P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 363-4582
TRILOGI, 7(3), Juli-Sep 2026 (518-527)
@2026 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: 10.33650/trilogi.v7i3.16890

Perbedaan Regulasi Emosi antara Mahasiswa yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Puasa Senin–Kamis

Isna Syamsiarief Hidayat
Universitas Islam Mulia Yogyakarta, Indonesia
isna.syamsiarief@uim-yogya.ac.id

Amalia Ulya
Universitas Islam Mulia Yogyakarta, Indonesia
242051008@uim-yogya.ac.id

Adzkia Syamila Zain
Universitas Islam Mulia Yogyakarta, Indonesia
242051011@uim-yogya.ac.id

Musriyadie Kelrey
Universitas Islam Mulia Yogyakarta, Indonesia
242051004@uim-yogya.ac.id

Abstract

Emotion regulation is an important psychological capacity that enables individuals to manage emotional experiences and responses adaptively. For university students, this capacity is relevant to academic, social, and developmental demands. From an Islamic psychology perspective, voluntary Monday–Thursday fasting is understood as a spiritual practice that involves self-restraint and behavioral control. Previous studies have examined fasting in relation to self-control, self-regulation, emotional intelligence, and emotional stability; however, comparative evidence concerning specific emotion-regulation strategies remains limited. This study aimed to examine differences in overall emotion regulation between Muslim undergraduate students who practiced Monday–Thursday fasting and those who did not, with an exploratory analysis of five emotion-regulation strategies based on Gross's Process Model of Emotion Regulation. A quantitative comparative design was employed with 48 Muslim undergraduate students aged 18–22 years recruited using purposive sampling. Participants comprised 20 students who had practiced Monday–Thursday fasting regularly for at least one month and 28 students who had not practiced it regularly during the same period. Data were collected using a 24-item Emotion Regulation Scale covering Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, and Response Modulation. The primary analysis used an independent-samples *t* test. The fasting group had a higher mean emotion-regulation score (M = 94.75, SD = 13.14) than the non-fasting group (M = 91.68, SD = 9.17), but the difference was not statistically significant, $t = 0.955$, $p = .345$, Cohen's $d = 0.280$, 95% CI for the mean difference [-3.40, 9.54]. Exploratory dimensional analyses indicated moderate effect sizes for Attentional Deployment ($d = 0.544$, $p = .070$) and Response Modulation ($d = 0.470$, $p = .115$), although neither difference reached statistical significance. These findings indicate that no statistically significant difference in overall emotion regulation was identified

between the two groups in this sample. The observed patterns in Attentional Deployment and Response Modulation require confirmation in studies with larger samples and more rigorous designs.

Keywords: emotion regulation; Monday–Thursday fasting; Islamic psychology; university students.

Abstrak

Regulasi emosi merupakan kapasitas psikologis yang memungkinkan individu mengelola pengalaman dan respons emosional secara adaptif. Bagi mahasiswa, kemampuan tersebut relevan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan diri. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa sunnah Senin–Kamis dipahami sebagai praktik spiritual yang melibatkan pengendalian diri dan penahanan respons terhadap dorongan. Penelitian sebelumnya telah mengkaji puasa dalam kaitannya dengan *self-control*, *self-regulation*, kecerdasan emosional, dan stabilitas emosi, tetapi bukti komparatif mengenai strategi regulasi emosi secara spesifik masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi secara keseluruhan antara mahasiswa Muslim yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakannya, serta mengeksplorasi lima strategi regulasi emosi berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross. Penelitian menggunakan desain kuantitatif komparatif dengan melibatkan 48 mahasiswa Muslim berusia 18–22 tahun yang direkrut menggunakan *purposive sampling*. Partisipan terdiri atas 20 mahasiswa yang telah melaksanakan puasa Senin–Kamis secara rutin selama sekurang-kurangnya satu bulan dan 28 mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis secara rutin dalam periode yang sama. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Emosi yang terdiri atas 24 aitem dan mencakup *Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change,* dan *Response Modulation*. Analisis utama dilakukan menggunakan *independent-samples t test*. Kelompok puasa memiliki rerata skor regulasi emosi lebih tinggi (M = 94,75; SD = 13,14) dibandingkan kelompok nonpuasa (M = 91,68; SD = 9,17), tetapi perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, t = 0,955; p = 0,345; Cohen's d = 0,280; 95% CI [-3,40; 9,54]. Analisis eksploratif pada tingkat dimensi menunjukkan ukuran efek sedang pada *Attentional Deployment* (d = 0,544; p = 0,070) dan *Response Modulation* (d = 0,470; p = 0,115), tetapi kedua perbedaan tersebut belum mencapai signifikansi statistik. Dengan demikian, penelitian ini tidak menemukan perbedaan regulasi emosi secara keseluruhan yang signifikan antara kedua kelompok. Pola yang teramati pada *Attentional Deployment* dan *Response Modulation* masih memerlukan konfirmasi melalui penelitian dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat.

