

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua dan Ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi

Muhammad Arif Ridha, Rida Yanna Primanita

Universitas Negeri Padang
marifridha12ips1@gmail.com

Article History

accepted 10/10/2025

approved 1/11/2025

published 21/11/2025

Abstract

University students often face academic pressures that may affect their ability to adapt and maintain optimal learning performance. This study aims to examine the influence of emotion regulation on academic resilience among second- and third-year students at Universitas Negeri Padang, Kampus V Bukittinggi. This quantitative research employed a simple linear regression analysis involving 30 respondents selected through purposive sampling. The instruments used were emotion regulation and academic resilience scales that had been tested for validity and reliability. The results showed a positive and significant influence between emotion regulation and academic resilience ($r = 0.595$; $p = 0.001$), indicating that the better students regulate their emotions, the higher their academic resilience. These findings highlight the importance of developing emotional management programs to strengthen students' academic resilience in higher education.

Keywords: *emotion regulation, academic resilience, students*

Abstrak

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi dan mempertahankan kinerja belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana terhadap 30 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dan resiliensi akademik yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik ($r = 0,595$; $p = 0,001$), yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program pengelolaan emosi untuk meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata kunci: regulasi emosi, resiliensi akademik, mahasiswa



PENDAHULUAN

Pada era globalisasi dan informasi, mahasiswa di Indonesia sering menghadapi berbagai tantangan. Tuntutan untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi, meningkatnya persaingan akademik, serta tekanan untuk menjaga keseimbangan antara studi, pekerjaan, dan kehidupan pribadi kerap menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Menurut Susanti dan Japar (2019), tekanan ini berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa sehingga perlu mendapat perhatian serius dalam riset pendidikan tinggi. Ambarwati, dkk. (2019) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di Indonesia berada pada angka 36,7%–71,6%, menandakan banyaknya tekanan signifikan yang menghambat kinerja dan pencapaian akademik mereka. Tekanan ini dapat berupa beban tugas yang berat, ekspektasi keberhasilan, serta kompetisi di lingkungan perkuliahan yang semakin meningkat. Dalam situasi penuh tekanan tersebut, kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi menjadi krusial, di mana konsep resiliensi akademik berperan penting. Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik merupakan kapasitas individu untuk bertahan dalam tekanan akademik dan tetap termotivasi mencapai tujuan.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan dinamis yang memungkinkan mahasiswa mengatasi hambatan dan mempertahankan performa akademik yang optimal. Penelitian ini menggunakan acuan aspek resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Cassidy (2016), yaitu ketekunan, bantuan adaptif, dan respons emosional. Ketekunan mencerminkan kemampuan individu untuk tetap bertahan menyelesaikan tugas meskipun menghadapi tantangan. Bantuan adaptif menggambarkan kecenderungan untuk mencari dukungan yang tepat dalam menghadapi kesulitan, sementara respons emosional menyoroti kemampuan mengelola emosi dalam situasi akademik yang penuh tekanan. Menurut Ilmiyah (2025) Salah satu faktor yang berperan penting pada resiliensi akademik adalah regulasi emosi. Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola serta mengendalikan emosi, sehingga individu dapat tetap berpikir jernih di tengah situasi stres. Dua aspek utama pada regulasi emosi adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* mengacu pada upaya mengubah cara pandang seseorang terhadap situasi untuk mengurangi dampak emosional, sedangkan *expressive suppression* adalah usaha mengontrol ekspresi emosional yang tampak di hadapan orang lain. Strategi ini memungkinkan individu untuk lebih adaptif dalam merespons tekanan akademik.

Penelitian sebelumnya oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) menemukan korelasi positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik, di mana individu yang mampu meregulasi emosinya cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih kuat. Sembiring dan Tarigan (2022) juga mengemukakan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Temuan serupa oleh Annisa, dkk. (2024) memperkuat pentingnya regulasi emosi sebagai faktor penentu kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik secara adaptif dan produktif. Dalam konteks ini, penelitian berfokus pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga. Berdasarkan studi lapangan di UNP Kampus V Bukittinggi, mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih serius, seperti tugas metodologi penelitian, modifikasi perilaku, serta banyaknya praktik kerja kelompok. Situasi ini sering kali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa, terutama jika dinamika kelompok tidak kondusif atau terdapat ketidakadilan dalam pembagian tugas.

Menurut Hapsari (2023), mahasiswa yang mampu mengatur stres dan tekanan dalam dinamika kelompok cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih baik dan mampu mencapai hasil akademis optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa UNP Kampus V Bukittinggi tahun kedua dan ketiga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. Penelitian ini difokuskan untuk melihat sejauh mana kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dan mengendalikan emosi dapat berkontribusi terhadap ketahanan mereka dalam menghadapi tekanan akademik, beban tugas, serta dinamika kelompok belajar. Selain itu, penelitian ini juga difokuskan untuk memberikan gambaran empiris yang memperkuat temuan sebelumnya mengenai peran regulasi emosi dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dengan mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik, serta memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan akademik dan emosional bagi mahasiswa.

