# PERANAN REGULASI EMOSI DAN POLA PIKIR BERKEMBANG DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Meydisa Utami Tanau[a], Dr. Emma Yuniarrahmah[b], Sukma Noor Akbar[c], Firdha Yuserina[d], Jehan Safitri[e], Dr. Ermina Istiqoma[f]

[abcdef]Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

*meydisa.tanau@ulm.ac.id*

## ABSTRAK

*Mahasiswa rentan mengalami stress dan depresi sehingga sulit mengelola emosi dan memiliki pemikiran yang menetap sehingga dapat kesulitan mencapai kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan regulasi emosi dan pola pikir berkembang dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kalimantan Selatan. Penelitian berjenis kuantitatif dengan studi cross sectional, partisipan adalah 250 mahasiswa di Kalimantan Selatan, dengan menggunakan alat ukur Psychological Well Being Scale, Emotional Regulation Questionnare, dan Implicit Theory Scale. Data penelitian di analis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan regulasi emosi & pola pikir berkembang berperan terhadap kesejahteraan psikologi ($F=2.684$, $p=0.050$, $R^2=0.021$). Secara parsial hanya regulasi emosi yang berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($B=0.470$, $t=2.302$, $p<0.05$), sementara pola pikir berkembang tidak berperan ($B=0.080$, $t=0.279$, $p>0.05$).*

***Kata Kunci:*** *kesejahteraan psikologis, pola pikir berkembang, regulasi emosi, mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Media Banjarmasin Post (2022) mengangkat berita mengenai angka individu yang mengalami depresi pada tahun 2021 didominasi oleh individu dewasa awal sebanyak 723 orang, yang mana mahasiswa juga termasuk di dalamnya (Santrock, 2002). Tingginya angka depresi dan stres yang dialami mahasiswa juga dapat berdampak pada pendidikan. Data dari Kemdikbudristek (2022) yang dihimpun dari media GoodStats menyatakan bahwa Persentase Angka Putus Kuliah di wilayah Kalimantan Selatan sebanyak 6,62% dan termasuk 5 provinsi tertinggi di Indonesia. Mahasiswa adalah populasi yang lebih rentan mengalami stress disbanding non-mahasiswa (Adlaf dkk, 2010; Triwahyuni & Presetio, 2021). Tingkat stress mahasiswa di Asia sebesar 39,6-61,3%, mahasiswa di Indonesia 36,7-71,6% (Ambarwati, 2017).

Terdapat 670 kasus bunuh diri pada tahun 2020 berdasarkan data Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, termasuk korbannya adalah mahasiswa. Penyebab mahasiswa bunuh diri adalah karena sulitnya tugas kuliah, kesulitan tugas akhir, dan stress dalam relasi dengan orang terdekat (Onie dkk, 2022). Mahasiswa dinilai lebih mungkin terdampak rendahnya kesejahteraan psikologis, yaitu mahasiswa rentan mengalami perasaan kesepian (Halim & Dariyo, 2017), tujuan hidup yang tidak jelas (Awaliyah & Listiyandini, 2017), serta rendahnya rasa optimisme dalam jiwa mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Studi pendahuluan terhadap tiga partisipan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa partisipan studi pendahulaun ini mengakui masih memiliki pola pikir menetap dan sulit mengendalikan emosi dalam menghadapi masalah hidupnya sehingga dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Duckworth, 2016). Tingginya tingkat stress, depresi, bahkan perilaku bunuh diri dapat menjadi indikator rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Kurniasari dkk, 2019). Mahasiswa dinilai lebih mungkin terdampak rendahnya kesejahteraan psikologis, yaitu mahasiswa rentan mengalami perasaan kesepian (Halim & Dariyo, 2017), tujuan hidup yang tidak jelas (Awaliyah & Listiyandini, 2017), serta rendahnya rasa optimisme dalam jiwa mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauh mana orang merasa hidupnya berada di bawah kendali mereka, aktivitas mereka bermakna dan berharga, dan mereka memiliki interaksi yang baik dengan orang lain, perasaan optimis terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalunya (Ryff, 1989). Diener dkk. (2010) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu evaluasi subjektif terhadap kehidupan seseorang yang dikategorikan berdasarkan emosi afirmatif, keterlibatan dengan orang lain, dan proses pemaknaan. Kesejahteraan psikologis memiliki empat aspek yaitu, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, kemajuan pribadi, dan hubungan yang menyenangkan (Ryff, 1989).