Kata kunci: regulasi emosi; puasa Senin–Kamis; psikologi Islam; mahasiswa.

1 Pendahuluan

Mahasiswa berada pada tahap dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan diri. Pada periode ini, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran, penyelesaian tugas, relasi interpersonal, perencanaan masa depan, serta berbagai perubahan dalam kehidupan pribadi. Beragam tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan ketika individu merasa bahwa sumber daya yang dimilikinya belum sebanding dengan tuntutan yang dihadapi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik berkaitan dengan kondisi psikologis dan pengalaman emosional mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa bidang kesehatan, misalnya, menunjukkan bahwa tingkat stres berkaitan dengan proses belajar dan motivasi, sedangkan penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa tuntutan akademik dapat berkaitan dengan munculnya profil *burnout* pada sebagian mahasiswa (Nisak et al., 2024; Nasution & Isnayanti, 2025).

Dalam menjalankan perannya, mahasiswa juga perlu mengelola berbagai aktivitas dan tanggung jawab yang dapat memunculkan tekanan akademik. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara adaptif, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres dan memengaruhi proses belajar maupun kesejahteraan psikologis (Hariaty et al., 2023; Dida et al., 2024). Stres akademik yang berlangsung berkepanjangan berpotensi menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan pemecahan masalah, hingga kesejahteraan psikologis mahasiswa (Fiqih &

Ratnawati, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan psikologis yang memungkinkan mahasiswa mengelola berbagai pengalaman emosional secara adaptif, terutama ketika menghadapi tuntutan dan tekanan dalam kehidupan akademik.

Kemampuan yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah regulasi emosi. Gross (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memengaruhi emosi yang dialami, waktu munculnya emosi, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Regulasi emosi memungkinkan individu mengelola respons emosional secara adaptif sehingga tetap mampu berpikir jernih, mengendalikan perilaku, dan mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi situasi yang menekan. Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri atas lima strategi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kelima strategi tersebut menggambarkan bahwa pengelolaan emosi dapat dilakukan sejak sebelum emosi muncul hingga setelah respons emosional terjadi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting terhadap kesehatan mental mahasiswa. Reskido et al. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim. Selain itu, Hamidah dan Hendriani (2024) melaporkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga berkaitan dengan nilai-nilai religius yang dimiliki individu.

Pada perspektif psikologi Islam, regulasi emosi merupakan bagian dari proses *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Melalui proses tersebut, individu dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, memperbaiki perilaku, serta membentuk akhlak yang lebih baik melalui berbagai bentuk ibadah. Salah satu ibadah yang diyakini mampu melatih pengendalian diri adalah puasa. Selain menahan lapar dan dahaga, puasa mengajarkan individu untuk mengendalikan amarah, menjaga perilaku, serta mengelola emosi secara lebih adaptif (Deswita et al., 2022). Dengan demikian, puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mengandung nilai psikologis yang berkontribusi terhadap pembentukan pengendalian diri dan regulasi emosi.

Salah satu bentuk puasa sunnah yang dianjurkan dalam Islam adalah puasa Senin–Kamis. Pelaksanaan puasa ini dilakukan secara rutin sehingga memberikan kesempatan bagi individu untuk melatih pengendalian diri secara berkelanjutan. Penelitian Maslahat dan Khaq (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang konsisten melaksanakan puasa Senin–Kamis memiliki tingkat *self-control* yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak melaksanakannya. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Nisrina et al. (2024) yang menemukan bahwa konsistensi menjalankan puasa Senin–Kamis berkaitan dengan peningkatan kemampuan mengendalikan dorongan internal. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas puasa Senin–Kamis dengan kecerdasan emosional (Azzahra et al., 2024) serta stabilitas emosi (Khotijah & Arica, 2023).

