

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima

Erlina Fauzia^{1*}, Israfil²

¹STIKES Yahya Bima, Bima, Indonesia

²Universitas Nggusuwaru, Bima, Indonesia

*Corresponding Author: erlinastikesyahya@gmail.com

Article history

Dikirim:
09-05-2025

Direvisi:
19-05-2025

Diterima:
20-05-2025

Key words:

Regulasi Emosi;
Kecemasan; Mahasiswa

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan di kalangan mahasiswa semester akhir di STIKES Yahya Bima. Mahasiswa berada pada tahap transisi yang penting, di mana mereka menghadapi tekanan akademik dan sosial yang signifikan. Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengarahkan emosi mereka dalam berbagai situasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 150 mahasiswa semester akhir melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat regulasi emosi dan kecemasan. Hasil analisis korelasi terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan. mahasiswa semester akhir ($\beta = -0.133$, $p = 0.045$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi dapat berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan program dukungan psikologis di lingkungan akademik, guna membantu mahasiswa dalam mengelola emosi mereka dan mengurangi kecemasan.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran (Saragih, 2021). Kondisi ini juga ditandai dengan aktivasi sistem saraf pusat. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul sebagai respon terhadap penyebab yang tidak jelas dan tidak spesifik sehingga dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan terancam (Rahayu, 2024).

Mahasiswa berada dalam fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan mereka, dimana mereka tidak hanya terlibat dalam proses pembelajaran tetapi juga menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial (Mulaudzi, 2023). Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan interpersonal dan intrapersonal yang efektif, termasuk kemampuan berkomunikasi dengan baik dan mengelola emosi mereka. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan, terutama ketika harus berbicara di depan umum, bertanggung jawab atas tugas akhir, serta dalam situasi yang menuntut performa tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan yang signifikan dalam mengatasi kecemasan ini (Cécillon et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir di STIKES Yahya Bima.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan emosi mereka dalam berbagai situasi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kecemasan, di sisi lain, merupakan respon emosional yang sering muncul sebagai akibat dari tekanan akademik dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah (Demichelis et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara kedua variabel ini yaitu regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir menjadi sangat penting untuk diteliti.

KAJIAN TEORI

Regulasi emosi merujuk pada proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosional mereka. Menurut Trentini & Dan-Glauser (2025), regulasi emosi dapat dibedakan menjadi dua jenis: regulasi emosi adaptif dan maladaptif. Regulasi emosi adaptif melibatkan strategi yang membantu individu mengelola emosi secara positif, seperti *mindfulness* dan *reappraisal*, sedangkan regulasi maladaptif mencakup strategi seperti penghindaran dan penyangkalan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi emosi adaptif lebih mampu menghadapi stres akademik dan mencapai hasil akademik yang lebih baik (Chen & Chung, 2025).

Kemampuan untuk mengatur emosi sangat penting bagi mahasiswa, terutama saat menghadapi ujian atau presentasi. Sebuah studi oleh Grabo et al (2025) menunjukkan bahwa variabilitas detak jantung yang dimediasi oleh vagus dapat memprediksi kecemasan ujian pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengalaman subjektif tetapi juga dapat diukur secara fisiologis.

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum di kalangan mahasiswa, terutama selama periode ujian atau saat menghadapi tantangan akademik lainnya. Menurut Zaid et al (2025), kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu kecemasan umum dan kecemasan spesifik, seperti kecemasan yang terkait dengan ujian. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah dan lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Ward-Smith et al., 2024).

Statistik menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami kecemasan signifikan selama masa studi mereka (Li et al., 2025). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui pengembangan keterampilan regulasi emosi.

Berdasarkan kajian teori yang ada terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan tingkat kecemasan. Penelitian oleh (Daumiller et al., 2024) menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan ketidakpuasan akademik. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat mengatur emosi dengan baik lebih rentan terhadap kecemasan.



Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik dapat menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami. Studi oleh Tanner & Francis (2025) menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi stres dan memiliki pengalaman akademik yang lebih positif. Pengembangan keterampilan regulasi emosi dapat dianggap sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa.

Berbagai faktor dapat memengaruhi regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa. Beberapa di antaranya termasuk dukungan sosial, pola pikir, dan pengalaman masa lalu. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi dan mengurangi kecemasan (Gonçalves et al., 2024). Pola pikir positif serta pengalaman belajar yang mendukung dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan dalam mengatur emosi.

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah perbedaan individu dalam hal kepribadian dan temperamen. Mahasiswa dengan kepribadian yang lebih terbuka dan optimis cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Sarwar et al., 2025). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dalam merancang program intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.

Pemahaman mengenai keterkaitan antara regulasi emosi dan kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap pendidikan tinggi. Institusi pendidikan sebaiknya mengembangkan program yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan emosional mahasiswa. Program pelatihan yang mengajarkan mahasiswa tentang regulasi emosi dan strategi mengelola kecemasan dapat membantu mereka mencapai potensi akademik yang lebih baik (Daumiller et al., 2024).

Selain itu, pengembangan lingkungan belajar yang mendukung dan inklusif dapat membantu mahasiswa merasa lebih aman dalam mengekspresikan diri dan mengurangi kecemasan. Dengan menciptakan ruang yang aman untuk diskusi dan berbagi pengalaman, mahasiswa dapat belajar dari satu sama lain dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif dengan desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 270 Mahasiswa, dan sampelnya terdiri dari 150 Mahasiswa semester akhir STIKES Yahya Bima yang dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian: (1) skala regulasi emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan (2) skala kecemasan yang diadaptasi dari *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI).

Analisis data menggunakan perangkat lunak statistik untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan. Uji korelasi Pearson digunakan untuk menentukan kekuatan hubungan antara kedua variabel, yaitu bagaimana hubungan regulasi emosi dengan kecemasan mahasiswa semester akhir STIKES Yahya Bima. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS.



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada variabel regulasi emosi diketahui rata-rata (*mean*) total skor jawaban sebesar ($M= 41.65$, $SD= 13.69$), dan variabel kecemasan kehamilan sebesar ($M= 22.80$ dan $SD= 7.18$).

Tabel 1. Deskripsi Variabel Penelitian

| Variabel | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---------------------|---------|---------|-------|----------------|
| Regulasi Emosi | 20.00 | 69.00 | 41.65 | 13.69 |
| Kecemasan Kehamilan | 12.00 | 42.00 | 22.80 | 7.18 |

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan mahasiswa semester akhir ($\beta = -0.133$, $p = 0.045$). Ini berarti bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengaturan emosi yang efektif dapat membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan (Li et al., 2025)

Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *mindfulness* dan *reappraisal*, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan strategi maladaptive (Saputra et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan regulasi emosi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat digambarkan ketika regulasi emosi tinggi, maka tingkat kecemasan mahasiswa turun, begitu juga ketika regulasi emosi rendah dan tingkat kecemasan mahasiswa tinggi. Menurut Reeve (2024) regulasi emosi dapat membantu individu mengendalikan dorongan-dorongannya atau menolak keinginan-keinginan yang muncul secara tiba-tiba yang bisa memengaruhi usaha untuk mencapai perilaku yang diinginkan.

Ketika mahasiswa menghadapi kecemasan, kemampuan untuk melakukan penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap peristiwa serta penanganan terhadap situasi emosional diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional mereka (Yan et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu melakukan penilaian ulang terhadap emosi mereka dan dapat mengelola instruksi dalam mengatasi kecemasan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang kurang baik mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian ulang terhadap emosi, sehingga mereka tidak dapat mengendalikan kecemasan dengan efektif (Aprisandityas & Elfida, 2012).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di STIKES Yahya Bima. Ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program yang mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi selama masa studi mereka.