Regulasi emosi merupakan mekanisme seseorang dalam menentukan emosi apa yang ia miliki, kapan mereka memilikinya, dan seperti apa cara mereka mengalami serta meluapkan emosi tersebut. Mekanisme pengaturan emosi dapat bersifat otomatis atau terkendali, disadari atau tidak disadari, dan bisa memiliki efek pada satu atau beberapa titik dalam proses pembangkitan emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi menurut Hilt dkk (2011) merupakan serangkaian proses kognitif, atensi, perilaku, biologis dan sosial yang bertindak untuk menyesuaikan, mengelola, atau mengatur emosi dengan tujuan untuk membantu individu memenuhi tuntutan lingkungannya. Regulasi emosi memiliki beberapa aspek yaitu penerimaan emosi, strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku bertujuan, dan kontrol terhadap respon emosi (Gratz & Roemar, 2004).

Pola pikir berkembang adalah sebuah keyakinan yang dimiliki dalam proses berpikir seseorang tentang kualitas dasar pada diri sendiri merupakan hal-hal yang dapat terus dikembangkan melalui upaya, strategi, dan bantuan dukungan dari orang lain (Dweck, 2006). Pandangan lain dari Massalee (2021) menyatakan bahwa pola pikir berkembang merupakan keyakinan pada setiap individu untuk meningkatkan kemampuan dalam dirinya dengan menggunakan dan mempercayai bahwa rasa percaya diri dapat membantu menemukan strategi yang baik dalam mencapai hasil yang setinggi-tingginya. Pola pikir berkembang merupakan variabel *unidimensional* dengan indikator yang mengukur sejauh mana individu percaya bahwa kecerdasannya dapat dikembangkan melalui usaha dan tindakannya (Dweck, 1999).

## METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji peranan regulasi emosi & pola pikir berkembang terhadap kesejahteraan psikologis. Untuk tujuan tersebut maka penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Partisipan penelitian ini adalah 250 Mahasiswa di Kalimantan Selatan. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well Being Scale* (Ryff, 1989; Adaptasi Rachmayani & Ramdhani, 2014), *Emotional Regulation Questionnare* (Gross & John, 2003; Adaptasi Radde dkk, 2021), dan *Implicit Theory Scale* (Skala Pola Pikir Berkembang; Dweck, 1999; Adaptasi Peneliti). Adaptasi alat ukur penelitian ini dilakukan dengan acuan teori Beaton dkk. (2000). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dituangkan ke dalam *google form*. Pencarian calon partisipan dilakukan tim peneliti dengan menyebarkan link *google form* melalui media sosial dan juga menemui para mahasiswa secara langsung di kampus di wilayah Kalimantan Selatan. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Penelitian*

Total partisipan dalam penelitian sejumlah 250 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah partisipan laki-laki sebanyak 77 orang (30,8%) dan partisipan perempuan sebanyak 173 orang (69,2%) yang berada di Kalimantan Selatan. Detail data demografi partisipan terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1** Demografi

| **Demografi** | **n** | **%** |
|---|---|---|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 77 | 30.8 |
| Perempuan | 173 | 69.2 |

| Demografi | n | % |
|---|---|---|
| Total | 250 | 100.0 |
| Kategori usia | | |
| 18 | 15 | 6.4 |
| 19 | 34 | 13.6 |
| 20 | 70 | 28.0 |
| 21 | 75 | 30.0 |
| 22 | 37 | 14.8 |
| 23 | 7 | 2.8 |
| 24 | 6 | 2.4 |
| 25 | 5 | 2.0 |
| Total | 250 | 100.0 |

***Uji Normalitas***

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-smirnov didapatkan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0.200 (> 0,05) yang artinya data terdistribusi dengan normal (Tabel 2).