Penelitian mengenai praktik puasa dan aspek psikologis telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, tetapi sebagian besar masih berfokus pada konstruk psikologis yang bersifat umum. Ridho et al. (2021) meneliti 50 mahasiswa kedokteran yang dibagi ke dalam kelompok puasa dan nonpuasa untuk menguji hubungan puasa Senin–Kamis dengan kecerdasan emosional. Dengan desain *cross-sectional* dan analisis Chi-square, penelitian tersebut menemukan bahwa kelompok yang menjalankan puasa menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik. Namun, penelitian tersebut menggunakan kecerdasan emosional sebagai konstruk umum dan belum menguraikan strategi regulasi emosi secara spesifik.

Kajian berikutnya mulai mengarahkan perhatian pada pengendalian diri. Ilmi (2023) membahas konsistensi puasa Senin–Kamis dan *self-control* melalui analisis deskriptif berbasis wawancara terhadap lima individu yang rutin menjalankan puasa. Hasilnya menunjukkan bahwa praktik puasa dipandang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dan emosi, tetapi penelitian tersebut tidak menggunakan kelompok pembanding dan belum menguji perbedaan secara kuantitatif. Penelitian Nisrina et al. (2024) juga membahas konsistensi puasa Senin–Kamis dan *self-control*, tetapi fokusnya tetap pada pengendalian diri secara umum dan belum menguraikan proses regulasi emosi berdasarkan kerangka teoritis tertentu.

Pada konstruk kecerdasan emosional, Azzahra et al. (2024) meneliti 30 anggota HIMA PGMI Universitas Muhammadiyah Riau menggunakan kuesioner dan skala kecerdasan emosional. Dengan analisis regresi, penelitian tersebut menemukan hubungan signifikan antara intensitas puasa Senin–Kamis dan kecerdasan emosional. Temuan serupa dilaporkan oleh Hasanatunnisa et al. (2024) pada 59 santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor. Penelitian tersebut menggunakan observasi, kuesioner, dan dokumentasi serta menemukan bahwa puasa Senin–Kamis berhubungan secara signifikan dengan kecerdasan emosional. Meskipun memberikan dukungan empiris terhadap keterkaitan puasa dengan aspek emosional, kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan korelasional/regresional dan tidak membandingkan lima strategi regulasi emosi secara spesifik.

Penelitian yang lebih baru mulai menghubungkan puasa sunnah dengan konsep regulasi diri. Andriani et al. (2025), misalnya, mengkaji hubungan kebiasaan puasa sunnah, khususnya puasa Senin–Kamis, dengan *self-regulation* pada mahasiswa. Sementara itu, Shalih et al. (2026) menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi praktik puasa sunnah dan pembentukan *self-regulation* pada santri melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kedua penelitian tersebut menunjukkan adanya perkembangan kajian dari *self-control* menuju *self-regulation*, tetapi belum secara khusus menguji regulasi emosi menggunakan lima strategi dalam *Process Model of Emotion Regulation*.

Perkembangan kajian mengenai puasa dan regulasi emosi juga terlihat dalam penelitian ElBarazi et al. (2026) yang meneliti 104 mahasiswa Muslim dengan desain *quasi-experimental pre-post* untuk mengevaluasi perubahan kesulitan regulasi emosi sebelum dan setelah periode puasa Ramadan. Penelitian tersebut secara langsung menggunakan konstruk regulasi emosi, tetapi konteks puasanya adalah puasa Ramadan dan desainnya membandingkan perubahan dalam diri partisipan sebelum dan setelah Ramadan, bukan membandingkan mahasiswa berdasarkan praktik puasa Senin–Kamis.

