

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Saat ini, manusia telah memasuki era globalisasi di mana teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang dengan pesat. Namun, di balik kemajuan tersebut, manusia juga dihadapkan pada tuntutan untuk berkembang secara pesat. Perkembangan yang pesat ini memaksa individu untuk berhadapan dengan persaingan yang semakin ketat dan standar hidup yang semakin tinggi. Akibatnya, tingkat stres, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya juga semakin tinggi dikarenakan tuntutan tersebut. Hal ini didukung dengan data dari Kemenkes (2023) yang menyatakan bahwa secara Nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4% dari 281,2 juta orang atau setara 2.812.000 orang. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok usia 15–24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi, yaitu mencapai 2% dibanding populasi umur lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa depresi di Indonesia didominasi oleh remaja hingga dewasa awal.

Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia yang beranggotakan Kaligis et al., (2021) berupaya memetakan kondisi kesehatan mental remaja dalam masa transisi usia 16–24 tahun di seluruh Indonesia, khususnya mahasiswa tahun pertama melalui survei daring. Survei ini diikuti oleh 384 orang, yang didominasi oleh usia 18 tahun ke atas dengan jumlah 97,2% atau setara 373 orang. Hasilnya, 95,4% dari 384 responden mengaku pernah mengalami gejala gangguan kecemasan (*anxiety*), sementara 88% dari 384 responden menyatakan pernah mengalami gejala gangguan depresi dalam menghadapi berbagai permasalahan di usia tersebut.

Kondisi serupa juga terlihat di Surabaya, kota terbesar kedua di Indonesia, yang dikenal dengan perkembangan teknologi dan dinamika kehidupan kotanya yang pesat, sehingga tingkat depresi yang dialami mahasiswa juga cenderung tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rido et al., (2020) menunjukkan bahwa 51,6% dari 386 mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya mengalami

depresi. Kemudian didukung oleh penelitian Patrika & B.Villaruel (2021) yang menunjukkan 31,2% dari 207 mahasiswa Universitas Hang Tuah Surabaya mengalami depresi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Priyantono et al., (2023) tingkat kecenderungan depresi yang dialami mahasiswa di Surabaya mencapai 42% dari 150 partisipan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa di Surabaya cukup tinggi.

Menurut Vitoasmara et al., 2024 ini dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain faktor biologis seperti abnormalitas metabolisme pada darah, urin dan cairan serebrospinal. Faktor genetik seperti keturunan di mana orang tua dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres atau kecemasan memungkinkan anaknya memiliki prevalensi gangguan yang sama lebih tinggi dibanding yang tidak memiliki faktor genetik. Kemudian faktor psikologis seperti trauma masa kecil, pelecehan, kehilangan, kondisi emosi dan kognitif. Dan yang terakhir lingkungan seperti lingkungan sosial yang buruk. Seperti yang telah diketahui, bahwa ketidakseimbangan biologis dan kerentanan genetik dapat membuat individu lebih mudah mengalami emosi yang intens dan sulit dikendalikan. Pengalaman psikologis seperti trauma, kehilangan, atau tekanan emosional juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola emosinya secara sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi atau regulasi emosi yang tidak baik dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini didukung oleh Gratz & Roemer (2004) yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres hingga depresi.

Regulasi emosi yang buruk menyebabkan seseorang akan lebih mudah untuk mengalami stres, kecemasan bahkan depresi. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosinya, sehingga ia lebih mudah terjebak dan berputar dalam emosi yang negatif (Gross, 2014). Individu tidak bisa mengatur intensitas, durasi, dan bagaimana emosi tersebut disalurkan sehingga menyebabkan emosi yang dialami keluar tanpa adanya evaluasi terhadap respon emosionalnya, akhirnya membuat individu terjebak dalam emosi negatif dalam durasi lama atau intensitas yang tinggi (Gratz & Roemer, 2004). Pernyataan tersebut

dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di Yogyakarta.

