

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI TEATER

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI TEATER

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

AHMAD SAFIUL ULUM

2014-60-048

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2020

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan

Diterima Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

27 AUG 2020

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan,



(Iranita Hervi Mahardayani, S. Psi, M. Psi.)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. **Dr. Mochamad Widjanarko, M.Si**

2. **Lathifah Nur Ahyani, S.Psi., MA.**

3. **Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si**

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI TEATER

yang diajukan oleh :

AHMAD SAFIUL ULUM

2014-60-048

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji


Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Mochamad Widjanarko, M.Si

Tanggal 27 AUG 2020

Pembimbing Pendamping


Fajar Kawuryan, S. Psi., M. Si.

Tanggal 27 AUG 2020

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk bapak dan ibuk tecinta, tanpa beliau, saya tidak akan mencapai di titik ini. Teman-teman keluarga *marching band* dan teater yang terus tak pernah berhenti memberi semangat dan support nya. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, serta limpahan do'a yang tak pernah terhenti. Semoga persembahan ini dapat membahagiakan mereka.
Amin



MOTTO

“Belajarlh dari Kesalahan mu maka kamu akan menemukan arti kebahagiaan
hidupmu ”



PRAKATA

Segala puja dan puji senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah ‘Azza wa Jalla yang telah melimpahkan kasih sayang-Nya kepada sekalian makhluk di alam semesta. Rasa syukur yang begitu dalam atas nikmat dan karunia-Nya dijadikan sebagai golongan yang mencintai ilmu (*insya Allah*). Sholawat beserta salam yang selalu tercurahkan kepada Junjungan Mulia Rasulullah Muhammad *Shollallahu ‘alaihi wa alihi wa shohbihi wa sallam* yang telah menerangi ummat manusia dari zaman *jahiliyyah* ke zaman terang benderang yang kelak diharapkan syafaatnya di *yaumul akhir*. Amin.

Banyak rintangan dan tantangan selama proses studi yang penulis rasakan, terutama saat pengerjaan skripsi. Pahit manis perjuangan yang begitu berkesan selama menjadi mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus (UMK) semoga mendapatkan hikmah didalamnya dan menjadi bekal untuk masa depan yang bermanfaat. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa tanpa ada bantuan dan dukungan dari berbagai pihak tidak mungkin karya ini terwujud. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati izinkan dalam kesempatan kali ini penulis menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M. Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi UMK yang senantiasa memotivasi para mahasiswanya untuk segera menyelesaikan studinya.
2. Bapak Dr. Widjanarko, M.Si dan Ibu Fajar Kawuryan, S. Psi, M. Si. selaku pembimbing utama dan kedua yang telah membimbing, mengarahkan, dan

mendidik selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi UMK hingga terselesaikannya skripsi penulis.

3. Seluruh Dosen yang telah memberikan pendidikan dan bimbingan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi UMK.
4. Para karyawan Fakultas Psikologi UMK yang telah banyak membantu penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi UMK.
5. Orang tua penulis, Ibu dan bapak tercinta yang telah bekerja keras dalam mendidik anaknya dengan penuh kesabaran, serta do'a yang selalu dipanjatkan beliau di setiap sujudnya supaya penulis dapat menggapai cita-cita dan masa depan yang cerah.
6. Untuk ketiga Informan yang bersedia untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini. Terima kasih banyak karena kalian penelitian ini bisa terlaksana dengan baik.
7. Teruntuk teman teman kos, terima kasih sudah menemani penulis dalam pengerjaan karya ini.
8. Untuk sahabat-sahabat Psikologi UMK tahun 2014 kelas B, Mas bro, galih suryono, geplak, rifqi, alfin caesar, dodik, balkis, yang selama perkuliahan bersedia menjadi teman yang baik dan pertemanan itu terjalin hingga sekarang ini.
9. Untuk teman-teman di UKM seni teater aura fakultas psikologi UMK terima kasih sudah memberikan pengalaman organisasi yang sangat penting sehingga menjadikan penulis bisa sejauh ini. bangga sekali bisa menjadi bagian dari keluarga teater aura.

10. Untuk teman-teman pelatih *marching band* solo terkhusus squad pelatih MB Universitas Muhammadiyah Surakarta goes to GPMB 2019, mas thomas, mas opik, yusya azhari, iqbal alfani, madila rizkiyana terima kasih telah bekerja sama membantu penulis mengarungi kuliah sambil bekerja. karena Marching band adalah support yang kuat bagi penulis untuk berkarya. Sukses selalu untuk kalian.

