

Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Negeri Raden Fatah Palembang Berdasarkan ERQ

Nayla Fiza Aryanti¹, Kiki Cahaya Setiawan², Syahla Kholizah³, Irma Mar'atus Sholehah⁴, Abel Ilyas⁵, Aura Virly Rachmalia⁶, Ridho Agasi Putra⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹²³⁴⁵⁶⁷
Corresponding email: naylafizaryanti@gmail.com¹

Diterima tgl 13 April 2026 Direvisi tgl. 03 Mei 2026 Disetujui tgl. 29 Mei 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan melibatkan 55 mahasiswa yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Hasil menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha 0,843 dan seluruh item memenuhi kriteria validitas. Analisis deskriptif menemukan bahwa mahasiswa lebih sering menggunakan cognitive reappraisal dibandingkan expressive suppression. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengelola emosinya secara adaptif dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Strategi Regulasi Emosi, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to describe the level of emotion regulation among Information Systems students at the State Islamic University of Raden Fatah Palembang. Using a descriptive quantitative survey, data were collected from 55 students selected through convenience sampling. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) served as the instrument. Results showed high reliability (Cronbach's Alpha = 0.843) and all items met validity criteria. Descriptive analysis indicated that students used cognitive reappraisal more frequently than expressive suppression. These findings suggest that students tend to manage their emotions adaptively and possess relatively good emotion regulation skills, supporting the development of psychological assistance programs.

Keywords : Emotional Regulation, Strategies Emotional Regulation, Undergraduate Students.

PENDAHULUAN

Emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan cara individu merespons berbagai situasi yang dihadapi. Kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif diperlukan agar individu dapat berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang digunakan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sehingga sesuai dengan tuntutan situasi (Thompson, 1994). Gross (1998) menekankan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan bagaimana emosi diekspresikan, tetapi juga mencakup proses kognitif yang memengaruhi kapan emosi muncul dan bagaimana intensitasnya dialami.

Pada masa perkembangan dewasa muda, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, sosial, maupun personal. Tuntutan tersebut dapat memicu stres apabila tidak

diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai (Stein & Book, 2011). Mahasiswa cenderung harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola beban tugas, dan memenuhi ekspektasi akademik. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil serta performa akademik yang lebih baik (Gross & Thompson, 2007).

Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi menghadapi karakteristik pembelajaran yang berbeda dibandingkan dengan bidang studi lain. Proses belajar mereka melibatkan aktivitas teknis seperti pemrograman, analisis kebutuhan sistem, pengembangan aplikasi, pengelolaan basis data, serta pengerjaan proyek berbasis teknologi dengan tenggat waktu yang ketat. Situasi tersebut dapat memunculkan tekanan emosional, terutama ketika menghadapi error berulang, revisi proyek, atau tugas kompleks yang membutuhkan ketelitian tinggi. Tanpa regulasi emosi yang efektif, tekanan tersebut dapat berdampak pada stres, penurunan motivasi, hingga gangguan kesejahteraan psikologis.

Untuk memahami pola regulasi emosi mahasiswa, salah satu instrumen yang sering digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Instrumen ini mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah strategi mengubah cara pandang terhadap suatu situasi agar respons emosional menjadi lebih adaptif. Strategi ini terbukti berhubungan dengan kesehatan mental dan penyesuaian diri yang lebih baik. Sebaliknya, *expressive suppression* adalah strategi menekan ekspresi emosi yang muncul, dan penggunaan strategi ini secara berlebihan sering dikaitkan dengan meningkatnya stres serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal (John & Gross, 2004).

Melihat pentingnya regulasi emosi dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa, serta karakteristik pembelajaran yang menuntut pada Program Studi Sistem Informasi, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat regulasi emosi mahasiswa Sistem Informasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai strategi regulasi emosi yang dominan digunakan mahasiswa dan menjadi dasar penyusunan program pengembangan kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode survei dipilih karena pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat regulasi emosi mahasiswa tanpa melakukan pengujian hubungan antarvariabel. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk memaparkan kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Sistem Informasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*, yaitu teknik yang memilih responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan mereka dalam mengisi kuesioner. Melalui teknik ini, diperoleh 55 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), yang terdiri dari dua dimensi yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Instrumen tersebut menggunakan skala Likert 7 poin dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). Sebelum dianalisis, instrumen diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*, dan item dinyatakan valid apabila nilai korelasinya $\geq 0,30$. Sementara itu, reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai indikator bahwa instrumen reliabel. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, data dianalisis menggunakan menu *Descriptive Statistics* pada SPSS untuk memperoleh nilai mean, standar deviasi, minimum, dan maksimum sebagai gambaran tingkat regulasi emosi mahasiswa. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran penggunaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa, yang meliputi: 1) hasil uji reliabilitas instrumen, 2) hasil uji validitas item, dan 3) gambaran statistik deskriptif dari dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Secara umum, temuan penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1.
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.843	10

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, diketahui bahwa instrumen regulasi emosi memiliki nilai $\alpha = 0,843$ dengan 10 item. Nilai ini berada pada kategori reliabel yang baik. Menurut Nunnally dan Bernstein (1994), instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa butir-butir pada ERQ memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 2.
Hasil Uji Validitas Item Instrumen Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	45.64	69.791	.748	.810
Item2	46.02	74.611	.452	.837
Item3	45.56	70.399	.692	.814
Item4	45.35	69.601	.745	.810
Item5	45.71	76.618	.426	.839
Item6	45.38	70.611	.654	.818
Item7	45.55	75.401	.517	.831
Item8	45.82	76.448	.392	.842
Item9	45.85	76.867	.347	.848
Item10	46.16	74.251	.485	.834

Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai Corrected Item-Total Correlation. Mengacu pada kriteria Azwar (2012), item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $\geq 0,30$. Berdasarkan hasil analisis, seluruh item dari sepuluh item memenuhi kriteria tersebut, dengan rentang nilai antara 0,347 hingga 0,748. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki keterkaitan memadai dengan keseluruhan konstruk yang diukur, sehingga tidak ada item yang perlu dieliminasi.

Tabel 3.
Statistik Deskriptif Item-Item Regulasi Emosi

Descriptive Statistics				
N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

Item1	55	1	7	5.15	1.393
Item2	55	1	7	4.76	1.551
Item3	55	1	7	5.22	1.436
Item4	55	2	7	5.44	1.411
Item5	55	1	7	5.07	1.412
Item6	55	1	7	5.40	1.486
Item7	55	2	7	5.24	1.333
Item8	55	1	7	4.96	1.515
Item10	55	1	7	4.62	1.509
Item9	55	1	7	4.93	1.597
Valid N (listwise)	55				

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk melihat kecenderungan jawaban mahasiswa pada setiap item regulasi emosi. Nilai rata-rata item berada pada kisaran 4,62 hingga 5,44, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung cukup sering menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dalam kehidupan sehari-hari. Variasi respons terlihat dari nilai standar deviasi 1,33 hingga 1,59, yang berada pada rentang normal. Item dengan rata-rata tertinggi adalah *cognitive reappraisal*, sedangkan skor terendah muncul pada salah satu item *expressive suppression*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi memiliki kualitas psikometrik yang baik. Seluruh item mampu mengukur konstruk regulasi emosi secara konsisten, menurut nilai reliabilitasnya sebesar 0,843. Hal ini sejalan dengan pendapat Nunnally dan Bernstein (1994), yang menyatakan bahwa reliabilitas dengan nilai alpha minimal 0,70 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang cukup dalam pengukuran psikologis. Hasil menunjukkan bahwa data regulasi emosi mahasiswa dari ERQ dapat digunakan sebagai dasar untuk analisis lebih lanjut. Pada uji Validitas melalui nilai *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa seluruh sepuluh item memenuhi kriteria $\geq 0,30$ sesuai dengan acuan Azwar (2012), dengan nilai berkisar antara 0,347 hingga 0,748. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki keterkaitan yang memadai dengan konstruk keseluruhan regulasi emosi. Validitas yang baik memastikan bahwa ERQ mampu menangkap aspek regulasi emosi secara menyeluruh, sehingga hasil pengukuran mencerminkan kondisi emosional mahasiswa secara akurat. Tidak adanya item yang perlu dieliminasi menegaskan kesesuaian instrumen ini untuk digunakan pada populasi mahasiswa.

Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* lebih sering digunakan oleh mahasiswa dibandingkan *expressive suppression*, dengan skor rata-rata tertinggi terdapat pada item *cognitive reappraisal*. Temuan ini konsisten dengan Gross dan John (2003), yang menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang adaptif, efektif dalam menurunkan dampak negatif emosi, dan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa Sistem Informasi, yang sering menghadapi tekanan akademik tinggi, kemampuan untuk menilai ulang situasi secara kognitif menjadi strategi penting untuk menjaga stabilitas emosional sekaligus mempertahankan fokus belajar (Gross & Thompson, 2007).

Sebaliknya, strategi *expressive suppression* memiliki skor yang lebih rendah, menunjukkan bahwa mahasiswa jarang menahan ekspresi emosinya. Temuan ini sejalan dengan John dan Gross (2004), yang menyebutkan bahwa *suppression* membutuhkan energi kognitif lebih besar dan kerap dikaitkan dengan beban psikologis. Rendahnya penggunaan strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih strategi regulasi emosional adaptif yang mendukung kesehatan mental.

Variasi respons antar mahasiswa terlihat dari nilai standar deviasi yang berkisar antara 1,33–1,59, menandakan adanya perbedaan individu dalam penerapan strategi regulasi emosi. Perbedaan ini wajar, mengingat faktor personal, sosial, dan akademik dapat memengaruhi cara seseorang mengelola

emosinya. Misalnya, mahasiswa dengan tingkat stres tinggi mungkin lebih cenderung menggunakan *suppression*, sementara mahasiswa dengan keterampilan koping yang baik lebih mengandalkan *reappraisal* (Gross, 1998).

Secara keseluruhan, mahasiswa Program Studi Sistem Informasi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama melalui strategi *cognitive reappraisal*. Temuan ini menjadi landasan empiris yang kuat untuk merancang program intervensi seperti pelatihan regulasi emosi atau layanan konseling terstruktur guna mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik. Karena telah terbukti valid dan reliabel dengan nilai yang sangat baik, *Emotion Regulation Questionnaire* sangat direkomendasikan untuk digunakan kembali, baik dalam penelitian lanjutan maupun sebagai instrumen pendukung program pendampingan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang memiliki tingkat regulasi emosi yang baik. Mahasiswa cenderung lebih sering menggunakan *strategi cognitive reappraisal* dibandingkan *expressive suppression*, yang menandakan kecenderungan untuk mengelola emosi secara adaptif dengan menilai ulang situasi secara kognitif. Instrumen ERQ terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang memadai, sehingga data yang diperoleh dapat diinterpretasikan dengan akurat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa cukup mendukung proses akademik dan dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program pendampingan psikologis yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa.

REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* 3(24). Guilford Press.
- Hasan, Amirul. (2016). *Wajah Kemiskinan Kita*. Swara Cinta, 6(59), 12.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2011). *The EQ Edge: Emotional intelligence and your success*. Jossey-Bass.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.