**Tabel 2** Uji Normalitas

| | **Kolmogorov-Smirnov[a]** | | | **Shapiro-Wilk** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Standardized Residual | 0.037 | 250 | 0.200* | 0.996 | 250 | 0.732 |

***Uji Linearitas***

Berdasarkan uji linearitas didapatkan hasil bahwa antara variabel regulasi emosi memiliki nilai nilai linearity sebesar 0,023 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,636 yang artinya variabel ini memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada variabel pola pikir berkembang didapatkan nilai *linearity* sebesar 0,792 (> 0,05) namun pada nilai deviation from linearity sebesar 0,126 yang artinya dengan syarat *deviation from linearity* variabel ini memiliki hubungan yang linear (Tabel 3).

**Tabel 3** Uji Linearitas

| Variabel | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Deviation from Linearity |
|---|---|---|---|---|---|
| Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis | 2758.466 | 1 | 2758.466 | 5.237 | 0.023 |
| Pola pikir berkembang terhadap Kesejahteraan Psikologis | 17384.261 | 25 | 695.370 | 1.358 | 0.126 |

***Uji Multikolinearitas***

Hasil uji multikolinearitas didapatkan hasil nilai VIF dilihat dari keputusan jika VIF > 5 maka variabel mempunyai persoalan multikolinearitas dengan variabel prediktor lainnya. Sedangkan hasil untuk kedua variable adalah sebesar 1,000 < 5 yang artinya tidak ada masalah multikolinearitas (Tabel 4).

**Tabel 4** Uji Multikolinearitas

| | **B** | **Unstandardized Coefficients Std. Error** | **Standardized Coefficients Beta** | **t** | **Sig.** | **VIF** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Regulasi Emosi | 0.470 | 0.204 | 0.145 | 2.302 | 0.022 | 1.000 |
| Growth Mindset | 0.080 | 0.287 | 0.018 | 0.279 | 0.780 | 1.000 |

***Uji Heteroskeastisitas***

Hasil uji Spearman's rho didapatkan nilai signfikansi pada tabel unstandarized residual pada variabel GM (0,809 > 0,05) dan pada variabel NR (0,566 > 0,05) yang artinya tidak ditemukan masalah heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut (Tabel 5).

**Tabel 5** Uji Heteroskeastisitas

| | | | **Unstandardized Residual** | **RE** | **GM** |
|---|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | Unstandardized Residual | | | | |
| | RE | Correlation Coefficient | -0.036 | 1.000 | 0.003 |
| | | Sig. (2 tailed) | 0.566 | . | 0.967 |
| | | N | 250 | 250 | 250 |
| | GM | Correlation Coefficient | -0.015 | 0.003 | 1.000 |
| | | Sig. (2 tailed) | 0.809 | 0.967 | . |
| | | N | 250 | 250 | 250 |

***Uji Regresi Linear Berganda***

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa variable Regulasi Emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan nilai B = 0.470 ,t = 2.302 dan p <

0.05 sedangkan variable Growth Mindset tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis (B = 0.080, t = 0.279, dan p > 0.05). Selain itu, nilai $R^2$ = 0.021, menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan pola pikir berkembang secara bersama-sama mampu menjelaskan 2,1% dari variasi kesejahteraan psikologis. Nilai F = 2.684 dengan

signifikansi p = 0,050 menunjukkan bahwa secara simultan, kedua variabel tersebut berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, meskipun peranan yang diberikan relatif kecil (Tabel 6 & Tabel 7).

