

Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim

Aleea Dian Putri Reskido^{1*}, Shafira Dhaisani Sutra², Erisa Oksanda³, Fuad Nashori⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Indonesia; Jl. Kaliurang km 14.5, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: *aleea.reskido@students.uui.ac.id¹, shafira.sutra@students.uui.ac.id², erisa.oksanda@students.uui.ac.id³, fuadnashori@uui.ac.id⁴

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting untuk diperhatikan, khususnya pada seorang mahasiswa. Hal ini karena kesejahteraan psikologis mencerminkan fungsi manusia yang optimal. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk menjelaskan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik purposive sampling dengan partisipan 117 mahasiswa muslim di Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan Flourishing Scale oleh Diener et al. dan regulasi emosi diukur dengan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross & John. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Kesimpulannya, semakin tinggi regulasi emosi pada seseorang, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa muslim, regulasi emosi

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 31 Januari 2024	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 31 Januari 2024	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 31 Januari 2024	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 31 Januari 2024
--	--	---	--

Emotion Regulation and Psychological Well-Being of Muslim College Student

Abstract

Psychological well-being is essential to pay attention to, especially for a college student. Psychological well-being reflects optimal human function. This paper aims to explain the relationship between emotional regulation and psychological well-being in Muslim Students. This research uses a quantitative approach with a correlational study method. The data collection technique used a purposive sampling technique with a total of 117 Muslim college students in Yogyakarta. The hypothesis of this study is there is a positive relationship between emotional regulation and psychological well-being in Muslim college students in Yogyakarta. Psychological well-being is measured using the flourishing Scale by Diener et al., and emotion regulation is measured with the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross & John. The study result shows that emotion regulation is positively correlated with psychological well-being. In conclusion, the higher the emotion regulation in a person, the higher the psychological well-being.

Keywords: *emotion regulation, muslim college student, psychological well-being*

First Received: Available Online on 31 January 2024	Revised: Available Online on 31 January 2024	Accepted: Available Online on 31 January 2024	Published: Available Online on 31 January 2024
--	---	--	---

Pendahuluan

Kesehatan, menurut Kemenkes (2009), adalah keadaan sehat pada seseorang secara fisik, jiwa, spiritual, dan sosial yang membuat individu hidup secara produktif secara sosial dan ekonomi. Berdasarkan hal tersebut, dipahami bahwa sehat secara jiwa pun sama pentingnya dengan sehat fisik sebab keduanya berpengaruh bagi produktivitas individu. Akan tetapi, pada realitanya, berdasarkan hasil riset oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, diketahui terdapat 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta masyarakat yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2021). Masalah ini berpotensi terus meningkat apabila tidak ditangani dengan baik.

Gangguan jiwa pada kalangan mahasiswa di berbagai negara menunjukkan angka yang cukup tinggi. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa 22,1% mahasiswa di Amerika didiagnosis dan dirawat oleh psikolog/psikiater karena mengalami gangguan kecemasan. Lalu, pada 12-50% mahasiswa di Eropa diketahui banyak mengidap gangguan psikologis. Sementara itu, di Indonesia ditemukan terdapat 27,4% mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan, serta 47,7% mengalami depresi ringan hingga berat (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Gangguan psikologis pada mahasiswa tidak hanya berpengaruh pada aspek kehidupan akademiknya, tetapi juga pada pengelolaan emosi dan kehidupan sosialnya. Selain itu, gangguan psikologis pun juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik hingga memicu munculnya pemikiran serta perilaku bunuh diri. Didukung oleh penelitian, mahasiswa yang menjalani masa dewasa awal pun memiliki tantangan psikologis tersendiri, seperti stres karena banyaknya tuntutan

akademik dan tuntutan tugas perkembangan yang sering dianggap dewasa sehingga harus mampu menyelesaikan permasalahan (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Menurut Putri (2019), dewasa awal adalah masa peralihan antara remaja hingga dewasa. Individu yang telah memasuki usia 18 hingga 25 tahun dapat dikatakan dewasa awal. Pada usia dewasa awal, individu rentan mengalami gangguan kesehatan fisik dan jiwa. Pada tahun 2021, Change.org bekerja sama dengan Into The Light melakukan survei dengan responden sebanyak 5.211 untuk mengetahui tingkat kesepian dan kerentanan orang-orang yang ingin melukai dirinya. Hasil survei menunjukkan 98% responden merasa kesepian dan 40% responden memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri serta memiliki rencana untuk bunuh diri dalam dua minggu terakhir (Change.org, 2021). Selain itu, Kaligis et al. (2021) melalui risetnya mengemukakan bahwa dari 393 individu yang berusia 16-24 tahun terdapat 95% mengalami kecemasan, 96% kurang memahami regulasi emosi dan pengaturan stres yang baik, dan 88% mengalami gejala depresi.

