

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu mengelola emosi dan mengekspresikannya emosi tersebut dengan tepat. Menurut Gross dan Thompson (2007), seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu mengoptimalkan emosi positif dan membatasi perasaan negatif sehingga dapat bertahan dan mengatasi suatu tantangan dengan baik. Regulasi emosi merupakan suatu hal yang diperlukan khususnya bagi seseorang yang sudah memasuki kategori dewasa awal yaitu 18-25 tahun (Willis. S, 2011). Tantangan-tantangan yang dihadapi kelompok usia tersebut muncul karena adanya perubahan dan adaptasi, contohnya tekanan di dunia akademis, dunia kerja yang baru, hubungan pertemanan, hubungan romantis, dan semakin berkurangnya ketergantungan pada keluarga (Young, Sandman, & Craske, 2019).

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa muda menghadapi salah satu tantangan terbesar dengan beban tanggung jawab serta tekanan yang cukup tinggi pada proses akademik di tingkat akhir contohnya pembuatan tugas akhir, mengulang mata kuliah, atau tekanan dari keluarga untuk segera lulus (Utami, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir universitas swasta di Jakarta, menunjukkan bahwa 17% mahasiswa mengalami stress akademik dalam kategori tinggi dan 46% dalam kategori cukup tinggi (Mahamit, H. C 2020). Stres akademik ini diakibatkan karena tekanan-tekanan dalam perkuliahan yang membuat mahasiswa menjadi tidak mampu menyelesaikan konflik serta menyeimbangkan perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres tersebut menjadi indikasi bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa masih rendah (Anwar, 2018). Emosi negatif yang dialami mahasiswa dari stres dapat berdampak buruk pada kelancaran kegiatan akademik seperti berkurangnya konsentrasi, menurunnya minat dalam mengikuti

perkuliahan, tidak mengumpulkan tugas, tidak percaya diri, hingga tidak dapat menyelesaikan gelar sarjana (Sulastri, 2017).

Berdasarkan penelitian resiliensi mahasiswa di kota Palembang, regulasi emosi mahasiswa merupakan salah satu yang paling rendah. (Sari, Aryansyah, & Sari, 2020). Padahal pada penelitian lainnya, regulasi emosi memegang peran sebesar 57.7% dalam menumbuhkan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi (resiliensi) bagi mahasiswa (Ridwan, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan kemampuan regulasi emosi untuk menghadapi tantangan perkuliahan cukup besar namun mahasiswa masih belum bisa mengembangkan *skill* tersebut.

Hal ini didukung dari masih sulit ditemukannya media informasi cara meregulasi emosi yang aksesibel bagi mahasiswa. Mahasiswa perlu mengetahui dan mempelajari regulasi emosi sebagai teknik dasar pengelolaan emosi melalui refleksi diri. Melalui refleksi diri dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik, mahasiswa akan mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan tepat sehingga dapat mengatasi dan beradaptasi pada suatu masalah khususnya pada masa perkuliahan.

Berdasarkan hasil observasi didapati bahwa informasi mengenai regulasi emosi umumnya merupakan informasi yang sifatnya eksklusif, sehingga sulit diakses secara luas. Informasi tersebut biasanya ditemui pada jurnal dan buku akademik psikologi contohnya adalah '*Handbook of Emotion Regulation*' milik James Gross, atau webinar yang kerap diadakan oleh fakultas psikologi di universitas nasional. Hal ini membuat informasi mengenai regulasi emosi menjadi sulit untuk diakses. Berdasarkan kuesioner yang telah dilakukan, 44 dari 103 mahasiswa belum pernah menjumpai media informasi dengan topik regulasi emosi. Ketidakmudahan akses ini membuat topik regulasi emosi tidak dikenal, sehingga sulit untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, topik regulasi emosi untuk mahasiswa tingkat akhir ini perlu disusun dalam bentuk sebuah media informasi yang lebih menarik dan aksesibel.