Mahasiswa merupakan seorang individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut data statistik yang diberikan oleh Kemdiktisaintek (2024), jumlah mahasiswa S1 di Indonesia mencapai 8.291.058 jiwa. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2023) jumlah mahasiswa di Surabaya mencapai 273.229 jiwa. Mahasiswa biasanya memiliki rentang usia 18-25 tahun, pada rentang usia ini mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* atau dewasa awal Santrock (2024). *Emerging adulthood* adalah fase peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Menurut Santrock (2024), saat memasuki masa dewasa awal, sebagian besar individu menunjukkan lebih sedikit perubahan suasana hati yang drastis dibandingkan saat mereka masih remaja. Hal ini terjadi dikarenakan pada fase ini, individu mengalami peralihan dari remaja menuju dewasa yang mana seharusnya seseorang lebih bisa mengendalikan emosinya dan memiliki kontrol yang lebih baik dibandingkan dengan saat remaja (Santrock, 2024). Sehingga dapat dikatakan bahwa *emerging adulthood* seharusnya memiliki regulasi emosi yang baik. Menurut (Santrock, 2024) regulasi emosi pada masa *emerging adulthood* merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial karena berperan langsung dalam keberhasilan adaptasi individu terhadap tuntutan kehidupan dewasa, baik dalam konteks hubungan sosial, pendidikan, maupun pekerjaan.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya, bukan dikontrol oleh emosinya sendiri. Regulasi emosi terdiri atas *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross, 2014). *Cognitive reappraisal* adalah suatu bentuk dari regulasi emosi yang menitik beratkan peran kognisi untuk mengontrol emosi, caranya dengan mengubah perspektif atau cara pandang seseorang mengenai suatu kejadian sehingga dapat mengontrol emosi yang dirasakan. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk regulasi emosi yang berpusat pada perilaku, yang mana seseorang berusaha mengurangi ekspresi ketika menghadapi hal yang emosional. Menurut Gross (2014), otak manusia akan mengalami perkembangan seiring dengan bertambahnya usia, begitu pula dengan

otak pada bagian amigdala dan *prefrontal cortex*. Sehingga seiring bertambahnya usia kemampuan untuk mengontrol emosi juga akan berkembang. Selain itu, *prefrontal cortex* juga berhubungan dengan penundaan kepuasan atau *delay of gratification* (DG). Seseorang yang memiliki DG rendah memiliki lebih impulsif dan sering mengambil keputusan jangka pendek. Menurut (Gross, 2014) DG dan regulasi emosi memiliki hubungan yaitu keduanya melibatkan aktivasi wilayah otak yang sama, seperti *dorsolateral* dan *ventrolateral prefrontal cortex* (dlPFC dan vlPFC), yang bertugas dalam pengendalian diri dan pengaturan emosi. Sehingga orang yang memiliki DG yang tinggi seharusnya memiliki regulasi emosi yang baik dan sebaliknya.

