

EKSPLORASI REGULASI EMOSI DENGAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

Adiwignya Nugraha Widhi Harita^{1)*}, Erizza Farizan Adani²⁾, Lely Nur Azizah³⁾

^{1,2,3)}Program Studi S1 Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

¹⁾adiwignyaharita@unesa.ac.id, ²⁾erizzaadani@unesa.ac.id, ³⁾lelyazizah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Ketidakseimbangan aktivitas fisik, baik berupa perilaku *sedentari* maupun *overtraining*, berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Meskipun pengaruh aktivitas fisik terhadap regulasi emosi telah banyak diteliti, kajian mengenai bagaimana regulasi emosi memengaruhi intensitas aktivitas fisik, khususnya pada mahasiswa, masih terbatas dan menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan intensitas aktivitas fisik mahasiswa, serta dinamika keduanya berdasarkan jenis kelamin. Dengan metode survei kuantitatif, sebanyak 344 mahasiswa dilibatkan melalui teknik *accidental sampling*. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan intensitas aktivitas fisik. Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat regulasi emosi antar gender, namun strategi yang digunakan berbeda. Mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan *expressive suppression*, sementara perempuan lebih memilih *cognitive reappraisal*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor psikologis penting dalam membentuk kebiasaan fisik aktif. Intervensi peningkatan gaya hidup sehat sebaiknya mempertimbangkan strategi regulasi emosi dan karakteristik gender.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 2 Mei 2025
Direview : 5 Mei 2025
Diterima : 13 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

Dewasa awal, Kesehatan fisik, Kesehatan mental, Olahraga, Pengelolaan emosi

Article History

Submitted : May 2, 2025
Reviewed : May 5, 2025
Accepted : May 13, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

Early adulthood, Physical health, Mental health, Sports, Emotion regulation

Abstract. An imbalance in physical activity, whether in the form of sedentary behavior or overtraining, has a negative impact on both physical and mental health. While the influence of physical activity on emotion regulation has been widely studied, research on how emotion regulation affects physical activity intensity particularly among university students remains limited and presents varying results. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and the intensity of physical activity among students, as well as the dynamics of both based on gender. Using a quantitative survey method, 344 students were involved through accidental sampling. The results showed a significant positive relationship between emotion regulation and physical activity intensity. No significant difference was found in overall emotion regulation levels between genders; however, differences were found in the strategies used. Male students tended to use expressive suppression, while female students more often chose cognitive reappraisal. These findings indicate that emotion regulation is an important psychological factor in shaping active physical habits. Health promotion interventions should consider emotion regulation strategies and gender characteristics.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memegang peran penting dalam menunjang kualitas hidup manusia. Individu yang secara aktif menjaga dan meningkatkan fungsi otot rangka terbukti cenderung terhindar dari gangguan mental seperti penurunan kemampuan kognitif, kecemasan, dan depresi (*World Health Organization*, 2010). *WHO* juga merekomendasikan aktivitas fisik sebagai upaya preventif terhadap penurunan kesehatan akibat proses penuaan. Selain itu, gaya hidup aktif membantu menjaga berat badan ideal serta membentuk pola hidup yang sehat dan seimbang (Sallis et al., 2016). Aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, pembentukan perilaku positif, dan peningkatan kualitas hubungan sosial. Sayangnya, tren global menunjukkan peningkatan pola hidup tidak sehat yang mengkhawatirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Althoff et al. (2017) mengungkapkan bahwa pola hidup tidak sehat terjadi secara masif, terutama di negara-negara berkembang. Indonesia, Malaysia, dan Filipina menjadi *outlier* dalam studi tersebut karena memiliki rasio obesitas yang tinggi akibat keterbatasan akses dan ketimpangan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan ini meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, mulai dari obesitas hingga penyakit pada organ vital. Fenomena ini menandakan adanya kebutuhan mendesak untuk mendorong kebiasaan hidup aktif di masyarakat. Rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik juga mencerminkan tantangan sistemik dalam bidang kesehatan masyarakat di negara berkembang.

Risiko kesehatan yang ditimbulkan dari pola hidup tidak aktif ternyata bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat rendahnya intensitas aktivitas fisik (Brown et al., 2016; Hallal et al., 2012). Pengpid (2019) mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang dipengaruhi oleh kurangnya infrastruktur pendukung serta kondisi ekonomi. Hal ini berdampak pada tingginya perilaku *sedentari* di kalangan masyarakat. Selain faktor fisik dan struktural, faktor psikologis seperti emosi juga patut diperhatikan dalam memahami motivasi individu untuk beraktivitas fisik.

