**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

***THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION WITH ACADEMIC STRESS IN FIRST YEAR STUDENT COLLAGE***

**Cita Silvastiani**

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081058@student.mercubuana-yogya.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Cara pengambilan data menggunakan metode skala. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala SSI dan Skala DERS-16. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0.778 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi. Pada uji koefisien determinasi nilai (R2) sebesar 0.606 menunjukan kontribusi variabel regulasi emosi sebesar 60.6% terhadap stres akademik sedangkan 39.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua.

**Kata kunci :** stres akademik, regulasi emosi, korelasi product moment

***ABSTRACT***

*This research is purposed to know about correlation between academic stress with emotional regulation in first year students collage at Mercu Buana University Yogyakarta. Hypothesis applied that there are negative relation between academic stress and emotion regulation in new students collage or first year student collage. Subjects in this research were 102 first year students at Mercu Buana University Yogyakarta. The data collected by the scale method. Data collection in this research using SSI scale and DERS-16 scale. Data analysis using correlation product moment. Based on the result of data analysis obtained coefficient correlation (rxy) = -0.778 (p < 0,05). These result shows that there is a negative relation between academic stress and emotional regulation. The result of determination coefficient test obtained value (R2) 0.606 shows the contribution of variable emotional regulation is 60.6% to academic stress while the other 39.4% is influenced by other factors including internal factors consisting of self-efficacy, hardiness, optimism, achievement motivation, and procrastination, while external factors consist of parental social support.*

***Keywords****: academic stress, emotion regulation, product moment correlation*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa baru adalah sebutan bagi seseorang yang baru terdaftar untuk menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Sarwono (dalam Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah & Roson, 2018) mendefinisikan mahasiswa adalah setiap orang yang terdaftar untuk mengikuti pelajaran di sebuah perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18–30 tahun. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi. Kecenderungan sifat yang dimiliki mahasiswa antara lain, memiliki kecerdasan berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

Susantoro (dalam Krisnatuti & Oktaviani, 2010) menyatakan bahwa mahasiswa kental dengan nuansa kedinamisan serta sikap keilmuannya yang dapat melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional. Mahasiswa dituntut memiliki pemikiran kritis dan dapat bertindak dengan cepat dan tepat. Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun hambatan selama proses perkuliahan. Diantaranya tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, praktikum, pencapaian beban studi, hingga skripsi. Berbagai tuntutan tugas yang dihadapi dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman sehingga tidak menikmati kegiatan akademik dan sulit berkonsentrasi.

Fisher (dalam Susilowati dan Hasanat, 2011) tuntutan-tuntutan yang ada dalam kehidupan mahasiswa baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri, menuntut mahasiswa mampu menghadapinya dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian terhadap berbagai kejadian yang menekan atau tuntutan tersebut, akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa.

D‘Zurilla dan Sheedy (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) mahasiswa baru adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Transisi akademis yang sangat berbeda dari tingkat SMA ke perguruan tinggi membuat individu harus mampu beradaptasi terhadap berbagai kondisi seperti, teman-teman dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan tugas akademik maupun non akademik. Berbagai tuntutan dalam perkuliahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mengelola diri dengan baik, mampu menguasai dan menghadapi permasalahan yang ada, serta tidak pantang menyerah terhadap berbagai situasi. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMA ke perguruan tinggi, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Desmita (dalam Indria, Siregar, Herawaty & 2019) stres akademik adalah stres pada mahasiswa karena ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan. Hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaa tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku.

Stres akademik merupakan persepsi individu atas ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik. Terdapat dua dimensi stres akademik yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik. Stressor dapat berupa frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self-imposed* yang kemudian akan menunjukkan respon atas stres melalui kondisi fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif (Gadzella & Masten, 2005).

Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) mengemukakan, individu yang mengalami stres akan memunculkan empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik atau gejala yang muncul dan dirasakan oleh tubuhnya ketika individu mengalami stres, ditandai dengan kelelahan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional yaitu perasaan yang muncul akibat proses *stressor* yang diterima kemudian menghasilkan respon ditandai dengan merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku yaitu bentuk pengungkapan atau ekspresi individu terhadap stres yang dirasakan, ditandai dengan sikap agresif, membolos, berbohong; (4) reaksi proses berpikir yaitu sebagai hasil dari proses berpikir atau memaknai *stressor* yang diterima individu, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif, hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Davidson (dalam Indria, Siregar & Herawaty, 2019) menjelaskan stres akademik berasal dari adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan.