Meskipun fungsi otak, terutama *prefrontal cortex*, sudah lebih matang dibanding masa remaja, masa dewasa awal masih merupakan periode transisi penting, di mana banyak tantangan emosional dan sosial muncul seperti membangun identitas, menjalin hubungan, dan menghadapi tekanan hidup yang lebih kompleks (Gross, 2014). Tantangan emosional inilah yang menyebabkan pada beberapa individu dewasa awal rentan mengalami disregulasi emosi atau ketidakmampuan mengontrol emosi secara efektif. Hal ini sejalan dengan Arnett (2024) yang mengungkapkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, serta perasaan bukan lagi remaja tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Pada masa ini, individu mengeksplorasi identitas diri, mencoba berbagai peran dalam pendidikan yaitu menjadi mahasiswa, mulai mempersiapkan pekerjaan, dan menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain (pertemanan) atau lawan jenis (pasangan). Tantangan-tantangan dalam eksplorasi identitas diri dan peran inilah sering kali membuat mereka mengalami emosi yang tidak stabil.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suryanto et al., (2020) yang menunjukkan bahwa 21,6% dari 384 responden dewasa awal pengguna *Twitter* di Malang memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini juga di buktikan oleh penelitian yang Putri (2024), menunjukkan sebanyak 27% dari 196 responden dewasa awal di Jakarta Timur memiliki regulasi emosi yang rendah, dan 9,5% responden memiliki regulasi emosi yang sangat rendah. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa tidak semua individu dewasa awal memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi yang buruk atau ketidakmampuan atau kegagalan individu dalam melakukan regulasi emosi disebut sebagai disregulasi emosi. Menurut Gratz & Roemer (2004), individu dengan disregulasi emosi memiliki kesulitan dalam memahami, menerima, dan mengelola emosinya secara fleksibel dan sesuai konteks. Sedangkan menurut Shawareb & Alnasraween (2025) jika ditinjau dari segi psikologi kognitif, distorsi kognitif berhubungan dengan regulasi emosi. Hasilnya semakin tinggi distorsi kognitif maka semakin rendah regulasi yang dimiliki oleh individu. Seseorang yang mengalami distorsi kognitif melihat dunia dari perspektif yang negatif dan menyimpang, yang menyebabkan respons emosional yang tidak seimbang. Dengan kata lain generalisasi berlebihan, berpikir hitam-putih, mencemaskan secara berlebihan (katastrofisasi), dan meremehkan hal-hal positif yang menciptakan interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa dan meningkatkan perasaan frustrasi, cemas, dan marah (Shawareb & Alnasraween, 2025).

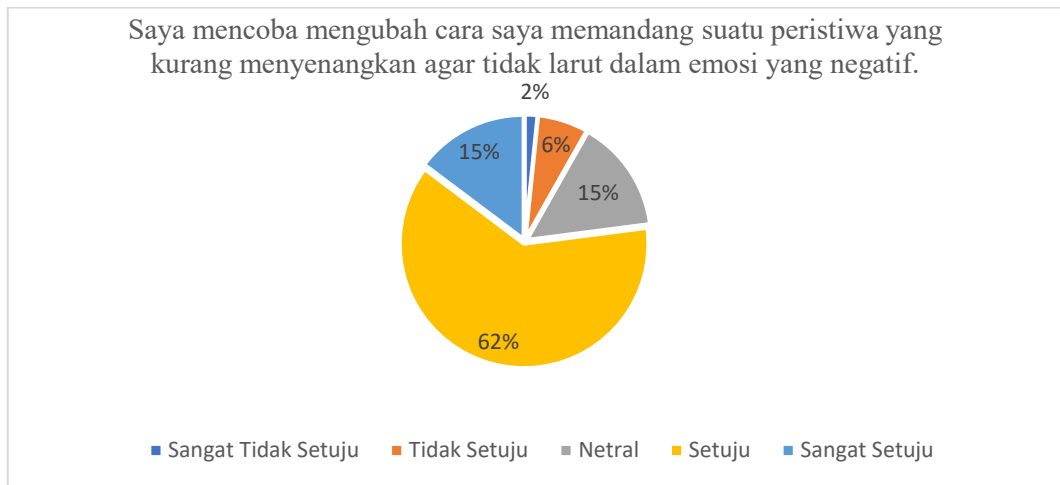
Jika tidak diatasi dengan baik, selain menyebabkan stres, kecemasan hingga depresi, selain itu disregulasi emosi dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), *Borderline Personality Disorder* (BPD), *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), *Nonsuicidal Self-Injury* (Gratz & Roemer, 2004). Hal ini diperkuat oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh Sabrina & Afiatin, (2023) menemukan bahwa disregulasi emosi berperan 26,1% terhadap kecenderungan remaja akhir dengan usia 18-22 tahun dalam melakukan *Nonsuicidal self-injury* (NSSI). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ayuni Safruddin, (2025), menunjukkan bahwa disregulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap NSSI sebesar 32% pada mahasiswa di Makassar.