Demikian, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya terutama bagi kemajuan keilmuan psikologi. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih. Semoga kita senantiasa mendapatkan petunjuk dan berada dalam lindungan Allah *Subhanahu Wata'ala*. Amin.

Kudus, Agustus 2020

Penulis

Ahmad safiul ulum

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. TujuanPenelitian	9
C. Manfaatpenelitian.....	10
1. ManfaatTeoritis	10
2. ManfaatPraktis	10

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Resiliensi Akademik	11
1. Regulasi Emosi.....	11
2. Aspek Regulasi Emosi	12
B. Teatar Mahasiswa.....	14
C. Dinamika Regulasi Mahasiswa Teater	18
D. Alur Pikir Penelitian.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian Kualitatif.....	21
B. Ciri-ciri Kualitatif.....	22
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
1. Observasi.....	25
2. Wawancara.....	27
E. Metode Analisis Data.....	29
F. Kredibilitas Hasil Penelitian	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Persiapan Penelitian	33
B. Pelaksanaan Penelitian	34
C. Hasil Penelitian	35
D. Tabel Analisis.....	94
E. Kredibilitas Penelitian.....	102
F. Pembahasan.....	104

BAB V. PENUTUP.....	117
A. Simpulan	117
B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	122



EMOTION REGULATION IN STUDENTS FOLLOWING THEATERS

ABSTRACT

Theater performance is an acting competency. This ability requires deepening the role in accordance with the script being played. Acting competence requires stable emotional regulation to achieve optimal roles. Student theater in the academic realm has comprehensive constraints. Students are required to solve academic problems and also have to explore the character of the roles they get in the theater organization. Academic problems and the burden of roles will often affect a person's emotional regulation. Anxiety arises which makes a person feel uneasy every day. So this research aims to see how emotion regulation in student theater. With a phenomenological qualitative method approach, this study seeks to explore phenomena through observation and interviews. The results showed that Informant I was more negative emotional. Theater is a barrier to lectures. Informant I also could not control his emotions. Informant I often expressed anger and said dirty sentences as anger. Informant I leads to negative things, namely consuming alcohol when emotional intensity is high. Informant II is difficult to manage the emotional presence in the lecture. Informant II in controlling emotions by expressing it in written form, what is felt is channeled into works of art. Informant III regulates emotions which in themselves can interfere with role playing. Informant III consumes alcohol in the face of problems. When he got a problem, the respondent, the Informant III, was angry with himself.

Keywords: emotion regulation, theater, students

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI TEATER

ABSTRAK

Pertunjukan teater adalah kompetensi akting. Kemampuan ini membutuhkan pendalaman peran yang sesuai dengan naskah yang diperankan. Kompetensi akting membutuhkan regulasi emosi yang stabil untuk mencapai peran yang optimal. Teater mahasiswa dalam ranah akademis mempunyai kendala yang komperensif. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan persoalan akademik dan juga harus mendalami karakter peran yang didapatkan di organisasi teaternya. Masalah akademik dan beban peran sering kali akan mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Timbul kecemasan yang membuat seseorang setiap hari dalam kondisi tidak tenang. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana regulasi emosi pada teater mahasiswa. Dengan pendekatan metode kualitatif fenomenologi, penelitian ini berusaha menggali fenomena melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan Informan I yaitu lebih banyak emosional yang negatif yang ditampilkan. Teater menjadi penghalang perkuliahan. Informan I juga belum bisa mengontrol emosionalnya, Informan I sering meluapkan kemarahan dan ucapan kalimat kotor sebagai amarah. Informan I mengarah pada hal yang negatif yaitu mengkonsumsi minuman keras saat emosionalnya pada intensitas tinggi. Informan II adalah sulit mengatur emosional yang ada diperkuliahan. Informan II dalam mengontrol emosi dengan cara menuangkan dalam bentuk tulisan, apa yang dirasakan disalurkan dalam karya seni. Informan III regulasi emosi yang pada dirinya dapat mengganggu bermain peran. Informan III mengkonsumsi alkohol dalam menghadapi masalah. Saat mendapatkan masalah respon Informan III meluapkan kemarahan pada dirinya sendiri.

Kata Kunci: regulasi emosi, teater, mahasiswa