Sebuah tinjauan sistematis oleh Rhodes et al. (2009) menunjukkan bahwa aspek afektif semakin sering diteliti dalam konteks aktivitas fisik. Temuan ini diperkuat oleh studi-studi lanjutan yang menemukan bahwa faktor afektif berkontribusi sebesar 57% terhadap peningkatan intensitas aktivitas fisik (Focht, 2009; Rhodes & Kates, 2015). Intensitas tersebut meningkat tidak hanya selama aktivitas, tetapi juga dipertahankan setelah aktivitas fisik selesai. Raedeke et al. (2007) menunjukkan bahwa perasaan positif setelah berolahraga meningkatkan kecenderungan individu untuk kembali melakukan aktivitas fisik di kemudian hari. Hal ini menandakan bahwa regulasi emosi memegang peran penting dalam membentuk konsistensi perilaku fisik.

Regulasi emosi terbukti berkontribusi positif dalam berbagai aspek olahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan mental seperti *mental toughness* (Zarei et al., 2019), kemampuan *imagery* (Anuar et al., 2017), dan *subjective well-being* (Costa-Lobo et al., 2017). Kemampuan ini selanjutnya berpengaruh terhadap kepercayaan diri dalam mengelola emosi (Lane et al., 2011), pemulihan fisik pasca latihan (Molina et al., 2015), hingga penerimaan terhadap cedera (Tatsumi & Takenouchi, 2017). Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya mendukung performa fisik, tetapi juga aspek psikologis dalam olahraga.

Meski demikian, hubungan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Peng et al. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial dapat memoderasi hubungan aktivitas fisik dengan perasaan rendah diri pada mahasiswa. Sebaliknya, studi Az-Zahroh dan Sidarta (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan komunikasi interpersonal pada pelajar SMA. Hal serupa diungkapkan oleh Al-Wardat et al. (2024) yang menemukan bahwa aktivitas fisik tidak selalu berkaitan dengan regulasi emosi, kecemasan, atau depresi. Inkonsistensi ini menunjukkan adanya celah penelitian terkait hubungan keduanya dalam konteks demografi yang berbeda, khususnya pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua rumusan masalah utama. Pertama, bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas aktivitas fisik pada mahasiswa. Kedua, bagaimana hubungan tersebut jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini diharapkan mampu mengeksplorasi perbedaan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan dalam memengaruhi kecenderungan mereka untuk aktif secara fisik. Dengan demikian, studi ini menawarkan sudut pandang baru terhadap peran regulasi emosi dalam membentuk gaya hidup aktif di kalangan mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat memperkaya khazanah literatur mengenai determinan psikologis dari aktivitas fisik, khususnya regulasi emosi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam perancangan intervensi untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat pada mahasiswa, baik melalui pendidikan jasmani maupun program promosi kesehatan kampus. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *survei* untuk mengukur persepsi dan perilaku partisipan (Mertens, 2024; Reis et al., 2024). Lokasi penelitian adalah Universitas Negeri Surabaya dengan melibatkan 344 mahasiswa Program Pendidikan

Profesi Guru (PPG) sebagai partisipan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* selama tiga hari berturut-turut, dengan mempertimbangkan efisiensi waktu dan kemudahan akses melalui media sosial (Jannah, 2018). Teknik ini dipilih untuk memperoleh representasi data yang luas, meskipun terdapat potensi *bias seleksi*, yang diminimalkan dengan penggunaan instrumen asesmen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan skala *GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)* yang diadaptasi dari versi *WHO* tahun 2006. Instrumen ini terdiri atas 15 *item* yang mengukur empat aspek: aktivitas fisik di tempat kerja atau sekolah, aktivitas fisik dalam berpindah tempat, aktivitas fisik di waktu luang, serta perilaku *sedentari*. Contoh *item* pada skala ini meliputi: "*Berapa menit dalam satu minggu Anda melakukan aktivitas fisik berat?*" dan "*Berapa menit dalam sehari Anda melakukan aktivitas ringan seperti bersantai, tidur, atau bermain handphone?*". Tiga aspek pertama memiliki validitas kriteria dengan korelasi sebesar $r = 0,31$ (kategori *fair*), sementara aspek perilaku *sedentari* menunjukkan korelasi negatif $r = 0,26$ terhadap ketiga aspek lainnya. Reliabilitas *GPAQ* diuji menggunakan metode *test-retest* dengan hasil *repeatability* pada kisaran 0,67–0,81, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi.