Jika tidak ditangani dengan tepat disregulasi emosi yang berkepanjangan dapat memperburuk gangguan seperti NSSI dan depresi hingga menimbulkan risiko terhadap bunuh diri. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shafira & Muna, (2023) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan ide bunuh diri, yang berarti semakin tinggi keinginan bunuh diri seseorang

semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki orang tersebut dan sebaliknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan Putri, (2024) juga menemukan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap kecenderungan bunuh diri pada dewasa awal di Jakarta Timur. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi risiko bunuh diri pada seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi yang rendah atau bahkan ketidakmampuan dalam mengelola emosi membuat individu dewasa awal rentan mengalami gangguan-gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, BPD, NSSI, bahkan berisiko melakukan bunuh diri.

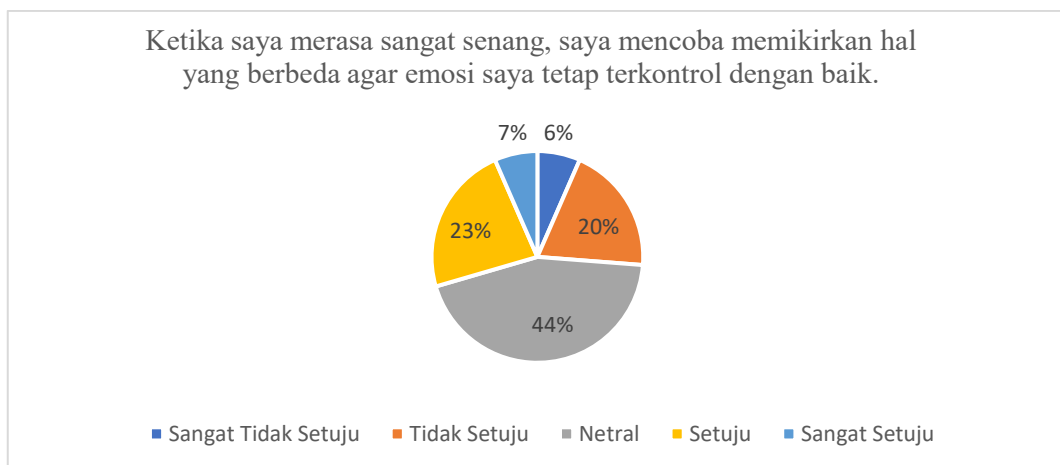
Kasus bunuh diri di kalangan dewasa awal merupakan suatu hal yang kerap terjadi. Berdasarkan data yang diperoleh Badan Riset dan Inovasi Nasional (2024), jumlah kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 921 kasus, didominasi oleh usia muda atau produktif. Di kota Surabaya sendiri pada tahun 2024, terdapat beberapa kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa yang terjadi. Kasus bunuh diri ini terjadi dalam rentang waktu yang dekat yaitu September dan Oktober (CNN Indonesia, 2024). Hal ini menambah jumlah kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia terutama di Surabaya. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh individu dewasa awal, termasuk mahasiswa, karena berperan dalam membantu mereka menghadapi berbagai masalah gangguan kesehatan mental. Untuk mendukung kemampuan tersebut, strategi regulasi emosi diperlukan untuk mendukung kemampuan tersebut, agar individu dapat mengelola emosi secara adaptif, mencegah munculnya perilaku berisiko, serta menjaga kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Penelitian ini juga ditunjang dengan data dari *preliminary research* melalui *Google Form* yang dilakukan pada tanggal 21 Maret hingga 13 April 2025, didapati ada 61 responden. Responden terdiri dari berbagai mahasiswa aktif universitas yang ada di Surabaya. Responden memiliki rentang usia 18-25 tahun. Kuesioner terdiri dari pernyataan-pernyataan yang diambil berdasarkan strategi regulasi emosi oleh Gross, (2014) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.



