



## **Menjaga Keseimbangan Emosi Mahasiswa Muslim: Analisis Regulasi Emosi melalui Praktik Keagamaan**

**Udzca Nurvithasary<sup>1</sup>, Elia Firda Mufidah<sup>2\*</sup>, Andini Poncogati<sup>3</sup>, Livia Zahrotun Nafisah<sup>4</sup>,  
Nandhita Putri Rahmahwati<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi  
Buana Surabaya, Surabaya

\*e-mail: [eliafirda@unipasby.ac.id](mailto:eliafirda@unipasby.ac.id)

**Abstract:** This study aims to assess the level of emotional regulation among Muslim university students, analyze the impact of religious practices such as reciting the Qur'an and engaging in *dhikr* on emotional regulation, and identify the relationship between emotional regulation, psychological well-being, and social maturity. A quantitative approach with a descriptive design was employed. The sample consisted of 103 active Muslim students from various universities in Indonesia, selected through purposive sampling and assessed using an emotional regulation instrument. The data were analyzed using descriptive statistics. The findings revealed that most students demonstrated a good level of emotional regulation, with female students tending to have better emotional regulation than their male counterparts. Furthermore, religious practices such as Qur'anic recitation and *dhikr* were found to have a positive impact on emotional regulation, contributing to enhanced psychological well-being and social maturity. This study provides significant insights into the relationship between religious practices and emotional regulation, and offers recommendations for the development of psychological support programs grounded in Islamic values to improve students' well-being and adaptive capacities in facing academic and social challenges.

Kata kunci: *emotional regulation, muslim university students, gender, age*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan kehidupan mahasiswa di Indonesia, khususnya di kalangan mahasiswa muslim, tidak terlepas dari berbagai tantangan akademis, sosial, dan spiritual yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Di dalam perkuliahan, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan akademis, persaingan, dan tuntutan untuk meraih prestasi yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Data menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan mahasiswa Indonesia cukup tinggi, dengan sekitar 25-30% mahasiswa mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, termasuk kecemasan dan depresi (Dian et al., 2022). Kasus ini menyoroti pentingnya pengelolaan emosi sebagai bagian dari upaya untuk menjaganya. mahasiswa, sebagai kelompok yang sedang dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa, menghadapi berbagai tantangan psikologis, terutama dalam bidang akademis dan sosial. Menurut statistik, sekitar 30% orang menderita kecemasan selama masa studi mereka. Tekanan sosial, ujian yang menuntut, dan tekanan untuk berhasil dalam lingkungan sosial merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kecemasan pada mahasiswa (Duri et al., 2025). Kondisi ini disebut kecemasan akan kegagalan dan dirancang untuk membantu siswa menghadapi tantangan-tantangan ini

dan godaan untuk gagal. Siswa muslim memiliki karakteristik yang unik karena selain tantangan umum yang dihadapi siswa, mereka juga menghadapi tuntutan untuk mengamalkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Praktik keagamaan seperti membaca Al-Quran dan berdzikir ditemukan memberikan kontribusi positif terhadap regulasi emosi siswa, dengan dampak yang signifikan terhadap kemampuan untuk mengatur emosi (Engel & Salma, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber daya psikologis yang penting untuk mengembangkan regulasi emosi yang adaptif.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi yang dihadapi. Penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki lebih sedikit kecemasan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Fauzia & Nggusuwaru, 2025). Misalnya, sebuah penelitian dari Universitas Negeri Padang menemukan bahwa regulasi emosi yang baik berdampak signifikan terhadap penurunan stres akademik mahasiswa, dengan mayoritas mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi mengalami lebih sedikit stres (Hidayah et al., 2023). Hal ini menegaskan bahwa pengembangan keterampilan regulasi emosi yang efektif dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Data juga menunjukkan bahwa sebagian besar santri, termasuk santri muslim, masih memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang. Misalnya, penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta menemukan bahwa 83,2% santri masuk dalam kategori regulasi emosi sedang, sedangkan hanya 16,8% yang memiliki regulasi emosi tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak peluang untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi agar santri dapat mengelola tekanan akademis dan sosial yang dihadapinya dengan lebih efektif. Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berkontribusi terhadap kematangan sosial santri yang menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan tinggi dalam mencetak pribadi yang siap berkontribusi bagi masyarakat (Hidayah et al., 2023).

