

## **Emosi sebagai Prediktor Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa**

*<sup>1</sup>Angeline Freshbi Chesa Halim, <sup>2</sup>Kwartarini Wahyu Yuniarti*

*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

*Email: <sup>1</sup>angeline.freshbi@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>kwartarini\_psy@ugm.ac.id*

### **Abstrak**

Masa transisi dalam kehidupan universitas yang dialami oleh individu dapat disertai dengan tekanan psikologis yang membebani dan memicu timbulnya kecemasan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung memiliki emosi negatif seperti kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan karena adanya sesuatu yang mengancam. Situasi yang mengancam menghasilkan emosi negatif sehingga menunjukkan respon fisiologis yang meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran emosi dalam memprediksi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 130 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) subskala kecemasan dan *The Expanded Form of Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS-X) serta pengukuran alat tambahan menggunakan HRV dan GSR untuk pengukuran emosi yang dialami oleh individu terhadap keadaan fisiologis (aktivitas ANS). Berdasarkan hasil analisis regresi berganda ditemukan bahwa emosi positif dan emosi negatif secara simultan sangat signifikan mampu memprediksi kecemasan pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 72,6%. Di sisi lain, tidak ditemukan hasil yang signifikan antara hasil *heart rate*, LF, HF, LF/HF, dan *Skin Conductance* (SC) dengan kecemasan.

**Kata kunci:** Emosi, Kecemasan, Mahasiswa, HRV, GSR

## *Emotion as a Predictor of Levels of Anxiety in College Students*

*<sup>1</sup>Angeline Freshbi Chesa Halim, <sup>2</sup>Kwartarini Wahyu Yuniarti*

*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

*Email: <sup>1</sup>angeline.freshbi@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>kwartarini\_psy@ugm.ac.id*

### **Abstract**

*The transitional period in university experienced by individuals can be accompanied by psychological stress that is incriminating and triggers anxiety. Students who has anxiety tend to have negative emotions such as anxiety, worry, and fear because of threat. Threat situations generate negative emotions that can increase physiological response. This study aims to determine the role of emotion in predicting anxiety levels in college students. Subjects in this study were 130 students. Data sampling was carried out using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) and The Expanded Form of Positive and Negative Affects Schedule (PANAS-X) as well as additional measurement tools using HRV and GSR for measuring emotions experienced by individuals towards physiological states (ANS activity). Based on multiple regression analysis, it was found that positive emotions and negative emotions simultaneously were very significantly able to predict anxiety in students with an effective contribution of 72.6%. On the other hand, found no significant results between heart rate, LF, HF, LF/HF, and Skin Conductance (SC) with anxiety.*

**Keywords:** Emotion, Anxiety, College Student, HRV, GSR