Berdasarkan sintesis tersebut, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa puasa Senin–Kamis telah dikaji dalam kaitannya dengan kecerdasan emosional, *self-control*, dan *self-regulation*. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya menggunakan konstruk psikologis secara umum, pendekatan korelasional, deskriptif, kualitatif, atau membandingkan skor keseluruhan tanpa menguraikan strategi regulasi emosi secara spesifik. Penelitian yang secara khusus membandingkan mahasiswa yang menjalankan dan tidak menjalankan puasa Senin–Kamis berdasarkan lima strategi dalam *Process Model of Emotion Regulation* masih terbatas. Dengan demikian, gap penelitian terletak pada belum adanya pengujian komparatif yang memetakan praktik puasa Senin–Kamis dengan lima strategi regulasi emosi secara spesifik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian komparatif lima strategi *Process Model of Emotion Regulation* pada mahasiswa berdasarkan praktik puasa Senin–Kamis. Pendekatan ini memungkinkan regulasi emosi dipahami tidak hanya sebagai kemampuan umum, tetapi sebagai proses yang mencakup *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change,* dan *response modulation*. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian sebelumnya mengenai hubungan puasa dengan *self-control*, *self-regulation*, dan kecerdasan emosional dengan menguji kemungkinan perbedaan pada strategi regulasi emosi yang lebih spesifik dalam konteks praktik puasa Senin–Kamis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memiliki tujuan utama untuk membandingkan skor total regulasi emosi. Selanjutnya, tujuan sekunder untuk mengeksplorasi perbedaan pada lima strategi regulasi emosi untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi Islam, khususnya mengenai peran praktik ibadah sunnah terhadap regulasi emosi, serta memberikan bukti empiris yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

2 Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menguji perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis. Partisipan penelitian berjumlah 48 mahasiswa Muslim berusia 18–22 tahun yang direkrut secara daring melalui Google

Form pada Juni 2026. Partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif; (2) beragama Islam; (3) berusia 18–22 tahun; (4) mampu memahami instruksi dan pernyataan dalam bahasa Indonesia; dan (5) bersedia berpartisipasi secara sukarela setelah membaca dan menyetujui *informed consent*. Untuk kelompok puasa, partisipan harus pernah menjalankan puasa Senin–Kamis secara rutin selama sekurang-kurangnya satu bulan. Sementara itu, kelompok nonpuasa terdiri atas mahasiswa yang tidak menjalankan puasa Senin–Kamis secara rutin selama periode tersebut. Respons yang tidak lengkap, terduplikasi, atau tidak memenuhi kriteria pengelompokan dikeluarkan dari analisis.

Berdasarkan kriteria tersebut, partisipan terdiri atas 20 mahasiswa dalam kelompok puasa dan 28 mahasiswa dalam kelompok nonpuasa. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian selama periode pengumpulan data.

Regulasi emosi diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh Azzahra et al. (2026) berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross. Skala tersebut dikembangkan untuk mengukur regulasi emosi pada individu dewasa awal di Indonesia dan mencakup lima strategi, yaitu *Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change,* dan *Response Modulation*. Instrumen terdiri atas 24 aitem dengan komposisi masing-masing dimensi, yaitu tiga aitem *Situation Modification*, lima aitem *Situation Selection*, lima aitem *Attentional Deployment*, tujuh aitem *Cognitive Change*, dan empat aitem *Response Modulation*. Pengembangan instrumen asli dilakukan melalui validasi isi menggunakan Aiken's V, pengujian reliabilitas, dan validitas konstruk menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Hasil pengembangan instrumen menunjukkan seluruh aitem memiliki Aiken's V > 0,80, reliabilitas total Cronbach's Alpha sebesar 0,878 dan McDonald's Omega sebesar 0,882, sedangkan model CFA akhir menunjukkan kecocokan yang memadai dengan $\chi^2/df = 1{,}340$, CFI = 0,955, RMSEA = 0,040, dan SRMR = 0,064.

Dalam penelitian ini, format respons instrumen disesuaikan menjadi empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), dengan skor 1–4. Penyesuaian tersebut dilakukan untuk memperoleh respons yang lebih sederhana dan menghindari pilihan tengah dalam pengisian kuesioner. Aitem *unfavorable* diberi skor secara terbalik. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh 24 aitem, dengan rentang skor 24–96. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kapasitas regulasi emosi yang diukur oleh instrumen. Rentang skor masing-masing dimensi adalah 3–12 untuk *Situation Modification*, 5–20 untuk *Situation Selection*, 5–20 untuk *Attentional Deployment*, 7–28 untuk *Cognitive Change*, dan 4–16 untuk *Response Modulation*.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* pada Juni 2026. Tautan penelitian disebarkan kepada mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang memenuhi kriteria partisipan. Pada halaman awal kuesioner, partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, perkiraan waktu yang diperlukan, sifat partisipasi yang sukarela, serta hak untuk tidak melanjutkan pengisian. Partisipan yang bersedia mengikuti penelitian diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent* sebelum dapat melanjutkan ke halaman kuesioner.