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa regulasi emosi tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga aspek sosial dan akademis siswa. Studi lain menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 41,4% terhadap kematangan sosial siswa, yang berarti bahwa kemampuan mengelola emosi juga mendukung interaksi sosial yang lebih matang dan adaptif (Fauzia & Nggusuwaru, 2025). Selain itu, regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi akademis dan meningkatkan rasa welas asih terhadap diri sendiri, yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademis dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Shoffa & Purwantini, 2025; Mirdanda, 2018).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan kuantitatifnya yang dipadukan dengan konteks keagamaan mahasiswa muslim. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengkaji regulasi emosi secara umum, tanpa mengaitkannya secara khusus dengan praktik keagamaan dan nilai-nilai Islam mahasiswa. Dengan mengkaji hubungan antara praktik keagamaan dan regulasi emosi, penelitian ini menawarkan perspektif baru yang lebih kontekstual dan relevan bagi pengembangan intervensi bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam yang dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat regulasi emosi mahasiswa muslim, menganalisis dampak praktik keagamaan seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir terhadap regulasi emosi, dan mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis dan kematangan sosial mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi praktis bagi

pengembangan program dukungan psikologis dan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual, sehingga dapat membantu mahasiswa muslim mengelola stres dan kecemasan secara efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi bidang psikologi pendidikan dan bimbingan, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi Islam. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk menyusun kebijakan dan program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial mahasiswa Islam, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan akademis dan sosial yang lebih seimbang dan produktif.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai regulasi emosi pada mahasiswa Muslim, dengan fokus pada dampak praktik keagamaan seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir terhadap kemampuan mereka dalam mengatur emosi serta hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis dan kematangan sosial. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Melalui desain ini, peneliti berusaha untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi yang ada di kalangan mahasiswa Muslim serta menganalisis peran penting praktik keagamaan dalam membentuk regulasi emosi yang lebih adaptif.

Populasi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Muslim yang aktif menjalani perkuliahan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Sebanyak 103 responden terlibat dalam penelitian ini, yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan dari berbagai kelompok usia antara 17 hingga 25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling purposive, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria mahasiswa yang memiliki latar belakang agama Islam dan aktif dalam kegiatan akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden secara daring dan luring menggunakan instrumen regulasi emosi (Reskido et al., 2024). Setiap responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diharapkan mengisi kuesioner secara jujur. Setelah pengumpulan data, peneliti menganalisis hasilnya dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi dari setiap variabel yang diukur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berikut hasil analisis regulasi emosi yang sudah dilakukan oleh peneliti:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
regulasiemosi	103	48.00	120.00	96.7476	12.82745
Valid N (listwise)	103				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data regulasi emosi dari 103 responden, diperoleh nilai minimum sebesar 48,00 dan nilai maksimum sebesar 120,00. Rata-rata (mean) skor regulasi emosi adalah 96,75 dengan standar deviasi sebesar 12,83. Nilai rata-rata yang cukup tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Sementara itu, standar deviasi yang moderat mengindikasikan adanya variasi skor yang cukup beragam di antara responden,

namun masih berada dalam rentang yang wajar. Selain itu, peneliti juga melakukan analisis berdasarkan gender atau jenis kelamin:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
LK	41	48.00	119.00	92.1220	15.90628
Perempuan	62	75.00	120.00	99.8065	9.23791