Azmy, Nurihsan dan Yudha (2017) ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami hal yang membuatnya tertekan, individu akan menceritakan permasalahan pada orang yang dipercaya atau memiliki cara lain untuk menangani masalahnya sendiri, rekreasi, ataupun mencari perhatian orang lain. Cooper & Davidson (dalam Azmy, Nurihsan & Yudha, 2017) Secara alamiah individu akan mencoba mengatasi masalah yang disebut *coping* baik secara positif maupun negatif. Hal tersebut sesuai dengan faktor penyebab stres yang dikemukakan Taylor yang berasal dari faktor eksternal diantaranya sumber daya individu seperti waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, *stressor*. Dari faktor internal diantaranya afek, kepribadian, pola pikir, kontrol psikologis, strategi *coping*, optimisme dan harga diri.

Lazarus dan Folkman (dalam Alfian, 2014) mengkategorikan menjadi dua strategi koping. (1) *problem focused coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan cara mengatur dan mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan; (2) *emotion focused coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi stres dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Keterampilan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah dan terhindar dari stres dengan cara tersebut adalah kemampuan mengelola emosi atau disebut dengan regulasi emosi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Goleman (dalam Silaen & Dewi, 2015) bahwa salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Gratez dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan secara fleksibel.

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu diantaranya pemahaman emosi, penerimaan emosi, keterlibatan perilaku bertujuan dan strategi regulasi emosi. Thompson, dkk. (dalam Gross, 2008) menyatakan bahwa faktor regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu faktor intrinsik yang meliputi tempramen, sistem saraf dan fisiologis yang mendukung serta berkaitan dengan pengelolaan emosi. Faktor ekstrinsik diantaranya pengasuhan dan hubungan kelekatan.

Habeeb dan Koochaki (dalam Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2017) penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Fitasari (2011) prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%. Penelitian Friedlander, Reid, Shupak, dan Cribbie (2007) menemukan bahwa tingkat stres tertinggi yang dirasakan mahasiswa adalah saat awal memasuki perkuliahan karena memulai perkuliahan pada tahun ajaran baru. Stres akademik dapat dihindari dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Sebagaimana uraian diatas bahwa salah satu penyebab stres adalah strategi coping, dan regulasi emosi merupakan faktor turunan dari coping dalam penyebab stres akademik. Berdasarkan uraian tersebut, maka penting dilakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah stres akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa baru.

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan regulasi emosi. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik subjek penelitian berjumlah 102 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala. Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert dan disusun menggunakan *google form*. Penelitian melibatkan mahasiswa baru di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun yang menjadi karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa baru atau mahasiswa yang menempuh perkuliahan pada tahun pertama

2. Usia 18-20 tahun

Pertimbangan dalam pemilihan ktriteria subjek dengan rentang usia 18-20 tahun karena pada umumnya siswa yang lulus pada jenjang pendidikan SMA dan sederajat berada pada usia 18 dan 19 tahun. Paramita (2010) di Indonesia, rata-rata mahasiswa jenjang strata 1 berusia 18-24 tahun dan pada rentang usia ini, mahasiswa umumnya ada ditahap perkembangan dewasa awal. Berdasarkan teori Santrock (dalam Paramita, 2010) masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, yang terjadi pada usia akhir remaja hingga 20-an tahun dan baru berakhir kira-kira di usia 30 tahun. Pemilihan subjek diperkuat dengan hasil wawancara peneliti yang menunjukan bahwa mahasiswa rentan merasakan stres akademik pada tahun pertama dalam perkuliahan.

Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment (pearson correlation)*. Hadi (2015) teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dengan variabel dependen. Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh dari skala stres akademik dengan analisis dari data empirik yaitu skor minimum 44 dan skor maksimum 181, rerata empirik 121,11 dan standar deviasi 25,408. Skala regulasi emosi yaitu skor minimum 20, skor maksimum 78, rerata empirik 50,98 dan standar deviasi 12,348.

Selanjutnya peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik. Terdapat dua komponen dalam ji prasyarat yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur memiliki sebaran data yang normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *kolmogorov-smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi KS-Z ≤ 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015).

