



AN ACTIVE LIFESTYLE



Peran Regulasi pada Mahasiswa

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si

Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog

Reza Asep Adi Purnomo

Rania Azzahra Nur Imani

Emmanuel Etim Uye

Dulce Elda Ximenes Dos Reis, L.SP., M.Si

Fitri Kusumasari, S.Psi., M.KM



AN ACTIVE LIFESTYLE: PERAN REGULASI PADA MAHASISWA

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si

Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog

Reza Asep Adi Purnomo

Rania Azzahra Nur Imani

Emmanuel Etim Uye

Dulce Elda Ximenes Dos Reis, L.SP., M.Si

Fitri Kusumasari, S.Psi., M.KM



AN ACTIVE LIFESTYLE: PERAN REGULASI PADA MAHASISWA

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog
Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si
Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog
Reza Asep Adi Purnomo
Rania Azzahra Nur Imani
Emmanuel Etim Uye
Dulce Elda Ximenes Dos Reis, L.SP., M.Si
Fitri Kusumasari, S.Psi., M.KM

Editor:

Ainul Fahmiya

Layouter & Cover:

Ainul Fahmiya

Cetakan Pertama:

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151 Panglayungan,
Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2025 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak buku ini
dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis
dan penerbit Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta Pasal

72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah mengaruniakan berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga monograf kajian “*An Active Lifestyle: Peran Regulasi pada Mahasiswa*” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tujuan dari dibuatnya kajian ini adalah mengetahui peran regulasi diri terhadap hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik.

Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup aktif bagi mahasiswa di tengah derasnya arus digitalisasi. Media sosial yang saat ini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari memiliki dampak yang beragam, baik positif maupun negatif, terhadap aktivitas fisik dan kesehatan mental. Dalam konteks inilah, regulasi diri berperan penting untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial sehingga tetap mampu menjaga keseimbangan hidup yang sehat, produktif, dan bermakna.

Melalui pembahasan yang disajikan, penulis berharap buku ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pendidik, peneliti, maupun masyarakat umum dalam memahami keterkaitan antara penggunaan media sosial, regulasi diri, dan aktivitas fisik. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan pembaca dapat lebih menyadari pentingnya menerapkan pola hidup aktif yang seimbang antara kebutuhan akademik, sosial, dan kesehatan fisik.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PENGANTAR PENTINGNYA AN ACTIVE LIFESTYLE	1
BAB 2 REGULASI EMOSI	8
A. Pengertian Regulasi Emosi.....	9
B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi.....	14
C. Strategi Regulasi Emosi	25
BAB 3 MEDIA SOSIAL	29
A. Pengertian Media Sosial	30
B. Dampak Media Sosial	40
C. Manfaat Media Sosial.....	42
D. Fungsi Media Sosial.....	43
BAB 4 Aktivitas Fisik.....	45
A. Pengertian & Tingkat Aktivitas Fisik	46
B. Jenis Aktivitas Fisik.....	52
C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Aspek Psikologi	53
BAB 5 REGULASI DIRI DALAM HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK.....	56
DAFTAR PUSTAKA	63

BAB 1
PENGANTAR PENTINGNYA AN
ACTIVE LIFESTYLE

Media sosial yang semakin menjadi kebutuhan primer rupanya memiliki risiko pada kesehatan fisik dan mental seseorang tidak terkecuali mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan mengarahkan seseorang pada perilaku sedentari yang merugikan. Perilaku sedentari terjadi akibat seseorang tidak dapat mengelola waktu dan aktivitas dengan baik sehingga cenderung memilih menatap layar gawai secara berlebihan. Hal ini tentu akan membuat seseorang tidak aktif secara fisik.

Di satu sisi, aktivitas fisik secara rutin berdampak positif bagi kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik berperan meningkatkan kesehatan tubuh dan sistem sirkadian. Selain itu, peningkatan produksi hormon endorfin yang disertai penurunan hormon stres di sistem limbik juga terjadi pada individu dengan aktivitas fisik yang baik. Hubungan penggunaan sosial dan aktivitas fisik pada mahasiswa akan menguat apabila terdapat variabel moderator yaitu regulasi diri.