Penulis memutuskan untuk menyusun media informasi cara meregulasi emosi bagi mahasiswa tingkat akhir dalam sebuah buku *guided journal* melalui refleksi dimana pengguna bisa menemukan informasi dalam bentuk teori dan teknik yang

bersumber dari jurnal dan buku psikologi, serta melakukan refleksi melalui *prompt* yang sudah diberikan. Dengan media informasi berupa sebuah buku, pembaca dapat membawa buku tersebut kemana saja dan buku bisa dibaca kembali sewaktu-waktu. Buku ini bertujuan sebagai alat bantu yang lebih aksesibel bagi mahasiswa dalam belajar mengenal dan meregulasikan emosinya sehingga mahasiswa mampu meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik, secara khusus di tingkat akhir.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dibuat, penulis dapat menemukan masalah untuk perancangan media informasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir belum begitu paham dan mengetahui pentingnya cara meregulasi emosi melalui refleksi diri untuk menghadapi tekanan akademik yang ada.
2. Media informasi mengenai regulasi emosi cenderung bersifat eksklusif dan kurang aksesibel.

Oleh karena itu, penulis merumuskan masalah untuk perancangan media informasi sebagai berikut “Bagaimana perancangan buku *guided journal* tentang cara meregulasi emosi yang aksesibel bagi mahasiswa tingkat akhir”.

## 1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah dalam perancangan media informasi sebagai berikut:

### 1.3.1 Batasan Demografis

- a. Usia : 18—25 tahun.  
Rentang usia ini termasuk dalam kategori dewasa muda yang di dalamnya meliputi mahasiswa.
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan.
- c. Pendidikan : Mahasiswa.
- d. SES : B—A-

Melansir dari Kompas.com, biaya hidup rata-rata mahasiswa di Jakarta perbulan adalah Rp3.000.000,00,- sampai Rp6.000.000,00,- (Siallagan & Kasih, 2023). Sedangkan untuk biaya hidup rata-rata di Tangerang berdasarkan Detikedu adalah Rp3.287.159,00,- (Zulfikar, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa di Jakarta dan Tangerang termasuk dalam SES A-dengan pengeluaran rata-rata Rp5.000.000,00,- sampai Rp7.500.000,00,- dan SES B dengan pengeluaran rata-rata Rp3.000.000,00,- sampai Rp5.000.000,00,-.

### **1.3.2 Batasan Geografis**

- a. Negara : Indonesia
- b. Wilayah : Jakarta dan Tangerang

### **1.3.3 Batasan Psikografis**

- a. Mahasiswa yang mengalami tekanan dan beban berat dalam menghadapi studi di tingkat akhir.
- b. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasikan dan mengekspresikan emosinya.
- c. Mahasiswa yang tertarik untuk mempelajari tentang regulasi emosi.
- d. Mahasiswa yang memiliki waktu atau mau meluangkan waktu untuk belajar tentang regulasi emosi.

## **1.4 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang media informasi cara meregulasi emosi untuk mahasiswa tingkat akhir yang aksesibel dengan visual yang menarik sehingga mudah diakses dan dipahami sebagai alat bantu bagi mahasiswa dalam belajar mengelola dan mengontrol emosi dengan lebih positif sehingga dapat bertahan dalam tekanan-tekanan dalam masa perkuliahan tingkat akhir.

## 1.5 Manfaat Tugas Akhir

1. Bagi penulis, penulis dapat belajar dan menambah pengetahuan baru dalam membuat media informasi dari awal hingga akhir, tidak hanya dalam hal mendesain tetapi juga melakukan penelitian, menemukan masalah, dan mencari solusi melalui desain. Penulis juga berkesempatan untuk mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama berkuliah, serta memenuhi syarat kelulusan di Universitas Multimedia Nusantara untuk memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds).
2. Bagi orang lain, perancangan ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan mahasiswa dalam mengelola emosi sehingga mereka bisa lebih mudah mengakses informasi mengenai regulasi emosi dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam menghadapi tantangan perkuliahan.
3. Bagi universitas, tugas akhir ini dapat menjadi acuan untuk mahasiswa lainnya dalam mengerjakan proyek yang berkaitan dengan media informasi ataupun regulasi emosi.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA