

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA BARU DAN MAHASISWA LAMA DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Suryadi¹, Chairul Amal², Aida Fitria³, Rahil Ilmi⁴, M. Arif Rahmatullah⁵, Safira Rahmah⁶, Alya Tafani Effendi⁷

suryadi.skm@ar-raniry.ac.id¹, chairulamal817@gmail.com², aidafitria0610@gmail.com³,
rahililmi41@gmail.com⁴, arfmtatullah2006@gmail.com⁵, safirarhma06@gmail.com⁶,
alyatafani.27@gmail.com⁷

UIN Ar-Raniry

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap stres mahasiswa, serta membandingkan perbedaan tingkat stres antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan komparatif. Sampel berjumlah 109 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, terdiri dari 54 mahasiswa baru (semester 1–2) dan 55 mahasiswa lama (semester 5 ke atas). Instrumen yang digunakan adalah skala DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) untuk mengukur stres dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003) untuk mengukur regulasi emosi. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dan uji beda independen (independent samples t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa cognitive reappraisal dan expressive suppression secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($F = 136,820$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,721$). Secara parsial, hanya cognitive reappraisal yang berpengaruh negatif dan signifikan ($B = -0,571$; $p < 0,001$), sedangkan expressive suppression tidak berpengaruh signifikan ($B = 0,002$; $p = 0,980$). Hasil uji komparatif menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama ($t = -4,048$; $p < 0,001$), di mana mahasiswa lama ($M = 7,78$; $SD = 5,435$) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru ($M = 4,39$; $SD = 2,923$).

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa Baru, Mahasiswa Lama, DASS-21, Emotion Regulation Questionnaire.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of emotion regulation on stress among university students, as well as to compare differences in stress levels between new students and senior students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh. A quantitative approach was employed with an associative and comparative design. The population consisted of 22,455 active students at UIN Ar-Raniry Banda Aceh. The sample consisted of 109 students selected through purposive sampling, comprising 54 new students (semesters 1–2) and 55 senior students (semester 5 and above), determined using the Slovin formula with a 10% margin of error. Data were collected using the DASS-21 scale (Lovibond & Lovibond, 1995) to measure stress and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003) to measure emotion regulation. Stress scores were obtained by summing the 7 stress subscale items directly without multiplying by two, yielding a score range of 0–21. Data analysis was conducted using multiple linear regression and independent samples t-test. The results showed that cognitive reappraisal and expressive suppression simultaneously had a significant effect on stress levels ($F = 136.820$; $p < .001$; $R^2 = .721$). Partially, only cognitive reappraisal had a significant negative effect on stress ($B = -.571$; $p < .001$), while expressive suppression showed no significant effect ($B = .002$; $p = .980$). The comparative analysis revealed a significant difference in stress levels between

new and senior students ($t = -4.069$; $p < .001$), with senior students ($M = 7.78$; $SD = 5.435$) categorized as moderate stress, while new students ($M = 4.39$; $SD = 2.923$) were categorized as low stress based on hypothetical norm categorization. These findings suggest that enhancing cognitive reappraisal ability may serve as an effective approach to help students, particularly senior students, manage stress more adaptively.

Keywords: *Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Stress, University Students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada dalam fase transisi kehidupan yang penuh tantangan. Tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, serta tekanan untuk beradaptasi dengan sistem perkuliahan menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres. Stres pada mahasiswa tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Putra et al., 2024). Data dari American College Health Association National College Health Assessment III (ACHA-NCHA III, 2023) menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu hambatan utama dalam keberhasilan akademik mahasiswa di tingkat perguruan tinggi.

Stres didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas adaptasinya. Lovibond dan Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketegangan persisten yang ditandai dengan kecenderungan gairah berlebih, mudah tersinggung, perasaan mudah marah, dan kesulitan untuk rileks. Dalam konteks akademik, stres dapat bersumber dari beban tugas yang tinggi, tekanan ujian, ekspektasi prestasi, serta permasalahan interpersonal di lingkungan kampus (Handayani et al., 2023).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan dengan lebih efektif, sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan mengalami dampak negatif dari stresor yang dihadapi (Garnefski et al., 2001).

