

GAMBARAN REGULASI EMOSI MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI KOTA SURAKARTA

Dyah Vierdiana ¹⁾, Nur Setiawati Dewi²⁾, Meidiana Dwidiaiyanti³⁾

^{1,2,3} Universitas Diponegoro

e-mail korespondensi: dyahvierdiana@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan mental merupakan jenis gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi yaitu 3,6% dari populasi dunia. Gangguan kontrol emosi merupakan gangguan yang sering dihadapi mahasiswa. Presentase terbanyak gangguan mental emosional dengan angka 10% pada kelompok umur 15 – 24 tahun, umur tersebut merupakan usia produktif untuk mendapatkan pendidikan formal yaitu pada jenjang perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir mempunyai pyang sangat kompleks dengan menghadapi tekanan yang harus mereka tanggung karena proses menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran regulasi emosi pada mahasiswa, menggunakan metode penelitian deskriptif yang dilakukan pada 162 mahasiswa. Tehnik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan daalam penelitian ini adalah kuesioner *emotional regulation questioner* (ERQ) dikembangkan pertama kali oleh Gross untuk mengukur kemampuan tingkat regulasi emosi mahasiswa. Data disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentase. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil presentase jenis kelamin laki – laki yaitu 15,4% tingkat regulasi emosi tinggi, 2,4% regulasi emosi sedang,dan 5,5% regulasi emosi rendah. Pada jenis kelamin perempuan dengan tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 47,5%regulasi emosi sedang 16,1% dan regulasi emosi rendah 13%.Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang memiliki regukasi emosi sedang dan rendah 29,1% dan laki laki 7,9%

Kata kunci: Kesehatan mental remaja; mahasiswa tingkat akhir;Regulasi emosi

ABSTRACT

Mental disorders are a type of general mental disorder with the highest prevalence, namely 3.6% of the world's population. Emotional control disorder is a disorder that is often faced by students. The highest percentage of mental emotional disorders with a figure of 10% is in the age group of 15-24 years, this age is the productive age for obtaining formal education, namely at the college level. Final year students have a very complex problem with facing the pressure they have to endure because of the process of completing their final assignment. This study aims to obtain an overview of emotion regulation in university students, using a descriptive research method conducted on 162 students. The technique of determining the sample using purposive sampling. The instrument used in this study was the emotional regulation questionnaire (ERQ) which was first developed by Gross to measure students' ability to level emotional regulation. Data is presented in the form of frequency and percentage. Characteristics of respondents based on gender showed that the percentage of male sex was 15.4%, the level of high emotional regulation, 2.4% moderate emotional regulation, and 5.5% low emotional regulation. In the female sex with a high level of emotional regulation as much as 47.5% moderate emotional regulation 16.1% and low emotional regulation 13%. The conclusion from this study is that most of the respondents were female with moderate and low emotional regulation 29.1% and male 7.9%

Keywords : Adolescent mental health; motion regulation, final year student;

1. PENDAHULUAN

Gangguan mental disebut juga sebagai gangguan jiwa yang merupakan kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Prevalensi penyakit ini lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia atau sekitar 3,6% dari populasi. (WHO Mental Health Atlas UAE, 2018) Masalah gangguan emosional menunjukkan prevalensi sebanyak 9,8%, hal ini mengalami peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yakni sebanyak 6% (Riskesdas, 2018; Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Krisis kesehatan mental emosional dapat terjadi pada kelompok umur 15 – 24 tahun dengan presentase sebanyak 10%, umur tersebut merupakan usia produktif untuk mendapatkan pendidikan formal termasuk di dalamnya adalah mahasiswa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Mahasiswa merupakan fase transisi sebelum menjalani kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Proses belajar di bangku sekolah sangat berbeda dengan proses belajar di Perguruan Tinggi, pendidikan pada jenjang perkuliahan merupakan fase dimana seseorang berada pada remaja tingkat akhir, termasuk di dalamnya adalah mahasiswa (Anwar, 2018). Mahasiswa mempunyai tanggung jawab untuk mampu menyelesaikan setiap tugas dan pekerjaannya dengan baik (Irmak Vural, Körpe and Inangil, 2019). Sehingga mahasiswa memiliki banyak tekanan dan masalah akademik dengan pendidikan yang sedang mereka tempuh.