Padahal, mahasiswa merupakan *agent of change* (agen perubahan). Kondisi bangsa Indonesia yang hingga saat ini masih jauh dari kata ideal dari berbagai macam aspek mengharuskan mahasiswa menjalankan fungsi *agent of change* di atas. Selain itu, adanya arus globalisasi membuat masyarakat -dalam hal ini mahasiswa- harus bisa beradaptasi dengan berbagai dan tuntutan perkembangan zaman yang dipenuhi oleh teknologi. Mahasiswa muslim, sebagai bagian dari mahasiswa pada umumnya, juga menghadapi berbagai tantangan globalisasi. Tantangan itu terasa berat karena sebagian globalisasi tidak sejalan dengan nilai Islam seperti pluralisme dan sekularisme (Rusydi, 2018).

Mahasiswa Muslim, seperti umumnya mahasiswa, perlu memperjuangkan kehidupan yang sejahtera. Kesejahteraan psikologis yang

baik agar individu dapat menjalani aktivitas dengan produktif dan optimal. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu melakukan perbuatan positif kepada dirinya dan orang yang ada di sekitarnya. Selain itu, individu pun dapat lebih bahagia dalam menjalani aktivitas kesehariannya hingga pekerjaannya (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini didukung oleh Basson (2008) yang mengatakan bahwa pada dewasa awal kesejahteraan psikologis membantu mereka untuk menurunkan resiko terkena depresi, ketakutan, kecemasan, dan perilaku buruk lainnya. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki individu guna membantu mereka untuk hidup dengan sejahtera dan bahagia.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), menurut Diener et al. (2009), dapat digambarkan sebagai keberfungsian individu secara optimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis individu ditandai oleh kemampuan menjalani kehidupan yang bermakna, menjalin hubungan sosial yang mendukung/bermanfaat baginya, aktif dan tertarik pada aktivitas kesehariannya, berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain, kompeten dan cakap dalam kegiatan, mampu menjalani aktivitas dengan lancar, optimis pada masa depannya, dan merasa orang-orang menghormatinya. Searah dengan pandangan di atas, menurut Ramadhani et al. (2016), kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis individu yang mampu berfungsi secara optimal bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini pun didukung oleh Bradburn (Kurniasari et al, 2019), bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu menjalani kehidupannya dengan perasaan yang lebih positif sehingga aktivitas pun berjalan dengan efektif. Menurut Ismuniar dan Ardiwinata (2021), kesejahteraan psikologis terlihat saat individu mampu menerima keadaan dirinya seutuhnya dan mampu menjalin hubungan

dengan orang lain secara positif. Dengan begitu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu mengerahkan usahanya secara produktif dan maksimal dalam menjalani kesehariannya.

Beberapa penelitian menunjukkan fakta yang tidak ideal, yaitu kesejahteraan psikologis yang tinggi belum tentu dimiliki oleh para individu dewasa awal, khususnya mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Pramitha dan Astuti (2021) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa di Yogyakarta memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat rendah sebesar 32,7% dan kesejahteraan psikologis yang rendah sebesar 47,8%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniasari et al. (2019) dengan subjek mahasiswa yang berasal dari 79 perguruan tinggi di Indonesia mengatakan bahwa sebanyak 35% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

Berdasarkan hal tersebut, dibutuhkan suatu hal yang mampu membuat kesejahteraan psikologis individu dewasa awal membaik. Salah satunya adalah regulasi emosi. Menurut Gross (2007), regulasi emosi adalah saat individu mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga individu mampu menghadapi tantangan dan ketegangan emosi dalam hidupnya. Regulasi emosi memiliki tiga aspek penting, yaitu individu mampu mengelola emosi positif dan emosi negatif dengan baik, sadar mampu mengelola emosi dengan cepat, dan mampu menghadapi situasi yang berada di luar kendalinya. Strategi yang bisa dilakukan individu untuk melakukan regulasi emosi meliputi *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Pertama, *expressive suppression* adalah individu mampu bersikap tidak berlebihan dalam memunculkan emosi, baik secara ekspresi wajah, nada suara, dan perilaku yang dilakukan. Artinya, individu pun mampu mengontrol emosinya dengan baik agar tidak merugikan orang di sekitarnya. Kedua, *cognitive reappraisal* adalah individu mampu berpikir lebih positif saat menghadapi

peristiwa yang menimbulkan suatu emosi. Emosi individu yang mampu melakukan hal ini dapat menjadi tidak berlebihan karena sebelum memberikan reaksinya, individu sudah mengubah makna/persepsi peristiwa menjadi lebih positif.

