

## **PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP COPING PENYELESAIAN STUDI MAHASISWA**

Amanah Anwar  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara 9 Kebon Jeruk Jakarta Barat  
amanahanna83@gmail.com

### **Abstract**

*Completion of studies on time students need coping, namely the process of self-management in a cognitive and continuous behavior that is strived to exceed the demands of the environment externally and internally. Cognitive self-management is done by controlling one's emotions. Emotional regulation involves awareness that can be managed from an unconscious process to become more aware. Rhythmic breathing in exercise can regulate emotions to be stable and can last longer. This study aims to determine the effect of emotional regulation on coping in the completion of student studies. Participants were 66 students (10 faculties, 8 study programs, at X private universities in West Jakarta). The sampling technique used is probability sampling with proportional stratified random sampling. The measuring instrument adapted from the Way of Coping Questionnaire from Lazarus (1992), and the revision of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) from the Institute for Research and Measurement of the Faculty of Psychology, Tarumanagara University, Jakarta. The results of regression analysis with ANOVA test on the variables of emotion regulation and coping completion of the study after doing gymnastics showed that there was a significant effect of emotion regulation on coping completion of the study ( $F = 11,192$   $p < 0.01$ ). Emotional regulation contribution to the completion of study coping was 14.9% while the remaining 85.1% was influenced by other factors ( $R$  Square = 0.149). The results of the regression analysis of the  $t$  test showed that there was a significant effect of emotional regulation on coping with the completion of the study ( $t = 3.345$ ,  $p < 0.01$ ). However, the significant and positive influence ( $Beta = +0,386$ ) of emotional regulation on coping with the completion of the study must be interpreted with caution.*

**Keywords:** *emotion regulation, coping study completion, student.*

### **Abstrak**

Penyelesaian studi tepat waktu mahasiswa memerlukan *coping*, yaitu proses pengelolaan diri secara kognitif dan perilaku terus menerus yang diupayakan untuk dapat melebihi tuntutan lingkungan secara eksternal dan internal. Pengelolaan diri secara kognitif dilakukan dengan mengendalikan emosi seseorang. Regulasi emosi melibatkan kesadaran yang dapat mengatur dari proses yang tidak disadari menjadi lebih disadari. Pengaturan napas secara ritmik dalam senam dapat mengatur emosi menjadi stabil dan dapat bertahan lebih lama. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi mahasiswa. Partisipan adalah 66 mahasiswa (10 fakultas, 8 prodi, pada perguruan tinggi swasta X di Jakarta Barat). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan *proporsional stratified random sampling*. Instrumen ukur adaptasi dari *the Way of Coping Questionnaire* dari Lazarus (1992), dan revisi *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) dari Lembaga Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Hasil analisis regresi dengan uji Anova terhadap variabel regulasi emosi dan *coping* penyelesaian studi setelah melakukan senam menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi ( $F = 11.192$   $p < 0.01$ ). Sumbangan regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi sebesar 14.9 % sedangkan sisanya 85.1 % dipengaruhi faktor lain ( $R$  Square = 0.149). Hasil analisis regresi uji  $t$  menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi ( $t = 3.345$ ,  $p < 0.01$ ). Walaupun demikian, pengaruh signifikan dan positif ( $Beta = +0,386$ ) dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi harus diinterpretasi secara hati-hati.

**Kata-kata kunci:** *regulasi emosi, coping penyelesaian studi, mahasiswa.*

### **Pendahuluan**

Penyelesaian studi dipersepsi sebagai tuntutan berat yang memengaruhi upaya *coping* pengelolaan diri. Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa lebih dipengaruhi emosi sesaat yang

kurang mengarah pada satu sasaran secara efektif. Diperlukan upaya penataan proses berpikir yang akan menghasilkan perilaku mahasiswa menjadi terarah. Penataan proses berpikir dan perilaku dapat dilakukan dengan pengaturan emosi yang menjadi

lebih disadari dan dipertahankan berlangsung lebih lama. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan pengaturan pernapasan melalui proses olah gerak secara ritmik melalui senam yang akan dilakukan pada mahasiswa semester 7 atau menjelang penyelesaian studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap coping penyelesaian studi mahasiswa.