Dari hasil uji normalitas pada tabel 9, variabel stres akademik diperoleh KS-Z = 0.058 dengan p = 0.200 dan variabel regulasi emosi diperoleh KS-Z = 0.076 dengan p = 0.167. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel stres akademik dan variabel regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama mengikuti sebaran data yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel bebas dan tergantung memiliki hubungan linier atau tidak dengan menguji nilai signifikansi F. Pedoman yang digunakan adalah jika p ≤ 0.050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai p > 0.050 berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Dari hasil uji linearitas diperoleh F = 145.408 dan p = 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik merupakan hubungan linier.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p = ≤ 0,050 berarti ada korelasi dan apabila p > 0.050 berarti tidak ada korelasi Hadi (2015). Dari hasil analisis *product* *moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0.778 (p ≤ 0,05) yang berarti ada hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama. Semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan. Hal tersebut menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil sumbangan efektivitas dalam penelitian menunjukan *R Square* sebesar 0.606 dengan demikian kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik yaitu sebesar 60.6%. Hal ini dapat diartikan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru atau tahun pertama kuliah dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi sebesar 60.6%, sedangkan 39.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala stres akademik menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 3.9% (4 subjek), kategori sedang sebesar 73.5% (75 subjek) dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 22.5 % (23 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi skala regulasi emosi menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 33.3% (34 subjek), kategori sedang sebesar 50.0% (51 subjek) dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 16.7% (17 subjek).

**PENUTUP**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahsiswa baru atau tahun pertama perkuliahan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendahregulasi emosi maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa baru. Selanjutnya dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedang, dan rendah dengan presentase subjek sebesar 33,3% pada kategori tinggi, 50% pada kategori sedang dan 16,7% pada kategori rendah. Pada tingkat stres akademik meliputi kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan persentase subjek sebesar 3,9% pada kategori tinggi, 73,5% pada kategori sedang, dan 22,5% pada kategori rendah. Hasil sumbangan efektif menunjukan bahwa kontribusi regulasi emosi terhadap stress akademik sebesar 60.6%. dalam arti lain, variabel regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan memiliki kontribusi sebesar 60.6%, terhadap stres akademik dan sisanya 39.4% berhubungan dengan faktor lain.

Subjek pada umumnya telah memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dari penelitian ini untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi dapat dilatih dan dibiasakan dengan cara merubah persepsi atau pola pikir terhadap sesuatu, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Berusaha merespon atau mereduksi emosi negatif menjadi emosi positif. Menerima hal-hal yang terjadi dalam hidup dan menjalani hingga terselesaikan, tidak menghindar seperti halnya dalam tugas-tugas perkuliahan. Hal tersebut akan mengurangi kecenderungan stres akademik karena mahasiswa dapat menjalani dan menyelesaikan tugas dan tuntutan dalam perkuliahan tanpa terhambat oleh emosi negatif.

Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang stres akademik disarankan dapat menggali dan mengembangkan terutama pada faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru. Regulasi emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap stress akademik, namun terdapat faktor lain seperti *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua. Untuk subjek yang diteliti, bisa ditambah dengan spesifikasi lain pada mahasiswa antara lain mahasiswa perantau, mahasiswa daring atau kuliah online, mahasiswa kelas karyawan, mahasiswa magang, dan lain sebagainya yang juga terkait dengan kemungkinan dalam keadaan psikologis tertentu.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akhtar, H. (2018). Cara membuat kategorisasi data penelitian dengan SPSS. Diakses dari https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skor-skala-dengan-spss.html

Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2 (2), 263-275.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 5 (1), 40 – 47.

Anwar, K. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa baru. *Skripsi*: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Aula, N. A., & Leonardi, T. (2017). Hubungan antara akademik stres dengan problematic internet use pada mahasiswa di Surabaya. Jurn*al Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 6, 67-76.

Azahra, J. H. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas Pendidikan psikologi. *Skripsi*: Program studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling.* 1 (2), 197-208.

Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5 (3), 143-148.

Bjureberg, J. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology Behavior Assesment*. 38, 284-296.

Brand, H., & Klein, S. (2009). Is the OSCE more stressful examination anxiety and its consequences in diferent assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*. 13,147-153.

Damariatna, K. D. (2020). Regulasi emosi, lama pasien menjalani terapi, dan penerimaan diri atas penyakit kronis pada pasien hemodialisa. *Acta Psychologia*. 2 (1), 1-14.

Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stress akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*: Program Studi Bimbingan dan Konseling Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Downey, P. (2005). An exploration of the adjustment processes of freshmen student-athletes and non-athlete students. *Disertasi*: West Virginia University

Endaryani, V. S., Yuniardi M. S., & Syakarofath N. A. (2020). Pelatihan antecedent-focused & response-focused untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. *Gajah Mada Journal of Professional*. 6 (1), 18-29.

Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*. 2 (3), 1-6.

Fitasari, I. N. (2011). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Skripsi*: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social upport, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to University among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*. Vol. 48, No. 3, 259-274.

Fuad, F. T., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Gadzella, B. (1991). Student-life stress inventory-identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*. 4 (2), 395-402.