Selanjutnya, hasil pengukuran aktivitas fisik dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan perhitungan skor *Metabolic Equivalent of Task (MET)* (Armstrong & Bull, 2006). Klasifikasi skor *MET* partisipan tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Kategorisasi MET

Kategori Aktivitas Fisik	Rentang Skor MET	Keterangan
Tinggi	$MET \geq 3000$	Aktivitas fisik sangat aktif
Sedang	$600 \leq MET < 3000$	Aktivitas fisik sedang hingga aktif
Rendah	$MET < 600$	Aktivitas fisik minim/sangat rendah

Pengukuran regulasi emosi dilakukan menggunakan skala *IERQ4S (Indonesian Emotional Regulation Questionnaires for Sport)* yang digagas Jannah pada tahun 2023). Skala tersebut terdiri atas 10 *item* dengan 2 aspek yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Hasil uji validitas dari skala tersebut menunjukkan rentang skor 0.490-0.562. Sementara hasil uji reliabilitas menunjukkan skor 0.824 pada keseluruhan aspek. Kategorisasi skor regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Rentang Skor

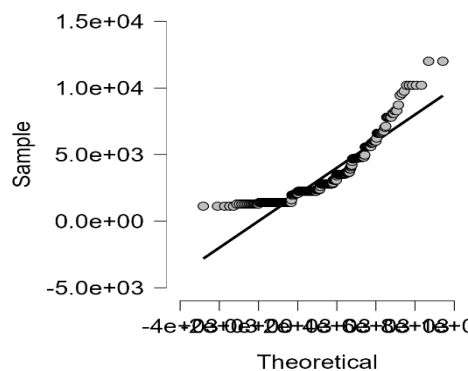
Kategori Regulasi Emosi	Rentang Skor	Keterangan
Tinggi	10 – 23	Kemampuan regulasi emosi sangat baik
Sedang	24 – 36	Kemampuan regulasi emosi cukup stabil
Rendah	37 – 50	Kesulitan dalam mengelola dan mengatur emosi

Uji asumsi dilakukan untuk menentukan teknik analisis data yang digunakan pada kategori parametrik atau non-parametrik. Uji tersebut dilakukan dengan uji normalitas *Saphiro-Wilk* dengan hasil sebagai berikut:

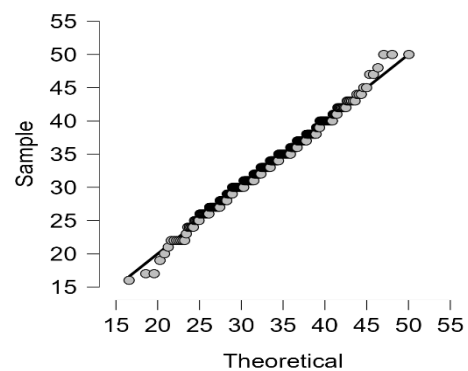
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro–Wilk

Uji	Variabel	Statistik	p-value
Shapiro–Wilk	Aktivitas Fisik	0.826	< .001
Shapiro–Wilk	Regulasi Emosi	0.992	0.062

Uji normalitas pada variabel aktivitas fisik menunjukkan nilai statistik sebesar 0.826 dengan signifikansi $p < .001$. Nilai p yang lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa data aktivitas fisik tidak berdistribusi normal. Di sisi lain, variabel regulasi emosi memiliki nilai statistik sebesar 0.992 dengan p 0.062. Nilai p yang lebih besar dari 0.05 menunjukkan bahwa data regulasi emosi terdistribusi normal. Kedua signifikansi normalitas distribusi data tersebut dikonfirmasi secara visual pada Q-Q plot di gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Q-Q plot aktivitas



Gambar 2. Q-Q plot regulasi

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan dimana variabel aktivitas fisik tidak berdistribusi normal, maka uji statistik dilakukan dengan uji non-parametrik. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman rho* untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan aktivitas fisik. Selain itu, uji statistik *Mann-Whitney* untuk menguji perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin partisipan. Uji statistik dilakukan dengan aplikasi JASP versi 0.19.3.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi 344 partisipan yang telah direkrut dalam penelitian ini dapat ditinjau pada tabel berikut:

Tabel 4. Sebaran Usia Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Valid	Mean	Std. Deviation	%	Min	Max
Perempuan	232	25.151	2.22	67.44	21.000	32.000
Laki-laki	112	25.866	2.88	32.56	22.000	33.000
total	344					

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah partisipan perempuan lebih dari dua kali lipat dibandingkan partisipan laki-laki, yaitu sebanyak 232 orang (67,44%) dibandingkan 112 orang (32,56%). Secara umum, rata-rata usia partisipan berada pada kisaran 25 tahun. Rentang usia partisipan laki-laki tercatat antara 22 hingga 33 tahun, sedangkan partisipan perempuan berada dalam rentang usia 21 hingga 32 tahun. Informasi mengenai intensitas aktivitas fisik partisipan berdasarkan skor *Metabolic Equivalent of Task (MET)* selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Intensitas Aktivitas Fisik Partisipan Berdasarkan Skor MET

Kategori Aktivitas Fisik	Formula MET	Jumlah Partisipan (n)	Persentase (%)
Tinggi	$MET \geq 3000$	206	59.88%
Sedang	$600 \leq MET < 3000$	138	40.12%
Rendah	$MET < 600$	0	0%

Pada tabel 5, dapat disimpulkan bahwa para partisipan memiliki intensitas aktivitas pada tingkat sedang dan tinggi. Hal tersebut tersebar pada intensitas sedang sebanyak 206 orang (59.88%) dan 138 orang pada intensitas tinggi (40.12%).

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Aktivitas Fisik (AF) dan Regulasi Emosi (RE) Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan

Jenis Kelamin	Kategori AF	Jumlah (n)	Persen (%)	Kategori RE	Jumlah (n)	Persen (%)
Perempuan	Rendah	0	0.00%	Rendah	4	1.72%
	Sedang	154	66.38%	Sedang	63	27.16%
	Tinggi	78	33.62%	Tinggi	165	71.12%
Laki-laki	Rendah	0	0.00%	Rendah	1	0.89%
	Sedang	52	46.43%	Sedang	34	30.36%
	Tinggi	60	53.57%	Tinggi	77	68.75%

Tabel 6 menunjukkan sebaran intensitas aktivitas fisik dan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin partisipan. Meskipun jumlah partisipan laki-laki lebih sedikit dibandingkan

perempuan, mereka mendominasi kategori aktivitas fisik intensitas tinggi dengan persentase sebesar 53,57%. Sebaliknya, partisipan perempuan lebih banyak berada pada kategori aktivitas fisik intensitas sedang, yakni sebesar 66,38%. Pola yang berlawanan terlihat pada variabel regulasi emosi, di mana partisipan perempuan mendominasi kategori regulasi emosi tingkat tinggi sebesar 71,12%. Sementara itu, partisipan laki-laki lebih banyak berada pada kategori regulasi emosi tingkat sedang dengan persentase 30,36%.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik (AF) Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan

		N	Mean	SD	SE	CV	Mean Rank	Sum Rank
AF*	Perempuan	232	2918.79	1725.359	113.275	0.59	156.36	36274.5
	Laki-laki	112	4085.357	2441.535	230.703	0.60	205.94	23065.5

*AF: Aktivitas Fisik

Tabel 7 menguatkan temuan pada Tabel 6 dengan menunjukkan adanya perbedaan intensitas aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin melalui nilai *mean rank* dan *sum rank*. Partisipan laki-laki memiliki *mean rank* yang lebih tinggi, yaitu sebesar 205,94 dengan *sum rank* sebesar 23.065,5. Sebaliknya, partisipan perempuan memiliki *mean rank* sebesar 156,36 dengan *sum rank* sebesar 36.274,5. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan tingkat aktivitas fisik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, di mana mahasiswa laki-laki cenderung memiliki intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Tabel 8. Statistik Deskriptif Strategi Regulasi Emosi (RE) Berdasarkan Jenis Kelamin