Mahasiswa dituntut menghadapi penyelesaian studi sebagai tugas atau ujian yang kompleks dan cukup berat. Mechanic dikutip dalam Lazarus (1984), menyatakan bahwa ujian merupakan salah satu jenis *stressor*, berupa *cataclysms and other disastrous events* yaitu suatu perubahan besar yang terjadi diluar kekuasaan manusia dan memengaruhi seseorang. Ujian merupakan pengalaman yang penuh stres (Sarafino, 2002). Hasil personal komunikasi dengan mahasiswa dari beberapa fakultas menyimpulkan bahwa penyelesaian studi bagi mahasiswa merupakan situasi stres. Gejala-gejala yang muncul antara lain adalah gangguan tidur, gangguan berpikir, gangguan fisik dan gangguan psikis. Selain itu, penyelesaian studi merupakan suatu kesempatan yang mampu merubah diri sehingga mampu mengontrol emosi, mengatur sikap dan perilaku menuju pemahaman konsep dan penulisan.

Pada dasarnya, penyelesaian studi memerlukan coping penyelesaian studi, yaitu suatu upaya penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah. Penataan diri secara kognitif dapat dilakukan dengan pengaturan emosi atau regulasi emosi yang dapat mengontrol perilaku tidak disadari menjadi lebih disadari. Pengaturan emosi dilakukan dengan

Strategi coping yang dilakukan mahasiswa lebih dipengaruhi emosi sesaat yang kurang mengarah pada satu sasaran secara efektif. Diperlukan upaya penataan proses berpikir yang akan menghasilkan perilaku mahasiswa menjadi terarah. Penataan proses berpikir dan perilaku dapat dilakukan dengan pengaturan emosi yang menjadi lebih disadari dan dipertahankan berlangsung lebih lama. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan pengaturan pernapasan melalui proses olah gerak secara ritmik melalui senam stres merupakan kondisi individu yang menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya (Papalia & Feldman, 2012). Stres mahasiswa dikategorikan dalam stres penyelesaian studi. Proses seseorang mengelola perbedaan yang diamati antara tuntutan dan sumber daya saat menilai situasi stres disebut *coping* (Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002). *Coping* merupakan keseluruhan proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang adaptif antara menilai tuntutan membahayakan dan kemampuan

diri seberapa efektif dapat digunakan menghadapi tuntutan tersebut. Proses *coping* mahasiswa disebut *coping* penyelesaian studi. Terdapat dua strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus, 1992). *Problem-focused coping* merupakan strategi *coping* berfokus pada masalah ketika yakin bahwa sumber daya atau tuntutan situasi dapat diubah. Sedangkan, *emotion-focused coping* memberikan respon secara emosional ketika yakin tidak ada cara lain yang dapat dikerjakan (Lazarus & Folkman dikutip dalam Sarafino, 2002).

Penilaian kognitif dan perilaku menghadapi lingkungan dan kemampuan diri ini merupakan pengalaman yang harus terus menerus dilatih dalam beradaptasi sosial. Keterikatan yang dekat dan positif dengan orang lain, terutama keluarga dan teman dekat secara konsisten ditemukan sebagai pertahanan yang baik terhadap stres (East, Gottlieb, O'Brien, Seiffge-Krenke, Youniss & Smollar dikutip dalam Santrock, 2003). Dukungan dalam hal ini sebagai faktor yang memfasilitasi tercapainya target kemampuan *coping* seseorang (Benight & Bandura dikutip dalam Schwarzer & Knoll, 2007). Penelitian Schwarzer dan Knoll (2007) terhadap pasien kanker mendapatkan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya *coping* bagi pasien kanker. Terdapat sejumlah efek yang menenangkan dari dukungan sosial dalam proses stres dan *coping* (Schwarzer & Leppin dikutip dalam Schwarzer & Knoll, 2007). Dengan demikian, dukungan sosial mampu meningkatkan coping penyelesaian studi sehingga meringankan stres mahasiswa. Dukungan merupakan hal yang sangat bernilai dalam membantu seseorang menangani stres (Santrock, 2003).

## **Metode Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 66 mahasiswa dari populasi 174 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pada 8 fakultas, 10 prodi di perguruan tinggi X Jakarta Barat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan *proporsional stratified random sampling*. Instrumen ukur yang digunakan berupa kuesioner adaptasi dari kajian penelitian Lazarus (1992), *the Way of Coping Questionnaire (WCQ)*, dan revisi *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* dari Lembaga Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta.

