

Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Universitas X

An Overview of Emotion Regulation in Students at X University

Maria Anthonia Rehing*, Musawwir, Arie Gunawan Hazairin Zubair

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Email: mariaanthonya2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Regulasi emosi pada mahasiswa salah satu Universitas. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala siap pakai dari Gross & Jhon (2003) dengan valid ($t > 1.96$; $p = 0.000$) dan reliabilitas yang menggunakan teknik Cronbach Alpha memberikan nilai $\alpha = 0.951$ pada strategi cognitive reappraisal dan nilai $\alpha = 0.790$ pada expressive suppression, terdiri atas 10 item yang mengukur dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa tingkat Regulasi Emosi pada mahasiswa di Universitas X berada pada tingkat rendah.

Kata Kunci: Emosi, Regulasi Emosi, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to see the picture of emotion regulation in students at University. Data collection in this study using ready-to-use scales from Gross & Jhon (2003) with valid ($t > 1.96$; $p = 0.000$) and reliability using the Cronbach Alpha technique gave a value of $\alpha = 0.951$ on cognitive reappraisal strategies and a value of $\alpha = 0.790$ on expressive suppression, consisting of 10 items that measured two strategies in emotion regulation, namely cognitive reappraisal and expressive suppression. Data analysis techniques in this study use descriptive analysis. Based on the results of the analysis obtained, it can be concluded that the level of Emotion Regulation in students at X University is at a low level.

Keywords: Emotion, Emotion Regulation, Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa memiliki intelektualitas yang tinggi, cerdas dalam berpikir dan mempunyai perencanaan dalam mengambil tindakan. Sifat yang cenderung melekat pada sosok seorang mahasiswa yakni berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat.

Yusuf (2012) mengategorikan tahap perkembangan mahasiswa pada usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dikategorikan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan ditinjau dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Mahasiswa dalam hal ini berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, dimana individu pada tahap ini sudah mampu mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa menyinggung perasaan orang lain. Hal tersebut berkenaan dengan perkembangan kognisi dewasa awal yaitu pemikiran postformal atau kematangan berpikir, dimana mahasiswa sudah mampu berpikir secara terbuka, adaptif dan tidak kaku. Pemikiran postformal dapat membantu mahasiswa menggunakan logika dan emosi dalam berpikir dan bertindak (Papalia & Fieldman, 2014).

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya dapat terus meningkat, sesuai dengan penjelasan Kring dan Sloan (2010) bahwa dewasa muda yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi dengan fleksibel dan tepat cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik, memiliki jiwa prososial dan menunjukkan kompetensi sosial lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami resiko patologi.

Sedangkan mahasiswa dengan ketrampilan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan pendidikan.

Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses individu dalam mengelola, mengatur atau mempengaruhi jenis emosi yang dimiliki, kapan emosi negatif tersebut muncul dan bagaimana individu semestinya mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengatasi emosi yang berlebihan, sehingga dapat mengarahkan remaja untuk memunculkan perilaku yang lebih baik dan mengurangi permasalahan yang terjadi. Thompson (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi respon dari emosi individu, terutama intensitas dan bentuk respon tersebut.

Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak baik terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti meningkatkan ketahanan dalam menghadapi kondisi yang menekan hingga berdampak terhadap keberhasilan akademis individu. Regulasi emosi dapat menurunkan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan maupun kecemasan, Gross, Richard, & Jhon (2006).

Regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi mengarah pada bagaimana emosi tersebut diatur, bukan bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain (Gross, 2014). Berdasarkan fenomena yang peneliti temui dilapangan, individu cenderung mengikuti emosi yang sedang dirasakan sehingga mempengaruhi aktifitas mereka dimana saja. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti melakukan kegiatan penelitian dengan tujuan untuk melihat gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas X.

Mahasiswa

Sarwono (Alfian, 2014) mengatakan bahwa mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18 – 30 tahun dan bisa disebut sebagai suatu kelompok di dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.

Salim dan Salim (Spica, 2008) mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Susantoro (Siregar, 2006) menyatakan bahwa sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional. Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2007).

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. (Gross, 2007)

Kostiuk dan Fouts (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon pengalaman dengan emosi yang menunjukkan sikap yang dapat ditoleransi dan reaksi spontan namun tetap fleksibel. Hilt, Hanson, dan Pollak (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi. Proses-proses ini bertindak untuk mengatur emosi agar dapat membantu individu dalam memenuhi tuntutan lingkungan mereka.