Penelitian tidak menggunakan *ethical clearance* dari institusi atau lembaga. Oleh karena itu, naskah tidak mencantumkan nomor persetujuan etik. Perlindungan partisipan dilakukan melalui prosedur *informed consent*, partisipasi sukarela, dan pengelolaan data secara rahasia. Identitas pribadi tidak dicantumkan dalam proses analisis dan pelaporan hasil penelitian, sedangkan data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor regulasi emosi pada kelompok puasa dan kelompok nonpuasa. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan asumsi berupa uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk*. Hasil pengujian asumsi dilaporkan sebagai bagian dari analisis inferensial.

Perbedaan regulasi emosi secara keseluruhan antara kelompok puasa dan nonpuasa diuji menggunakan *Independent Samples t-test*. Analisis utama dilakukan pada skor total regulasi emosi. Selain nilai signifikansi (*p-value*), hasil analisis dilaporkan dalam bentuk perbedaan rerata (*mean difference*), 95% *confidence interval* (CI)

untuk perbedaan rerata, dan ukuran efek Cohen's *d*.

Analisis terhadap lima dimensi regulasi emosi dilakukan sebagai analisis eksploratif untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai kemungkinan perbedaan strategi regulasi emosi antara kedua kelompok. Karena analisis tersebut melibatkan beberapa pengujian statistik secara terpisah, koreksi Holm digunakan untuk mengendalikan peningkatan risiko *Type I error* akibat *multiple comparisons*. Untuk setiap dimensi, dilaporkan nilai *p* yang telah dikoreksi, *mean difference*, 95% CI, dan Cohen's *d*. Hasil analisis dimensi diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya perbedaan statistik apabila nilai *p* setelah koreksi tidak memenuhi kriteria signifikansi.

3 Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik regulasi emosi responden.

Tabel 1. Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	X < M − 1 SD	6	12,5
Sedang	M − 1 SD ≤ X ≤ M + 1 SD	36	75,0
Tinggi	X > M + 1 SD	6	12,5
Total		**48**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kategori regulasi emosi sedang, yaitu sebanyak 36 mahasiswa (75,0%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 6 mahasiswa (12,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik Shapiro–Wilk	p
Regulasi Emosi	0,957	0,086

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,086 (p > 0,05), sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji *Independent Samples t-test*.

Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Samples t-test* untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara kedua kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Samples t-test

Kelompok	n	Mean	SD
Puasa Senin–Kamis	20	94,75	13,14
Tidak Puasa	28	91,68	9,17

Tabel 4. Statistik Nilai Samples t-test

Statistik	Nilai
t	0,955
p	0,345
Cohen's d	0,280

Berdasarkan Tabel 3, mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis memiliki rerata skor regulasi emosi lebih tinggi (M = 94,75; SD = 13,14) dibandingkan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa (M = 91,68; SD = 9,17). Selisih rerata kedua kelompok adalah 3,97 poin, dengan 95% CI sebesar [-3,40; 9,54]. Akan tetapi, tabel 4 statistik nilai samples t-test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik (t = 0,955; p = 0,345). Nilai Cohen's *d* sebesar 0,280 menunjukkan bahwa perbedaan yang ditemukan memiliki ukuran efek kecil. Dengan demikian, pada sampel penelitian ini tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam skor regulasi emosi secara keseluruhan antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis. Analisis selanjutnya dilakukan terhadap masing-masing dimensi regulasi emosi untuk melihat pola perbedaan pada strategi regulasi emosi yang lebih spesifik.

Tabel 5. Hasil Analisis Per Dimensi Regulasi Emosi

Dimensi	p	Cohen's d	Interpretasi
Situation Selection	> 0,05	Kecil	Tidak terdapat perbedaan
Situation Modification	> 0,05	Kecil	Tidak terdapat perbedaan
Attentional Deployment	0,070	0,544	Ukuran efek sedang
Cognitive Change	> 0,05	Kecil	Tidak terdapat perbedaan
Response Modulation	0,115	0,470	Ukuran efek sedang

Berdasarkan Tabel 5, dimensi *Situation Selection*, *Situation Modification*, dan *Cognitive Change* tidak menunjukkan perbedaan yang berarti antara kedua kelompok. Sebaliknya, dimensi *Attentional Deployment* memiliki ukuran efek sedang (Cohen's *d* = 0,544), demikian pula dimensi *Response Modulation* (Cohen's *d* = 0,470). Meskipun nilai signifikansi kedua dimensi tersebut masih berada di atas 0,05, effect size yang teramati menunjukkan sinyal perbedaan yang perlu diverifikasi pada sampel yang lebih besar; hasil ini belum cukup untuk menyimpulkan adanya perbedaan praktis dan layak untuk dibahas lebih lanjut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi secara keseluruhan yang signifikan antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakannya. Meskipun kelompok yang melaksanakan puasa memiliki rerata skor regulasi emosi yang lebih tinggi, perbedaan tersebut belum menunjukkan bukti statistik yang memadai. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan regulasi emosi antara kedua kelompok tidak memperoleh dukungan dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi perlu dipahami sebagai kemampuan yang bersifat multidimensional dan berkembang melalui interaksi berbagai faktor individual maupun kontekstual, sehingga tidak dapat dipandang semata-mata sebagai konsekuensi dari pelaksanaan satu bentuk praktik keagamaan. Literatur perkembangan menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan dan dipengaruhi oleh karakteristik individu serta kesempatan untuk mempelajari dan mempraktikkan strategi regulasi emosi dalam lingkungan sosial (Riediger & Bellingtier, 2022). Pengalaman dalam keluarga dan pola pengasuhan juga berperan dalam membentuk variasi kemampuan regulasi emosi, terutama melalui proses *co-regulation* dan pembelajaran sosial (Paley & Hajal, 2022). Pada mahasiswa, dukungan sosial juga ditemukan berkaitan dengan penggunaan strategi regulasi emosi. Lopez et al. (2024), misalnya, menemukan bahwa karakteristik dukungan sosial pada mahasiswa berkaitan dengan pola penggunaan strategi regulasi emosi tertentu. Temuan serupa ditunjukkan oleh Yang et al. (2021), yang menemukan keterkaitan antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi pada mahasiswa. Dengan demikian, tidak ditemukannya perbedaan regulasi emosi secara keseluruhan dalam penelitian ini dapat dipahami dalam konteks bahwa kemampuan regulasi emosi kemungkinan terbentuk melalui kombinasi pengalaman perkembangan, lingkungan sosial, serta karakteristik individual yang tidak seluruhnya diukur dalam penelitian ini

Hasil analisis pada tingkat dimensi menunjukkan temuan yang menarik, meskipun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada skor total regulasi emosi. Dimensi *Attentional Deployment* memperlihatkan ukuran efek sedang, yang menunjukkan kecenderungan bahwa mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis lebih mampu mengarahkan perhatian ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Menurut Gross (2002), *attentional deployment* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengalihkan perhatian dari stimulus yang menimbulkan emosi negatif menuju aspek lain yang lebih adaptif. Gross dan Thompson (2007) juga menjelaskan bahwa strategi ini memungkinkan individu memfokuskan perhatian pada pengalaman yang lebih positif sehingga intensitas emosi negatif dapat dikurangi.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik puasa Senin–Kamis sebagai latihan pengendalian diri. Selama menjalankan puasa, individu secara berulang mengalihkan perhatian dari dorongan biologis, seperti lapar dan haus, kepada aktivitas yang lebih bermakna, seperti ibadah, belajar, atau refleksi diri. Proses tersebut berpotensi melatih kemampuan mengarahkan perhatian secara lebih adaptif. Nisrina et al. (2024) menjelaskan bahwa konsistensi menjalankan puasa Senin–Kamis berkaitan dengan peningkatan *self-control* karena individu terus berlatih mengelola dorongan internal dan mengarahkan perilaku pada tujuan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, meskipun belum signifikan secara statistik, kecenderungan skor yang lebih tinggi pada kelompok puasa menunjukkan bahwa

praktik puasa Senin–Kamis berpotensi mendukung kemampuan *attentional deployment*.