METODE

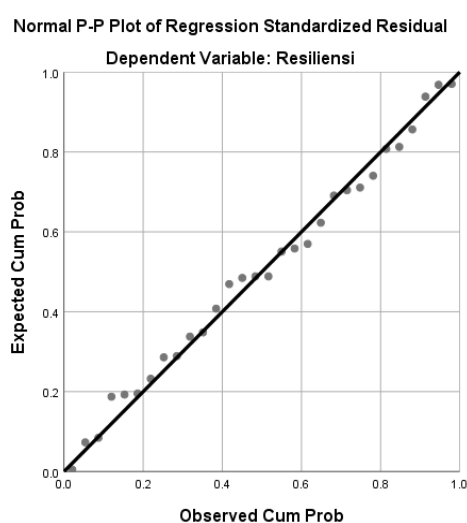
Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pola kajian yang digunakan adalah korelatif, di mana variabel penelitian dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu variabel independen sebagai faktor penyebab dan variabel dependen sebagai hasil yang diamati. Menurut Creswell (2014), metode penelitian korelasional adalah metode yang memanfaatkan teknik statistik untuk mengukur pengaruh antara dua atau lebih variabel. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan objek yang dipelajari secara faktual dengan menarik kesimpulan dari fenomena yang diamati melalui analisis statistik berbasis angka (Wiwik, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Universitas Negeri Padang kampus V Bukittinggi. Besar nya sampel di tentukan dengan menggunakan rumus slovin yang terdiri dari 8 mahasiswa psikologi tahun kedua, 15 mahasiswa psikologi tahun ketiga, dan 7 mahasiswa kedokteran tahun kedua.

Jenis *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* merupakan metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria-kriteria khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program SPSS 25. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dan skala resiliensi akademik. Instrumen tersebut disusun menggunakan skala Likert pada *google form* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas untuk skala regulasi emosi sebesar 0,780, sedangkan untuk skala resiliensi akademik sebesar 0,858. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Proses analisis data dilaksanakan secara sistematis, meliputi tahap pengumpulan data, pengolahan data, penyajian data dalam bentuk deskriptif kuantitatif, serta penarikan kesimpulan berdasarkan hasil temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. Analisis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk mengetahui sejauh mana pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan terpenuhinya asumsi-asumsi dasar, seperti uji normalitas. Hasil analisis yang diperoleh kemudian diuraikan serta diinterpretasikan secara sistematis dengan mengaitkannya pada teori-teori dan temuan penelitian sebelumnya yang relevan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif terhadap hasil penelitian



Gambar 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisis pada kurva yang ditampilkan pada Gambar 1, terlihat bahwa data tersebar di sekitar garis regresi dan mengikuti pola sebaran yang normal. Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi data berada dalam kondisi normal, sehingga asumsi uji normalitas dinyatakan terpenuhi.

	Regulation	Resilience
Regulation	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	
Resilience	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	30

Table 1 . Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,595 dengan signifikansi (p) sebesar 0,01. Berdasarkan perbandingan, nilai r hitung (0,595) lebih besar daripada r tabel (0,001), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Artinya, regulasi emosi yang tinggi berkontribusi pada peningkatan resiliensi

akademik mahasiswa, sedangkan regulasi emosi yang rendah cenderung menurunkan resiliensi akademik.

Model	Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B		Beta		
1 (Constant)	31.791	6.507		4.886	.000
TotalX	1.055	.270	.595	3.914	.001

Table 2 . Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t, yang bertujuan untuk menguji tingkat signifikansi pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) secara parsial. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden, sehingga derajat kebebasan (df) dihitung dengan rumus $df = n - k - 1$, yaitu $30 - 2 - 1 = 27$. Dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 5%, maka diperoleh nilai t tabel = 2,051.

Penelitian yang telah kami lakukan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik terhadap pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga Universitas Negeri Padang, Kampus V Bukittinggi. Resiliensi akademik menjadi aspek yang sangat penting dalam menunjang mahasiswa menghadapi tantangan di masa perkuliahan mereka, terfokus kepada masalah akademik, terutama di berbagai tekanan yang melibatkan beban tugas, kelompok belajar dan harapan akademik yang tinggi. yang Dimana regulasi emosi itu adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi, memainkan peran penting dalam menunjang resiliensi akademik.

Uji asumsi regresi menunjukkan hasil yang baik dikarenakan data yang di analisis memenuhi syarat normalitas dengan distribusi data yang mengikuti pola regresi normal. Selain itu hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan mengenai regulasi emosi terhadap resiliensi akademik dengan koefisiensi sebesar 0,595. Dikarenakan nilai signifikansi hipotesis (0,001) kurang dari signifikansi yang di tentukan (0,05), maka hipotesis alternarif diterima yang Dimana artinya semakin baik mahasiswa dalam meregulasi emosi mereka maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi akademiknya.