Kajian ini berfokus untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap hubungan antara penggunaan media sosial dan

aktivitas fisik. Pengambilan data kajian menggunakan teknik accidental sampling dengan subyek mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga bentuk skala, yakni skala penggunaan media sosial, regulasi diri dan aktivitas fisik dalam model skala likert. Analisis data pada kajian ini menggunakan uji statistik korelasi dengan bantuan JASP.

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi berbagai aspek perilaku, termasuk aktivitas fisik. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja, di mana pengguna aktif media sosial cenderung terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih tinggi [1], [2].

Pengaruh media sosial terhadap aktivitas fisik tidak selalu positif. Media sosial juga dapat menjadi sumber distraksi yang mengurangi waktu yang dihabiskan untuk berolahraga. Hal ini terjadi baik di Indonesia [25], Nigeria [24], dan Timor Leste

[26] Kesamaan pola aktivitas fisik yang pasif pada mahasiswa di ketiga negara tersebut adalah penggunaan media sosial berlebihan, kurangnya infrastruktur pendukung, dan faktor ekonomi [27]. Kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku sedentari, di mana individu lebih memilih untuk menghabiskan waktu di depan layar daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik [3], [4]. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana regulasi diri dapat memoderasi hubungan ini.

Regulasi diri, yang mencakup kemampuan individu untuk mengontrol impuls dan mengatur perilaku mereka, dapat berperan penting dalam menentukan apakah penggunaan media sosial akan berdampak positif atau negatif terhadap aktivitas fisik [5], [6].

Regulasi diri dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan media sosial dan bagaimana mereka mengelola waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik. Kajian menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu menghindari distraksi dari media sosial

dan lebih cenderung untuk terlibat dalam aktivitas fisik [7]. Selain itu, strategi regulasi diri yang efektif dapat membantu individu untuk menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada aktivitas fisik [8]. Dengan demikian, regulasi diri dapat berfungsi sebagai faktor penentu dalam memoderasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik.

Di sisi lain, media sosial juga dapat digunakan sebagai alat untuk mempromosikan aktivitas fisik. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang disampaikan melalui media sosial dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik, terutama di kalangan remaja yang kurang aktif [9]. Dengan memanfaatkan sifat interaktif dan sosial dari media sosial, kampanye kesehatan dapat dirancang untuk mendorong perilaku aktif dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik [9]. Namun, efektivitas pendekatan ini sangat bergantung pada kemampuan individu untuk mengatur penggunaan media sosial mereka.

Keterkaitan antara penggunaan media sosial, regulasi diri, dan aktivitas fisik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis lainnya, seperti perbandingan sosial dan harga diri. Kajian menunjukkan bahwa individu yang sering terlibat dalam perbandingan sosial di media sosial cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, yang dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik [10], [11]. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana regulasi diri dapat membantu individu mengatasi dampak negatif dari perbandingan sosial dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Dalam konteks ini, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik yang dimoderatori oleh regulasi diri. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana media sosial dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan aktivitas fisik, serta bagaimana individu dapat mengembangkan strategi regulasi diri yang efektif untuk mengelola penggunaan media sosial

mereka. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada dan menawarkan implikasi praktis untuk intervensi kesehatan masyarakat di era digital ini.

BAB 2

REGULASI EMOSI

A. Pengertian Regulasi Emosi

Suatu proses pengaruh psikofisiologis terhadap persepsi, sikap dan perilaku yang diwujudkan melalui ekspresi tertentu dinamakan emosi [38]. Individu memerlukan regulasi emosi yang efektif untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak memengaruhi kehidupan psikososial mereka. Regulasi emosi merupakan proses pembentukan emosi, termasuk waktu terjadinya proses tersebut dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat, dimana fokusnya terletak pada cara emosi dapat diatur, bukan pada pengendalian perilaku seseorang [39]. Menurut [40] Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosionalnya agar dapat berperilaku secara tepat dalam situasi tertentu dan dalam kondisi tertentu [41]. Regulasi emosi bukanlah sekadar tentang menekan atau menghindari emosi [42]. Mengekspresikan emosi sangatlah penting karena akan berdampak pada kesiapan secara fisik dan mental untuk berinteraksi sosial dengan orang lain [43].