Pola serupa juga ditemukan pada dimensi *Response Modulation*, yang menunjukkan ukuran efek sedang. Menurut Gross (2002), *response modulation* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan setelah emosi muncul, yaitu dengan mengendalikan respons fisiologis, perilaku, maupun ekspresi emosi. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa tidak hanya mengajarkan individu menahan lapar dan dahaga, tetapi juga melatih kemampuan mengendalikan perilaku dan respons emosional. Maslahat dan Khaq (2023) serta Nisrina et al. (2024) melaporkan bahwa individu yang konsisten menjalankan puasa Senin–Kamis cenderung memiliki *self-control* yang lebih baik. Temuan tersebut mendukung dugaan bahwa praktik puasa dapat bermanfaat terhadap kemampuan mengendalikan respons emosional, meskipun kontribusi tersebut belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan pada skor regulasi emosi secara keseluruhan. Sebaliknya, tidak ditemukannya perbedaan pada dimensi *Situation Selection*, *Situation Modification*, dan *Cognitive Change* menunjukkan bahwa ketiga strategi tersebut kemungkinan lebih dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kemampuan pemecahan masalah, fleksibilitas kognitif, dan kematangan psikologis dibandingkan praktik puasa semata. Proses *cognitive change*, misalnya, membutuhkan kemampuan melakukan *reappraisal* terhadap suatu peristiwa yang berkembang melalui pengalaman belajar dan refleksi diri, sehingga tidak hanya bergantung pada pelaksanaan ibadah tertentu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa Senin–Kamis belum menjadi faktor yang membedakan regulasi emosi mahasiswa secara umum. Namun, adanya ukuran efek sedang pada dimensi *Attentional Deployment* dan *Response Modulation* mengindikasikan bahwa praktik puasa tetap berpotensi memberikan kontribusi terhadap kemampuan mengarahkan perhatian dan mengendalikan respons emosional. Oleh karena itu, regulasi emosi pada mahasiswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, perkembangan, dan spiritual, bukan semata-mata dipengaruhi oleh praktik puasa Senin–Kamis

4 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa Senin–Kamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara kedua kelompok. Meskipun demikian, mahasiswa yang melaksanakan puasa Senin–Kamis memiliki rerata skor regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa. Analisis eksploratif pada dimensi regulasi emosi juga menunjukkan adanya indikasi perbedaan pada *Attentional Deployment* dan *Response Modulation*, meskipun perbedaan tersebut belum signifikan secara statistik dan masih memerlukan konfirmasi pada penelitian dengan sampel yang lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa merupakan konstruk yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, sosial, perkembangan, dan spiritual. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, puasa Senin–Kamis belum dapat dipandang sebagai faktor yang secara mandiri membedakan kemampuan regulasi emosi. Namun, temuan pada dimensi *Attentional Deployment* dan *Response Modulation* memberikan arah awal untuk penelitian selanjutnya dalam mengkaji keterkaitan praktik puasa Senin–Kamis dengan aspek-aspek regulasi emosi secara lebih spesifik, terutama melalui desain penelitian dengan sampel yang lebih besar dan metode yang memungkinkan pengujian hubungan tersebut secara lebih kuat.

5 Referensi

Andriani, M., Sugia, M., Rahmadani, A., Yudhantara, L., & Rumiani, R. (2025). Sunnah fasting and self-regulation among college students. *SHS Web of Conferences, 224*, 07006. https://doi.org/10.1051/shsconf/202522407006

Azzahra, S. Y., Nandhitya, E. N., Khafiyya, H. N. A., Nursyifa, K. A., Bhirawanto, R. A. P., Bahtiar, D. F., & Sari, N. (2026). Pengembangan alat ukur regulasi emosi pada dewasa awal berdasarkan model proses Gross. *Riwayat Educational Journal of History and Humanities, 9*(1), 3352–3370. https://doi.org/10.24815/riwayat.v9i1.691

Azzahra, S., Wardhani, T. T., Azmi, N., Mulyani, S., & Wismanto, W. (2024). Korelasi intensitas puasa Senin Kamis dan kecerdasan emosional. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan, 2*(1), 103–117. https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i1.332

Deswita, D., Hajazi, Z., & Selamat, K. (2022). Tazkiyat al-nafs as a solution for reaching humans peace of heart in the modern age. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan, 6*(2), 11–28.