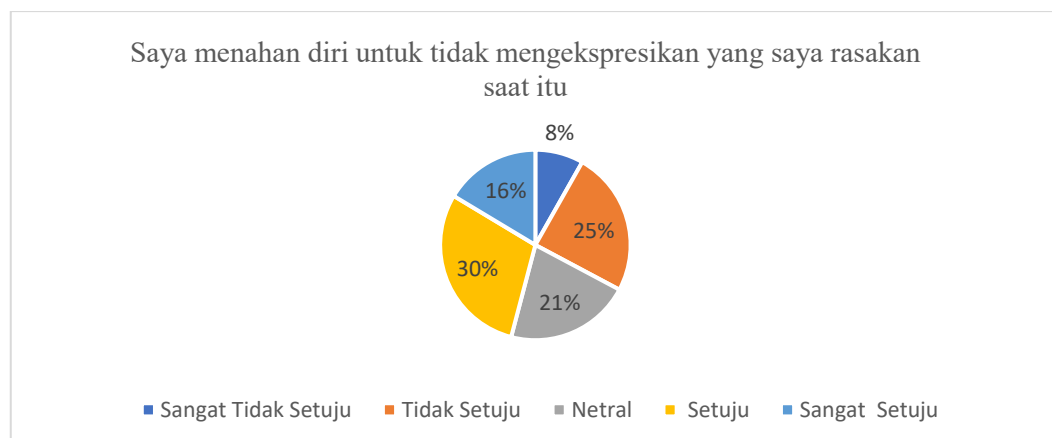
Gambar 1.1 Gambaran Penggunaan Strategi *Cognitive Reappraisal* Untuk Emosi Negatif Mahasiswa

Pada pertanyaan pertama terkait *cognitive reappraisal* 9 dari 61 responden (15%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka menggunakan *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi untuk mengelola emosi negatif. Diikuti oleh 38 dari 61 responden (62%) setuju menggunakan strategi ini dalam menghadapi emosi negatif. Kemudian, 9 dari 61 responden (15%) memilih netral, yang menunjukkan mereka tidak yakin atau merasa biasa saja terhadap efektivitas strategi ini. Selanjutnya, 4 dari 61 responden (6%) memilih tidak setuju, yang menunjukkan mereka merasa jarang menggunakan *cognitive reappraisal*. Dan terakhir, 1 dari 61 responden (2%) sangat tidak setuju, menunjukkan sedikit yang tidak menggunakan *cognitive reappraisal* ketika mengalami emosi negatif.



Gambar 1.2 Gambaran Penggunaan Strategi *Cognitive Reappraisal* Untuk Emosi Positif Mahasiswa

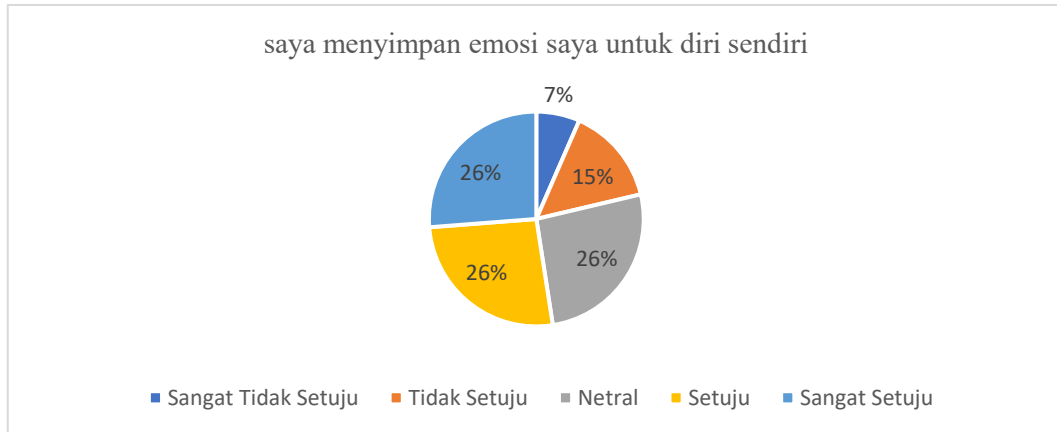
Sedangkan untuk pertanyaan kedua, 4 dari 61 responden (7%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka mencoba memikirkan hal lain untuk menjaga kontrol emosi saat sangat senang. Diikuti oleh 14 dari 61 responden (23%) yang setuju menggunakan strategi ini. Kemudian, 27 dari 61 responden (44%) memilih netral, yang menunjukkan mereka tidak yakin atau merasa biasa saja terhadap efektivitas strategi ini. Selanjutnya, 12 dari 61 responden (20%) tidak setuju, berarti ada cukup banyak responden yang jarang melakukan pengendalian emosi saat merasa sangat senang. Dan yang terakhir, 4 dari 61 responden (6%) sangat tidak setuju, menunjukkan sedikit yang tidak menggunakan *cognitive reappraisal* ketika merasa sangat senang. Dari dua pertanyaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengendalikan emosinya dengan mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa (*cognitive reappraisal*).



