

Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu

Ahyani Radhiani Fitri, Ikhwanisifa

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
email: aradhianif@yahoo.com

Abstrak

Mahasiswa dengan Budaya Melayu menghadapi berbagai aktivitas dan permasalahan kehidupan akademis maupun non akademis yang membutuhkan regulasi emosi agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari – hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi dalam konteks budaya Melayu pada Mahasiswa di Pekanbaru. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 50 orang yang mengisi skala regulasi emosi I dan II serta empat orang subjek sebagai responden wawancara. Hasil penelitian ini adalah adanya peran orangtua, peran lingkungan sosial (keluarga, dan tempat pendidikan: sekolah serta fakultas), pengalaman emosi (menyenangkan dan tidak menyenangkan) serta nilai – nilai yang dipertahankan saat mahasiswa melakukan regulasi emosi. Penelitian ini menunjukkan mahasiswa melayu mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol emosi dengan cara mengubah cara berpikir dan menenangkan dirinya dalam situasi sosial maupun merubah lingkungan sekitar agar terjadi harmonisasi penyelesaian masalah.

Kata Kunci: *regulasi emosi, budaya, melayu*

Emotion Regulation on Student Malay

Abstract

Students have had various activities and faced many academic and non academic problems that required emotion regulation to be able to resolve their problem daily life. The purpose of this study was to determine the pattern of emotion regulation in the context of Malay culture students whom lived in Pekanbaru. The study was conducted using quantitative and qualitative methods. Subjects consisted of 50 people who filled the scale of emotion regulation I and II, and four subjects as an interviewees. Instrument reliability of Emotion Regulation. The result of this research were the role of parents, the role of the social environment (family, school and faculty), emotional experiences (pleasant and unpleasant experience) which values were retained when students perform emotion regulation. This study showed Malay students able to recognize, disclose, control emotions by changing the way of thinking and calm herself in social situations or change the surrounding environment in order to achieve harmonization when they faced their problem.

Keywords: *emotion regulation, Malay, culture*

Pendahuluan

Mahasiswa dengan konteks budaya melayu khususnya di Riau identik dengan kehidupan masyarakat muslim yang dipayungi agama Islam dengan cerminan ungkapan “adat bersendikan syarak” dan “syarak bersendikan kitabullah”. Effendy (2005) menuliskan bahwa kehidupan orang Melayu dengan Islam banyak mengandung nilai luhur Islam. Sebagaimana contoh penggunaan bahasa di Budaya Melayu mempunyai makna ‘rasa hormat’ dan ‘tata krama’ (sumber: http://www.kompasiana.com/mulyadi.usu/konsep-maludalam-masyarakat-melayu_54f3f4157455139d2b6c8255, tanggal 13 Juli 2015). Budaya suku melayu termasuk budaya melayu yang islami karena dalam perkembangannya budaya melayu banyak dipengaruhi oleh

Islam (Thamrin, 2003). Orang melayu adalah orang yang beragama Islam, menggunakan bahasa Melayu dalam kesehariannya, dan melaksanakan adat Melayu. Masyarakat melayu adalah kesatuan etnis berdasarkan kultur bukan geonologis dan memakai sistem kekerabatan parental (Nasution dalam Johari, Syamsuddin, dan Akhyar, 2014).

Mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah dengan budaya Melayu secara langsung maupun tidak langsung diwajibkan untuk berpikir, berperasaan, dan berperilaku sesuai aturan di budaya melayu sehingga dapat menjadi *agent of change* sebagai pemuda yang bertuah dengan pencapaian kesejahteraan lahir batin dalam kehidupan sehari – hari. Untuk menjadi manusia yang bertuah ini, Effendy (2005) berpendapat bahwa Budaya Melayu mewariskan Tunjuk Ajar Melayu

berisi ajaran nilai luhur agama, budaya, dan norma sosial yang mengandung seruan untuk menuntut ilmu pengetahuan, tidak menyalahi agama, dan nilai luhur budaya yang diwariskan.

Dengan demikian, Budaya Melayu juga menghendaki mahasiswa mampu melaksanakan peran dan tanggungjawabnya untuk memenuhi kebutuhan duniawi dan ukhrawi dengan menerapkan ajaran Islam khususnya saat menyelesaikan permasalahan akademis maupun non akademis. Mahasiswa juga berperan dalam optimalisasi nilai budaya lokal antara lain sikap saling tolong menolong, dan bekerja tanpa pamrih. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus (1991) yang mengatakan bahwasanya budaya atau norma atau belief yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Kemampuan meregulasi emosi ini penting dimiliki Mahasiswa dengan Budaya Melayu seperti Doverspike (2001) yang mengemukakan untuk membiarkan perasaan negatif menjadi sebuah pemahaman untuk berubah ke perasaan positif, karena menurut Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto (2001) emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang.

Pengalaman hidup yang terjadi pada mahasiswa membutuhkan regulasi emosi agar mampu menyelesaikan permasalahan terkait hal akademis maupun penyesuaian diri sehari-hari di lingkungan asramanya. Pengalaman hidup akan terbentuk melalui regulasi emosi sehari-hari sehingga Mahasiswa mampu menyelesaikan masalahnya dan sukses akademis maupun non akademis karena adanya kemampuan Mahasiswa dalam mengelola emosi terkait peristiwa yang dialaminya, kemampuan memecahkan sehingga menjadi pribadi sehat. Regulasi emosi yang dimiliki dapat membentuk individu menjadi sosok yang bertanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan membentuk reaksi emosi berdasarkan proses eksternal dan internal (Thompson dalam Vingershoots, Nyklicek, & Denollet, 2008).

Kemampuan regulasi emosi Mahasiswa mampu membuat Mahasiswa mengembangkan potensi individu diri dalam konteks budaya melayu yang dapat dilihat melalui cara pandang, cara pikir, dan pengaturan emosi dalam wujud perilakunya saat menghadapi peristiwa hidup sehingga menjadi Mahasiswa yang sukses dan dapat menikmati rasa sukses dan bahagia secara akademis dan non akademis. Berdasarkan uraian latar belakang masalah sebelumnya, maka perumusan masalah yang dapat disusun adalah: Bagaimanakah Regulasi Emosi Mahasiswa dengan Budaya Melayu?

Metode

Subjek

Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan budaya Melayu dari Selat Panjang atau Kepulauan Riau dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi minimal semester III di Pekanbaru serta telah mengisi skala regulasi emosi I dan II yang berjumlah 50 orang. Untuk memperkuat hasil temuan data kuantitatif, dilakukan wawancara terhadap tiga orang subjek penelitian. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur untuk mendukung konsep konstruksi teoritis regulasi emosi yang dilakukan Mahasiswa dengan Budaya Melayu. Triangulasi Data wawancara dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi yang telah diisi subjek penelitian, dan wawancara dengan tokoh budayawan Melayu yang merupakan pembina Mahasiswa dengan Budaya Melayu di Pekanbaru.

Pengukuran

Regulasi emosi diukur dengan menggunakan Skala Regulasi Emosi I yang dibuat peneliti berdasarkan teori aspek-aspek regulasi emosi yaitu Faktor ekspresi dan supresi dari Gross dan John (2003) dan Skala Regulasi Emosi II yang disusun berdasarkan aspek: strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku bertujuan, kontrol respon emosi, dan penerimaan respon emosi (Gratz dan Roemer, 2004). Data kuantitatif deskriptif diperoleh berdasarkan jumlah jawaban subjek penelitian pada Skala Regulasi Emosi I dan Skala Regulasi Emosi II. Skala merupakan alat ukur psikologis berbentuk kumpulan pernyataan sikap yang disusun sedemikian rupa sehingga respon seseorang terhadap pernyataan tersebut dapat diberikan skor dan diinterpretasikan (Azwar, 2009a). Selain itu, untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif deskriptif, peneliti melakukan wawancara deskriptif.