Dida, M. D., Takaeb, A. E. L., & Romeo, P. (2024). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di FKM Universitas Nusa Cendana Kupang. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 3*(3), 130–139. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.2764

ElBarazi, A. S., Latifeh, Y., El Hajj, M., & Mohamed, H. (2026). The impact of Ramadan fasting on emotion regulation difficulties in university students: A pre-post evaluation study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/13591045261455929

Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak, dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran (SEMDIKJAR), 1*, 165–171.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Hamidah, W. N., & Hendriani, W. (2024). *Peran religiusitas terhadap regulasi emosi (strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression) siswa SMA berbasis agama di Surabaya* [Artikel ilmiah, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository.

Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional, 11*(1), 45–51. https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539

Hasanatunnisa, L., Irfani, F., & Rosidah, N. (2024). Pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional santriwati Pondok Pesantren Miftahul Huda Bantar Kambing Bogor. *Jurnal Dirosah Islamiyah, 6*(3), 1318–1325. https://doi.org/10.47467/jdi.v6i3.5459

Ilmi, H. N. (2023). Konsistensi puasa Senin-Kamis terhadap *self-control*. *Gunung Djati Conference Series, 19*, 618–630. https://doi.org/10.15575/gdcs.v19i.1437

Khotijah, S., & Arica, V. N. (2023). Korelasi antara puasa sunnah Senin Kamis dengan stabilitas emosi mahasantri intensif putri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 6*(3), 415–428. https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i3.335

Lopez, R. B., Courtney, A. L., Liang, D., Swinchoski, A., Goodson, P., & Denny, B. T. (2024). Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health. Emotion, 24(1), 130–138. https://doi.org/10.1037/emo0001242

Maslahat, M. M., & Khaq, L. Z. (2023). The impact of fasting Mondays and Thursdays on self-control of students at Al-Mustaqim Bugel Islamic Boarding School, Jepara. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality, 1*(1), 25–33. https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.115

Nasution, A. S., & Isnayanti, D. (2025). Perbandingan *student burnout* pada setiap angkatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora, 6*(3), 144–151. https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i3.12701

Nisak, C., Munir, Z., & Hafifah, V. N. (2024). Hubungan tingkat stress dengan motivasi belajar mahasiswa Fakultas Kesehatan dalam pembelajaran online pada masa pandemi Covid-19 di Universitas Nurul Jadid Paiton Kabupaten Probolinggo. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora, 5*(3). https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i3.8975

Nisrina, G., Hidayati, W., Iftitanina, I., Anwar, D. F. M., & Hateem, R. (2024). Consistency of fasting Monday–Thursday on self-control. *Proceeding Conference on*

Psychology and Behavioral Sciences, 3(1), 273–281. https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.158

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. Clinical Child and Family Psychology Review, 25, 19–43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4

Reskido, A., Sutra, S., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam, 9*(2), 57–68. https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206

Ridho, S., Hasan, H., AK, A. M., Futihandayani, A., Islamiati, D., & Suralaga, F. (2021). The relation between Monday and Thursday fasting towards emotional intelligence (EI): A preliminary report. *Proceedings of the 3rd International Colloquium on Interdisciplinary Islamic Studies (ICIIS 2020).* https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2020.2305136

Riediger, M., & Bellingtier, J. A. (2022). Emotion regulation across the life span. In D. Dukes (Ed.), The Oxford handbook of emotional development (pp. 93–109). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.013.6

Shalih, B., Marzuqi, M., Dewantara, M. I., & Sahrahman, S. (2026). Praktik puasa sunnah dan pembentukan *self-regulation* santri di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru. *AL-USWAH: Jurnal Riset dan Kajian Pendidikan Agama Islam, 9*(1). https://doi.org/10.24014/m06b8g78

Yang, H., Li, J., Qiu, X., Zheng, Y., & Song, X. (2021). Emotion regulation mediates the relationship between college students' perceived social support and social anxiety. Journal of Psychology in Africa, 31(4), 350–354. https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1959906