Gambar 1.3 Gambaran Penggunaan Strategi *Expressive Suppression* Dengan Bentuk Menahan Ekspresi

Pada pertanyaan ketiga terkait *expressive suppression*, 10 dari 61 responden (16%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka menahan diri untuk tidak mengekspresikan apa yang dirasakan. Diikuti 18 dari 61 responden (30%) merasa setuju, menunjukkan cukup banyak yang menggunakan strategi ini. Kemudian, 13 dari 61 responden (21%) memilih netral, yang menunjukkan mereka tidak yakin atau merasa biasa saja terhadap efektivitas strategi ini. Selanjutnya, 15 dari 61 responden (25%) tidak setuju, berarti ada cukup banyak responden jarang yang menahan ekspresi emosinya, karena mereka lebih memilih mengekspresikannya.

Dan yang terakhir, 5 dari 61 responden (8%) sangat tidak setuju, menunjukkan sedikit yang menahan ekspresi untuk mengendalikan emosinya.



Gambar 1.4 Gambaran Penggunaan Strategi *Expressive Suppression* Dengan Bentuk Menyimpan Emosi

Kemudian untuk pertanyaan keempat, 16 dari 61 responden (26%) sangat setuju jika mereka menyimpan emosinya untuk dirinya sendiri. Diikuti 16 dari 61 responden (26%) merasa setuju menunjukkan cukup banyak yang menggunakan strategi ini. Kemudian, 16 dari 61 responden (26%) memilih netral, yang menunjukkan mereka tidak yakin atau merasa biasa saja terhadap efektivitas strategi ini. Selanjutnya 9 dari 61 responden (15%) merasa tidak setuju, hal ini berarti responden jarang menyimpan emosi untuk dirinya sendiri. Dan 4 dari 61 responden (7%) sangat tidak setuju yang berarti sebagian kecil responden tidak menyimpan emosinya sendiri. Berdasarkan dua pertanyaan tersebut, cukup banyak responden yang menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi melalui strategi *expressive suppression*.

Preliminary ini juga diperdalam wawancara lanjutan kepada beberapa responden yang setuju dihubungi lebih lanjut mengenai regulasi emosinya sebagai berikut:

“Kontrol emosiku masih kurang baik, tapi bisa diimprove lagi. Soalnya kadang tuh aku bisa nahan, kadang juga bisa tiba-tiba meledak. Aku tuh mendem gitu, banyak tugas, tuntutan itu numpuk, nanti satu waktu aku kesenggol dikit aku bisa meledak. Kalo disenggol jadi marah atau kesinggung. Meledaknya itu gitu aja kayak missal nangis. Kalo meledak itu bisa keluar secara spontan gak bisa kontrol”

K-19 tahun

Berdasarkan hasil wawancara tersebut responden K merasa bahwa kontrol emosinya kurang baik, karena ketika emosinya meledak ia tidak bisa mengontrol hal tersebut. Emosinya menjadi keluar secara spontan tanpa adanya kontrol. K juga mengungkapkan bahwa banyak tugas, tuntutan kegiatan di luar dan di dalam kampus yang menumpuk membuat lebih mudah meledak secara emosional. Selain itu pertengkaran dengan teman juga menyebabkan emosi K seringkali meledak, sehingga dia kerap tidak bisa mengontrol ucapannya sendiri ketika sudah emosi karena bertengkar dengan teman maupun keluarganya.