Menurut Gross dan John (2003), individu yang memiliki regulasi emosi yang baik memiliki sejumlah ciri, seperti mampu mengendalikan emosinya dengan mengubah pola pikir sesuai dengan lingkungan sekitarnya, saat merasakan emosi negatif dirinya mampu mengubah pola pikirnya menjadi lebih positif, tetap tenang saat berhadapan dengan situasi yang penuh dengan tekanan, dan cenderung berhati-hati saat ingin mengungkapkan emosinya. Hal ini didukung oleh penelitian Kumala dan Darmawanti (2022) bahwa individu yang melakukan regulasi emosi mampu berhati-hati untuk mengekspresikan emosinya agar dirinya mampu berperilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Selain itu, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan tetap mampu mengekspresikan emosinya, tetapi dengan cara yang tepat agar tidak merugikan orang lain (Hidayati et al, 2017).

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor anteseden yang paling berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis para guru di sekolah (Sudarnoto, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumala dan Darmawanti (2022) yang menunjukkan aspek *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi terbukti mampu mengurangi munculnya emosi negatif pada mahasiswa yang memiliki banyak peran. Selain itu, pada penelitian oleh Fitri dan Ikhwanisifa (2017) diketahui bahwa mahasiswa yang mempunyai regulasi emosi yang baik lebih mampu menenangkan diri, berpikir lebih positif, dan mampu bersikap lebih bijak terhadap lingkungan sekitar sehingga suasana yang tercipta pun lebih kondusif. Mahasiswa yang memiliki banyak

peran dan tuntutan sebagai dewasa awal yang beragam berpotensi mengalami banyak jenis emosi, baik emosi positif dan emosi negatif. Apabila mahasiswa tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik, maka akan berdampak buruk pula bagi produktivitas kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, diperlukan regulasi emosi yang baik pada diri individu agar kesejahteraan psikologis mahasiswa semakin membaik. Apabila mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka mahasiswa berpotensi lebih mampu memaksimalkan fungsi, potensi, dan perannya dalam lingkup akademik, serta non akademik (Pramitha & Astuti, 2021).

Sebagai individu yang memegang nilai-nilai religius, mahasiswa Muslim tentu menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam berpikir dan berperilaku. Sebagai misal, ketika menghadapi suatu pengalaman yang membuatnya marah, seorang mahasiswa Muslim tetap mampu menahan amarah dan memaafkan orang lain. Hal ini sebagaimana dapat dipahami dari QS Ali Imron [3] ayat 133-134, Allah berfirman: *“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”* Demikian juga ketika seorang mahasiswa Muslim mencintai orang lain, maka mereka tetap dapat mengendalikan diri dalam mencintai. Hal ini sebagaimana diingatkan Allah dalam salah satu firman-Nya dalam QS at-Taubah [9] ayat 24. *Katakanlah: "jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan Rasul-Nya dan dari berjihad di*

jalan-Nya, maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan-Nya". Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Muslim. Adapun hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Muslim.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain kuantitatif dengan studi korelasional untuk mengetahui hubungan positif antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa muslim di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *purposive sampling* di mana peneliti menyebarkan google form kuesioner kepada populasi. Selanjutnya, populasi yang memenuhi karakteristik penelitian dapat mengisi kuesioner. Adapun variabel tergaantung dari penelitian ini adalah *psychological well-being* dan variabel bebas penelitian ini adalah regulasi emosi.