Penelitian Dubert et al yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Amerika menunjukkan Kegiatan Mindfulness berpengaruh langsung terhadap regulasi emosi dan Kapasitas *working memory* mahasiswa. Selain itu skor pengukuran mindfulness menunjukkan mahasiswa semester pertama memiliki nilai tertinggi dan mahasiswa semester empat memiliki nilai terendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perhatian atau kegiatan

mindfulness dapat mempengaruhi kapasitas memori kerja calon profesional keperawatan dan kemampuan untuk mengatur emosi. Namun, kapasitas memori kerja (*working memory*) tidak menjelaskan bagaimana mindfulness memengaruhi strategi pengaturan emosi (Dubert *et al.*, 2016). Regulasi emosi yang tidak stabil akan memungkinkan mahasiswa untuk tidak mampu berkomunikasi secara efektif dalam menghadapi perkuliahan (Hasanah, 2019).

Penelitian Anwar et al mengidentifikasi regulasi emosi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa keperawatan mengalami stress akademik dengan banyaknya tekanan kuliah dan permasalahan lain yang dialami yang membuat mahasiswa tidak mampu meregulasi emosinya (Aryansah and Sari, 2021). Peningkatan kemampuan regulasi emosi sangat diperlukan agar mampu berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. (Cotton *et al.*, 2020). Kestabilan emosi mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran, dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, hal ini merupakan penunjang keberhasilan mahasiswa dalam perkuliahan (Aryansah and Sari, 2021).

Tuntutan akademik dan non akademik secara bersama-sama di masa perkuliahan memicu terjadinya stress pada Mahasiswa. Stress ini sendiri memberikan berbagai dampak, salah satunya berdampak pada kondisi emosional. Oleh karena itu, perlu untuk mendapatkan gambaran terkait regulasi emosi mahasiswa agar dapat dibuatkan pencegahan dan penanganan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan bersifat deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada 162 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di kota Surakarta dengan purposive sampling. Kriteria inklusi yang digunakan adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir di kota Surakarta, usia 20 – 25 tahun.

Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner ERQ yang telah dikembangkan oleh Gross (Yusainy et al.,

2019). Instrumen ERQ yang sudah dikembangkan oleh Gross dilakukan proses alih Bahasa oleh Donatus Korbianus pada tahun 2017(Sadipun, Dwidiyanti and Andriany, 2018)

Kuesioner regulasi emosi diuji angka validitas instrument dengan, sedangkan angka rereabilitas dengan cara melihat nilai *Alfa Cronbach* dengan hasil 0,873. Hasil uji validitas pada kuesioner regulasi emosi ditemukan 10 pertanyaan valid , dari 10 pertanyaan dengan nilai lenih dari 0,3 per pertanyaan sehingga dapat digunakan sebagai instrument penelitian. Pada angka reliabilitas dalam penelitian ini nilai *Cronbach Alpha* 0,666 sehingga dinyatakan reliabel.

Kuesioner ERQ terdiri dari 10 item yang dirancang untuk mengukur kecenderungan regulasi emosi, terdapat 2 domain dalam regulasi emosi,

terbagi dalam dua cara: Penilaian Ulang Kognitif terdiri dari nilai (1 – 3) dan Penekanan Ekspresif (4-7). Terdiri dari 7 poin jawaban 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju, 6 setuju dan 7 sangat setuju hingga 7 sangat setuju. Hasil analisis dikategorikan menjadi rendah (1-24), sedang (25-32) dan tinggi(33-70).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat regulasi emosi berdasarkan umur dan jenis kelamin pada bulan february tahun 2022

(n= 162)

Umur	Tinggi		Sedang		Rendah	
	f	%	f	%	f	%
20	6	3,7	4	2,46	1	0,617
21	37	22,9	12	7,40	13	8,02
22	49	30,3	8	5	14	8,64
23	7	4,32	4	2,5	1	0,617
24	3	1,9	1	0,617	0	0
25	0	0	1	0,617	1	0,617
Total	102	63	30	18,5	30	18,5

