

PENGARUH PERBEDAAN BUDAYA TERHADAP CARA MAHASISWA MENGELOLA EMOSI

Astri Aroma¹, Devika Arianti², Ilhami Latifah³, Imam Abdillah Lukman⁴
astriaroma43@gmail.com¹, devikaa529@gmail.com², ilhamilatifah147@gmail.com³,
imam.abdillah@unmuha.ac.id⁴

Universitas Muhammadiyah Aceh

ABSTRAK

Perbedaan budaya merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi cara individu memahami, mengekspresikan, serta mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa berasal dari latar belakang budaya yang beragam sehingga memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan sosial, serta merespons berbagai situasi emosional. Perbedaan nilai, norma, dan kebiasaan yang dibentuk oleh budaya dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa selama proses pembelajaran dan interaksi sosial di kampus. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perbedaan budaya terhadap cara mahasiswa mengelola emosi melalui pendekatan psikologi lintas budaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur (literature review) dengan mengumpulkan berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan budaya, regulasi emosi, dan perilaku mahasiswa. Data dianalisis untuk memahami hubungan antara latar budaya dengan pola pengelolaan emosi yang ditunjukkan oleh mahasiswa. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa budaya memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk cara mahasiswa mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi. Mahasiswa yang berasal dari budaya kolektivistik cenderung lebih berhati-hati dalam menunjukkan emosi dan lebih mengutamakan keharmonisan kelompok, sedangkan mahasiswa dari budaya individualis cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pendapat pribadi. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan baru, mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas hubungan sosial, serta mendukung keberhasilan akademik. Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai perbedaan budaya sangat penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif, mendukung kesehatan emosional mahasiswa, dan membantu proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi yang beragam.

Kata Kunci: Budaya, Mahasiswa, Regulasi Emosi, Psikologi Lintas Budaya, Pengelolaan Emosi.

ABSTRACT

Cultural differences are one of the important factors that influence how individuals understand, express, and regulate emotions in everyday life. In the university environment, students come from diverse cultural backgrounds, causing differences in the way they deal with academic pressure, build social relationships, and respond to various emotional situations. Differences in values, norms, and habits shaped by culture can affect students' ability to regulate emotions throughout the learning process and social interactions on campus. This article aims to analyze the influence of cultural differences on the way students manage emotions through a cross-cultural psychology approach. The method used in this study is a literature review by collecting various theories and findings from previous studies related to culture, emotion regulation, and student behavior. The data were analyzed to understand the relationship between cultural background and emotional management patterns shown by students. The discussion results indicate that culture plays a significant role in shaping how students recognize, control, and express emotions. Students from collectivist cultures tend to be more careful in expressing emotions and prioritize group harmony, while students from individualist cultures tend to be more open in expressing feelings and personal opinions. In addition,

good emotional regulation skills can help students adapt to new environments, reduce stress levels, improve the quality of social relationships, and support academic success. Based on the findings of this review, it can be concluded that understanding cultural differences is essential in creating an inclusive educational environment, supporting students' emotional well-being, and assisting the adaptation process within diverse higher education settings.

Keywords: Culture, Students, Emotion Regulation, Cross-Cultural Psychology, Emotional Management.

PENDAHULUAN

Budaya merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena memengaruhi cara berpikir, bersikap, berkomunikasi, serta mengelola emosi. Setiap individu tumbuh dalam lingkungan budaya yang berbeda dan menerima nilai, norma, serta kebiasaan yang menjadi dasar dalam membentuk perilaku sehari-hari. Perbedaan budaya tersebut menyebabkan adanya perbedaan dalam cara seseorang memahami dan mengekspresikan perasaan, termasuk ketika menghadapi tekanan, konflik, maupun perubahan dalam kehidupan.

Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang budaya yang beragam. Keberagaman ini menciptakan kesempatan untuk saling belajar dan memahami perbedaan, tetapi juga dapat memunculkan tantangan dalam proses penyesuaian diri dan interaksi sosial. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi tuntutan akademik, serta membangun hubungan dengan individu yang memiliki nilai dan kebiasaan yang berbeda.