Subjek penelitian

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun kriteria partisipan penelitian yang telah di tentukan diantaranya adalah: (1) mahasiswa/i muslim, (2) aktif di salah satu universitas di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) usia 18 sampai 25 tahun. Jumlah subjek atau partisipan yang diperoleh adalah 117 mahasiswa muslim di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun rincian subjek penelitian adalah sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Karakteristik Sosiodemografi Partisipan Penelitian

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	53	45
Perempuan	64	55
Perguruan Tinggi		
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	38	32
Universitas Gadjah Mada	2	2
Universitas Islam HOS	14	12
Tjokroaminoto Yogyakarta		
Universitas Islam Indonesia	62	53
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	1	1
Usia		
< 22 tahun	66	56
≥ 22 tahun	51	44

Keterangan. N= 117 (n= 117 untuk setiap kondisi). Partisipan berada pada rata-rata usia 21.3 tahun (SD= 2.2). Dan usia partisipan tidak berbeda antar kondisi.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini digunakan dua instrumen penelitian. Pertama, Flourishing Scale oleh Diener et al. (2009) yang mengukur variabel Kesejahteraan Psikologis. Teori yang mendasari skala ini menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai hal yang mewakili fungsi manusia yang optimal. Alat ukur ini memiliki 8 aitem dengan reliabilitas *Cronbach's alphas* sebesar .86. Beberapa contoh aitem yang digunakan adalah (1) Saya menjalani kehidupan yang bertujuan dan bermakna dan (2) Hubungan-hubungan sosial saya memberikan dorongan dan kepuasan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *google form* jenis rating scale dengan menggunakan 7 alternatif jawaban dari poin 1= "Sangat tidak setuju" hingga poin 7= "Sangat setuju".

Kedua, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross dan John (2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021) mengukur variabel Regulasi Emosi. Alat ukur ini memiliki reliabilitas *Cronbach's alphas* (α) sebesar .951 pada strategi *cognitive reappraisal* dan nilai .790 pada *expressive*

suppression. Teori yang mendasari penyusunan skala ini yaitu Gross dan John membagi dimensi regulasi emosi menjadi dua, *cognitive reappraisal* (CR) and *expressive suppression* (ES). CR adalah strategi yang berfokus pada anteseden yang bertindak sebelum aktivasi penuh dari kecenderungan respons emosi terjadi dan ES adalah strategi yang berfokus pada respons yang mengintervensi begitu emosi sudah berjalan dan setelah respons perilaku telah dihasilkan sepenuhnya (Cutuli, 2014). Alat ukur ini memiliki total aitem berjumlah 10 di mana 6 aitem mengukur CR (mis. "Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar") dan empat aitem lain mengukur ES (mis. "Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya"). Skala Likert terdiri dari 7 poin digunakan sebagai respon jawaban setiap aitem dari poin 1= "Sangat tidak setuju" hingga poin 7 = "Sangat setuju". ERQ telah terbukti memiliki konsistensi internal yang baik serta validitas diskriminan dan konvergen yang memadai (Sala et al., 2014).

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data Penelitian

Variabel dependen yang digunakan pada penelitian ini adalah *psychological well-being* dan variabel bebas pada penelitian ini adalah regulasi emosi. Bagian ini akan memperlihatkan deskripsi data penelitian yang terdiri dari nilai rata-rata (*mean*), median, modus, dan standar deviasi. Selain itu, terdapat juga nilai Kurtosis dan Skewness yang digunakan untuk menguji asumsi normalitas data. Tabel 1 menunjukkan nilai Skewness dan Kurtosis (Z) berada pada rentang $-1.96 < Z < +1.96$ di mana menurut Azwar (2017) menunjukkan data terdistribusi normal. Berikut rincian hasil analisis statistik deskriptif variabel penelitian (Tabel 2) dan karakteristik sosiodemografi partisipan penelitian (2)

dengan menggunakan aplikasi SPSS dan Jamovi.

Tabel 2
Deskripsi Data

	N	\bar{x}	SD	Skewness	Kurtosis
Kesejahteraan Psikologis	117	35.5	9.5	-.265	.444
Regulasi Emosi	117	42.7	14.2	-.189	-1.27

Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan sebagaimana ada pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai koefisien r yang diperoleh sebesar 0.396 dan $p < .001$. Dengan nilai p value yang didapat sebesar < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima.