Beer dan Lombardo (Gross, 2014) menjelaskan tentang cara mengatur emosi. Pertama, individu mungkin secara otomatis atau sengaja merespon informasi, kejadian, dan orang yang membuat individu merasa baik dan menghindari atau mengabaikan orang-orang yang membangkitkan emosi negatif. Individu mengendalikan emosi yang dialami melalui seleksi atau penciptaan situasi tertentu. Kedua, begitu pengalaman emosional muncul, individu dapat memanipulasi besarnya respon untuk segera menekan emosi negatif dan menguatkan atau mempertahankan emosi positif.

Menurut Thompson (dalam Putnam, 2005) Indikator regulasi emosi sebagai berikut: 1) Memonitor (*emotions monitoring*) yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya.

3) Memodifikasi (*emotions modifications*) yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah.

Dalam regulasi emosi terdapat 2 aspek yaitu *Cognitive reappraisal*, dimana dapat diartikan sebagai suatu cara yang digunakan individu untuk memaknai kembali situasi yang mendorong emosi yang memiliki tujuan untuk mengubah akibat dari emosionalnya (Gross&John,2003). Teori *Cognitive reappraisal* menjelaskan bahwa emosi atau komponen emosional disebabkan dan dibedakan oleh penilaian individu terhadap stimulus yang tidak sesuai atau sesuai dengan tujuan dan harapan, gampang/susah dikendalikan serta diakibatkan oleh individu lain, diri sendiri atau kondisi impersonal (Moor,2017). Aspek yang ke dua yaitu *Expressive Suppression* yang mana dapat dijelaskan sebagai upaya yang dilakukan individu sebagai strategi meregulasi emosi yang terdiri dari proses *top-down*, kontrol sadar ekspresi yang dinyatakan melalui perilaku reflektif dari emosi seperti menahan tangis, memperhatahankan ekspresi wajar agar tetap netral untuk dapat menyembunyikan perasaan emosional (Gross & John, 2003). Sejalan dengan hal ini, *Expressive Suppression* merupakan suatu konsep yang merupakan bagian dari strategi regulasi emosi dengan mengontrol ekspresi yang terlihat dari luar agar dapat mempengaruhi sesuatu yang tidak terlihat atau bersifat internal dari dalam diri manusia (Gross, 2014). Meregulasi ekspresi saat merasa emosi dapat membuat membuat individu tidak terlihat sedang merasakan emosi (Vohs & Baumeister, 2016).

METODE PENELITIAN

Responden

Besaran sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan software G*power versi 3.1.4.9 dengan ketentuan f^2 small 02 apabila Square multiple correlation. α err prob. 0.05 dan $power$ (1- β err prob). Dengan nilai 0.80 pada uji statistik analisis regresi linear sederhana dengan jumlah 1 prediktor menghasilkan jumlah sampel yaitu 395. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini berjumlah 840 responden mahasiswa aktif di salah satu Universitas Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability jenis accidental sampling. Hasil demografi sebanyak 840 responden menunjukkan bahwa jenis kelamin Perempuan 56,8% dan jenis kelamin Laki-laki 41,4%. Usia 20-22 tahun 45,4%, usia 23-25 tahun 52,7% dan usia 28-28 tahun 1,9%. Fakultas psikologi 12,5%, Fakultas Ekonomi dan Bisnis 29,5%, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 19,3%, Fakultas Hukum 11,2%, Fakultas Sastra Inggris 9,3%. Semester 2 32,5%, semester 4 43,6%, semester 6 17,7%, dan semester 8 5,7% ($M = 30$, $SD = 7$).

Instrumen penelitian

Skala psikologi pada penelitian ini digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Regulasi Emosi yang menggunakan Bahasa Indonesia dan telah divalidasi konstruk oleh Hasniar Radde dkk (2021). Skala ini menghasilkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.951 pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai 0.790 pada *expressive suppression* dan terdapat 10 aitem pertanyaan. Skala ini berbentuk skala likert/angket dengan alternatif jawaban (dari 1 sangat setuju sampai 7 sangat tidak setuju).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan uji instrument terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotetik penelitian. Uji instrumen yang dilakukan yaitu uji validitas dan uji reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas X tergolong rendah. Hasil analisis data dapat dilihat pada table dibawah ini

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	492	58,6%
	Laki-laki	348	41,4%
Usia	20-22 tahun	381	45,4%
	23-25 tahun	443	52,7%
	26-28 tahun	16	1,9%
Fakultas	Psikologi	105	12,5%

	Kedokteran	10	1,2%
	FEB	248	29,5%
	FIS	26	3,1%
	FKIP	162	19,3%
	Hukum	94	11,2%
	Teknik	117	13,9%
	Sastra Inggris	78	9,3%
Semester	Semester 2	273	32,5%
	Semester 4	366	43,6%
	Semester 6	149	17,7%
	Semester 8	48	5,7%
	Semester 10	4	0,5%

Berdasarkan Tabel 1 dari hasil analisis deskriptif demografi diketahui bahwa jumlah responden perempuan sebanyak 492 (58,6%), usia sebagian besar didapatkan pada rentan 23-25 tahun sebanyak 443 (52,7%), fakultas sebagian besar pada responden yang berada pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 248 (29,5%) dan responden sebagian besar pada semester 4 sebanyak 366 (43,6%).