Peneliti berusaha mengungkap sejauhmana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur dengan mendasarkan pembuatan alat ukur pada aspek regulasi emosi yang dinilai oleh profesional judgment sesuai teori validitas isi yang dikemukakan oleh Kerlinger (2002). Dalam hal ini yang bertindak sebagai profesional *judgement* adalah tenaga pendidik bidang Psikologi. Selain itu, peneliti melakukan analisis uji daya beda aitem untuk melihat sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang diukur dengan memilih aitem-aitem yang fungsi ukurnya selaras dengan fungsi ukur tes atau memilih aitem yang mengukur hal yang sama dengan yang diukur oleh tes sebagai keseluruhan (Azwar, 1999). Pengujian daya beda aitem dilakukan dengan komputasi koefisien korelasi

antara distribusi skor pada aitem dengan suatu kriteria yang relevan yaitu skor total tes itu sendiri dengan menggunakan koefisien korelasi Pearson Product Moment atau yang dikenal dengan indeks daya beda aitem (Azwar, 1999). Koefisien korelasi Pearson Product Moment yang sesuai untuk jumlah sampel 50 orang adalah 0,235 (Langdridge, 2004) artinya, aitem-aitem yang memiliki nilai $\geq 0,235$ dianggap memiliki daya beda aitem dan dinyatakan valid, sedangkan aitem $< 0,235$ memiliki daya beda aitem yang rendah dan tidak diikuti dalam skala untuk penelitian sebenarnya.

Analisis Data

Analisis data penelitian kuantitatif deskriptif dengan bantuan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versi 20.00. Analisa data kualitatif dilakukan dengan mendasarkan pada langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian kualitatif yaitu mengumpulkan data, menilai atau menganalisis data, dan kemudian diakhiri dengan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan dengan analisis budaya dengan analisis tematik sesuai pendapat dari Idrus (2009) yaitu: peneliti bergaul dengan subjek penelitian selama proses penelitian, menganalisis istilah tersembunyi dari domain peneliti-

an, mencari domain yang lebih luas untuk mencari perspektif yang lebih luas, menguji-dimensi yang kontras, menguji domain yang telah terorganisasi, membuat skema tentang budaya, dan mencari tema universal. Keabsahan data kualitatif berdasarkan proses wawancara dilakukan peneliti menggunakan triangulasi yaitu menggunakan metode lebih dari satu, menggunakan peneliti lebih dari satu, dan menggunakan teori berbeda (Denzin dalam Idrus, 2009). Selanjutnya keabsahan penelitian diperkuat dengan pembuktian dan upaya penemuan serta penafsiran yang dilakukan sesuai dengan kondisi yang senyatanya dan disetujui oleh subjek penelitian (emic) berdasarkan pendapat dari Moleong (dalam Idrus, 2009) dan hasil wawancara dilakukan dengan analisis tematik sesuai pendapat dari Idrus (2009).

Hasil

Skala Regulasi Emosi I yang terdiri dari 10 butir memiliki nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,689 dengan rentang nilai korelasi aitem total yaitu: 0,260 – 0,597 dan Skala Regulasi Emosi II memiliki nilai reliabilitas instrumen sebesar 0,880 dengan rentang korelasi butir aitem total yaitu: 0,257 – 0,683. Kategorisasi subjek penelitian berdasarkan Skala Regulasi Emosi I dan II adalah:

Tabel 1. Kategorisasi Subjek Penelitian berdasarkan Skala Regulasi Emosi I

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat Buruk	0	0,00 %
Buruk	1	2,00 %
Sedang	7	14,00 %
Baik	16	32,00%
Sangat Baik	26	52,00 %
Total	50	100%

Tabel 2. Kategorisasi Subjek berdasarkan Skala Regulasi Emosi II

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat Buruk	0	0,00 %
Buruk	0	0,00 %
Sedang	9	18,00 %
Baik	11	22,00 %
Sangat Baik	30	60,00 %
Total	50	100%

Berdasarkan kedua skala regulasi emosi, subjek penelitian memiliki kemampuan regulasi emosi dengan sangat baik.