Strategi RE	Jenis Kelamin	Mean	Simpangan Baku (SD)
<i>Reappraisal</i>	Perempuan	20,65	3,517
	Laki-laki	20,30	3,687
<i>Suppression</i>	Perempuan	12,58	3,114
	Laki-laki	13,20	2,931

Analisis deskriptif terhadap kecenderungan strategi regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* yang tipis antara partisipan laki-laki (20,30) dan perempuan (20,65) dalam penggunaan strategi *reappraisal*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan partisipan dalam menggunakan strategi penilaian ulang emosi relatif serupa antar jenis kelamin. Sebaliknya, perbedaan yang lebih mencolok terlihat pada strategi *suppression*, di mana partisipan laki-laki memiliki *mean* lebih tinggi (13,20) dibandingkan perempuan (12,58). Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan strategi penekanan emosi dibandingkan perempuan.

Tabel 9. Uji Beda Kecenderungan Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

		N	Mean	SD	SE	CV	Mean Rank	Sum Rank
APP*	Perempuan	232	20.65	3.517	0.231	0.17	175.80	40784.5
	Laki-laki	112	20.29	3.687	0.348	0.19	165.67	18555.5
SUPP*	Perempuan	232	12.58	3.114	0.204	0.25	165.22	38330
	Laki-laki	112	13.20	2.931	0.277	0.22	187.59	21010

*APP: strategi regulasi emosi *reappraisal*
 *SUPP: strategi regulasi emosi *suppression*

Tabel 9 menjelaskan hasil analisis lanjutan dari Tabel 8, khususnya pada strategi *reappraisal*, di mana perbedaan koefisien variasi (CV) yang relatif kecil antara perempuan (0,17) dan laki-laki (0,19) menunjukkan bahwa penggunaan strategi ini cenderung sebanding pada kedua kelompok. Meskipun demikian, perbedaan pada nilai *mean rank* menunjukkan bahwa praktik strategi *reappraisal* lebih tinggi pada partisipan perempuan (175,80) dibandingkan laki-laki (165,67). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum distribusi skor *reappraisal* lebih tinggi pada perempuan.

Sebaliknya, pada strategi *suppression* ditemukan perbedaan yang lebih mencolok. Partisipan laki-laki memiliki *mean* yang lebih tinggi (13,20) dibandingkan perempuan (12,58), yang turut didukung oleh *mean rank* laki-laki sebesar 187,59, lebih tinggi dibandingkan perempuan yang berada pada angka 165,22. Temuan ini mengindikasikan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan strategi penekanan emosi dibandingkan perempuan. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik mahasiswa, dilakukan uji korelasi *Spearman's rho*, yang hasilnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 10. Uji Korelasi

Variabel	Aktivitas fisik	Regulasi emosi
Aktivitas fisik	Spearman's rho	-
	p-value	-
Regulasi emosi	Spearman's rho	0.794
	p-value	<.001

Hasil uji korelasi pada Tabel 10 menunjukkan nilai *p-value* sebesar < .001, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,794 menunjukkan tingkat hubungan yang kuat dengan arah positif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, dan sebaliknya. Berdasarkan temuan tersebut, selanjutnya dilakukan uji beda menggunakan uji statistik *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan kecenderungan strategi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil uji beda aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin

					95% CI for Rank-Biserial Correlation	
	U	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation	Lower Upper
AF*	9246.5		<.001	-0.288	0.066	-0.403 -0.165

*AF: Aktivitas Fisik

Hasil uji beda pada tabel 11 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor aktivitas fisik ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini ditunjukkan dengan skor $U = 9246.500$ dan $p < 0.001$. Skor tersebut juga menunjukkan bahwa rerata skor aktivitas fisik laki-laki secara signifikan lebih tinggi dibandingkan perempuan (lihat tabel 7). Rentang 95% *confidence interval* untuk *rank-biserial correlation* adalah antara -0.403 hingga -0.165, yang tidak melintasi angka nol, sehingga mendukung signifikansi temuan ini. Selanjutnya, dilakukan uji beda untuk mengetahui signifikansi perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada tabel 12.