DAFTAR PUSTAKA

- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80–89.
- Cécillon, F.-X., Mermillod, M., Leys, C., Lachaux, J.-P., Le Vigouroux, S., & Shankland, R. (2024). Trait Anxiety, Emotion Regulation, and Metacognitive Beliefs: An Observational Study Incorporating Separate Network and Correlation Analyses to Examine Associations with Executive Functions and Academic Achievement. *Children*, 11(1), 123.
- Chen, W.-L., & Chung, S.-H. (2025). Academic procrastination and emotion regulation: Parallel trajectories and reciprocal influences over an academic semester. *Personality and Individual Differences*, 237, 113050.
- Daumiller, M., Putwain, D. W., & Nett, U. (2024). Complex dynamics: Investigation of within-and between-person relationships between achievement emotions and emotion regulation during exam preparation through dynamic network modeling. *Journal of Educational Psychology*.
- Demichelis, O. P., Fowler, J. A., & Young, T. (2024). Better emotion regulation mediates gratitude and increased stress in undergraduate students across a university semester. *Stress and Health*, 40(5), e3417.
- Gonçalves, S., Vieira, A. I., Machado, B. C., & Bessa, C. (2024). Non-suicidal self-injury in Portuguese college students: relationship with emotion regulation, resilience and self-compassion. *Current Psychology*, 43(9), 7877–7886.
- Grabo, L. M., Schulz, A., & Bellingrath, S. (2025). Vagally-mediated heart rate variability longitudinally predicts test anxiety in university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–14.
- Li, Y., Yu, Y., Duan, Y., Shao, Y., & Zhu, L. (2025). The interplay of interpersonal and intrapersonal emotion regulation strategies in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 49(2), 262–272.
- Mulauzi, I. C. (2023). Challenges faced by first-year university students: Navigating the transition to higher education. *Journal of Education and Human Development*, 12(2), 79–87.
- RAHAYU, E. K. A. W. (2024). *Analysis Of Anxiety And Defense Mechanisms Depicted In Craig The Main Character In The Novel It's Kind Of A Funny Story (2006) By Ned Vizzin*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Reeve, J. (2024). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.
- Saputra, D., Putri, S. T., Widiastuti, R., & Hidayah, N. N. (2025). Keterkaitan Antara Strategi Maladaptif Regulasi Emosi Kognitif Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1774–1788.
- Saragih, S. A. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Angkatan 2017*. ilmu keperawatan.
- Sarwar, S., Tara, A. N., Abid, M. N., & Dukhaykh, S. (2025). Teachers' academic motivation and student procrastination behaviour: mediating effects of emotion regulation and study habits. *BMC Psychology*, 13(1), 52.
- Tanner, M. A., & Francis, S. E. (2025). Protective Factors for Adverse Childhood



- Experiences: The Role of Emotion Regulation and Attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 25–40.
- Trentini, E., & Dan-Glauser, E. (2025). Which emotion regulation strategy is efficient for whom? Reappraisal and suppression efficiency for adaptive and maladaptive personality profiles. *Journal of Personality*, 93(2), 463–488.
- Ward-Smith, C., Sorsdahl, K., & Van Der Westhuizen, C. (2024). An investigation into symptoms of depression and anxiety and emotion regulation among older adolescents from low-income settings in South Africa. *Comprehensive Psychiatry*, 132, 152476.
- Yan, C., Ding, Q., Wang, Y., Wu, M., Gao, T., & Liu, X. (2022). The effect of cognitive reappraisal and expression suppression on sadness and the recognition of sad scenes: An event-related potential study. *Frontiers in Psychology*, 13, 935007.
- Zaid, S. M., Hutagalung, F. D., Abd Hamid, H. S. Bin, & Taresh, S. M. (2025). The power of emotion regulation: how managing sadness influences depression and anxiety? *BMC Psychology*, 13(1), 1–12.