Jenis Kelamin						
Laki - Laki	25	15,4	4	2,4	9	5,5
Perempuan	77	47,5	26	16,1	21	13

Karakteristik responden berdasarkan umur responden tertinggi terdapat pada rentang usia 20 - 23 tahun. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya dengan hasil bahwa remaja mempunyai kemampuan regulasi emosi yang cenderung lebih tinggi dari pada pada rentang usia 24 – 25 tahun yang berada pada kelompok dewasa awal. (Maharani Swastika and Prastuti, 2021).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan laki-laki lebih banyak yang regulasi emosinya tinggi yaitu 25 (15,4%), begitupun dengan regulasi emosi perempuan memiliki nilai kategori tinggi yaitu 77 (47,5%). Tetapi meskipun sama-sama dalam kategori tinggi, perempuan menunjukkan skor regulasinya lebih tinggi dibanding skor regulasi laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian Hanum (2019) bahwa adanya

perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan remaja perempuan dengan taraf signifikansi $p=0.000$ dan nilai mean pada laki-laki ($m= 41,430$) lebih tinggi dari perempuan ($M=44.88$). Perbedaan ini dipengaruhi oleh *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya kepada mereka.

Tabel 2. Distribusi jawaban responden
bulan februari tahun 2022

Pertanyaan	STS		TS		ATS		N		AS		S		SS	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Saya menyimpan emosi saya untuk saya sendiri. Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengungkapkannya	24	14,8	55	34	11	6,8	34	21	14	8,6	19	11,7	5	3,1
Saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya berpikir tentang situasi itu dengan cara yang membantu saya tetap tenang	18	11,1	38	23,5	13	8	26	16	20	12,3	39	24,1	8	4,9
Saya mengontrol emosi saya dengan mengubah cara saya memikirkan situasi yang sedang saya hadapi	16	9,9	16	9,9	7	4,3	26	16	19	11,7	5	3,1	23	14,2
Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan	27	16,7	31	19,1	8	4,9	76	46,9	12	7,4	4	2,5	4	2,5
Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit (misalnya sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan	29	17,9	41	25,3	9	5,6	38	23,5	22	13,6	18	11,1	5	3,1
Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut	26	16	33	20,4	10	6,2	42	25,9	13	8	29	17,9	9	5,6

Saat saya ingin merasakan emosi negatif yang lebih sedikit, saya mengubah cara saya memikirkan situasi tersebut	32	19,8	17	10,5	11	6,8	23	14,2	19	11,7	51	31,5	9	5,6
Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya	34	21	36	22	14	8,5	33	20,4	11	6,8	23	14,2	11	6,8
Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya,	29	17,9	36	22,2	17	10,5	30	18,5	13	8	28	17,3	9	3,6
Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan diri untuk tidak mengungkapkannya	33	20,4	36	13	10	6,2	29	17,9	20	13,3	24,1	39	10	6,2
Total	162	100	162	100	162	100	162	100	162	100	162	100	162	100

Berdasarkan table 2 pertanyaan no 1, dapat diketahui bahwa 55,4% responden mahasiswa keperawatan tingkat akhir di kota Surakarta cenderung dalam rentang tidak setuju terkait pernyataan “sering menyimpan emosi untuk diri sendiri, dan sering mengontrol emosi dengan tidak mengungkapkannya. Remaja atau mahasiswa lebih ekspresif dan mampu mengungkapkan apa yang dipikirkan, mahasiswa mempunyai perilaku asertif yaitu mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya. Pertanyaan di atas selaras dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa perilaku asertif (mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya sangat berpengaruh dalam kesuksesan kariernya sebagai mahasiswa keperawatan yang terjun ke berbagai bidang kehidupan di masyarakat,

mahasiswa mampu menyalurkan perasaan dan sehingga terjalin kerja sama yang baik sebagai pemberi asuhan kesehatan di masyarakat (Sedán *et al.*, 2020).

