



Regulasi Emosi & Student Well-Being pada Mahasiswa

Psikologi pendidikan islam

Presented by Nabila Tri



Regulasi Emosi Mahasiswa

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa untuk mengelola berbagai respons emosional sehingga dapat menghadapi tuntutan akademik dan sosial sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis.

Mengapa Ini Penting?

Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai tekanan sosial dan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya.



Penyebab dan Dampak

Tuntutan akademik

tugas, ujian, presentasi, praktikum, dan pencapaian prestasi dapat menjadi sumber tekanan.

Tekanan sosial

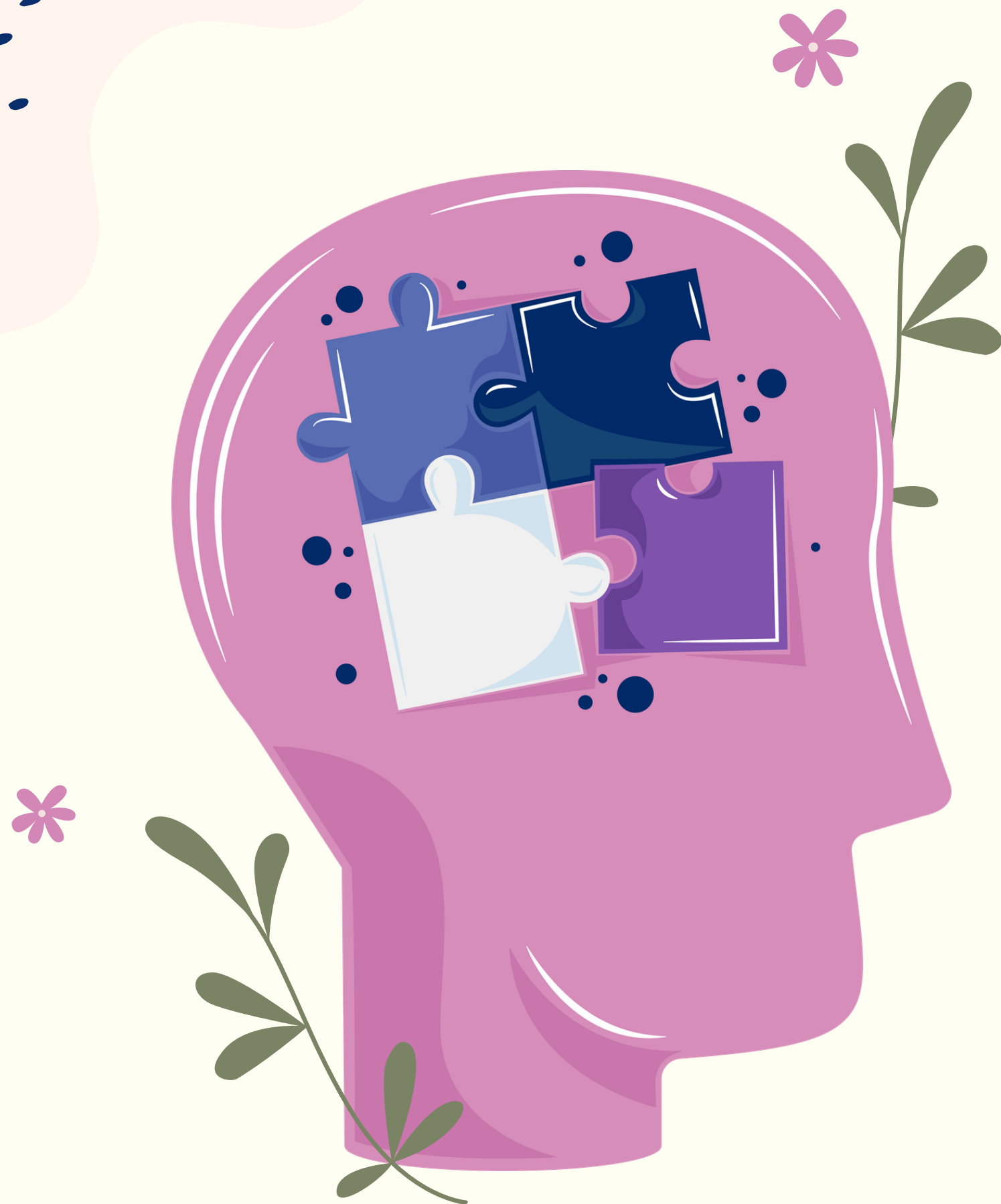
mahasiswa juga harus menghadapi hubungan dengan teman, lingkungan kampus, maupun tuntutan interpersonal.

Tekanan personal

masalah pribadi dan ketidakpastian masa depan dapat memperberat kondisi psikologis.

Dampak

tekanan yang tidak dikelola dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan gangguan kesejahteraan.



Memahami Regulasi Emosi

Regulasi emosi bukan berarti menghilangkan emosi negatif, tetapi mengelolanya agar tidak menguasai perilaku dan tetap dapat diarahkan untuk mencapai tujuan.

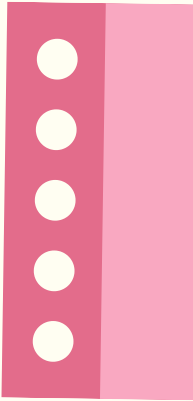
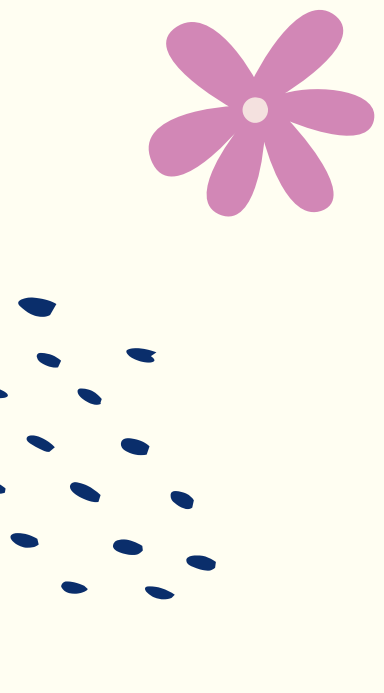
Proses regulasi emosi dimulai dari kemampuan kita dalam menerima emosi, yaitu menyadari dan memaklumi bahwa emosi negatif adalah bagian yang sangat wajar dari pengalaman hidup manusia. Kesadaran ini membantu kita untuk mengendalikan impuls, sehingga kita tidak bertindak secara spontan atau menunjukkan reaksi yang berlebihan saat emosi meluap.

Proses regulasi emosi dimulai dari kemampuan kita dalam menerima emosi, yaitu menyadari dan memaklumi bahwa emosi negatif adalah bagian yang sangat wajar dari pengalaman hidup manusia. Kesadaran ini membantu kita untuk mengendalikan impuls, sehingga kita tidak bertindak secara spontan atau menunjukkan reaksi yang berlebihan saat emosi meluap.

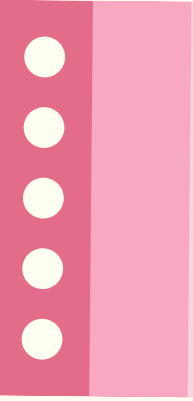


Tujuan Regulasi Emosi

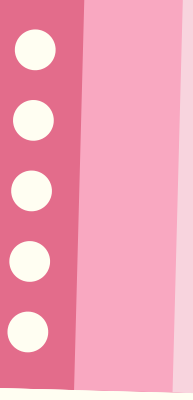
Regulasi emosi membantu mahasiswa mencapai kondisi emosional yang lebih seimbang sehingga mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan arah terhadap tujuan yang ingin dicapai.



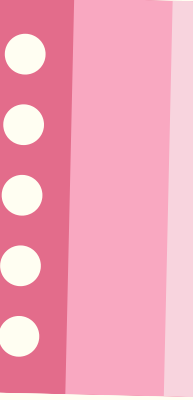
Keseimbangan emosional: emosi tidak ditekan atau dihilangkan, tetapi dijaga agar tidak berlebihan.



Mendukung tujuan: kondisi emosional diarahkan agar tetap mendukung pencapaian tujuan akademik maupun pribadi.



Mengurangi dampak negatif: emosi negatif dikelola agar tidak memberikan dampak berlebihan terhadap diri.



Menghadapi tekanan: regulasi emosi membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan respons yang lebih terkendali.



Student Well-Being

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika mahasiswa mampu menerima dirinya, menjalani hubungan positif, mandiri, serta terus mengembangkan kemampuan dirinya.

Poin Utama

- Penerimaan diri: mampu menerima diri apa adanya serta menghargai keunikan dan individualitas diri.
- Hubungan positif: mampu membangun hubungan yang hangat, penuh kasih sayang, penghormatan, dan dukungan.
- Otonomi: mampu menentukan pilihan dan mengatur perilaku berdasarkan standar pribadi.
- Pengembangan diri: memiliki tujuan hidup dan terus berusaha mewujudkan kemampuan yang dimiliki.



Emosi, Stres, dan Kecemasan

Keterangan

- **Emosi**
melibatkan tiga unsur yang saling berkaitan, yaitu kognisi, perasaan, dan kecenderungan tindakan.
- **Stres akademik**
muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki.
- **Kecemasan akademik**
berupa rasa takut, khawatir, tegang, atau gelisah ketika menghadapi ujian, tugas, nilai, dan evaluasi.

Dampak dari emosi, stres, dan kecemasan yang tidak dikelola dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja belajar mahasiswa.

Pemicu Tekanan Akademik

Pesan Utama

Tekanan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor dari dalam diri dan lingkungan yang dapat meningkatkan stres maupun kecemasan.

Beban akademik

**Praktikum &
lapangan**

Faktor internal

Faktor eksternal



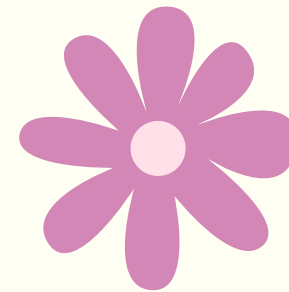
Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi membantu mahasiswa mengendalikan respons emosional dan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Ada 2 strategi yaitu Expressive suppression dan Cognitive reappraisal

Perbedaannya



Kadang kalau lagi emosi banget, aku refleks nahan diri biar nggak meledak. Itu namanya apa ya?



Di psikologi, itu dinamakan expressive suppression. Jadi kamu sengaja menghambat ekspresi emosi yang berlebihan lewat pengaturan nada suara, sikap, perilaku, atau ekspresi wajah.

Berarti bagus dong kalau kita bisa nahan diri kayak gitu?

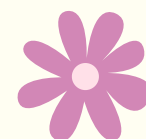
Ada sisi positifnya. Kelebihan suppression ini memang bisa bantu kita mengontrol ekspresi emosi yang terlalu kuat dalam situasi-situasi tertentu —misalnya pas lagi di depan umum atau rapat formal.

Tapi capek nggak sih kalau dipendem terus? Ada cara lain nggak selain cuma menahan?

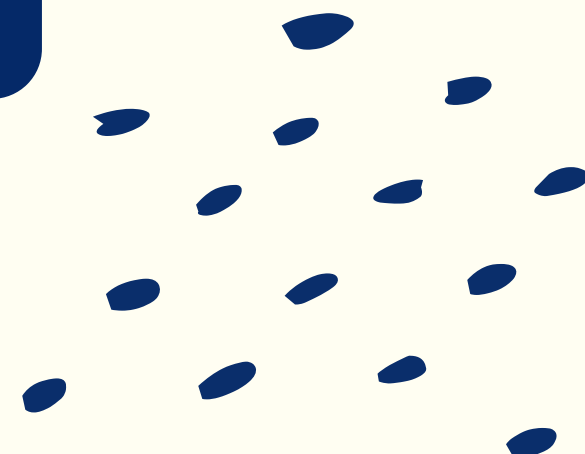


Ada, namanya cognitive reappraisal. Bedanya, kalau ini kita mengubah cara berpikir atau menafsirkan suatu keadaan menjadi lebih positif.

Oh, jadi sudut pandangnya yang diubah?



Betul! Dampak dari reappraisal ini bagus banget, karena bisa mengurangi kuatnya pengaruh emosi negatif dari dalam. Hasilnya, respons yang kita keluarkan jadi jauh lebih adaptif dan tenang tanpa harus merasa 'menahan beban'.



Self-Esteem dan Resiliensi

Self-esteem membantu mahasiswa menghargai dan mempercayai dirinya, sedangkan resiliensi membantu mahasiswa bertahan serta bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik.

Self-esteem

penilaian individu terhadap dirinya sebagai seseorang yang berharga dan mampu.

Kepercayaan diri

self-esteem yang baik ditandai penerimaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan sendiri.

Resiliensi akademik

kemampuan menghadapi pengalaman negatif yang menekan dan menghambat proses pembelajaran.

Pantang menyerah

mahasiswa yang resilien mampu bertahan, mencari solusi, dan bangkit dari permasalahan akademik.

Regulasi Emosi dalam Akademik

Regulasi emosi memegang peran penting bagi mahasiswa dalam memahami dan mengarahkan **respons emosional** saat berhadapan dengan tekanan akademik, mulai dari **tugas, ujian, hingga penyusunan skripsi**. Proses ini diawali dengan kemampuan untuk **mengenali emosi**, yaitu menyadari dan memahami setiap perasaan yang muncul ketika tuntutan belajar mulai menumpuk.

Setelah berhasil mengenalinya, langkah berikutnya adalah **menerima dan menenangkan diri** agar kita tidak merespons secara impulsif atau berlebihan saat dihampiri emosi negatif. Dari kondisi yang lebih tenang tersebut, mahasiswa dapat **mengubah pola pikir** dengan menafsirkan situasi yang menekan melalui **sudut pandang yang lebih positif** dan adaptif. Pada akhirnya, rangkaian proses ini memungkinkan mahasiswa untuk **memberikan respons yang tepat**, sehingga emosi yang dirasakan justru bisa diarahkan secara produktif **tanpa menghambat penyelesaian masalah akademik**.

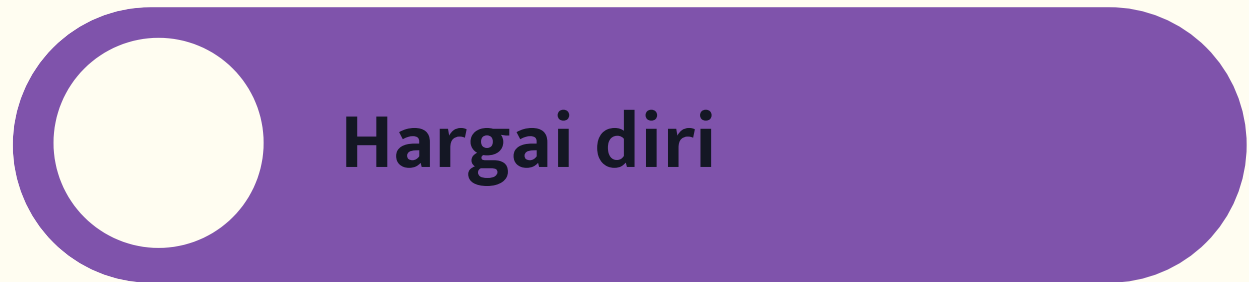


KUNCI MAHASISWA TANGGUH

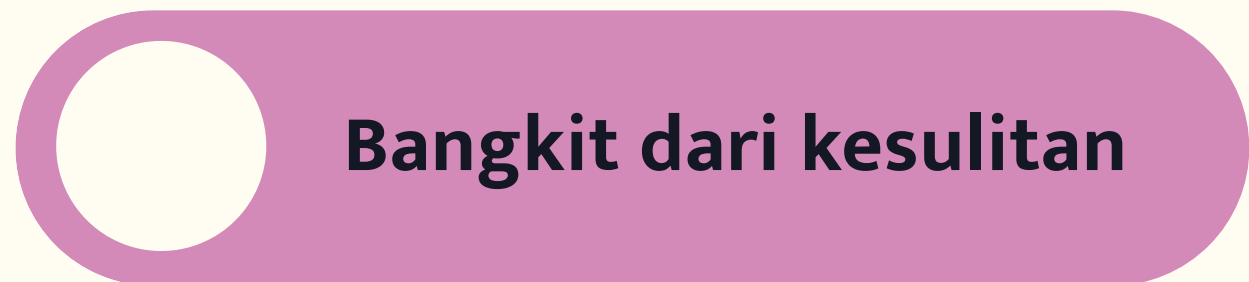
ini kuncinya



Kelola emosi



Hargai diri



Bangkit dari kesulitan



Bangun lingkungan
suportif



Kesimpulan

regulasi emosi, self-esteem, dan resiliensi bukan tiga hal yang berdiri sendiri. Ketiganya menjadi modal penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang, adaptif, dan konstruktif serta menjaga kesejahteraan psikologis.





Thank YOU

for your attention. I
hope this material
serves as a gentle
reminder for all of us to
always take care of our
mental health. ✨