Perbedaan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama menjadi aspek yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Mahasiswa baru umumnya menghadapi tantangan adaptasi yang lebih tinggi, mulai dari penyesuaian diri dengan lingkungan kampus, teman baru, metode belajar yang berbeda, hingga kehidupan mandiri yang mungkin belum pernah mereka alami sebelumnya. Sementara itu, mahasiswa lama relatif telah memiliki pengalaman lebih dalam menghadapi tuntutan akademik dan telah mengembangkan strategi koping yang lebih matang. Namun, mahasiswa lama juga menghadapi tekanan berbeda, seperti penyelesaian tugas akhir, pencarian kerja, dan tekanan untuk segera lulus (Putra et al., 2024).

Gross dan John (2003) mengidentifikasi dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi). *Cognitive reappraisal* berkaitan dengan kemampuan individu untuk memaknai ulang situasi yang menekan sehingga dampak emosionalnya berkurang, sedangkan *expressive suppression* melibatkan penghambatan ekspresi emosi yang dirasakan. Kedua strategi ini memiliki implikasi yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk dalam hal tingkat stres yang dialami.

Meskipun hubungan antara regulasi emosi dan stres telah banyak diteliti secara umum, kajian yang secara spesifik membandingkan pengaruhnya pada mahasiswa baru dan mahasiswa lama masih terbatas. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan tujuan: (1) mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa; (2) membandingkan perbedaan tingkat regulasi emosi antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama; dan (3) membandingkan perbedaan tingkat stres antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi psikologis berbasis regulasi emosi di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan komparatif. Desain asosiatif digunakan untuk menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap stres mahasiswa, sedangkan desain komparatif digunakan untuk membandingkan tingkat stres antara kelompok mahasiswa baru dan mahasiswa lama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjumlah 22.455 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel minimum sebesar 99 responden. Berdasarkan hal tersebut, ditetapkan sampel sebesar 109 mahasiswa yang terdiri dari 54 mahasiswa baru (semester 1–2) dan 55 mahasiswa lama (semester 5 ke atas), dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa baru adalah mahasiswa yang sedang menempuh semester 1–2, dan (2) mahasiswa lama adalah mahasiswa yang sedang menempuh semester 5 ke atas.

Instrumen penelitian terdiri dari dua alat ukur. Pertama, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), terdiri dari 10 item yang mengukur dua strategi regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal (6 item; $\alpha = 0,87$) dan expressive suppression (4 item; $\alpha = 0,82$), dengan skala Likert 1–7. Kedua, Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Seluruh 21 item DASS-21 diberikan kepada responden, namun analisis difokuskan pada subskala Stress yang terdiri dari 7 item ($\alpha = 0,85$), dengan skala 0–3. Skor stres diperoleh dengan menjumlahkan langsung 7 item subskala stress tanpa dikalikan 2, sehingga rentang skor adalah 0–21. Kategorisasi skor menggunakan norma hipotetik dengan mean hipotetik sebesar 10,5 dan standar deviasi hipotetik sebesar 3,5, sehingga skor > 14 dikategorikan tinggi, skor 7–14 dikategorikan sedang, dan skor < 7 dikategorikan rendah.

Analisis data dilakukan dengan dua teknik. Untuk menguji hipotesis asosiatif, digunakan analisis regresi linier berganda guna melihat pengaruh cognitive reappraisal dan expressive suppression terhadap stres. Untuk menguji hipotesis komparatif, digunakan independent samples t-test guna membandingkan mean skor stres antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk), uji multikolinearitas (Tolerance dan VIF), dan uji homogenitas varians (Levene's Test). Seluruh analisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal setelah penghapusan tiga data outlier, dengan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov

sebesar 0,063 dan Shapiro-Wilk sebesar 0,061 ($p > 0,05$). Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0,351 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 2,851 (< 10), sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas. Hasil uji heteroskedastisitas berdasarkan scatter plot menunjukkan bahwa titik-titik residual menyebar secara acak, mengindikasikan tidak adanya heteroskedastisitas.

