**TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DITINJAU DARI TIPE REGULASI EMOSI**

***Stress Level in Students in Terms of Emotional Regulation Type***

**Tri Kiswarni**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

trikiswarni811@gmail.com

089654226348

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perbedaan tingkat stress pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang ditinjau dari tipe-tipe regulasi emosi. Mahasiswa yang menggunakan regulasi emosi berbentuk suppression memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunkan tipe regulasi emosi berbentuk cognitive reappraisal. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 133 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan skala *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan skala Emotional RegulationQuestionnaire (ERQ). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *independent sample t-test*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil uji t sebesar 0,748 (p > 0,05). Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat stres pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi.

**Kata kunci**: *cognitive reapprasial, expressive suppression, regulasi emosi, stres*

***Abstract***

*This study aims to determine the differences in stress levels in students in terms of emotional regulation types. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in stress levels in students in terms of types of emotional regulation. Students who use suppression-shaped emotional regulation have a higher level of stress compared to students who use the cognitive reappraisal type of emotional regulation. The subjects used in this study were 133 students aged 18-25 years. This study used The Perceived Stress Scale (PSS-10) scale and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) scale. The data analysis technique in this study used an independent sample t-test. Based on the results of data analysis, a t-test result of 0.748 (p > 0.05) was obtained. This shows that there is no difference in stress levels in students in terms of the type of emotional regulation.*

*Keywords: cognitive reappracial, expressive suppression, emotional regulation, stres*

**PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Data 26 Oktober 2020, Covid-19 telah dikonfirmasi pada 42.745.212 orang di seluruh dunia, sedangkan total angka kematian sebanyak 1.150.961 orang (WHO, 2020). Di Indonesia kasus Covid-19 mencapai angka 385.980 orang dengan kasus kematian sebanyak 13.205. Sedangkan total angka sembuh sebanyak 309.219 orang (Satgas Covid-19,2020). Kondisi sekarang memunculkan kebijakan pemerintah, seperti isolasi sosial, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan instansi pendidikan yang telah mengubah kebiasaan atau rutinitas sehari-hari. Mahasiswa sebagai salah satu pihak yang sangat merasakan dampak pandemi covid-19, dikarenakan sistem pembelajaran yang berubah. Perubahan tersebut tentunya akan berdampak pada keadaan psikologis mahasiswa.(Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, Yazid Basthomi, 2020)

Menurut Susanto & Azwar (2020) kejenuhan belajar yang dialami para mahasiswa terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi mereka untuk mematuhi aturan tugas-tugas yang telah diberikan dan mengerjakan kegiatan perkuliahan yang selalu sama di setiap harinya. Hal ini membuat mahasiswa menjadi sensitif. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan yaitu cepat marah, mudah stres, mudah terluka, dan mudah frustasi (Pawicara, & Conilie, 2020). Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres yaitu keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Stress terdiri dari beberapa aspek (Hardjana, 1994) yaitu: a. Aspek Emosional yang mencakup pada kondisi stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu.b. Aspek Intelektual berupa kondisi stres dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, dan ingatan individu. c. Aspek Fisiologis yang merupakan gangguan yang berasal dari pola-pola aktifitas fisiologis yang ada. d. Aspek Interpersonal stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula diungkap dalam ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Melani Kartika Sari (2020) dengan subjek sebanyak 70 responden. Didapatkan mahasiswa mengalami stres sedang sebesar 38,57%, mengalami stress berat sebesar 28,57%, dan stress ringan sebanyak 32,86%. Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular COVID-19. Efek negatif stres tersebut dibagi menjadi dua (National Safety Council, 2004), yaitu : a. Efek stres secara emosional dimulai dengan suatu persepsi terhadap beberapa informasi yang ditangkap oleh indra manusia. Setelah otak menerima informasi tersebut, secara bersamaan akan muncul respon emosional yang biasanya diekspresikan dalam bentuk rasa marah atau takut. Apabila dibiarkan, emosi tersebut dapat menimbulkan keletihan, sikap menutup diri, depresi, dan harga diri rendah. b. Efek stres secara fisik juga dapat memengaruhi kesehatan seseorang, karena emosi dapat membantu atau menurunkan sistem imun, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres sesseorang yaitu disebabkan oleh : 1) Faktor biologis. Faktor ini berasal dari adanya kerusakan atau gangguan fisik atau organ tubuh individu itu sendiri; 2) Faktor psikologis. Faktor ini berhubungan dengan keaadan psikis individu. Individu beraksi secara berbeda terhadap stres tergantung berbagai faktor psikologis seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut.; 3) Faktor sosial. Seperti adanya fluktuasi ekonomi, perceraian, persaingan yang keras dan tidak sehat, diskriminasi, dan perubahan sosial yang cepat (Lazarus & Folkman 1984). Menurut Gross (dalam Manz, 2007), respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tidak sesuai dengan situasi tertentu. Stress muncul karena adanya emosi negatif yang menumpuk. Maka dari itu mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam tekanan, kemampuan ini disebut regulasi emosi. Menurut Thompson (dalam Gross 2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Gross & John (2003) membagi regulasi emosi menjadi dua cara atau tipe, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan perubahan kognitif, mengevaluasi ulang cara berpikir tentang situasi yang berpotensi menimbulkan emosi sehingga dampak emosional yang akan timbul dapat berkurang. Sedangkan *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami.*Cognitive reappraisal* menurunkan perasaan negatif dan ekspresi perilaku yang negatif sedangkan *expressive suppression* tidak mengubah jumlah emosi negatif yang dirasakan oleh individu, meskipun ekspresi perilaku berkurang. Selain itu, aktivasi fisiologis yang lebih besar ditemukan pada individu-individu yang menggunakan expressive suppression (Gross, 1998). *Expressive suppression* juga mengakibatkan gangguan memori selama interaksi sosial karena hal itu meningkatkan penggunaan kontrol (Richards & Gross, 1999, 2000, dalam Gong, 2013).