Tabel 12. Hasil uji beda kecenderungan strategi regulasi emosi

	U	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
APP*	13756.5	0.374	0.059	0.066
SUPP*	11302.0	0.049	-0.130	

*APP: strategi regulasi emosi *reappraisal**SUPP: strategi regulasi emosi *suppression*

Hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam penggunaan strategi *reappraisal* antara partisipan laki-laki dan perempuan, dengan nilai p sebesar 0,374. Temuan ini diperkuat oleh nilai *rank-biserial correlation* sebesar 0,059 yang menunjukkan hubungan positif namun lemah antar jenis kelamin. Sebaliknya, terdapat perbedaan signifikan pada strategi *suppression*, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,049 dan *rank-biserial correlation* sebesar -0,130. Kedua nilai ini mengindikasikan bahwa partisipan laki-laki cenderung lebih sering menggunakan strategi *suppression* dibandingkan perempuan (lihat Tabel 9).

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik pada mahasiswa ($r = 0,794$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi, maka semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisiknya, dan sebaliknya. Selain itu, uji beda terhadap aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan, di mana mahasiswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Namun demikian, perbedaan signifikan dalam strategi regulasi emosi hanya ditemukan pada strategi *suppression*, bukan pada *reappraisal*. Analisis ini mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki lebih cenderung menggunakan pendekatan penekanan emosi dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan lain juga menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik pada laki-laki cenderung lebih tinggi. Hal ini dapat mencerminkan adanya perbedaan preferensi dalam menjalankan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor adaptasi individu, konstruksi budaya, dan norma sosial yang melekat dalam lingkungan masing-masing.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik pada mahasiswa. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengelola emosinya, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Wang et al., 2022). Regulasi emosi yang efektif terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik untuk berolahraga (Davis & Humphrey, 2012; Wagstaff, 2014). Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik, karena regulasi emosi memberikan dorongan psikologis untuk mengatasi hambatan internal sebelum munculnya perilaku maladaptif, seperti penghindaran, makan berlebihan, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Fuentealba-Urra et al., 2023; Marques et al., 2023).

Lebih lanjut, regulasi emosi terbukti mampu melindungi mahasiswa dari berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, dan gangguan makan selama menjalani masa studi (Al-Wardat et al., 2024; Bodziony & Stetson, 2024; Cahuas et al., 2020; Guo et al., 2020; Harita et al., 2022; Jannah et al., 2023; Lekkas et al., 2023; Peng et al., 2024; Rogowska & Tataruch, 2024). Kemampuan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi (Haq et al., 2021; Marques et al., 2023; Semenza et al., 2023) dan efikasi diri (*self-efficacy*) (Rad et al., 2025). Selain itu, regulasi emosi yang baik menjadi faktor pendukung dalam peningkatan kesehatan fisik secara keseluruhan (Vucenovic et al., 2023). Hal ini terjadi karena individu yang mampu meregulasi emosinya akan lebih peka terhadap sinyal stres dan cenderung menyalurkannya ke dalam aktivitas yang positif, seperti berolahraga (Wegener, 2009). Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai alat manajemen emosi internal, tetapi juga berperan sebagai prediktor penting dalam pemilihan gaya hidup sehat, termasuk kebiasaan berolahraga secara rutin (Jekauc & Brand, 2017; Wegener, 2009).

Temuan lain dari penelitian ini mengungkap adanya perbedaan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin. Mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor biologis, di mana laki-laki cenderung memiliki massa otot dan kapasitas kardiorespirasi yang lebih besar,

sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas dan durasi yang lebih tinggi (Guthold et al., 2018; Hallal et al., 2012; Young et al., 2017).

Selain perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik, ditemukan pula perbedaan signifikan dalam strategi regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan strategi *expressive suppression*, yaitu dengan menekan ekspresi emosi, sedangkan mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal*, yaitu menilai ulang suatu situasi secara kognitif (Brown et al., 2016; Prosen & Vitulić, 2014). Strategi *suppression* yang dominan pada laki-laki membuat mereka cenderung menyalurkan emosi yang tidak diungkapkan secara verbal melalui aktivitas fisik (Hoorelbeke et al., 2016; Zhao et al., 2025).

Faktor budaya juga turut menjelaskan perbedaan ini. Norma gender tradisional dalam masyarakat sering kali mendorong laki-laki untuk lebih aktif secara fisik dan terlibat dalam kegiatan olahraga (Méndez-Giménez et al., 2020; Spencer et al., 2015). Sementara itu, kecenderungan perempuan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* mencerminkan pemanfaatan refleksi kognitif dalam pengelolaan emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan perempuan dalam aktivitas fisik lebih sering didorong oleh motivasi menjaga kesehatan dan menjalani gaya hidup sehat, daripada sebagai sarana pelampiasan emosional (Akram & Oteir, 2025).