## **Hasil dan Pembahasan**

Hasil analisis regresi dengan uji Anova terhadap variabel regulasi emosi dan *coping*

penyelesaian studi setelah melakukan senam menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi ( $F = 11.192$ ,  $p < 0.01$ ). Sumbangan regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi sebesar 14.9 % sedangkan sisanya 85.1 % dipengaruhi faktor lain ( $R^2 = 0.149$ ). Hasil analisis regresi uji  $t$  menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi ( $t = 3.345$ ,  $p < 0.01$ ). Pengaruh dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi terlihat dari nilai beta  $+0.386$  diinterpretasi sebagai hubungan yang positif. Walaupun demikian, pengaruh signifikan dan positif dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi harus diinterpretasi secara hati-hati.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Gross, J. J (1998) dalam *Review of General Psychology*, yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang memengaruhi emosi individu, kapan memilikinya, bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses pengaturan emosi saat individu menghadapi rangsangan emosi, memengaruhi, mengalami, dan mengungkapkannya. Dengan demikian, pengaturan emosi memengaruhi individu saat menerima rangsangan emosi sampai mengungkapkannya dalam bentuk perilaku menghadapi tuntutan lingkungannya, yang memang terbukti pengaruh regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi signifikan. Begitu juga, menurut James, W. dalam Gross (1998), emosi merupakan kecenderungan respon perilaku dan fisiologis adaptif yang berevolusi secara signifikan dengan situasi yang dihadapi. Reaksi emosi relatif singkat yang melibatkan perubahan perilaku, pengalaman, sistem otonom, dan neuroendokrin (Lang dalam Gross, 1998).

Selain itu, Gratz dan Roemer (2004, dalam Weinberg & Klonsky, 2009) mendefinisikan *emotion regulation* sebagai melibatkan kesadaran dan mengerti emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk mengatur perilaku impulsif dan bertindak sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi yang negatif. Begitu juga, kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat dan fleksibel tergantung pada situasi untuk mengatur respon emosi seperti yang diinginkan dalam rangka mencapai tujuan individual dan tuntutan situasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa emosi dapat berubah dari tidak stabil menjadi stabil dan dari tidak disadari menjadi disadari melalui pengaturan emosi atau regulasi emosi yang melibatkan kesadaran.

James J. Gross, (1998), menciptakan *emotion regulation model* yang menunjukkan terjadinya pembukaan perhatian melalui bernapas dapat mengatur emosi. Bernapas dapat mengatur emosi menjadi disadari dan lebih stabil. Pengaturan emosi dapat dilakukan dalam bernapas (Arch, J.J., & Craske, M.G., 2006). Menurut Petersen, Orth, & Ritz (2008), bernapas dapat disadari. Individu bernapas dapat disadari dan dapat tidak disadari. Upaya menyadarkan individu bernapas dengan mengatur cara bernapas atau melakukannya secara ritmik. Dalam penelitian ini ritmik dilakukan dengan senam atau olah gerak ritmik dalam mengatur pernapasan. Pengaturan napas dapat mengatur emosi atau mempengaruhi regulasi emosi.

Regulasi emosi memengaruhi perilaku individu agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan individu dan tuntutan situasi lingkungan dalam hal ini tuntutan penyelesaian studi. Upaya mahasiswa merubah perilaku sesuai dengan tuntutan penyelesaian studi disebut *coping* penyelesaian studi. *Coping* biasanya memfokuskan sebagai pengaturan pengalaman emosi negatif yang disadari (Bond, Gardner, Christian, & Sigal, 1983) dan dipelajari sebagai perbedaan individu stabil. Taylor, Bagby, & Parker, 1997; Westen, 1994, menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai pengatur proses *coping*. Lazarus (1992) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal spesifik yang dinilai melebihi sumber daya individu. *Coping* menunjukkan usaha-usaha perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan spesifik yang dihadapi individu (Folkman, Chesney, McKusick, Ironson, Johnson, & Coates dikutip dalam Eckenrode, 1991). Pada penyelesaian studi mahasiswa memerlukan *coping* penyelesaian studi, yaitu suatu upaya penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah. Penataan diri secara kognitif dapat dilakukan dengan pengaturan emosi atau regulasi emosi yang dapat mengontrol perilaku tidak disadari menjadi lebih disadari. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan pengaturan pernapasan melalui proses olah gerak secara ritmik melalui senam yang terbukti secara signifikan memengaruhi *coping* penyelesaian studi.

## **Kesimpulan**

Pengaturan emosi secara signifikan memengaruhi *coping* penyelesaian studi. Pengaturan emosi diubah secara sadar melalui olah gerak ritmik dalam senam yang dapat mengubah penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah dalam bentuk *coping* penyelesaian

studi mahasiswa yang tentunya dapat mempercepat penyelesaian studi sesuai target yang diharapkan.

#### **Daftar Pustaka**

Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26. 41-54.

Gross, J.J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74. 234-237.

Gross, J.J. (1998). The Emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3). 271-299.

Lazarus, R. S. (1992). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

Santoso, G. (2005). *Metodologi penelitian: Kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Walpole, R.E., Myers, R.H. & Myers, S.L. (1998). *Probability and statistics for engineers and scientist*. (6<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.