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terlihat bahwa terdapat perbedaan skor regulasi emosi antara peserta laki-laki (LK) dan perempuan. Rata-rata skor regulasi emosi pada peserta laki-laki adalah 92.12 dengan standar deviasi sebesar 15.91, sedangkan pada peserta perempuan rata-ratanya lebih tinggi, yaitu 99.81 dengan standar deviasi 9.24. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan laki-laki dalam sampel penelitian ini. Nilai minimum dan maksimum pada kelompok laki-laki adalah 48 dan 119, sedangkan pada kelompok perempuan berkisar antara 75 hingga 120. Variabilitas skor yang lebih besar pada kelompok laki-laki (standar deviasi lebih tinggi) mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang lebih luas dalam kemampuan regulasi emosi di antara peserta laki-laki dibandingkan perempuan. Lebih lanjut lagi, peneliti melakukan analisis berdasarkan rentang umur:

Umur	N	Skor Regulasi Emosi
17 - 21 tahun	73	96.46575342
22 - 25 tahun	30	97.43333333

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata regulasi emosi antara kelompok usia 17–21 tahun dan 22–25 tahun. Kelompok usia 22–25 tahun memiliki rata-rata skor regulasi emosi sebesar 97,43, sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 17–21 tahun yang memiliki rata-rata skor 96,47. Perbedaan ini, meskipun tidak terlalu besar, menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin bertambah usia, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedikit lebih baik. Hal ini dapat dipahami karena bertambahnya usia sering kali disertai dengan peningkatan pengalaman, kematangan emosional, dan kemampuan kognitif dalam mengelola emosi secara lebih adaptif.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat kedisiplinan responden secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor kedisiplinan yang mendekati nilai maksimum. Selain itu, sebaran data menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi skor kedisiplinan di antara responden, tingkat penyimpangannya relatif rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kedisiplinan yang cukup konsisten. Regulasi emosi (emotion regulation/ER) merupakan upaya sadar maupun tidak sadar untuk memengaruhi emosi pada diri sendiri maupun orang lain (McRae & Gross, 2020). Hal ini mencakup bagaimana seseorang memulai, mempertahankan, mengubah, atau mengakhiri suatu kondisi emosional yang bersifat positif atau negatif. Regulasi ini bisa terjadi secara sadar atau otomatis (implisit). Regulasi emosi merupakan proses penting dalam kehidupan psikologis manusia, karena memungkinkan individu mengelola emosi yang mereka alami agar sesuai dengan tuntutan situasi sosial maupun pribadi. Regulasi emosi mencakup upaya sadar maupun tidak sadar untuk memengaruhi jenis, intensitas, durasi, dan ekspresi emosi yang dirasakan (Gross, 2002). Proses ini dapat dilakukan sebelum emosi sepenuhnya terbentuk (*antecedent-focused*), seperti melalui strategi *reappraisal* yaitu mengubah cara pandang terhadap suatu situasi agar dampak emosinya berkurang. Sebaliknya, strategi yang dilakukan setelah emosi muncul (*response-*

*focused*), seperti *suppression* atau penekanan ekspresi emosi, bertujuan untuk menahan respons emosional yang sedang berlangsung.

Regulasi emosi tidak hanya mencakup penekanan atau pengendalian emosi, tetapi juga mencakup identifikasi, pemahaman, dan pemrosesan emosi secara konstruktif (Preece et al., 2025). Proses ini melibatkan sejumlah strategi, mulai dari seleksi situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif seperti *reappraisal*, hingga modifikasi respons emosional seperti *suppression*. Regulasi emosi tidak bersifat tunggal atau statis, melainkan bertingkat dan bersifat fleksibel. Individu yang mampu mengakses dan menyesuaikan strategi regulasi secara fleksibel terhadap konteks disebut memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif (Preece et al., 2025). Mereka dapat menyesuaikan strategi tergantung pada jenis emosi, intensitas, serta tuntutan lingkungan. Dalam hal ini, regulasi emosi dianggap sebagai kompetensi psikologis penting yang mendasari kesehatan mental, keberfungsian sosial, serta ketahanan dalam menghadapi stres dan perubahan hidup. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan perkembangan diri di masa dewasa awal (Akbaş & Kahya, 2022). Regulasi emosi bukanlah proses yang bersifat statis atau seragam di semua situasi. Sebaliknya, regulasi emosi harus dipahami dalam kerangka konteks baik konteks internal (seperti kondisi psikologis individu) maupun eksternal (seperti lingkungan sosial dan situasional) (Aldao, 2013).

