Pearson Correlation	.541**	.278	.197	.464**	.577**	.519**	.948**	.651**	.213	1	.752**
	Sig. (2-tailed)	.001	.095	.242	.004	.000	.001	.000	.000	.206		.000
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.734**	.728**	.646**	.710**	.703**	.703**	.812**	.740**	.656**	.752**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.808	12

UIN SUSKA RIAU

1. Hak
- 1.1. a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.679 ^a	.462	.446	3.969

a. Predictors: (Constant), Gangguan Mood

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	472.657	1	472.657	30.011	.000 ^b
	Residual	551.235	35	15.750		
	Total	1023.892	36			

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

b. Predictors: (Constant), Gangguan Mood

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.877	3.741		3.977	.000
	Gangguan Mood	.567	.103	.679	5.478	.000

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, 01 Desember 2020

Hal : **Naskah Riset Proposal**

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti dan memberi petunjuk serta mengadakan perubahan seperlunya, maka kami selaku Dosen Pembimbing menyetujui bahwa Naskah Riset Proposal Saudara :

Nama : Sakaria

Nim : 11742102528

Prodi/Semester : Bimbingan Konseling Islam/ 7 (Tujuh)

Judul : Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

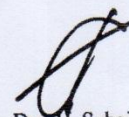
Untuk diajukan pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikianlah surat ini dibuat, atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Mengetahui

Pembimbing



Drs. H. Suhaimi, M.Ag

NIP: 196204031997031002



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 كلية الدعوة و الاتصال
 FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jln. HR. Soebrantas KM. 15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web: <https://fdk.uin-suska.ac.id/> Email: fdk@uin-suska.ac.id

Nomor : B-4842/Un.04/PP.00.9/08/2020 Pekanbaru, 6 Agustus 2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : 1 Berkas
 Hal : Penunjukan Pembimbing
 a.n. **Sakaria**

Kepada Yth.
Drs. H. Suhaimi, M.Ag
 Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Dengan hormat,

Berdasarkan keputusan pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang penetapan judul dan pembimbing skripsi mahasiswa a.n. **Sakaria** NIM. 11742102528 dengan judul "**Pengaruh Gangguan Mood terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**" saudara menjadi pembimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut.

Bimbingan yang saudara berikan meliputi :

1. Materi / Isi skripsi
2. Metodologi Penelitian

Kami tambahkan bahwa saudara dapat mengarahkan atau mengubah judul di atas bersama mahasiswa bersangkutan, sejauh tidak mengubah tema atau masalah pokoknya. Kami harapkan bimbingan tersebut dapat selesai dalam waktu **6 (enam) bulan**.

Atas kesediaan & perhatian saudara diucapkan terima kasih.

Wassalam
 Dekan,

 Dr. Muddin, MA
 NIP. 19660620 200604 1 015



Tembusan :
 1. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutuban hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutuban tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jln. HR. Soebrantas KM. 15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051

Fax. 0761-562052 Web: <https://fdk.uin-suska.ac.id/> Email: fdk@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.IV/PP.00.9/8939/2020
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) Exp
Hal : Mengadakan Penelitian.

Pekanbaru, 18 Desember 2020

Kepada Yth,
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Propinsi Riau
Di
Pekanbaru**

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

N a m a	: SAKARIA
N I M	: 11742102528
Semester	: VII (Tujuh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

**“PENGARUH GANGGUAN MOODD TERHADAP REGULASI EMOSI
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGKATAN 2017
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.”**

Adapun sumber data penelitian adalah:

**“MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGKATAN 2017
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.”**

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Wassalam
a.u. Rektor,
Bekas,



Dr. Nurdin, MA
NIP.19660620 200604 1 015

Tembusan :
1. Yth. Rektor UIN Suska Riau
2. Mahasiswa yang bersangkutan

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/37571
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.IV/PP.00.9/8939/2020 Tanggal 18 Desember 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

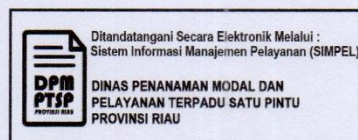
- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : SAKARIA |
| 2. NIM / KTP | : 11742102528 |
| 3. Program Studi | : BIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jenjang | : S1 |
| 5. Alamat | : PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : PENGARUH GANGGUAN MOOD TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGARAN 2017 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU |
| 7. Lokasi Penelitian | : FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 30 Desember 2020



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

BIOGRAFI PENULIS

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Asalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokattuh

Sakaria lahir di Sialang Panjang, 30 Desember 1997. Putra dari pasangan Ayahanda Hasanuddin. HS dan Ibunda Masitah. Anak pertama satu satunya, bertempat tinggal di pekanbaru, jalan PR Pondok Permata 1 PNM B / 25. Adapun riwayat pendidikan formal yang penulis tempuh adalah, antara lain SD Negeri 009 Pulau Kijang, masuk pada tahun 2007 selesai pada tahun pelajaran 2010/2012 (selama 6 tahun), penulis melanjutkan ke, SMP Negeri 3 Reteh, selamat 3 tahun, masuk pada tahun 2012 selesai pada tahun pelajaran 2013/2014, kemudian melanjutkan ke, SMA Negeri 1 Reteh, 3 tahun, masuk pada tahun 2014 dan selesai pada tahun pelajaran 2016/2017, kemudian melanjutkan pendidikan ke Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Konsentrasi Keluarga Masyarakat.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah aktif mengikuti organisasi pengurus Ikami Susel Cabang Pekanbaru Periode 2017-2018 (IKAMI SUL-SEL Cabang Pekanbaru), Rohis DCC Al-Fatih 2017, Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Disainst 2018 (HMI), Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komuniaksi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Periode 2018-2019 (BEM FDIK), Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Periode 2019-2020 (HMJ), Persaudaraan Setia Hati Terate Komisariat Uin Suska Riau 2019 (PSHT UIN SUSKA RIAU), Ikatan Pemuda Pelajar dan Mahasiswa Reteh Periode 2019-2021 (IPPMR Pekanbaru), Ikatan Pemuda Sulawesi Selatan 2021-2026 (IPSS RIAU), Penasehat Komunitas Association Rider Bikers Pekanbaru 2020 (ARB Pekanbaru), Bikers Nusantara Indonesia 2021 (BNI), 000 BG DPD Riau Brigade 08, Terate Jalanan Sektor Pekanbaru (TERJAL), Komunitas Syafa'atil Qur'an Reteh-Pekanbaru 2018, melaksanakan kuliah kerja nyata Dr Plus (KKN-Dr) di desa Karya Indah kecamatan tapung, kabupaten Kampar, Riau tahun 2020 dan melaksanakan Praktek Kerja Lapangan atau Profesi Job Training di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Pekanbaru (LPKA KLAS II Pekanbaru) selama 2 bulan. Atas berkat dan ramhat Allah SWT serta doa dari orang-orang tercinta akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Gangguan Mood Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”** dibawah bimbingan Drs. H. Suhaimi, M.A. Berdasarkan hasil ujian skripsi sarjan fakultas dakwah dan ilmu komunikasi pada tangga 14 Juni 2021, peneulis dinyatakan LULUS dengan predikat SANGAT MEMUASKAN dan telah berhak menyandang gelar sarjana sosial (S.Sos)

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokattuh.