

Peran Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Akademik dan Sosial Mahasiswa Baru Universitas Gadjah Mada dengan Dukungan Emosional Orang Tua sebagai Moderator

¹Yunissa Meganingtyas, ²Dian Mufitasari

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: yunissa.meganingtyas@mail.ugm.ac.id, dianmufitasari@ugm.ac.id

Abstrak. Transisi menuju perkuliahan merupakan masa yang penuh tantangan bagi mahasiswa tahun pertama, khususnya angkatan 2020. Penelitian terkini telah menyoroti dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19, seperti meningkatnya stress, munculnya perasaan cemas, dan frustrasi. Peran orang tua sebagai salah satu sumber dukungan emosional menjadi penting untuk membantu mahasiswa baru dalam meregulasi emosi. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik, kesuksesan dalam penyesuaian akademik dan sosial di perkuliahan dapat tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek moderasi dukungan emosional orang tua terhadap hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian akademik dan sosial. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring kepada 247 mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Gadjah Mada. Penelitian menggunakan tiga instrumen pengukuran; Skala Regulasi Emosi, *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), dan Skala Dukungan Emosional Orang Tua. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi moderasi. Hasilnya, dukungan emosional orang tua tidak terbukti dapat memoderasi hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian akademik dan sosial. Di sisi lain, regulasi emosi terbukti secara langsung memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian akademik dan sosial ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memberikan gambaran regulasi emosi dan penyesuaian kuliah pada mahasiswa baru yang kemudian dapat dijadikan dasar bagi fakultas atau universitas untuk melakukan intervensi.

Kata kunci: dukungan emosional orang tua, mahasiswa baru, regulasi emosi, penyesuaian kuliah

Abstract. The transition to college is a challenging period for first-year students due to new academic, social, and developmental tasks, especially the class of 2020. Recent research has highlighted the psychological effects of the COVID-19 pandemic, such as increased stress, feelings of anxiety and frustration. The role of parents as a source of emotional support is important to help new students regulate their emotions. By having good emotional regulation, success in academic and social adjustment in college can be achieved. This study aims to examine the moderating effect of parental emotional support on the relationship between emotional regulation and academic and social adjustment. The distribution of the questionnaire was carried out online to 247 new students of the 2020 batch of Universitas Gadjah Mada. The study used three measurement instruments; Emotion Regulation Scale, *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), and Parental Emotional Support Scale. Hypothesis testing was carried out by moderating regression analysis. As a result, parental emotional support was not shown to moderate the relationship between emotional regulation and academic and social adjustment. On the other hand, emotion regulation was shown to have a direct positive effect on academic and social adjustment ($p < 0,05$). The results of this study provide an overview of emotion regulation and adjustment in new students which can then be used as a basis for faculty or university to intervene.

Keyword: emotion regulation, college adjustment, first-year students, parent emotional support