Regulasi emosi pada individu Muslim dalam konteks ini dipengaruhi secara signifikan oleh strategi koping religius Islam seperti doa, dzikir, kesabaran, dan kepercayaan pada takdir. Individu Muslim yang aktif secara religius cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam memahami, menerima, dan mengendalikan emosi negatif, sehingga dapat mencegah penggunaan internet secara kompulsif sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Sehingga praktik keagamaan Islam berkontribusi pada penguatan kapasitas regulasi emosi, baik secara kognitif maupun afektif. Ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa religiusitas dapat menjadi sumber resiliensi emosional dalam menghadapi tekanan psikologis, terutama pada masa krisis seperti pandemi.

Dari hasil analisis yang sudah dilakukan peneliti menunjukkan perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sejalan dalam konteks pengelolaan emosi negatif dan pemeliharaan kesejahteraan emosional yang ada dalam regulasi emosi pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Delhom et al., 2021). Hal ini diduga berkaitan dengan faktor sosial, psikologis, dan biologis yang membentuk pengalaman emosional dan strategi regulasi yang digunakan oleh masing-masing gender. Perempuan cenderung mengatur kemarahan mereka ke dalam bentuk ekspresi yang kurang antagonistik dibandingkan laki-laki, terutama dalam konteks penilaian sosial yang negatif, yaitu ketika mereka memperkirakan adanya implikasi sosial negatif dari ekspresi kemarahan mereka (Evers et al., 2011). Secara keseluruhan, temuan dari studi penilaian sosial ini meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana proses sosial memengaruhi regulasi ekspresi kemarahan seseorang. Laki-laki dan perempuan sama-sama peka terhadap reaksi orang lain, namun perempuan tampaknya lebih sensitif terhadap implikasi negatif dari tampilan kemarahan, yang kemudian menghasilkan ekspresi kemarahan yang lebih tidak langsung atau peningkatan kecenderungan untuk berdamai setelah ekspresi langsung. Regulasi emosi pada Muslim dijelaskan melalui konsep Islamic Religious Coping (IRC) yang digunakan sebagai strategi untuk mengelola kesulitan dalam regulasi emosi (Emotion Regulation Difficulties/ERD) (Hafizah & Uyun, 2023). Tingkat lebih tinggi dalam praktik keagamaan Islam (seperti doa, dzikir, kesabaran, dan ketergantungan pada Allah) berhubungan dengan lebih rendahnya kesulitan dalam regulasi emosi. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi menjadi faktor pemicu utama penggunaan internet yang bermasalah, karena individu yang merasa tidak dapat mengatur emosi. Regulasi emosi pada individu Muslim dalam konteks ini dipengaruhi secara signifikan oleh strategi

koping religius Islam seperti doa, dzikir, kesabaran, dan kepercayaan pada takdir (Mahmud et al., 2022). Individu Muslim yang aktif secara religius cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam memahami, menerima, dan mengendalikan emosi negatif, sehingga dapat mencegah penggunaan internet secara kompulsif sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional.