“Sepertinya kurang deh, aku gampang tersulut emosi sama terbawa perasaan, kalau lagi marah tuh lebih ke nyaut bentar. Kalo lagi sedih aku gampang tersentuh akan hal-hal kecil, jadinya gampang keluar air mata. Kalo emosi positif aku gak terlalu bisa ngontrol, kek ekspresi menunjukkan muka hepi.”

A-21 tahun

Responden A mengungkapkan bahwa ia kurang bisa mengendalikan emosinya terutama saat terharu, sedih, senang, dia mudah menangis ketika melihat hal-hal kecil yang menyedihkan dan mengharukan, ketika senang A juga sangat sulit untuk mengendalikannya terutama ekspresi wajahnya. A orang yang mudah hanyut terbawa emosi baik negatif maupun positif. Menurutnya hal yang paling mempengaruhinya ketika tidak bisa mengendalikan emosi adalah ketika dia stres karena bertengkar dengan sahabat, dimarahi oma (karna A hanya tinggal dengan oma-omanya tanpa orang tua), dan saat banyak tugas akademik maupun konflik organisasi. Berdasarkan hasil kedua wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan dengan orang lain dan tugas akademik yang menumpuk dapat mempengaruhi regulasi emosi responden.

Selain itu, berdasarkan faktor regulasi emosi menurut Gross (2014), terdapat empat faktor yaitu *emotional awareness*, *belief*, *situational factor* dan *self-efficacy*. Hasil dari *preliminary* menunjukkan sebanyak 45 orang memilih *emotional awareness* sebagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosinya, kemudian 16 orang memilih *belief*, 43 orang memilih *situational factor* dan 15 orang memilih *self-efficacy*. Dari 45 orang yang memilih *emotional awareness*, dilakukan wawancara lanjutan mengenai peran *emotional awareness* terhadap regulasi emosinya pada responden sebagai berikut:

“sangat berpengaruh, karena dengan aku yang bisa mengenali emosiku sendiri tuh berdampak positif, menjadikan diriku lebih bijak dan lebih baik mengatur emosi diri sendiri.”

ST-20 tahun

“ngaruh banget, kan aku tau tuh apa yang aku rasain, apa emosiku, jadinya aku bisa lebih kontrol”

K-19 tahun

Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa responden merasa kesadaran emosi atau *emotional awareness* berpengaruh terhadap kontrol emosinya. Hal ini membantu mereka untuk bisa mengenali emosi yang sedang dirasakan sehingga mereka bisa lebih bijak dan lebih bisa mengontrol emosi atau ekspresi yang mereka keluarkan di depan orang lain. *Emotional awareness* atau kesadaran emosi merupakan kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain (Gross, 2014). Ketika seseorang bisa mengenali emosinya maka ia akan lebih bisa menentukan reaksi atau ekspresi yang akan digunakannya. Menurut Baer (2006), seseorang bisa mengenali emosinya jika ia melakukan observasi atau mengamati emosi yang sedang ia rasakan, sehingga ia bisa memilih cara untuk mendeskripsikan atau mengekspresikannya. Observasi dan deksripsi merupakan aspek dari *mindfulness*. *Mindfulness* adalah perhatian penuh atau kesadaran penuh terhadap pengalaman yang terjadi (Baer et al., 2006). Kesadaran emosi sendiri merupakan bagian dari *mindfulness*, ketika orang sadar dengan pengalaman yang ia rasakan saat ini, ia juga akan mampu mengenali emosi yang sedang dia rasakan.

Selain itu, berdasarkan seluruh data hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa hubungan dengan orang lain mempengaruhi kontrol emosi pada mahasiswa. Jika ditinjau dari sudut pandang *mindfulness* ketika individu sepenuhnya hadir dalam momen yang sedang berlangsung, maka komunikasi antar individu dapat menjadi lebih baik. Peningkatan kesadaran diri dan penerimaan tanpa penilaian memungkinkan individu untuk merespons situasi sosial dengan lebih adaptif, meningkatkan empati, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bearden et al., (2024) dengan subjek mahasiswa di Kota Alberta Kanada menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan koneksi hubungan sosial. Hal ini disebabkan *mindfulness* dapat meningkatkan rasa aman, harga diri yang stabil, rasa kemanusiaan, serta

penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, yang pada akhirnya menghasilkan dinamika hubungan yang lebih sehat dan seimbang. Sehingga *mindfulness* terbukti memiliki pengaruh dalam hubungan dengan orang lain dan mampu meningkatkan hubungan antar individu.

Kemudian berdasarkan *preliminary*, tugas yang menumpuk juga mempengaruhi kontrol emosi mahasiswa. Hal ini disebabkan ketika tugas menumpuk mahasiswa merasa tertekan dan stres yang menyebabkan ia meledak atau merasa *burnout*, situasi tersebut mempengaruhi kontrol emosinya. *Mindfulness* dapat menjadi strategi efektif bagi mahasiswa untuk mengelola stres dan mencegah *burnout* akibat beban akademik yang tinggi. Dengan meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, mahasiswa dapat mengembangkan ketahanan akademik dan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan tugas dan ujian. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Mananna & Handayani, (2024) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, hasilnya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* terhadap stres akademik. Di mana semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin rendah juga stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat mengurangi stres akademik yang menyebabkan mahasiswa dapat mengatasi stres ketika tugas menumpuk sehingga mereka dapat lebih mengendalikan emosinya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian peran usia terhadap hubungan *mindfulness* dengan regulasi emosi yang dilakukan oleh Yuniar et al., (2024) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi pada regulasi emosi individu dewasa muda dan madya. Selain itu, penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Dika & Widyana (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan emosi negatif yang dimiliki oleh penderita hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, atau bisa menjadi alternatif solusi bagi individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Sehingga individu tersebut dapat mengurangi atau bahkan terhindarkan dari dampak regulasi emosi yang rendah seperti depresi, *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), *Borderline Personality Disorder* (BPD), *Post Traumatic Stress Disorder*

(PTSD) dan NSSI. Namun, jika ditinjau dari penelitian sebelumnya sejauh ini masih sedikit penelitian yang menguji hubungan antara *mindfulness* sebagai konstruk multidimensional dengan regulasi emosi berbentuk *reappraisal* dan *suppression*, khususnya pada mahasiswa di Surabaya. Hal ini mendorong ketertarikan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan keduanya dalam konteks tersebut.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada :

1. Penelitian ini berfokus pada *trait mindfulness* menurut Baer (2008) dan strategi regulasi emosi menurut Gross (2014).
2. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada *emerging adulthood* (18-25 tahun) yakni mahasiswa aktif di Surabaya.
3. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi pada mahasiswa di Surabaya.

1.3. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada mahasiswa di Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara lima dimensi *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada mahasiswa di Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan dalam ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi klinis dan psikologi positif mengenai *mindfulness* dan regulasi emosi khususnya pada mahasiswa aktif di Surabaya

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memperluas wawasan mahasiswa mengenai pentingnya strategi regulasi emosi dan kaitannya dengan *mindfulness*.

2. Bagi universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada universitas terutama dosen mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi pada mahasiswa, sehingga pihak universitas yang dibantu oleh dosen dapat memberikan fasilitas untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan regulasi emosinya.