



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

MEMETAKAN KESULITAN REGULASI EMOSI MAHASISWA: KAJIAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGELOLA RESPONS EMOSIONAL

Faradila Amulia Putri¹, Esra Jelita², Restu Paramasastra Nabila Pramesti³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515202@mhs.ubharajaya.ac.id,

202310515193@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515194@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak : Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi emosional. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami, mengelola, serta memberikan respons yang sesuai terhadap pengalaman emosional. Fenomena yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengelola tekanan, serta menentukan strategi yang tepat ketika menghadapi situasi yang menantang. Kesulitan regulasi emosi dapat berdampak pada proses penyesuaian diri, hubungan interpersonal, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Permasalahan tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai pemetaan kesulitan regulasi emosi mahasiswa sebagai upaya memahami kemampuan individu dalam mengelola respons emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan karakteristik regulasi emosi mahasiswa. Data diperoleh melalui instrumen skala Emotion Dysregulation yang kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat gambaran kecenderungan skor responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional memiliki variasi antarindividu,

sehingga menunjukkan adanya perbedaan dalam cara mahasiswa menghadapi pengalaman emosional. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan untuk mendukung penyesuaian psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik maupun sosial.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Emotion Dysregulation, Mahasiswa*

Pendahuluan

Menurut Zhang et al. (2021), menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menghadapkan individu pada berbagai tuntutan, mulai dari tuntutan akademik, hubungan sosial, hingga proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang sama dalam mengelola respons emosional yang muncul. Kesulitan dalam regulasi emosi dapat terlihat melalui ketidakmampuan mengendalikan emosi negatif, kesulitan menerima pengalaman emosional, serta kecenderungan memberikan respons yang kurang sesuai terhadap situasi tertentu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, pemetaan mengenai kesulitan regulasi emosi menjadi penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosionalnya. Penelitian mengenai regulasi emosi pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi berhubungan dengan berbagai permasalahan psikologis, sehingga aspek ini perlu mendapatkan perhatian dalam kajian psikologi mahasiswa (Zhang et al., 2021)

Menurut Park et al. (2021), masa awal perkuliahan merupakan periode penting dalam perkembangan regulasi emosi karena mahasiswa mengalami perubahan lingkungan, tuntutan kemandirian, serta peningkatan tanggung jawab personal. Fenomena yang sering ditemukan pada mahasiswa adalah munculnya tekanan akademik, kecemasan terhadap pencapaian, konflik interpersonal, dan kesulitan menyesuaikan diri yang dapat memengaruhi stabilitas emosional. Ketika individu mengalami hambatan dalam mengatur emosi, respons yang muncul dapat berupa reaksi emosional berlebihan, sulit menenangkan diri setelah mengalami tekanan, maupun penggunaan strategi koping yang kurang efektif. Kesulitan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang merasakan emosi, tetapi juga bagaimana individu memahami dan mengarahkan respons terhadap pengalaman emosional tersebut. Dengan demikian, kemampuan mengelola respons emosional menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan tinggi. Pemetaan kondisi regulasi emosi mahasiswa dapat menjadi langkah awal untuk memahami kebutuhan psikologis mahasiswa secara lebih mendalam.

Menurut Mohammadkhani et al. (2023), menyatakan bahwa kesulitan regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa, terutama ketika individu mengalami hambatan dalam mengelola emosi negatif dan pikiran yang berulang. Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan mengelola emosi menjadi penting karena berbagai pengalaman yang dihadapi tidak selalu dapat dikendalikan, tetapi respons terhadap

