

## ABSTRAK

### TINGKAT KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MAHASISWA (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma)

**Monica Bianca Damarkos**  
**Bimbingan dan Konseling**  
**Universitas Sanata Dharma Yogyakarta**  
**2022**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. (2) Mengetahui butir item yang dapat dipakai untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa yang terindikasi rendah yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan angkatan 2019 sebanyak 80 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala pengelolaan emosi dengan item 29 yang valid dan memiliki indeks reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.885. Kuesioner disusun berdasarkan 3 aspek kemampuan mengelola emosi yaitu (1) Kemampuan mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik, (2) Kemampuan menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis, dan (3) Kemampuan menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan jenjang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan angkatan 2019 diperoleh 33 (41%) masuk pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan skor item capaian pengukuran kemampuan mengelola emosi mahasiswa, terdapat 1 item yang terindikasi rendah. 1 item ini akan digunakan sebagai usulan topik bimbingan untuk meningkatkan mengelola emosi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Mengelola Emosi, Mahasiswa

## ABSTRACT

### ***STUDENT'S EMOTIONAL MANAGEMENT LEVEL (Descriptive Study on Guidance and Counseling Study Program Students Class of 2018 and 2019 Sanata Dharma University)***

*Monica Bianca Damarkos  
Guidance and Counseling  
Sanata Dharma University Yogyakarta  
2022*

*This study aims to: (1) determine the level of ability to manage emotions of students in the Guidance and Counseling study program at Sanata Dharma University Yogyakarta. (2) Knowing the items that can be used to determine the level of ability to manage emotions of students who are indicated to be low which can be proposed as a guidance topic.*

*This type of research is descriptive quantitative research. The subjects of this study were active students of the 2018 class of guidance and counseling study program and 80 students of the 2019 class. Data collection uses an emotional management scale with 29 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.885. The questionnaire was prepared based on 3 aspects of the ability to manage emotions, namely (1) the ability to manage positive and negative emotions well, (2) the ability to be aware of emotions, to control emotions consciously and automatically, and (3) the ability to control pressure due to the problems encountered. The data analysis technique used in this research is descriptive statistics which refers to the categorization norms with very high, high, medium, low, and very low levels.*

*The results showed that the level of ability to manage emotions in students of the 2018 and 2019 class of guidance and counseling study programs was found to be 33 (41%) in the high category. Based on the results of the calculation of the score of the achievement measurement item on the ability to manage students' emotions, there is 1 item that is indicated to be low. This 1 item will be used as a proposed topic of guidance to improve managing students' emotions.*

*Keywords: Managing Emotions, Students*