Tabel 3
Uji Korelasi

		Kesejahteraan Psikologis	Regulasi Emosi
Kesejahteraan Psikologis	Pearson's r	-	-
	p-value	-	-
Regulasi Emosi	Pearson's r	0.396	-
	p-value	$< .001$	-

Tabel 4
Uji Regresi Data

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	28.95	2.188	13.23	$< .001$	
Reappraisal	-1.89	0.286	-6.63	$< .001$	-1.66
Suppression	3.25	0.393	8.28	$< .001$	2.07

Berdasarkan hasil uji regresi menggunakan Jamovi pada Tabel 4 diperoleh nilai standar estimate sebesar 2.07 pada dimensi *suppression*. Selain itu nilai p yang diperoleh adalah < 0.01 . Kedua hal ini menunjukkan bahwa dimensi *suppression* memberikan sumbangsih terbesar dan

memiliki signifikansi pada *psychological well-being* mahasiswa Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki pada mahasiswa Islam di Yogyakarta maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Hasil penelitian ini selaras dan mendukung berbagai hasil penelitian sebelumnya bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian Syahda dan Handoyo (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada para pekerja. Kemudian, penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan Arjanggi dan Fauziah (2021) yang memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah.

Selain mendukung hasil penelitian pada kelompok pekerja dan ibu-ibu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan dengan subjek mahasiswa. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Williams et al. (2018) bahwa mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik pula. Selain itu, pada penelitian oleh Fitri dan Ikhwanisifa (2017) diketahui bahwa mahasiswa yang mempunyai regulasi emosi yang baik lebih mampu menenangkan diri, berpikir lebih positif, dan mampu bersikap lebih bijak terhadap lingkungan sekitar

sehingga suasana yang tercipta pun lebih kondusif. Selain itu, pada penelitian oleh Bonanno and Burton (2013) dan Aldao et al. (2015) dijelaskan bahwa individu yang mampu melakukan regulasi emosi yang baik berdampak positif bagi kesejahteraan psikologisnya dan kualitas hubungan sosialnya dengan orang lain.

Penelitian ini hendak menunjukkan bahwa teori tentang adanya hubungan positif antara reegulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Muslim didukung fakta atau sesuai dengan data. Kebaruan penelitian ini terletak pada temuan dalam *setting* mahasiswa Muslim. Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin seseorang mampu melakukan regulasi emosi dalam kehidupannya sehari-hari maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Akan tetapi, pada penelitian Syahda dan Handoyo (2022) yang juga meneliti terkait regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis menggunakan sampel pekerja yang terdampak pandemi. Pada penelitian Arjanggi dan Fauziah (2021) menggunakan sampel ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. Lalu, pada penelitian Farhanna dan Tatiyani (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara kepuasan kerja, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis pada sampel guru.

Adapun penjelasan bagaimana regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis dapat disimak dari penjelasan Najati (2010). Dikatakan oleh Najati (2010), mahasiswa Muslim yang mampu mengelola emosi marahnya maka mereka tetap dapat bergaul secara normal dengan sesama manusia. Selain itu, mahasiswa Muslim tetap memperoleh ketenangan dan terdorong untuk introspeksi diri. Demikian juga ketika mahasiswa Muslim memiliki cinta yang sedemikian besar hingga berlebihan kepada keluarganya, maka

pengendaliannya adalah meletakkan cinta kepada Allah sebagai cinta yang utama di atas cinta kepada keluarga. Mahasiswa Muslim yang bersedih tetap mampu meregulasi emosinya agar tidak larut dalam kesedihan. Sebaliknya, ketika bergembira juga tetap mampu mengendalikan kegembiraan. Seorang mahasiswa muslim menyadari sepenuhnya bahwa kesedihan dan kegembiraan adalah sesuatu yang sudah dijatahkan Allah kepada manusia. Tugas manusia adalah menjalaninya dengan penuh ridha. Hal ini dapat disimak dari al-Qur'an Surat al-Hadid ayat 22-23 ini: *Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfūz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.*

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa aspek *suppression* dari regulasi emosi sebagai aspek dari regulasi emosi yang paling berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh An et al. (2022) yang menyatakan bahwa *emotional suppression* berhubungan dengan *psychological well-being in marriage* walaupun penelitian tersebut menegaskan bahwa *emotional suppression* tidak selalu berhubungan dengan *psychological well-being* di setiap keadaan. Akan tetapi, temuan dari penelitian ini dapat memberikan gambaran dalam salah satu situasi. Penelitian Kumala dan Darmayanti (2022) mengatakan bahwa individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik, di mana dalam hal ini adalah memiliki kemampuan *expressive suppression* yang baik dirinya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Sebaliknya, individu yang gagal melakukan

suppression rentan mengalami *neurotic, ruminative, and experienced thought intrusion* dibandingkan individu yang sukses melakukan *suppression* (Ryckman & Lambert, 2015).