Religiositas berhubungan positif dengan kognitif reappraisal (strategi mengubah cara pandang terhadap situasi emosional untuk mengurangi emosi negatif) dan berhubungan negatif dengan penekanan ekspresif (usaha untuk menyembunyikan atau menahan ekspresi emosi) (Brandão, 2025). Individu Muslim cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena religiositas mereka, yang memberikan mereka alat kognitif dan emosional untuk mengatasi tekanan. Adanya agama termasuk Islam memainkan peran penting dalam membentuk strategi regulasi emosi adaptif dan dapat secara signifikan memengaruhi cara individu mengatasi tantangan emosional. Keterkaitan antara religiositas dan regulasi emosi ini menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat menjadi strategi efektif untuk ketahanan emosional (Watts, 1996). Regulasi emosi ditemukan memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara spiritualitas atau keagamaan. Regulasi dan penggunaan emosi, yang melibatkan pengelolaan emosi untuk memfasilitasi perilaku positif, ditemukan sebagai mediator yang konsisten, mempengaruhi hubungan antara kesejahteraan religius dan eksistensial (Yadav & Yadav, 2018).

Dari hasil jawaban pertanyaan terbuka terkait bagaimana upaya menjaga ekspresi emosi sesuai dengan adab Islam, mayoritas responden memilih pendekatan yang mengedepankan pengendalian diri, kesabaran, serta kedekatan spiritual kepada Allah. Bentuk ekspresi dominan yang muncul adalah diam dan menahan diri mereka lebih memilih tidak berbicara atau menjauh dari situasi yang memicu emosi agar tidak menyakiti orang lain. Diam dipahami bukan sebagai bentuk pasif, tetapi sebagai cara aktif untuk meredam potensi ledakan emosi. Selain itu, istighfar menjadi praktik spiritual yang sangat menonjol dalam respon peserta. Mereka melafalkan istighfar dalam hati sebagai mekanisme relaksasi dan peredam amarah. Ini menunjukkan adanya kesadaran tinggi akan pentingnya *taubat mikro* dalam momen-momen kecil keseharian, terutama ketika emosi memuncak.

Tak sedikit pula yang menyebut tersenyum, berdoa, dan mengambil wudhu sebagai strategi meredakan emosi. Tersenyum menjadi simbol kesabaran dan penghormatan terhadap orang lain, sementara berdoa dan berwudhu menjadi sarana penyucian diri, baik secara spiritual maupun emosional. Beberapa responden juga menyebut menghindari situasi pemicu, mengubah posisi tubuh, dan berzikir sebagai bagian dari ikhtiar pengendalian diri. Sikap stoikisme islami juga tampak dari narasi-narasi yang menyebut tentang "menjaga muka datar", "berusaha tampak tenang", atau "berpura-pura baik-baik saja" sebagai bentuk kesadaran bahwa emosi negatif tidak perlu selalu diekspresikan di depan umum. Sebaliknya, sikap dewasa dalam Islam justru ditunjukkan lewat kemampuan menahan amarah dan menjaga adab komunikasi, seperti tidak mencela, tidak meninggikan suara, dan memilih kata-kata yang santun. Data ini mencerminkan bahwa bagi sebagian besar responden, menjaga ekspresi emosi bukan sekadar soal kontrol diri, tetapi juga merupakan bentuk pengamalan nilai-nilai keimanan dan etika Islam dalam pergaulan sosial. Mereka menunjukkan bahwa spiritualitas bukan hanya urusan ibadah ritual, melainkan juga hadir dalam bentuk konkret berupa akhlak mulia dalam merespon emosi.

Selain itu, berdasarkan analisis terhadap jawaban responden atas pertanyaan "*Dalam situasi penuh tekanan, strategi apa yang paling Anda andalkan untuk tetap tenang dan tidak kehilangan kendali atas emosi Anda?*", dapat disimpulkan bahwa mayoritas strategi yang digunakan mahasiswa Muslim berakar pada pendekatan religius dan reflektif. Banyak responden menyebutkan istighfar, sholat, berdoa, mengingat Allah, membaca Al-Qur'an, serta berdzikir sebagai cara utama untuk menenangkan diri. Hal

ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan merupakan sumber utama regulasi emosi dalam menghadapi tekanan.