Hasil Uji Data Kualitatif

Hasil wawancara kualitatif deskriptif menemukan adanya empat tema yaitu adalah peran orangtua, peran lingkungan sosial (keluarga, dan tempat pendidikan: sekolah serta fakultas), pengalaman emosi (menyenangkan dan tidak menyenangkan) serta nilai – nilai yang dipertahankan.

Peran Orangtua.

Peran orang tua berupa nilai-nilai yang diberikan selama proses pengasuhan menjadi bekal hidup yang dirasakan dan diterapkan sampai saat ini karena subjek masih mendapatkan manfaat yang sama. Nilai dan bekal yang ditanamkan yaitu: nilai agama seperti shalat, berdoa dalam menyelesaikan masalah, adat istiadat, moral seperti: kesopanan, tolong menolong, tidak mudah menyerah, menghindari perselisihan dan menjaga kesehatan serta keselamatan. Nilai lain yang ditanamkan orang tua adalah memotivasi anak dengan menanamkan nilai keagamaan, kejujuran, rajin, dan harapan agar anak menjadi lebih baik dibandingkan orangtuanya.

Peran Lingkungan Sosial.

Lingkungan sosial khususnya keluarga berperan dalam memberikan nilai seperti: menyelesaikan masalah dengan berdiskusi dan mendapatkan umpan balik dengan orang tua, membiasakan saling tolong menolong, persaudaraan harus wujud dalam kebersamaan, orang besar adalah orang yang memelihara budi pekertinya, dan sedapat mungkin menghindari perselisihan.

Sedangkan lingkungan sosial lain yaitu sekolah dan tempat perkuliahan pada awalnya dirasakan subjek belum langsung memberikan bekal dan nilai baik yang dapat dipedomani, namun saat ia telah mampu beradaptasi dengan lingkungan tersebut, ia merasakan bahwa lingkungan tempat pendidikan sebelumnya (jenjang SLTA) mampu memberikan motivasi dalam hal semangat, kerja keras, mengembangkan rasa kekeluargaan dan toleransi, sehingga ia lebih mendapatkan kepercayaan diri saat berada di tengah masyarakat akademis saat ini (Fakultas).

Pengalaman Emosi.

Pengalaman emosi yang dialami subjek merupakan respon perilaku dari proses adaptasi dalam menyelesaikan aktivitasnya termasuk menerapkan nilai peran orangtua dan lingkungan sosial. Subjek mengalami pengalaman menyenangkan saat melakukan aktivitas akademik di sekolah, dan organisasi sehingga ia berusaha untuk amanah karena kepercayaan yang diberikan orang lain (orangtua, teman) dengan menjaga silaturahmi yang baik dan berusaha belajar untuk mencapai aktualiasi dirinya.

Meskipun demikian, saat subjek mengalami pengalaman emosional negatif, pada umumnya semakin berusaha untuk segera menyelesaikan tugas perkuliahan sebagai salah satu bentuk tanggungjawabnya pada orangtua. Pada waktu kejadian emosi tersebut terjadi, subjek memilih untuk merepres emosi sebagai cara untuk berdamai dengan situasi dan kondisi dengan memilih bertahan agar tercipta harmonisasi seperti berdiam diri, menangis. Berikut adalah penyebab peristiwa dan respon emosi yang ditunjukkan oleh subjek:

Tabel 3. Respon Emosi saat Mengalami Peristiwa Negatif

No.	Penyebab Peristiwa	Emosi yang Dialami
1.	Tidak dapat menjalankan tugas dengan baik, tidak dapat membagi waktu, teman tidak menepati janji; tidak dapat mengasuh saudara kandung dengan baik sehingga bertengkar,	Sedih
2.	Melakukan perbuatan yang dilarang orangtua sebelumnya seperti: merokok	Takut
3.	Saat memikirkan kondisi kurangnya kesehatan orangtua. Mengkhawatirkan respon orangtua akibat perilaku yang dilakukan subjek sebelumnya.	Khawatir

Nilai yang Dipertahankan.