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi untuk teori dan penelitian psikologi khususnya psikologi Islam. Pertama, temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap psikologi, yakni mendukung penelitian-penelitian terdahulu terkait adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi dengan menggunakan instrumen penelitian yang berbeda. Kedua, temuan penelitian ini memperjelas aspek regulasi emosi mana yang paling besar berhubungan dengan kesejahteraan psikologis melalui analisis regresi berganda. Terakhir, temuan ini menunjukkan peran penting Islam terhadap kesejahteraan Muslim dan meluruskan adanya kekeliruan pandangan tentang Islam oleh masyarakat yang memberikan stereotip bahwa Islam adalah agama yang mengajarkan kekerasan dan karena ini seorang muslim perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap agama Islam.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya meneliti ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis sehingga perlu dikembangkan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis. Kedua, terbatasnya jumlah sampel penelitian sehingga penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan dapat pula menggunakan instrumen penelitian yang berbeda untuk mendukung temuan penelitian. Akan tetapi, terlepas dari keterbatasan-keterbatasan penelitian tersebut, temuan penelitian ini dapat menjadi arah untuk penelitian selanjutnya.

Simpulan

Simpulan

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Muslim maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Temuan dari penelitian mendukung penelitian-penelitian sebelumnya dan dapat menjadi arah untuk penelitian berikutnya.

Diharapkan penelitian berikutnya dapat kembali menyelidiki hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan instrumen penelitian yang berbeda untuk memperkuat hasil penelitian. Selain itu, penelitian berikutnya juga diharapkan dapat menganalisis secara detail mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis. Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan dapat memotivasi pembaca untuk menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. . (2015). *Emotion regulation flexibility*. 39, 263–278.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y. H. (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 973.
- Arjanggi, R. & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 62–75.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Pustaka Pelajar.
- Basson, N. (2008). *The influence of psychosocial factors on the subjective well-being of adolescents*.
<http://hdl.handle.net/11660/751%0A>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspect. Psychol. Sci*, 591–612.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Change.org. (2021). *Banyak Yang Sedang Kesepian dan Berpikiran Menyakiti Diri Sendiri? Cek Hasil Survei Kita Yuk!*
<https://www.change.org/1/id/surveiapakabarmu>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fn sys.2014.00175>
- Diener, E. et al. (2009). New measures of well-being. In: Diener, E. (eds) *Assessing well-being. Social Indicators Research Series*.
https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Farhanna, S. & Tatiyani. (2022). Hubungan kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di komplek pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 104-111.
- Fitri, A. R., & I. (2017). Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v12i1.3002>
- 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*, 348–362.
- Gross, J. . (2007). Handbook of emotional

- regulation. *The Guilford Press*.
- Hidayati, I., Mulawarman, & A. (2017). Meningkatkan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 27–34.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran psychological well-being mahasiswa selama proses perkuliahan online guna untuk melihat learning loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*.
<https://doi.org/https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/5807>
- Kemendes. (2009). UU 36 Tahun 2009. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/UU_36_2009_Kesehatan.pdf
- Kemkes. (2021, October 7). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 19–29.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 52–58.
- Najati, M. (2010). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Penerbit Pustaka.
- Pramitha, R. & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*.
<https://doi.org/https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/13606>
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana: Faktor-faktor risiko dan protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Rusydi, M. (2019). Modernitas dan globalisasi: Tantangan bagi peradaban islam. *jurnal ilmu ushuluddin*, 91–108.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30631/tjd.v17i1.67>
- Ryckman, N.A. & Lambert, A. J. (2015). Unsuccessful suppression is associated with increased neuroticism, intrusive thoughts, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 88–91.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.029>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sala, M. N., Pons, F., & Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 440–453.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjdp.12055>
- Sudarnoto, L. F. N. (2019). Faktor-faktor antecedent kesejahteraan psikologis para guru di sekolah “X”. *Jurnal Psibemetika*, 58–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1858>
- Syahda, F.R. & Handoyo, S. (2022). Pengaruh kepemimpinan melayani dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada pekerja yang terdampak pandemi. *Jurnal Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31704>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: implications for affiliation,

perceived interpersonal emotion regulation: implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 224–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pspi0000132>

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong