

ABSTRAK
GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU JURUSAN
KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Ahmad Zidan Dwi Saputra, Wahyudi Mulyaningrat, Reza Fajar Amalia

Latar belakang : Mahasiswa baru Keperawatan menghadapi masa transisi dengan tekanan akademik dan emosional akibat perbedaan sistem pembelajaran dan tuntutan klinis. Kemampuan regulasi emosi, khususnya melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi mahasiswa baru Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman sebagai dasar pengembangan dukungan psikososial yang sesuai.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 145 mahasiswa baru. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif.

Hasil penelitian : Sebagian besar partisipan berusia 19 tahun dan tinggal di kos/kontrakan (79,3%). Kondisi tinggal jauh dari keluarga dapat meningkatkan tekanan psikologis, sehingga keterampilan regulasi emosi menjadi penting dalam proses adaptasi. Hasil menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* memiliki median skor 28, sedikit lebih tinggi dari nilai teoritis, yang mengindikasikan mulai berkembangnya kemampuan mahasiswa dalam menilai ulang situasi emosional secara kognitif. Sementara itu, *expressive suppression* memiliki median skor 27, jauh lebih tinggi dari median teoritis, yang menunjukkan kecenderungan mahasiswa menekan ekspresi emosinya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Kesimpulan : Mahasiswa baru Keperawatan Unsoed berada dalam masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi emosional. Hasil menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dalam mengelola emosi, dengan variasi penggunaan yang mencerminkan perbedaan kemampuan adaptasi. Keterampilan ini penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis selama masa studi.

Kata kunci : *Cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, keperawatan, mahasiswa baru, regulasi emosi

ABSTRACT
**AN OVERVIEW OF EMOTION REGULATION AMONG FIRST-YEAR
NURSING STUDENTS AT JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY**

Ahmad Zidan Dwi Saputra, Wahyudi Mulyaningrat, Reza Fajar Amalia

Background : New nursing students face a transitional period marked by academic and emotional pressures due to differences in learning systems and complex clinical demands. Emotion regulation skills, particularly through *cognitive* reappraisal and expressive suppression strategies, are essential for effective adaptation. This study aims to describe the emotion regulation of first-year nursing students at Universitas Jenderal Soedirman as a basis for developing appropriate psychosocial support.

Methodology : This study employed a quantitative descriptive design. The sampling technique used was total sampling, involving 145 first-year nursing students. Data were collected using the *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* to assess the students' ability to manage and control their emotions. Data were analyzed using univariate analysis.

Results : Most participants were 19 years old and lived in boarding houses (79.3%). Living away from family can increase psychological stress, making emotion regulation crucial during this transition. The *cognitive reappraisal* strategy had a median score of 28, slightly above the theoretical median, indicating emerging *cognitive* emotional processing. The *expressive suppression* strategy had a median of 27, notably higher than the theoretical value, reflecting a tendency to suppress emotions under academic and social pressure.

Conclusion : First-year Nursing students at Unsoed are in a transitional phase requiring emotional adjustment. Findings indicate the use of *cognitive reappraisal* and *expressive suppression* with varying levels, reflecting differences in emotional adaptation. These skills are important to support psychological well-being throughout their studies.

Keywords : *Cognitive reappraisal*, emotion regulation, *expressive suppression*, first-year students, nursing