Menurut Shaffer dalam kajian Anggraeny mengatakan regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur emosi yang berkembang pada tingkat intensitas yang optimal untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengendalikan perasaan, reaksi fisiologis, kognisi terkait emosi, dan reaksi terkait emosi¹ . Sementara itu, menurut Gross dan Thompson mengungkapkan bahwa regulasi emosional adalah proses emosional yang diatur sesuai dengan tujuan pada setiap individu, baik secara otomatis atau sengaja, sadar atau tidak sadar, dan yang melibatkan beberapa aspek yang memungkinkannya untuk bertindak sepanjang waktu. Mengubah dinamika emosional adalah bagian dari regulasi emosi² . Pendapat lain dari Bandura, mengatakan bahwa regulasi emosi kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran dan perasaannya sendiri untuk membuat perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan individu³ . Menurut Greenberg untuk mencapai keseimbangan emosional, seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola, dan mengkomunikasikan emosi yang sesuai.

Seseorang yang memiliki tingkat kontrol emosi yang tinggi akan pulih dengan cepat dari situasi sulit, maka bisa disebut dengan regulasi emosional⁴

Meregulasi emosi berarti mampu mengenali dan memahami perasaan serta mengelola emosi pada diri sendiri. Regulasi emosi adalah hal yang sulit karena keadaan dan sumber emosi tidak teridentifikasi secara jelas. Menurut Gross terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu sebagai berikut⁵ :

1) Strategies to Emotional (Strategies) Ini adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat menaklukkan masalah mereka, bahwa mereka dapat membatasi pikiran negatif dengan menggunakan kemampuan mereka untuk menyesuaikan persepsi mereka tentang emosi secara berlebihan. 2) Engaging in goal directed behavior (Goals) Cara atau keterampilan seseorang yang mampu berpikir lebih jernih dan tidak terganggu atau terpengaruh oleh emosi negatif. 3) Control Emotional Respons (Impulse) Kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengenali emosinya, serta respons yang

diberikannya, seperti respons perilaku, respons suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang diungkapkan tidak berlebihan dan sejalan dengan emosi yang diharapkan atau sesuai.. 4) Acceptance of emotional response (acceptance) Pada aspek ini ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk menerima kejadian yang menyebabkan perasaan buruk tanpa merasa terhina. Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengendalikan emosinya sendiri. Ini dimulai dengan strategi pemecahan masalah seseorang, tujuan atau kemampuan untuk berpikir lebih jernih untuk menghindari dipengaruhi oleh emosi negatif, dorongan, atau kontrol emosional, dan berakhir dengan penerimaan, atau penerimaan situasi.

Menurut Pahlevi dan Salve (dalam Aryansah dan Sari, 2021: 10) regulasi emosi adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Dalam Gross dan John (dalam Vienlencia, 2021: 40) mendefinisikan regulasi emosi sebagai mana cara seseorang mengendalikan emosi yang

mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Bonanno dan Mayne (dalam Rusmaladewi, 2020: 36) Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi pengalaman emosionalnya, kemampuan untuk mengontrol emosinya, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Gottman dan Katz (dalam Rahman dan Khoirunnisa, 2019: 2) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mencegah tindakan yang tidak pantas yang disebabkan oleh emosi positif maupun emosi negatif yang berlebihan kemampuan untuk menenangkan diri akibat efek psikologis, dan fokus untuk mengelola tindakannya untuk mencapai suatu tujuan. Reivich dan Shatte (dalam Wahyu Relisa Ningrum, 2022: 497), mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang meskipun dalam tekanan, Seseorang yang mampu dalam regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang dipengaruhi

Thompson (dalam Rusmaladewi dkk, 2020: 37) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu: a. Memonitor Emosi

(Emotions Monitoring). Emotions Monitoring merupakan bagian dasar dalam meregulasi emosi, karena membantu mencapai aspek lain. Emotions Monitoring adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. b. Mengevaluasi Emosi (Emotions Evaluating). Suatu kemampuan yang dapat membuat individu melihat sisi positif dari suatu peristiwa yang dialami dan membuat orang tersebut mengambil kebaikan atau hikmah dibalik peristiwa yang terjadi. c. Memodifikasi Emosi (Emotions Modification). Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk mengatasi segala hambatan dalam hidupnya dengan baik.

B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi

Menurut [44] Faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya regulasi emosi Adalah:

- 1) Usia

Faktor usia memainkan peran dalam pembentukan regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, seseorang akan lebih mudah meregulasi emosi mereka berdasarkan pengalaman masa lalu, sehingga mereka dapat mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik.