Gadzella, B., & Masten, W. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal Of Psychological Research*. 1-10

Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*. 8 (1), 79-89.

Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Jurnal Buletin Psikologi*. 24 (1), 1 – 11.

Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations. Study on appraisil variabels in adolescence. *Journal British of Clinical Psychology*. 54 (4), 261-271

Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 26 (1), 41-54.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Journal Psychophysiology*. 39, 281–291.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Journal Clinical Psychological Science.* 2 (4), 387–401.

Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hayani, I. M. N., & Wulandari, P. Y. (2017). Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 6, 32-42.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Jounal of Psychiatric Research*. 47, 391-400.

Indria, I., Siregar, J., & Hernawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 13 (1), 21-34.

Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*. 11 (2), 153-160.

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*. 5 (1), 50-59.

Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal SUBLIMAPSI*. 1 (2), 1-10.

Krisnatuti, D., & Oktaviani, V. (2010). Persepsi dan kesiapan menikah pada mahasiswa. Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling. 4 (1), 30-36.

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*. 10 (1), 31-39.

MacDermott, S. T., et al. (2010). The emotion regulation index for children and adolescents (ERICA): A psychometric investigation. *Journal psychopathol behav assess*, 301-314.

Mawardah, M. 2012. Hubungan antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying pada remaja. *Tesis*: Universitas Gajah Mada

Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*. 3 (1), 13-27.

Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, S. M., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak pandemi Covid-19. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*. 1 (3), 249-261.

Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, S. M., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. 2, 238-250.

Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*. 3 (3), 1–21.

Nasution, A. M. N. (2019). Efektifitas acceptance-commitment therapyuntuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan. *Tesis*: Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.

Nurdin, Z. (2016). Hubungan regulasi emosi dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Skripsi*: Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas As Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 142-149.

Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga inti dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal KERUSSO*. 3 (1), 24-31.

Paramita, P. D. (2010). Studi kasus perbedaan karakteristik mahasiswa di Universitas X-Indonesia dengan Universitas Y-Australia. *Jurnal Humaniora*. 1 (2), 629-635.

Paramo, M. F., Tinajero, C., & Rodriguez, M. S. (2015). Levels of adjustment to college, gender and academic achievement in first-year Spanish students. *Journal*. 35-44.

Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 7 (2), 28-39.

Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*. 2 (2), 1-9.

Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). *Jurnal*. 6 (2), 190-202.

Putri, I. A. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung. *Jurnal*. 1-10.

Raharjo, S. (2018). Cara menghitung SE dan SR dalam analisis regresi linear berganda. Diakses dari https://www.spssindonesia.com/2018/02/cara-menghitung-se-sr-regresi-berganda.html

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 4 (2), 73 - 84

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15 (1), 35-46.

Rufaidah, V., Erwina, W., & Yanto, A. (2019). Hubungan kualitas web kandaga terhadap kebutuhan informasi pengguna. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. 4 (1), 31-40.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas Bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara

Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya pada siswa siswi di kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*. 2 (3), 87-95.

Sakti, H., & Ariati, J. (2014). Peningkatan daya saing siswa menengah kejuruan swasta melalui pelatihan regulasi diri. *Jurnal Psikologi*. 41 (1), 89–100.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa hidup edisi 13. Jilid 1. Penerjemah: Widyasinta, B).* Jakarta: Erlangga

Saputra. (2018). Hubungan stres akademik dengan prokraktinasi akademik mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS. *Disertasi*: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Saputri, I. K. & Sugiariyanti (2016) Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi.* 8 (2), 1-7.

Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, 7 (1), 95-111.

Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 7 (1), 73-80.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal.* 1384-1392.

Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 7 (2), 59-76.

Sihontang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis. (2013). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP Frater Padang). *Jurnal*. 2 (4), 172-185.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas. *Jurnal Empati*. 4, (2), 175-181.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Sukoasih, Y. D. (2019). Pelatihan regulasi emosi dalam penurunan expressed emotion pada perawat panti rehabilitasi sosial di semarang. *Skripsi*: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Susilowati, T. G., & Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*. 38 (1), 92-107.

Susilowati, T. G., & Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*. 38 (1), 92-107.

Taylor, S. E. (2018). *Health psychology, tenth edition*. New York: McGraw-Hill Education.

Thohar, S. F. (2018). Pengaruh mindfulness terhadap agresivitas melalui regulasi emosipada warga binaan lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar. *Jurnal Happiness*. 2 (1), 27-50.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*. 13 (2), 235 – 239.

Zakiah, K. N. (2019). Hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar pulau Jawa di Universitas Jember. *Skripsi*:Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.