

ABSTRAK

TINGKAT PENGENDALIAN EMOSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SANATA DHARMA ANGKATAN 2023

Alfonsus Tegar Wahyu Budi Kurnia

Universitas Sanata Dharma

2024

Latar belakang penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya pengendalian emosi dalam mendukung hubungan sosial Mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui tingkat pengendalian emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023. (2) Mengidentifikasi butir-butir pengukuran item kuisioner tingkat pengendalian emosi mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2023 yang perolehan skornya rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023 yang berjumlah 47 Mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala Tingkat pengendalian emosi dengan 42 item valid dan memiliki indeks Cronbach sebesar 0,761 yang didasarkan pada aspek pengendalian emosi yaitu (1) kontrol emosi, (2) Menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosi, (3) pemahaman diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat pengendalian emosi berada dalam kategori sedang (100%). (2) instrumen pengendalian emosi terdapat 2 item dengan persentase 4,8% berada dalam kategori sangat tinggi, terdapat 14 item dengan persentase 33,3% berada dalam kategori tinggi, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori sedang, terdapat 11 item dengan persentase 26,6% berada dalam kategori rendah, dan terdapat 4 item dengan persentase 9,5% berada dalam kategori sangat rendah.

Kata Kunci : Pengendalian emosi, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

**LEVEL OF EMOTIONAL CONTROL OF
GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF
SANATA DHARMA UNIVERSITY
CLASS OF 2023**

Alfonsus Tegar Wahyu Budi Kurnia

Sanata Dharma University

2024

The background of this research is to determine the importance of controlling emotions in supporting students' social relationships. This research aims to (1) Determine the level of emotional control of Guidance and Counseling Students at Sanata Dharma University class of 2023. (2) Identify measurement items on questionnaire items for the level of emotional control of guidance and counseling students at Sanata Dharma University class of 2023 whose scores are low.

This research is quantitative descriptive. The subjects of this research were Guidance and Counseling Students at Sanata Dharma University Class of 2023, totaling 47 students. Data collection used the level of emotional control scale with 42 valid items and has a Cronbach index of 0.761 which is based on aspects of emotional control, namely (1) emotional control, (2) assessing situations critically before reacting emotionally, (3) self-understanding.

The research results show that (1) the level of emotional control is in the medium category (100%). (2) the emotional control instrument contained 2 item (4,8%) in the very high category, 14 items (33.3%) in the high category, 11 items (26.6%) in the medium category, 11 items (26.6%) in the low category, 4 items (9,5%) in the very low category.

Keywords: *Emotional control, Guidance and Counseling Student*