pengalaman tersebut masih dapat dikembangkan melalui kemampuan regulasi emosi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi cenderung mengalami hambatan dalam mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi masalah akademik maupun sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya kemampuan untuk mengurangi emosi negatif, tetapi juga kemampuan memilih strategi yang tepat dalam menghadapi situasi tertentu. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesulitan regulasi emosi mahasiswa diperlukan untuk mengetahui bagaimana gambaran kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang sesuai. Kajian mengenai aspek ini memberikan kontribusi dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa secara lebih komprehensif.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai “Memetakan Kesulitan Regulasi Emosi Mahasiswa: Kajian terhadap Kemampuan Mengelola Respons Emosional” dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi regulasi emosi pada mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada identifikasi tingkat kesulitan mahasiswa dalam mengelola emosi serta memahami bagaimana kemampuan mereka dalam memberikan respons terhadap pengalaman emosional yang muncul. Melalui pendekatan deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai karakteristik regulasi emosi mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh. Gambaran tersebut penting karena kemampuan regulasi emosi memiliki peran dalam mendukung penyesuaian diri, kesehatan psikologis, dan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pengembangan keterampilan emosional bagi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi kesulitan regulasi emosi, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan mengelola respons emosional dalam kehidupan mahasiswa (Zhang et al., 2021).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menjadi responden penelitian dengan jumlah keseluruhan sebanyak 72 responden, terdiri atas 9 mahasiswa laki-laki dan 63 mahasiswa perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala Emotion Dysregulation yang digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan individu dalam mengelola respons emosional. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum skor responden. Analisis dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum pada setiap kelompok berdasarkan karakteristik jenis kelamin. Hasil analisis statistik digunakan untuk menggambarkan pola distribusi data serta kecenderungan tingkat kesulitan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini tidak melakukan manipulasi terhadap variabel, sehingga fokus penelitian hanya pada penggambaran fenomena berdasarkan data yang diperoleh. Seluruh data penelitian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini melibatkan total 72 responden yang terdiri atas 9 responden laki-laki dan 63 responden perempuan. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tidak terdapat data yang hilang (missing) pada kedua kelompok, sehingga seluruh data responden dapat dianalisis. Pada kelompok laki-laki diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 69,67 dengan standar deviasi sebesar 21,91. Nilai minimum yang diperoleh kelompok laki-laki berada pada angka 49,00, sedangkan nilai maksimum mencapai 120,00. Sementara itu, pada kelompok perempuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,41 dengan standar deviasi sebesar 14,66, dengan nilai minimum sebesar 26,00 dan nilai maksimum sebesar 114,00.

Berdasarkan perbandingan hasil tersebut, terlihat bahwa kelompok perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki, yang menunjukkan adanya kecenderungan skor variabel penelitian lebih besar pada responden perempuan. Selain itu, nilai standar deviasi pada kelompok laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang mengindikasikan bahwa variasi skor pada responden laki-laki lebih beragam, sedangkan skor pada responden perempuan cenderung lebih homogen. Meskipun demikian, perbedaan jumlah responden antara kedua kelompok perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil, karena proporsi responden perempuan jauh lebih besar dibandingkan laki-laki. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif memberikan gambaran mengenai karakteristik data berdasarkan jenis kelamin sebelum dilakukan analisis lanjutan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan yang lebih mendalam antar kelompok.

Menurut Gross (2015), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan dalam perilaku. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa gambaran kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa menunjukkan adanya perbedaan skor berdasarkan jenis kelamin, dimana mahasiswa perempuan memperoleh nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Kelompok perempuan memiliki nilai mean sebesar 74,41, sedangkan kelompok laki-laki memperoleh mean sebesar 69,67. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pada responden perempuan dalam penelitian ini. Kondisi tersebut dapat dipahami karena regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman psikologis, tuntutan lingkungan, serta cara individu menghadapi tekanan. Penelitian yang dilakukan oleh (Aldao et al., 2016) menjelaskan bahwa perbedaan dalam pengelolaan emosi dapat muncul karena adanya variasi strategi individu dalam menghadapi tekanan dan pengalaman emosional. Namun, hasil ini perlu dipahami secara hati-hati karena jumlah responden perempuan jauh lebih besar dibandingkan laki-laki sehingga distribusi sampel dapat memengaruhi gambaran perbedaan skor. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional berdasarkan karakteristik jenis kelamin.