Salah satu kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut adalah kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik, menyelesaikan konflik, mengambil keputusan, serta menjaga kesejahteraan psikologis.

Perbedaan budaya dapat memengaruhi cara mahasiswa melakukan regulasi emosi. Sebagian mahasiswa mungkin terbiasa mengekspresikan emosi secara terbuka, sedangkan sebagian lainnya cenderung menahan emosi demi menjaga hubungan sosial. Di Indonesia, yang masyarakatnya banyak dipengaruhi nilai kebersamaan dan kehidupan sosial, pengelolaan emosi sering dikaitkan dengan kemampuan menjaga keharmonisan dan menghormati orang lain. Namun, perkembangan lingkungan pendidikan yang semakin beragam juga menyebabkan mahasiswa mulai menunjukkan cara pengelolaan emosi yang lebih bervariasi.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa budaya dan pengelolaan emosi memiliki hubungan yang erat dalam kehidupan mahasiswa. Pemahaman mengenai pengaruh perbedaan budaya terhadap cara mahasiswa mengelola emosi menjadi penting karena dapat membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif, meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa, serta mendukung perkembangan akademik dan sosial secara seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk membahas dan menganalisis bagaimana perbedaan budaya memengaruhi cara mahasiswa mengelola emosi melalui kajian psikologi lintas budaya sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara budaya dan regulasi emosi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana perbedaan budaya memengaruhi cara mahasiswa mengelola emosi berdasarkan teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder, yaitu buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan referensi akademik yang membahas mengenai psikologi lintas budaya, regulasi emosi, perilaku mahasiswa, serta hubungan antara budaya dan pengelolaan emosi. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian dan relevansi isi terhadap tujuan penelitian.

Tahapan penelitian dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

- Mengidentifikasi dan menentukan topik penelitian mengenai pengaruh perbedaan budaya terhadap cara mahasiswa mengelola emosi.
- Mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian.
- Menyeleksi literatur berdasarkan keterkaitan teori dan hasil penelitian dengan fokus kajian.
- Menganalisis isi dari setiap sumber untuk menemukan hubungan antara budaya dan regulasi emosi mahasiswa.
- Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

Melalui metode kajian literatur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai peran budaya dalam membentuk kemampuan mahasiswa untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi dalam kehidupan akademik maupun sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan budaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap cara mahasiswa memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Budaya membentuk pola pikir, nilai, norma, serta kebiasaan seseorang sejak kecil sehingga memengaruhi respons emosional ketika menghadapi berbagai situasi. Dalam lingkungan perguruan tinggi yang terdiri dari mahasiswa dengan latar belakang budaya yang beragam, perbedaan tersebut menjadi lebih terlihat melalui cara berkomunikasi, menyelesaikan masalah, dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

1. Budaya sebagai Dasar Pembentukan Pengelolaan Emosi

Budaya mengajarkan individu mengenai emosi apa yang boleh ditunjukkan dan bagaimana cara mengekspresikannya. Sejak masa perkembangan, seseorang belajar dari keluarga dan lingkungan mengenai cara merespons rasa marah, sedih, senang, maupun kecewa. Oleh karena itu, mahasiswa yang berasal dari budaya berbeda dapat memiliki pola pengelolaan emosi yang berbeda pula.

Pada budaya kolektif, individu cenderung diajarkan untuk menjaga keharmonisan kelompok dan mempertimbangkan perasaan orang lain sebelum mengekspresikan emosi. Akibatnya, mahasiswa dari budaya ini sering kali lebih menahan emosi negatif dan memilih menyelesaikan masalah secara tenang. Sebaliknya, pada budaya individualis, individu lebih didorong untuk terbuka dalam menyampaikan pendapat dan menunjukkan emosi secara langsung.

2. Perbedaan Cara Mahasiswa Mengelola Emosi dalam Kehidupan Akademik

Dalam kehidupan akademik, mahasiswa sering menghadapi tekanan seperti tugas yang banyak, ujian, persaingan prestasi, dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Cara menghadapi tekanan tersebut dipengaruhi oleh latar belakang budaya.