Berikut adalah nilai-nilai yang dipertahankan subjek penelitian sampai dengan saat ini setelah ia memiliki pengalaman emosi sebelumnya: keakraban, kejujuran, gotong royong, sopan santun, ramah, mempertahankan permainan adat dan seni budaya

Islam seperti barzanzi karena memberikan manfaat seperti melekatkan keakraban dan silaturahmi. Selain itu, subjek juga berperilaku untuk memelihara budi pekerti seperti harus saling menyapa, tolong menolong, dan menanamkan nilai kebersamaan serta kebanggaan sebagai orang Melayu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan rerata hipotetik, mayoritas (60%) subjek penelitian tergolong kedalam kategori regulasi emosi sangat tinggi. Regulasi emosi berdasarkan analisa kuantitatif berada pada kategori sangat baik, artinya kemampuan mengatur emosi pada mahasiswa melayu sangat baik yaitu mampu mengendalikan emosi negatif yang dirasakan dan merespon masalah sehingga tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang dirasakannya dan dapat tetap berpikir serta melakukan sesuatu dengan baik dan mampu menampilkan emosi dengan tepat dan tidak berlebihan serta menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Subjek penelitian (52%) sangat mampu dalam mengontrol atau mengendalikan emosi, mengubah cara berpikir, atau menenangkan diri kembali serta mampu menunjukkan respon emosi yang sangat tepat dalam situasi sosial baik itu dengan cara mengekspresikan emosi maupun mensupresi emosi tersebut.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Goleman (207) yaitu dalam pengaturan emosi terjadi proses menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan misalnya rasa sakit hati yang akhirnya dapat memicu amarah; mempelajari bagaimana cara menangani kecemasan, amarah, dan kesedihan; dan mengelola emosi sehingga dapat membantu individu bangkit dari penurunan kualitas kehidupan. Demikian pula dengan pendapat Hwang (2006) bahwa proses regulasi emosi yang unik pada individu yaitu untuk pengaturan pengalaman emosional dalam pencapaian keinginan sosial sehingga diperoleh respon utama yang tepat secara fisik dan psikologis terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006).

Analisis data kualitatif yang dilakukan juga mendukung temuan kuantitatif, mahasiswa melayu yang menjadi subjek penelitian yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini terlihat dari keempat aspek yang dikemukakan Gratz dan Roemer (2004) untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, hampir seluruhnya digunakan oleh masing-masing subjek.

Subjek dalam mengontrol emosi negatif yang dirasakan yakni memilih diam sambil menahan emosi pada saat berlangsungnya emosi yang dirasakan, dan mencoba menjelaskan permasalahan yang terjadi dengan tenang, tanpa ikut terpancing emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

Ekspresi emosi dalam keluarga merupakan bentuk komunikasi dan dapat diamati serta dirasakan orang lain serta mempengaruhi orang-orang yang berada dalam keluarga tersebut (Leff & Vaugh, 1985). Demikian halnya ekspresi emosi subjek penelitian di keluarganya juga dapat saling mempengaruhi antara diri subjek dan orang lain di keluarganya. Hal ini ditampilkan subjek dalam bentuk kepemilikan keyakinan untuk dapat mengatasi suatu masalah, menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Misalnya saat subjek merasa khawatir terhadap kondisi orang tuanya subjek mencoba untuk mengurangi perasaan khawatirnya tersebut dengan menghubungi orang tua dan berusaha menyelesaikan kuliahnya agar bisa berkumpul dan merawat orang tuanya kembali, atau saat subjek diperlakukan tidak adil ia lebih memilih diam, maupun saat subjek memilih untuk menuliskannya dan memberitahukan pada orangtua saat sudah dalam kondisi dan situasi yang tepat. Subjek mampu mengontrol emosi sedih yang dirasakan antara lain dengan beberapa cara seperti saat ia bersedih lebih memilih untuk diam dan menangis atau pergi kerumah teman, tidak menceritakan masalahnya pada orang lain, dan memilih membantu teman yang punya masalah. Hal ini menunjukkan kemampuannya untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Demikian juga saat subjek subjek mengalami masalah yang cukup berat dengan orang lain, ia berusaha tetap memilih bertahan tinggal dan lebih banyak diam. Hal ini menunjukkan subjek mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Selain itu ada beberapa strategi yang digunakan subjek dalam meregulasi emosinya. Subjek mampu melakukan strategi cognitive change yaitu suatu strategi dimana ia dapat mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Salah satunya adalah saat subjek merasa sedih, ia selalu kembali mengingat nasehat orang tua angkat untuk tidak melawan kepada orang tua kandung ataupun nasehat ayah yang diulang – ulang oleh ibunya.