Sejalan dengan konsep regulasi emosi, kemampuan seseorang dalam mengelola respons emosional berperan penting dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Menurut Aldao et al. (2016), kesulitan regulasi emosi dapat terlihat melalui hambatan individu dalam memahami emosi, mengendalikan respons emosional, serta memilih strategi yang sesuai ketika menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kelompok laki-laki menunjukkan nilai standar deviasi sebesar 21,91, sedangkan kelompok perempuan sebesar 14,66. Hal ini menunjukkan bahwa variasi skor pada mahasiswa laki-laki lebih beragam dibandingkan mahasiswa perempuan, sehingga terdapat perbedaan tingkat kemampuan pengelolaan emosi antarindividu dalam kelompok tersebut. Variasi ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional mahasiswa tidak bersifat seragam karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons tekanan akademik maupun permasalahan interpersonal. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pemetaan kesulitan regulasi emosi diperlukan untuk memahami bagaimana mahasiswa mengelola pengalaman emosionalnya. Penelitian oleh (Schäfer et al., 2016) juga menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan proses adaptasi individu terhadap tekanan dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memahami regulasi emosi sebagai aspek psikologis yang mendukung kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan selama masa perkuliahan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, pemetaan kesulitan regulasi emosi mahasiswa menunjukkan bahwa kemampuan mengelola respons emosional merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks perkembangan mahasiswa. Perbedaan skor antara kelompok laki-laki dan perempuan memberikan gambaran bahwa karakteristik individu dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, meskipun tidak dapat dijadikan sebagai satu-satunya penjelasan. Menurut Gratz & Roemer (2004), regulasi emosi mencakup berbagai kemampuan seperti kesadaran terhadap emosi, penerimaan terhadap pengalaman emosional, kemampuan mengendalikan perilaku ketika mengalami tekanan, serta penggunaan strategi regulasi yang adaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kemampuan pengelolaan emosi yang beragam, sehingga diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor yang memengaruhi munculnya kesulitan regulasi emosi. Kajian mengenai regulasi emosi mahasiswa penting dilakukan karena kemampuan tersebut berhubungan dengan proses penyesuaian diri, hubungan sosial, dan keberhasilan menghadapi tuntutan akademik. Dengan adanya gambaran mengenai kondisi regulasi emosi, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program pendampingan psikologis maupun penguatan keterampilan emosional mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi bukan hanya kemampuan mengendalikan emosi negatif, tetapi juga kemampuan mengarahkan respons emosional secara efektif dalam berbagai situasi kehidupan (Gratz & Roemer, 2004).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kesulitan regulasi emosi mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional menunjukkan kondisi yang beragam. Pemetaan regulasi emosi memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan. Hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan kemampuan regulasi emosi berdasarkan karakteristik individu, namun kondisi tersebut tidak dapat dilepaskan dari faktor pengalaman, lingkungan, serta strategi individu dalam menghadapi tekanan. Kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi proses penyesuaian diri, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya berkaitan dengan pengendalian emosi negatif, tetapi juga kemampuan dalam memilih respons yang tepat terhadap situasi emosional. Dengan demikian, pemahaman mengenai kondisi regulasi emosi mahasiswa dapat menjadi dasar dalam mengembangkan upaya pendampingan psikologis dan penguatan keterampilan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola respons emosional merupakan bagian penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sosial.

Daftar Pustaka

- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development , Factor Structure , and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1*. 26(1).
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Mohammadkhani, S., Attar, F., & Akbari, M. (2023). The linkage between negative affectivity with emotional distress in college student: The mediator and moderator role of difficulty in emotion regulation, repetitive negative thinking, and emotional invalidation. *Current Psychology*, 42(8), 6216–6228. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01904-3>
- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2021). of College. *Development of Emotion Regulation across the First Two Years of College* *Crystal*, 230–242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>.Development
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Zhang, S., Guo, M., Wang, J., & Lin, L. (2021). The Relationship Between Fears of Compassion, Emotion Regulation Difficulties, and Emotional Eating in College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.780144>