Selain pendekatan spiritual, terdapat juga strategi pengelolaan diri seperti mengatur napas, berdiam diri, menyendiri, menjauh dari keramaian, dan mengambil wudhu. Strategi ini mencerminkan bentuk pengendalian diri yang tenang dan introspektif. Sebagian responden juga menggunakan pendekatan kognitif seperti mengalihkan pikiran ke hal positif, menerapkan stoicism, husnudzon, dan berpikir rasional untuk meredam emosi.

Strategi distraktif seperti berpura-pura bermain HP, menonton konten lucu di media sosial, dan mendengarkan musik juga muncul, meskipun dalam jumlah lebih sedikit. Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa memilih cara-cara cepat untuk meredakan ketegangan melalui hiburan ringan. Secara umum, strategi yang paling dominan adalah regulasi emosi berbasis spiritualitas Islam, yang berpadu dengan keterampilan refleksi diri dan pengendalian impuls. Temuan ini memperkuat pentingnya peran nilai-nilai religius dalam pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim, terutama dalam menghadapi tekanan emosional.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kematangan sosial mahasiswa Muslim. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Praktik keagamaan, seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa, terbukti memiliki dampak positif terhadap regulasi emosi mahasiswa. Secara khusus, temuan ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan biologis.

Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa regulasi emosi tidak hanya berkontribusi pada pengelolaan emosi negatif, tetapi juga mendukung kematangan sosial mahasiswa, yang sangat penting dalam interaksi sosial di lingkungan akademik dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penting bagi program dukungan psikologis dan bimbingan konseling untuk mempertimbangkan integrasi praktik keagamaan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi mahasiswa.

Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai cara mahasiswa Muslim dapat mengelola emosi mereka dengan lebih adaptif melalui praktik keagamaan, serta bagaimana regulasi emosi berperan besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Rekomendasi dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan program intervensi berbasis nilai-nilai Islam yang dapat membantu mahasiswa Muslim mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif, serta memperkuat keterampilan regulasi emosi mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Akbaş, D., & Kahya, Y. (2022). *Regulation of Positive and Negative Emotions: The Turkish Adaptation Study of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)*.
- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Brandão, T. (2025). Religion and Emotion Regulation: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 2083–2100. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>

- Delhom, I., Melendez, J. C., & Satorres, E. (2021). The regulation of emotions: Gender differences. *European Psychiatry*, 64(S1), S836–S836. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2209>
- Dian, A., Reskido, P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., & Yani, A. K. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021. 3.
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. *An Najah Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 3(4).
- Evers, C., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2011). Gender and Emotion Regulation: A Social Appraisal Perspective on Anger. In *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 211–222). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_13)
- Fauzia, E., & Nggusuwaru, U. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima. 6, 122–127.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hafizah, N., & Uyun, Q. (2023). Examining How Islamic Coping Reduces Internet Misuse through Emotional Self-Regulation. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 264–277. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4310>
- Hidayah, I., Aliyah, I., & Akademik, P. (2023). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–8.
- Mahmud, M. I., Sawai, J. P., Sawai, R. P., Mahazir, M., & Sharif, S. (2022). Content Validity of the Islamic Emotional Regulation Module. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i1/12041>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mirdanda, A. (2018). Motivasi Berprestasi Peserta Didik. 5(5), 2021–2026. <https://doi.org/10.17977/um063.v5.i5.2025.1>
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). Emotion Regulation. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.923>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., & Kurniawan, I. N. (2024). Hubungan Religiusitas Islam Dan Regulasi Emosi Mahasiswa Untuk Tercapainya Sdgs Ke-3. *Jurnal Khazanah*, 16(1).
- Shoffa, R. B., & Purwantini, L. (2025). Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. 2(2), 272–279.
- Watts, F. N. (1996). Psychological and Religious Perspectives on Emotion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 6(2), 71–87. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0602\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0602_1)
- Yadav, M., & Yadav, R. (2018). Impact of Spirituality/Religiousness on Cyber Bullying and Victimization in University Students: Mediating Effect of Emotional Intelligence. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1961–1979. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0637-8>