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya atas dukungan pendanaan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya atas dukungan moral, akademik, dan administratif yang memungkinkan penelitian ini berjalan dengan lancar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan aktivitas fisik pada mahasiswa. Data mengungkap bahwa mahasiswa laki-laki memiliki intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi, disertai kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Sebaliknya, mahasiswa perempuan cenderung lebih mengutamakan strategi *cognitive reappraisal* dalam mengelola emosi. Temuan ini menegaskan pentingnya peran regulasi emosi dalam membentuk intensitas aktivitas fisik mahasiswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental mereka. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pihak kampus dan pendidik merancang program aktivitas fisik yang terintegrasi dengan penguatan keterampilan regulasi emosi. Program intervensi tersebut juga perlu memperhatikan karakteristik gender dalam penerapan strategi regulasi emosi, agar mahasiswa dapat lebih optimal dalam

mengelola stres serta menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, H., & Oteir, I. N. (2025). A longitudinal analysis of physical exercise in shaping language learners' emotional well-being: A comparative analysis between L1 and L2 students. *BMC Psychology*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02338-9>
- Al-Wardat, M., Salimei, C., Alrabbaie, H., Etoom, M., Khashroom, M., Clarke, C., Almhdawi, K. A., & Best, T. (2024). Exploring the links between physical activity, emotional regulation, and mental well-being in Jordanian university students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/jcm13061533>
- Althoff, T., Sosič, R., Hicks, J. L., King, A. C., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547(7663), 336–339. <https://doi.org/10.1038/nature23018>
- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. (2017). Emotion regulation predicts imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 254–269. <https://doi.org/10.1177/0276236616662200>
- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14(2), 66–70. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0024-x>
- Az-zahroh, D. D. N., & Sidarta, N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan komunikasi interpersonal dengan jenis regulasi emosi pada pelajar SMA. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(3), 351–358. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.853>
- Bodziony, V., & Stetson, B. (2024). Associations between sleep, physical activity, and emotional well-being in emerging young adults: Implications for college wellness program development. *Journal of American College Health*, 72(4), 1057–1067. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066957>
- Brown, W. J., Mielke, G. I., & Kolbe-Alexander, T. L. (2016). Gender equality in sport for improved public health. *The Lancet*, 388(10051), 1257–1258. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30881-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30881-9)
- Cahuas, A., He, Z., Zhang, Z., & Chen, W. (2020). Relationship of physical activity and sleep with depression in college students. *Journal of American College Health*, 68(5), 557–564. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583653>
- Costa-Lobo, C., Cordeiro, S. A., Martins, P., & Campina, A. (2017, September 12). Subjective well-being, emotional regulation and motivational guidance in high sport competition. *3rd International Conference on Lifelong Education and Leadership for All (ICLEL 2017)*.
- Davis, S. K., & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence as a moderator of stressor-mental health relations in adolescence: Evidence for specificity. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.006>
- Focht, B. C. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments: Effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise. *Research Quarterly for*

- Exercise and Sport*, 80(3), 611–620.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599600>
- Fuentealba-Urra, S., Rubio, A., González-Carrasco, M., Oyanedel, J. C., & Céspedes-Carreno, C. (2023). Mediation effect of emotional self-regulation in the relationship between physical activity and subjective well-being in Chilean adolescents. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39843-7>
- Guo, F., Tian, Y., Zhong, F., Wu, C., Cui, Y., & Huang, C. (2020). Intensity of physical activity and depressive symptoms in college students: Fitness Improvement Tactics in Youth (FITYou) Project. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 787–796. <https://doi.org/10.2147/prbm.s267066>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Haq, O. U., Sabghatullah, H., Ronis, K. A., & Khan, H. (2021). Assessment of health promoting lifestyle behaviors of students at the University of Malakand, Khyber Pakhtunkhwa Pakistan: A quantitative approach. *Pakistan Journal of Public Health*, 10(3), 179–184. <https://doi.org/10.32413/pjph.v10i3.502>
- Harita, A. N. W., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to reduce competitive state anxiety on karate athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 169–188. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807
- Hoorelbeke, K., Koster, E. H. W., Demeyer, I., Loeys, T., & Vanderhasselt, M. A. (2016). Effects of cognitive control training on the dynamics of (mal)adaptive emotion regulation in daily life. *Emotion*, 16(7), 945–956. <https://doi.org/10.1037/emo0000169>
- Jannah, M. (2018). *Metode penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Universitas Negeri Surabaya Press.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory factor analysis: Skala regulasi emosi pada setting olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p153-160>
- Jekauc, D., & Brand, R. (2017). Editorial: How do emotions and feelings regulate physical activity? *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01145>
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e445–e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>