Tabel 2 Kategorisasi Regulasi emosi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	31	3,69%
Sedang	76	9,04%
Rendah	373	44,35%
Sangat Rendah	12	1,43%

Berdasarkan analisis data yang dilakukan memperoleh hasil bahwa pada kategorisasi sangat tinggi nilainya 0, pada kategorisasi tinggi terdapat 31 orang dengan persentase 3,69%, kategorisasi sedang 76 orang dengan persentase 9,04%, kategori rendah 373 orang dengan 44,35%, dan kategori sangat rendah 12 orang dengan persentase 1,43%.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat lima kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dari 840 mahasiswa sebagai responden dapat dilihat pada diagram diatas bahwa kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas X masuk dalam kategori rendah, dimana memiliki frekuensi sebesar 636 responden dengan persentase 75,62%. Kategorisasi tinggi dengan responden 53 orang, kategori sedang 123 orang dan kategori sangat rendah 28 orang.

Berdasarkan data demografi jenis kelamin, hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pada jenis kelamin perempuan memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (44,35%) dan laki-laki juga memiliki tingkat regulasi yang rendah (31,27%). Pada data demografi usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada usia 20-22 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (33,89%), pada usia 23-25 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (40,31%) dan pada usia 26-28 tahun memiliki tingkat regulasi yang rendah (1,43%) .

Individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat regulasi emosi yang pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki, sangat tinggi, dan regulasi emosi pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan tergolong tinggi (Purnawati, dkk 2022)

Hasil penelitian ini juga bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa melayu mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol emosi dan mengubah cara berpikirnya dalam situasi social maupun merubah lingkungan sekitarnya agar terjadi harmonisasi penyelesaian masalah (Ikhwanisifa, 2016).

Dilihat dari konteks budaya, salah 1 penelitian yang diungkapkan dari, Lazarus (1991) mengatakan bahwa budaya atau norma yang dimiliki dalam kelompok masyarakat tertentu bisa mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi dan menampilkan suatu respon emosi.

Berdasarkan hasil analisis bahwa individu yang memiliki kategorisasi yang tinggi cenderung mampu mengontrol emosinya dengan baik, sejalan dengan itu hasil penelitian dari Ikhwanisifa (2016) mengatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik mampu dalam mengontrol ataupun mengendalikan emosi, mengubah cara berpikir atau menenangkan diri kembali serta mampu menunjukkan emosi yang tepat dalam situasi apapun atau mengekspresikan emosi maupun mensupresi emosi tersebut,

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas X masih tergolong rendah. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan terhadap peneliti selanjutnya untuk membuat suatu pelatihan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Psikologi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2(2).
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 1-18). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. 2007. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. Dalam D. K. Snyder., J. Simpson., & J. N. Hughes, *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (hal. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and WellBeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348 - 362
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion dysregulation*. Dalam B. B. Brown., & M. J. Prinstein, *Encyclopedia of Adolescence* (hal. 160-170). London: Elsevier.
- Ikhwanisifa, Ahyani Radhiani Fitri.2016. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, Volume 12 nomor 1.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: A qualitative analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1-15.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press
- Lazarus, R.S.1991.*Emotion and Regulation*.Oxford:Oxford University Press.
- Moors, A. (2017). Appraisal Theory of Emotion. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_493-1
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Purnawati, I.R., Fithry, W.,Arlotas, R,K. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang sedang menjalani bimbingan skripsi.*Journal of Psychological Students*. Vol 1 No 2.
- Putnam,K.M & Kenneth R.S. 2005. *Emotion Dysregulation and the Development of Borderline Personality Disorder* . Cambridge University Press United States of America.
- Robertson, T.,Daffern, M & Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behaviour*,17,72-82.
- Siswoyo, D., dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Siregar, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Spica, B. (2008). *Perilaku Prosocial Mahasiswa ditinjau dari empati dan dukungan social budaya*. Semarang.
- Takwin, B. (2007). *Diri dan Pengelolaannya*. *Jurnal Psikologi* Vol 14.Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25-52.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Hand Book of Self Regulation Third Edition*. New York; The Guilford Press
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.