2) Jenis kelamin,

Laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosinya baik verbal maupun nonverbal dengan mimic wajar cenderung berbeda. Perbedaan tersebut bisa disebabkan karena perbedaan tujuan antara laki-laki dan perempuan. Kebanyakan perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal dan karena faktor feminim. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk

mempertahankan harga diri dan menunjukkan dominasi.

3) Religiusitas

Jika dibandingkan dengan orang yang tidak terlalu religius, orang yang religius akan berusaha untuk menunjukkan emosi mereka dengan cara yang tidak berlebihan.

4) Kepribadian

Tingkat regulasi emosi yang rendah akan ditemukan pada individu neuroticism yang sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri, dan tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan stres dengan baik.

Menurut Gross terdapat lima proses dalam regulasi emosi yaitu; pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. Adapun penjelasan detail proses regulasi emosi adalah sebagai

berikut10: a) Seleksi situasi (Situation Selection) Suatu cara pendekatan seseorang terhadap atau menghindari orang dan peristiwa yang dapat menciptakan emosi yang berlebihan. Misalnya, untuk menghindari stres yang berlebihan, remaja yang lebih suka bergaul dengan teman-temannya di kafe daripada belajar malam sebelum ujian. b) Modifikasi Situasi (Situation Modification) Sebuah metode mengubah lingkungan seseorang untuk meminimalkan pengaruh signifikan dari emosi yang muncul. Misalnya, seorang remaja yang memberi tahu seorang teman bahwa dia tidak ingin membicarakan kegagalannya karena dia tidak ingin merasa tertekan. c) Mengalihkan Perhatian (Attention Deployment) Sebuah metode untuk mencegah penciptaan emosi yang luar biasa dengan mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya remaja yang menonton komedi, mendengarkan musik, atau berolahraga untuk meredakan amarah atau kesedihannya. d) Perubahan Kognitif (Cognitive Change) Suatu pendekatan di mana individu menilai kembali posisi mereka dengan mengubah pola pikir mereka menjadi lebih positif

untuk mengurangi pengaruh emosi yang tinggi. Misalnya, remaja yang menganggap kegagalan sebagai tantangan daripada ancaman

Aspek menurut Gratz dan Roemer (dalam Putri dan Coralia, 2019: 137), terdapat 4 aspek yaitu: a. Awareness and Understanding of Emotions Kemampuan seseorang dalam menyadari, menyatakan dan memahami emosi yang sedang dirasakan, melibatkan pengawasan dan evaluasi pengalaman emosi sebagai cara untuk memodifikasi emosi dan perilaku. b. Acceptance of Emotions Kemampuan seseorang untuk menerima suatu situasi dalam emosi negatif atau tekanan emos, seseorang perlu menerima emosi yang dialami dari pada mengontrol respon emosi yang timbul. c. The Ability to Engage in Goalbehavior, and Refrain Impulsive Behavior, When Experiencing Negative Emotions Kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif sehingga dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan kemampuan untuk menahan diri dari perilaku impulsif ketika mengalami emosi yang negatif. d. Access to Emotion

Regulation Strategies Perceived as Affective Kemampuan untuk merespon emosi dengan cara meregulasi emosi yang efektif, kemampuan ini dibutuhkan seseorang dalam mengatur respon emosi yang sesuai dengan tujuan dan tuntutan situasi.

Menurut Garnefski dkk (dalam Fitriana dkk, 2020: 347) juga berpendapat mengenai aspek-aspek dari regulasi emosi yang dibagi menjadi beberapa macam, yaitu: a. Self – Blame Pemikiran seseorang yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi. b. Blaming Others. Merupakan pemikiran seseorang yang cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi. c. Penerimaan (Acceptance) Pemikiran menerima atas apa yang telah terjadi, cenderung menerima dan menyerahkan diri sendiri. d. Refocus on Planning Pemikiran yang berfokus pada apa yang akan diambil dan cara untuk menangani masalah negatif. e. Positive Refocusing Berhubungan dengan pemikiran tentang hal yang menyenangkan pada persoalan yang terjadi meskipun kenyataannya tidak begitu menggembirakan. f. Rumination or Focus on Thought Pemikiran yang berhubungan pada perasaan