- Lekkas, D., Gyorda, J. A., & Jacobson, N. C. (2023). A machine learning investigation into the temporal dynamics of physical activity-mediated emotional regulation in adolescents with anorexia nervosa and healthy controls. *European Eating Disorders Review*, 31(1), 147–165. <https://doi.org/10.1002/erv.2949>
- Marques, H., Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J., & Brandão, T. (2023). Attachment, emotion regulation, and burnout among university students: A mediational hypothesis. *Educational Psychology*, 43(4), 344–362. <https://doi.org/10.1080/01443410.2023.2212889>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., & García-Romero, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26(1), 27–36. <https://doi.org/10.5093/PSED2019A19>
- Mertens, D. M. (2024). *Research and evaluation in education and psychology* (6th ed.). Sage.
- Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2015). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modality. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 226–244. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Peng, B., Chen, W., Wang, H., Yu, T., & Kong, M. (2024). A study on the relationship between physical exercise and feelings of inferiority among college students: The chain mediating effect of social support and emotional regulation ability. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1521510. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1521510>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), Article 2084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Prosen, S., & Vitulić, H. S. (2014). Different perspectives on emotion regulation and its efficiency. *CEPS Journal*, 3, 389–405. <https://www.researchgate.net/publication/286296430>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), Article 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Raedeke, T. D., Focht, B. C., & Scales, D. (2007). Social environmental factors and psychological responses to acute exercise for socially physique anxious females. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 463–476. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.005>
- Reis, H. T., West, T., & Judd, C. M. (2024). *Handbook of research methods in social and personality psychology* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009170123>
- Rhodes, R. E., & Kates, A. (2015). Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(5), 715–731. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9704-5>

- Rhodes, R. E., Fiala, B., & Conner, M. (2009). A review and meta-analysis of affective judgments and physical activity in adult populations. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(3), 180–204. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9147-y>
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), Article 29. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Semenza, D. C., Ziminski, D., & Anestis, M. D. (2023). Physical intimate partner violence and emotional harm in five U.S. states. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(9–10), 2344–2368. <https://doi.org/10.1177/08862605231218219>
- Spencer, R. A., Rehman, L., & Kirk, S. F. L. (2015). Understanding gender norms, nutrition, and physical activity in adolescent girls: A scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), Article 6. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0166-8>
- Tatsumi, T., & Takenouchi, T. (2017). Correlations between emotion regulation behaviors and processes of accepting sports injuries: From the perspective of enacted social support. *Psychology*, 8(8), 1091–1109. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.88071>
- Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K. (2023). The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 540–552. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030041>
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401–412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>
- Wegener, M. (2009). Psychophysical parallelism: On a discursive figure in the field of scientific changes in the late 19th century. *International Journal of History and Ethics of Natural Sciences, Technology and Medicine*, 17(3), 277–316. <https://doi.org/10.1007/s00048-009-0344-3>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Young, M. D., Callister, R., Collins, C. E., Plotnikoff, R. C., Aguiar, E. J., & Morgan, P. J. (2017). Efficacy of a gender-tailored intervention to prevent weight regain in men over 3 years: A weight loss maintenance RCT. *Obesity*, 25(1), 56–65. <https://doi.org/10.1002/oby.21696>

- Zarei, S., Salman, Z., & Mohebi, M. (2019). The relationship between mental toughness and mental skills in non-elite Taekwondo athletes. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(4), 267–271. <https://doi.org/10.22034/jmbs.2019.96116>
- Zhao, Y., Tan, B., & Zhang, X. (2025). The impact of physical exercise on adolescents' emotional regulation abilities and advances in intervention research. *Frontiers in Sport Research*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.25236/FSR.2025.070101>