Subjek juga mampu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Hal ini terlihat saat subjek mampu mengajak temannya untuk berperilaku lebih toleran saat sedang

menghadapi masalah yang menyedihkan akibat ketidakberhasilan menyelesaikan masalah seperti saat ia mengalami kawan dekat yang tidak lulus ujian nasional tingkat SLTA. Dalam hal ini, subjek mampu menggunakan regulasi emosi dalam interaksinya dengan orang lain karena ia memiliki regulasi emosi yang baik sesuai dengan pendapat dari Lazarus (1991) yaitu apa yang dianggap sesuai atau culturally permissible dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

Cara regulasi emosi yang ditunjukkan subjek penelitian diatas baik secara kuantitatif maupun kualitatif sesuai dengan pendapat dari Martin (2003) yaitu adalah lebih peka terhadap perasaan orang lain, tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Secara menyeluruh, keempat subjek penelitian adalah individu yang mampu mengelola emosi dengan baik dalam hal menerima emosi yang sedang dirasakannya, memikirkan sebab dan dampak ekspresi emosi yang akan ditampilkan, serta mampu memodifikasi lingkungan agar permasalahan emosi yang dialami mampu diselesaikan secara tepat dan sesuai dengan kondisi situasi lingkungannya.

Selain itu, subjek penelitian tetap mampu menjalin relasi sosial yang baik, hal ini ditandai dengan mereka memiliki banyak teman, diakui oleh lingkungan sosial dengan diberikan peran atau amanah dalam organisasi, mampu mengembangkan jiwa kewirausahaannya dengan membuka kedai dan tetap mengikuti proses akademis yang baik dalam dunia perkuliahan. Pengalaman emosi subjek penelitian tersebut sesuai dengan pendapat dari Bonanno (2001) yaitu adanya proses untuk mengenali emosi awal (frekuensi ide, intensitas, atau durasi pengalaman, ekspresi, dan respon fisiologis; mengatasi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi; mengurangi emosi negatif dan tidak mengurangi emosi positif. Selain itu regulasi emosi akhir berupa pengurangan pengungkapan emosi negatif dan positif yang mempengaruhi interaksi sosial.

Orientasi nilai yang ditanamkan dalam adat melayu seperti; persaudaraan harus wujud dalam kebersamaan, perselisihan sedapat mungkin dihindarkan, orang besar adalah yang memelihara budi pekertinya, dan petuah orangtua takkan dilupa, tentunya akan mempengaruhi cara berpikir mahasiswa melayu itu sendiri. Dalam hal ini tentunya akan mengarahkan kepada cara berpikir yang menjadi lebih positif. Subjek yang ditanamkan nilai-nilai tersebut sejak dini akan mampu mempengaruhi bagaimana mereka meregulasi emosinya. Nilai adalah perasaan yang men-

dalam dimiliki oleh anggota masyarakat yang akan sering menentukan perbuatan atau tindak – tanduk perilaku anggota masyarakat (Dayakisni, 2004). Nilai universal pada ada pada orang Melayu seperti nilai keyakinan kepada kekuasaan Sang Pencipta, Tuhan, Nilai persebatian umat, nilai musyawarah dan mufakat, serta menjaga maupun menciptakan keadilan sehingga orang Melayu memiliki harkat, martabat, dan marwah yang dipandang sejajar dengan manusia dan masyarakat lainnya (Sollen dalam Rahman, 2003).