Pada pertanyaan no 4 yang mengungkapkan “Saat saya ingin merasakan emosi positif yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan “ dengan presentase 49,6% responden memilih pilihan “netral”.

Hasil perhitungan penyebaran kuesioner Regulasi Emosi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan akhir mempunyai kemampuan regulasi emosi yang cenderung stabil yaitu pada kategori tinggi 63% mahasiswa, Hal ini berkesinambungan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan

bahwa remaja akhir memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Houghty, Siswadi and Mambu, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rusmaladewi (2020) bahwa mahasiswa Universitas Palangka Raya cenderung memiliki regulasi emosi yang baik

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian telah diperoleh karakteristik umur responden tertinggi terdapat pada rentang usia 20 - 23 tahun. Jenis kelamin perempuan menunjukkan skor regulasi emosinya lebih tinggi dibanding regulasi emosi laki-laki. Gambaran regulasi emosi mahasiswa menunjukkan pada kategori stabil yaitu 64%.

5. SARAN

Saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Perlu adanya kebijakan seperti memberikan pendekatan khusus seperti teknik mindfulness untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.
- b. Membentuk pos pelayanan preventif kesehatan jiwa di fakultas keperawatan sebagai penunjang keberhasilan kemampuan meningkatkan kesehatan mental remaja.

REFERENSI

Anwar, K. (2018) 'Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru', p. 74.

Aryansah, J. E. and Sari, S. P. (2021) 'Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 6(1), pp. 8–14.

Cotton, S. *et al.* (2020) 'Mindfulness-based cognitive therapy for children and adolescents with anxiety disorders at-risk

for bipolar disorder: A psychoeducation waitlist controlled pilot trial', *Early Intervention in Psychiatry*, 14(2), pp. 211–219. doi: 10.1111/eip.12848.

Dubert, C. J. *et al.* (2016) 'Mindfulness and Emotion Regulation among Nursing Students: Investigating the Mediation Effect of Working Memory Capacity', *Mindfulness*, 7(5), pp. 1061–1070. doi: 10.1007/s12671-016-0544-6.

Hanum Hasmarlin, 2019, Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan, *Marwah Jurnal Perempuan Agama dan Jender* 18(1):87

Hasanah, U. (2019) 'Kontribusi Pemikiran Auguste Comte (Positivisme) Terhadap Dasar Pengembangan Ilmu Dakwah', *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 2(2), p. 70. doi: 10.31764/jail.v2i1.1261.

Houghty, G. S., Siswadi, Y. and Mambu, I. R. (2019) '1 [the Benefits of a Mentoring Program in the School of Nursing At Universitas Pelita Harapan]', *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), p. 93.

Irmak Vural, P., Körpe, G. and Inangil, D. (2019) 'Emotional freedom techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students', *European Journal of Integrative Medicine*, 32. doi: 10.1016/j.eujim.2019.101002.

Kementrian Kesehatan RI (2018) *Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. doi: 1 Desember 2013.

Maharani Swastika, G. and Prastuti, E. (2021) 'Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai', *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), pp. 19–34. doi: 10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2.

Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (2019) 'Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia', *InfoDATIN*, p. 12.

Riskesdas, K. (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)', *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), pp. 1–200. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.

Rusmaladewi, 2020,Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* Vol 16 No 2, Desember 2020

Sadipun, D. K., Dwidiyanti, M. and Andriany, M. (2018) 'Effect of Spiritual Based Mindfulness Intervention on Emotional Control in Adult Patients With Pulmonary Tuberculosis', *Belitung Nursing Journal*, 4(2), pp. 226–231. doi: 10.33546/bnj.357.

Sedán, P.- *et al.* (2020) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607><https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228><https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011><https://doi.o>

WHO Mental Health Atlas UAE (2018) 'Mental Health ATLAS 2017 Member State Profile United Arab Emirates', 2016, p. 2018. Available at: https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2017/ECU.pdf?ua=1.

Yusainy, C. *et al.* (2019) 'Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi', *Jurnal Psikologi*, 17(2), p. 174. doi: 10.14710/jp.17.2.174-188.