

## Abstrak

Sejak akhir tahun 2022, banyak pemberitaan terkait perilaku menyimpang seperti kasus kekerasan dan isu kesehatan mental pada kalangan mahasiswa akibat kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi fenomena tersebut adalah dengan memilih pendidikan dan tempat tinggal yang islami, serta melakukan introspeksi atau muhasabah diri. Penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan penerapan muhasabah diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh muhasabah diri terhadap regulasi emosi mahasiswa AI – Wafa berusia 18 – 25 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 110 responden yang diperoleh dari teknik *simple random sampling*. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan sebesar 16,6 % muhasabah diri berperan meningkatkan regulasi emosi mahasiswa AI – Wafa

**Kata Kunci :** *muhasabah diri, regulasi emosi, mahasiswa.*