Hasil analisis regresi linier berganda dan uji komparatif disajikan pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda: Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres

Variabel	B	t	p	Keterangan
Cognitive Reappraisal	-0,571	-	< 0,001	Signifikan
Expressive Suppression	0,002	-	0,980	Tidak Signifikan
F = 136,820; R² = 0,721; Adjusted R² = 0,716; p < 0,001				

Tabel 2. Statistik Deskriptif Tingkat Stres berdasarkan Kelompok Mahasiswa

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD
Tingkat Stres	Mahasiswa Baru	54	4,39	2,923
	Mahasiswa Lama	55	7,78	5,435

Tabel 3. Hasil Uji Independent Samples T-Test: Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Baru dan Lama

Levene's Test (F)	Sig. Levene	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
41,836	< 0,001	-4,069*	83,147	< 0,001	-3,393
<i>*Equal variances not assumed digunakan karena Levene's Test signifikan (p < 0,001)</i>					

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan ($F = 136,820$; $p < 0,001$) dengan nilai $R^2 = 0,721$, yang berarti 72,1% variasi tingkat stres dapat dijelaskan oleh cognitive reappraisal dan expressive suppression secara bersama-sama. Secara parsial, variabel cognitive reappraisal memiliki koefisien regresi sebesar -0,571 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa cognitive reappraisal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres, artinya semakin tinggi kemampuan individu dalam melakukan cognitive reappraisal, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sementara itu, variabel expressive suppression memiliki koefisien regresi sebesar 0,002 dengan nilai signifikansi sebesar 0,980 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa expressive suppression tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres.

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, hasil uji komparatif menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama. Mahasiswa baru memiliki rata-rata skor stres sebesar 4,39 ($SD = 2,923$) yang berdasarkan kategorisasi norma hipotetik termasuk dalam kategori stres rendah (skor < 7), sedangkan mahasiswa lama memiliki rata-rata skor stres sebesar 7,78 ($SD = 5,435$) yang termasuk

dalam kategori stres sedang (skor 7–14). Karena Levene's Test menunjukkan ketidaksamaan varians ($F = 41,836$; $p < 0,001$), maka digunakan nilai t dengan asumsi equal variances not assumed ($t = -4,069$; $df = 83,147$; $p < 0,001$). Perbedaan rata-rata sebesar -3,393 mengindikasikan bahwa mahasiswa lama mengalami tingkat stres yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa baru.

Temuan ini mendukung teori Gross dan John (2003) yang menyatakan bahwa cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang bersifat adaptif. Dengan memaknai ulang situasi yang menekan sebelum respons emosional berkembang penuh, individu mampu mereduksi pengalaman emosi negatif secara lebih efektif. Sebaliknya, expressive suppression tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, mengindikasikan bahwa menekan ekspresi emosi belum tentu mampu mengurangi pengalaman stres secara internal. Individu mungkin berhasil menyembunyikan ekspresi emosinya, tetapi tetap merasakan tekanan secara psikologis.

Temuan komparatif yang menunjukkan tingkat stres mahasiswa lama lebih tinggi dari mahasiswa baru sejalan dengan penelitian Putra et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa pada tahap lanjut perkuliahan menghadapi tekanan yang berbeda dan cenderung lebih kompleks, seperti beban skripsi, tekanan kelulusan, dan persiapan karir. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Garnefski et al. (2001) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, sehingga perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi antara kedua kelompok kemungkinan turut berkontribusi terhadap perbedaan tingkat stres yang ditemukan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa cognitive reappraisal dan expressive suppression secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa ($F = 136,820$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,721$). Secara parsial, hanya cognitive reappraisal yang berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres ($B = -0,571$; $p < 0,001$), sedangkan expressive suppression tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($B = 0,002$; $p = 0,980$). Selain itu, terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama ($t = -4,069$; $p < 0,001$), di mana mahasiswa lama berada pada kategori stres sedang ($M = 7,78$; $SD = 5,435$) sedangkan mahasiswa baru berada pada kategori stres rendah ($M = 4,39$; $SD = 2,923$), dengan skor menggunakan rentang 0–21 berdasarkan norma hipotetik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang menimbulkan emosi merupakan strategi regulasi emosi yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan menekan ekspresi emosi. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan cognitive reappraisal dapat menjadi salah satu upaya yang efektif untuk membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa lama, dalam mengelola stres secara lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2023). American College Health Association National College Health Assessment III: Reference group executive summary spring 2023. American College Health Association.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Putra, R. A., et al. (2024). Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Tinjauan faktor internal dan eksternal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 45–58.
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). Holt, Rinehart and Winston.