Mahasiswa yang terbiasa dengan komunikasi terbuka cenderung lebih mudah mencari bantuan kepada teman, dosen, atau keluarga ketika mengalami stres. Sementara itu, mahasiswa yang berasal dari lingkungan yang lebih menekankan pengendalian diri sering memilih menyimpan perasaan dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

Perbedaan ini juga terlihat saat menghadapi konflik kelompok, kritik akademik, atau kegagalan. Sebagian mahasiswa mengekspresikan kekecewaan secara langsung, sedangkan yang lain memilih diam agar tidak menimbulkan konflik.

3. Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan Mahasiswa

Setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda dalam mengelola emosinya. Beberapa strategi yang sering digunakan antara lain:

- Mengendalikan ekspresi emosi, yaitu menahan atau mengatur respons emosional agar sesuai dengan situasi.
- Mencari dukungan sosial, seperti berbicara dengan teman, keluarga, atau orang terdekat.
- Melakukan penyesuaian cara berpikir, yaitu mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif.
- Mengalihkan perhatian, misalnya dengan melakukan aktivitas yang membantu mengurangi tekanan.
- Efektivitas strategi tersebut dipengaruhi oleh nilai budaya yang dimiliki masing-masing mahasiswa.

4. Dampak Pengelolaan Emosi terhadap Kehidupan Mahasiswa

Kemampuan mengelola emosi yang baik memberikan banyak dampak positif bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kampus, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta mampu menghadapi tekanan akademik secara sehat.

Sebaliknya, pengelolaan emosi yang kurang baik dapat menyebabkan kesulitan dalam komunikasi, meningkatnya stres, menurunnya motivasi belajar, dan hambatan dalam proses penyesuaian diri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perbedaan budaya penting untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa budaya tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa mengekspresikan emosi, tetapi juga menentukan strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan selama menjalani kehidupan perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perbedaan budaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap cara mahasiswa mengelola emosi. Budaya berperan dalam membentuk cara individu memahami, mengekspresikan, mengendalikan, serta merespons berbagai situasi emosional yang terjadi dalam kehidupan akademik maupun sosial. Setiap mahasiswa memiliki latar belakang budaya yang berbeda sehingga strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan, konflik, dan perubahan lingkungan juga dapat berbeda.

Mahasiswa yang berasal dari budaya yang lebih menekankan kebersamaan umumnya cenderung menjaga keharmonisan hubungan sosial dan lebih berhati-hati dalam

mengekspresikan emosi. Sementara itu, mahasiswa dari lingkungan yang lebih terbuka cenderung lebih mudah menyampaikan perasaan dan mencari dukungan ketika menghadapi masalah. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satu cara pengelolaan emosi yang berlaku untuk semua individu karena dipengaruhi oleh nilai dan pengalaman budaya masing-masing.

Kemampuan mengelola emosi yang baik memberikan dampak positif terhadap kehidupan mahasiswa, seperti membantu proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi, meningkatkan kualitas hubungan sosial, mengurangi tingkat stres, serta mendukung keberhasilan akademik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap keberagaman budaya perlu ditingkatkan agar tercipta lingkungan pendidikan yang inklusif, saling menghargai, dan mampu mendukung perkembangan emosional mahasiswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Faturochman. (2022). Psikologi Lintas Budaya: Memahami Perilaku dalam Konteks Sosial Budaya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Jurnal Penelitian Psikologi Indonesia. (2025). "Budaya dan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa".
- Jurnal Psikologi Insight. (2026). "Hubungan Budaya dengan Adaptasi Emosional Mahasiswa Perguruan Tinggi
- Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. (2024). "Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa Berdasarkan Faktor Sosial Budaya".
- Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. (2024). "Pengaruh Latar Belakang Budaya terhadap Pengelolaan Emosi Mahasiswa".
- Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada. (2023). "Regulasi Emosi pada Mahasiswa dalam Konteks Budaya Indonesia".
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2022). Psikologi Sosial Individu dan Teori Aplikatif. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syamsu Yusuf. (2023). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.