Mahasiswa Melayu juga ditanamkan nilai-nilai keagamaan semenjak mereka kecil, dibiasakan mengaji, sholat, untuk wanita menggunakan jilbab dan mendapat program didikan subuh, hal ini tentunya akan mempengaruhi bagaimana kemampuannya untuk menunjukkan sikap atau respon emosi yang tepat sesuai dengan harapan lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Krause (dalam Coon, 2005) yang menyatakan bahwasanya setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap Mahasiswa Melayu menunjukkan mahasiswa melayu sangat mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol atau mengendalikan emosi, mengubah cara berpikir, atau menenangkan diri kembali serta mampu menunjukkan respon emosi yang tepat dalam situasi sosial dan juga merubah lingkungan sekitar agar kondusif pada emosi yang dialaminya. Regulasi emosi yang digunakan subjek penelitian adalah dengan cara menyeleksi situasi yang terjadi dan mempengaruhi emosi, usaha memodifikasi dampak emosi, usaha lebih memfokuskan perhatian saat menghadapi situasi yang kompleks, menyeleksi dan menyatukan situasi yang dihadapi, menghambat ekspresi emosi saat terjadi gejalak emosi yang sesungguhnya baik dengan mencegah emosi yang sesungguhnya terjadi, dan mencegah pengungkapan perilaku ekspresif. Meskipun demikian, penelitian masih terbatas pada mahasiswa melayu dari Selat Panjang dan Kepulauan Riau dan perlu disempurnakan dengan subjek penelitian yang lebih memiliki vareasi sosiodemografi (usia, pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal) pada Suku Melayu di Pekanbaru, Duri, Bengkalis, Siak, dengan berfokus pada metode kualitatif fenomenologis atau etnografi sehingga diharapkan akan lebih memperkaya temuan lapangan mengenai regulasi emosi pada

mahasiswa Suku Melayu.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2009). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. (2001). Knowing what you are feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15.
- Coon, D. (2005). *Psychology a journey* (2nd ed.). USA: Thomson Wadsworth.
- Dayakisni, T. (2004). Psikologi Lintas Budaya. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Doverspike, W.F. (2001). *How To Forgive Others: A Key To Emotional Health*.
- Effendi, T. (2005). *Tunjuk Ajar Melayu*. Yogyakarta: Adicita
- http://www.kompasiana.com/mulyadi.usu/konsep-malu-dalam-masyarakat-melayu_54f3f4157455139d2b6c8255, tanggal 13 Juli 2015).
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross & John, (2003). Individual differences and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, (2), 348 - 362.
- Johari, S., P., & Akhyar, K. 2014. Pembinaan Interen Suku Melayu di Kota Dumai. Laporan Penelitian. Pekanbaru: UIN Suska Riau.
- Kerlinger, N. F. (2002). *Azas-Azas Penelitian Behavioral* (Edisi 3). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Langdrige, D. (2004). *Introduction to Research Methods and Analysis in Psychology*. England: Pearson Prentice Hall.
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Regulation*. Oxford: Oxfprd University Press.
- Martin, A. D. (2003). *Emotional Quality Management*. Jakarta: Arga.
- Rahman, E., Marni, T., & Zulkarnain. (2003). *A lam Melayu, Sejumlah Gagasan Men jemput Keagungan*. Pekanbaru: UNRI Press.
- Thamrin, H. 2003. *Problematika Masyarakat Melayu di Asia Tenggara dalam Alam Melayu*, Eksumtion Rahma, dkk. Pekanbaru: UNRI Press.
- Vingershoots, Ad., Nykliceck, I., & Denollet, J. (2008). *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. Netherlands: Springer