**Tabel 6** Uji Regresi Linear Berganda

| Variabel | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| | B | Std.Error | Beta | | |
| (Constant) | 107.191 | 11.910 | | 9.000 | 0.000 |
| RE | 0.470 | 0.204 | 0.145 | 2.302 | 0.022 |
| GM | 0.080 | 0.287 | 0.018 | 0.279 | 0.780 |

**Tabel 7** Uji Regresi Linear Berganda

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Regression | 2799.044 | 2 | 1399.522 | 2.684 | 0.050[b] |
| Residual | 128785.372 | 247 | 521.398 | | |

***Pembahasan***

Berdasarkan hasil Analisa ditemukan bahwa secara bersama-sama variabel regulasi emosi & pola pikir berkembang dapat berperan terhadap kesejahteraan psikologis sebanyak 2,1%. Pola pikir berkembang adalah keyakinan positif yang memberikan pengaruh protektif pada pengembangan pribadi, membimbing individu untuk mengadopsi strategi adaptif saat menghadapi masalah mental, kesulitan, dan rintangan (Schroder et al, 2015).

Individu yang mengadopsi pola pikir berkembang percaya pada kemampuan dirinya menghadapi tantangan, menanggapi kegagalan dengan optimis, dan menunjukkan peningkatan regulasi stres psikologis (Schleider & Weisz, 2018). Pola pikir membentuk respons emosional, perilaku, dan fisiologis individu terhadap stres dan kesulitan (Dweck & Legget, 1988).

## KESIMPULAN

Secara simultan regulasi emosi & pola pikir berkembang berperan 2,1% terhadap kesejahteraan psikologis. Secara parsial hanya regulasi emosi yang berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara pola pikir berkembang tidak berperan. Regulasi emosi yang baik dapat mendukung mahasiswa sebagai individu menghadapi tantangan serta mencapai kesejahteraan psikologis. Pola pikir berkembang (variabel kognitif) yang tidak memberikan peranan terhadap kesejahteraan psikologis, perlu dimediasi oleh variabel lain seperti jenis variabel sikap atau perilaku. Kesejahteraan Psikologis dapat dimiliki oleh mahasiswa melalui peningkatan keterampilan regulasi emosi dengan melakukan aktivitas fisik, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, dan

menggunakan layanan konseling di perguruan tinggi masing-masing. Selain itu, pola pikir berkembang tetap perlu dimiliki karena dapat mendukung mahasiswa lebih efektif dalam menyelesaikan tantangan dalam perkuliahan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan yang diberikan kepada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Dweck, C.S & Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychol Rev. 95*:256–73. doi: 10.1037/0033-295X.95.2.256.

Schleider J. & Weisz J. (2018). A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial. *J Child Psychol Psychiatry*. *59*:160–70. doi: 10.1111/jcpp.12811.

Schroder H.S., Dawood S., Yalch M.M., Donnellan M.B., Moser J.S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cogn Ther Res. 39*:120–39. doi: 10.1007/ s10608-014-9652-6

Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?. Dublin Institute of Technology. https://doi.org/10.21427/D7Q77S

Martin, L. (2016). Understanding the Quarter Life Crisis in Community College Student. (Doctoral Dissertation, Regent University)

Gutter, M., & Copur, Z. (2011). Financial Behaviors and Financial Well-Being of College Students: Evidence from a National Survey. J Fam Econ Iss, 32, 699–714. https://doi.org/10.1007/s10834-011-9255-2

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054

Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A. & Newton-Taylor, B. 2001. The prevalence of elevated psychological distres among canadian undergraduates: findigs from the 1998 canadian campus survey. *Journal of The American College Health Association*, *50*(2), pp. 67-72 http://dx.doi.org/10.1080/07448480109596009

Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 26*(1), 35-56. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stress mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40-47. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Tribun News. Jumlah Orang Depresi di Kalimantan Selatan Meroket di 2022. Banjarmasin. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2023 pada pukul 14.30 WITA. https://banjarmasin.tribunnews.com/2022/04/16/jumlah-orangdepresi-di-kalimantan-selatan- meroket-di-2022

Onie, S. et al. (under review). Indonesian national suicide prevention strategy 2022: A Preliminary Report. https://doi.org/10.31234/osf.io/xhqgm

Duckworth, A. (2016). Grit: Kekuatan Passion dan Kegigihan. Gramedia.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3*(02), 52-58