Hasil dari penelitian yang kami lakukan ini juga mengidentifikasi bahwa regulasi emosi memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola permasalahan yang sedang mereka hadapi terfokus kepada permasalahan akademiknya, mereka lebih mampu dalam mengendalikan emosi mereka dengan baik sehingga mereka tetap dapat focus terhadap tujuan akademik mereka masing masing. Hasil dari penelitian kami ini juga sejalan dengan penelitian yang telah terlebih dahulu dilakukan oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) serta Sembiring dan Tarigan (2022), yang Dimana hasil dari penelitian mereka juga mengidentifikasi jika memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik ini akan membantu resiliensi individu dalam berbagai konteks. Temuan dari Gross dan Thompson (2007) juga menyatakan bahwa strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* membantu individu untuk menghadapi dan merespon situasi yang sedang terjadi kepada mereka dengan cara yang lebih solutif dan membangun.

Pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga dikarenakan mereka sedang menghadapi masalah mengenai tugas yang kompleks dan masalah kelompok kemampuan mereka dalam regulasi emosi pada saat ini sangat diperlukan agar kemampuan resiliensi akademiknya juga meningkat yang Dimana itu akan berdampak agar mereka tetap focus pada tujuan akademik mereka. Dampak praktis dari peneltian yang kami lakukan adalah perlunya program pengembangan regulasi emosi di dalam

lingkungan perguruan tinggi yang dimana ini akan bertujuan agar mahasiswa dapat membangun resiliensi yang lebih baik dan mampu menghadapi permasalahan yang akan datang serta mampu bertahan di tengah berbagai rintangan dalam bidang studi.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang resiliensi akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun kedua dan ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap resiliensi akademik, yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin tinggi pula tingkat ketahanan mereka dalam menghadapi tekanan akademik, beban tugas, serta dinamika kelompok belajar. Regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk berpikir lebih rasional, mempertahankan motivasi belajar, dan tetap fokus terhadap tujuan akademiknya meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan perkuliahan.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan Gross dan Thompson (2007) bahwa strategi regulasi emosi, seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, membantu individu menghadapi tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Cassidy (2016) mengenai pentingnya kemampuan regulasi diri emosional sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi akademik.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program pelatihan atau kegiatan pendukung di perguruan tinggi yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Program semacam ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik, meningkatkan daya juang, dan memperkuat kesejahteraan psikologis mereka selama proses perkuliahan.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi, bertahan, dan mencapai keberhasilan akademik secara konsisten. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan variabel dengan mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau strategi koping untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika resiliensi akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Bosacki, S. (2020). Empathy, resilience, and gratitude – Does gender make a difference. *Annals of Psychology*, 36(3), 521- 532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Annisa, R., Nurfarhanah, Firman, & Hariko, R. (2024). The role of emotional regulation and self-efficacy toward students' academic resilience. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(2), 380–399.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hapsari, M. L. D. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal di Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Harjuna, R. T. B., & Rinaldi. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness*, 6(1), 29–44.
- Hawkey, L., Wroblewski, K., Cagney, K. A., & Waite, L. J. (2021). Resilience and Social Support-Giving Scales: Conceptual and Empirical Validation. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 76(S3), S238–S250.
- Homsah, N.R., Mugiasro, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53.
- Ilmiyah, N., Laka, L., Universitas Yudharta Pasuruan, & STP- IPI Malang. (2025). Resiliensi Akademik Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Dukungan Orang Tua (Studi Korelasional pada Siswa SMK). In *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*.
- Imran, A. (2018). Pengaruh kepuasan pelanggan terhadap minat beli ulang makanan di rumah makan Ayam Bakar Wong Solo Alauddin Kota Makassar. *Jurnal Profitability Fakultas Ekonomi dan Bisnis*, 2(1).
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis korelasi Pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14.
- Mulinbota Moron, L., Herdi, H., & Purnama Rangga, Y. D. (2023). Pengaruh budaya kerja terhadap kinerja karyawan koperasi simpan pinjam Ikamala. *Jurnal Kompetitif*, 12(1), 1–14.
- Oktaviani, D. N., & Irmayanti, N. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 20.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Putri, D. T., & Rusli, D. (2020). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1-12.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis faktor-faktor penyebab keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1).
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Regulasi emosi dalam konteks resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147.
- Setiawan, A., Qomariah, N., & Hermawan, H. (2019). Pengaruh kualitas pelayanan terhadap kepuasan konsumen. *SMBI (Jurnal Sains Manajemen dan Bisnis Indonesia)*, 9(2), 114–126.
- Sholichah, I.F., Paulana, A.N., & Fitrya, P. (2018) Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 191-197.
- Sophie A. Kay (2016). Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9, pp 411-415 doi:10.1017/iop.2016.31
- Susanti, A., & Japar, M. (2019). Pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 31–33.