*Cognitive reappraisal*adalah strategi untuk mengatur emosi seseorang dengan mengalami perasaan yang lebih positif, dimana strategi regulasi emosi ini cenderung berfungsi lebih baik dalam pengaturan sosial. Sedangkan strategi regulasi emosi *expressive suppression* mengambil banyak sumber daya kognitif, individu yang mengadopsi strategi ini biasanya tidak dapat menyerap informasi dari mitra sosial, sehingga gagal untuk merespon dengan baik dalam situasi sosial, yang mengarah pada masalah komunikasi dan gangguan dalam interaksi sosial (John & Gross, dalam Gong, 2013). Maka dari itu, individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* untuk mengatur emosi mereka, cenderung memiliki kesejahteraan diri yang lebih baik daripada mereka yang mengadopsi *expressive suppression*  (Gross & John, 2003). Penelitian dari Chao (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krejtz, Nezlek, Michnicka, Holas & Rusanowska (2016) bahwa kesejahteraan psikologis akan menjadi tinggi jika merasakan lebih sedikit stres. Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka hipotesis yang penulis ajukan adalah terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang ditinjau dari tipe-tipe regulasi emosi. Mahasiswa yang menggunakan regulasi emosi berbentuk suppression memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunkan tipe regulasi emosi berbentuk *cognitive reappraisal.*

**METODE**

Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif dengan rentang usia 18 -25 tahun sebanyak 133 responden. Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala dan jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Pengukuran tingkat stress merujuk pada skala N. Megawindah Paramitha (2012) yang memodifikasi alat ukur The *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dirancang oleh Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983). Skala tersebut berjumlah 10 aitem dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari tidak pernah (TP), hampir tidak pernah (HTP), kadang-kadang (KK) dan sering (S), dan sangat sering (SS). Pemberian skor untuk skala ini yaitu 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawabaan kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban sering dan skor 4 untuk jawaban sangat sering pada aitem yang mendukung (favorable). Skor validitas isi uji coba skala *Perceived Stress Scale* yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek sebanyak 60 orang berkisar 0,861-0,883. Sehingga skala tersebut dianggap valid. Uji reliabilitas skala uji coba dengan nilai *alpha* Cronbach sebesar 0,881 dapat ditarik kesimpulan bahwa skala tersebut reliablePengukuran regulasi emosi merujuk pada skala penelitian dari Muhammad Naufal (2021) yang diadaptasi dari Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross & John (2003). Skala ini memiliki dua aspek yaitu, penilaian ulang kognitif atau berpikir ulang (cognitive reappraisal) dan penekanan ekspresi emosi (expressive suppression) terdiri dari 10 butir aitem dan semua aitem bermakna favourable (pernyataan searah). Instrumen ERQ menggunakan skala Likert 7 poin, 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), skor 2 (dua) untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 3 (tiga) untuk jawaban agak tidak setuju (ATS), skor 4 (empat) untuk jawaban Netral (N), skor 5 (lima) untuk jawaban agak setuju (AS), skor 6 untuk jawaban setuju (S), dan skor 7 untuk jawaban sangat setuju (SS). Menurut penelitian Muhammad Naufal (2021) yang berjudul Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Covid-10 pada Pegawai di Era New Normal dengan jumlah sampel 100 subjek menunjukkan hasil uji reliabilitas dari *Emotion Regulation Questionnaire* adalah 0,732 dan tidak terdapat item yang gugur. Dari hasil uji reliabitas yang dilakukan oleh peneliti tidak ada item yang gugur dengan reliabilitas yang ditunjukkan adalah 0,736 yang artinya alat ukur ERQ yang digunakan adalah cukup baik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Data dianalisis dengan dua cara, deskriptif dan inferensial dengan menggunakan SPSS for windows versi 22.0. Uji hipotesis pada penlitian ini dengan menggunkan uji t, yaitu *independent sample t-test.* Independent Sample T-Test merupakan uji statistik untuk mengetahui perbandingan antara rata-rata dua grup data yang tidak berpasangan atau saling bebas. (Sukestiyarno 2012). Berdasarkan hasil perhitungan uji t-test pada data yang disajikan diketahui pada kolom *Levene's Test for Equality of Variances* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,748 (p > 0,05). hal tersebut menunjukkan bahwa kedua varian adalah sama, maka penggunaan varian untuk membandingkan rata-rata populasi *(t-test for Equality of Means*) dalam pengujian t-test ini harus dengan dasar *equal variance assumed*. Pada *equal variance assumed* diperoleh nilai t sebesar 0,321 dan taraf signifikansi p = 0.749 hasil tersebut menunjukkan bahwa p > 0,05, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada mahasiswa yang ditinjau dari tipe regulasi emosi *(cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan *independent sample t-test,* diperoleh nilai t sebesar 0,321 dan taraf signifikansi p = 0.749. Hasil tersebut menunjukkan bahwa p > 0,05, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres pada mahasiswa yang ditinjau dari tipe regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*). Hasil dari penelitian ini berbanding terbalik dengan teori dari Gross & John (2003) yaitu terdapat perbedaan individual yang terjadi kepada individu yang menggunakan *cognitive reappraisa*l dan yang menggunakan *expressive suppresion*. Individu yang menggunakan tipe regulasi emosi *cognitive reappraisal* mengungkapkan emosi positif yang besar dan emosi negatif yang lebih kecil, sedangkan tipe regulasi emosi *expressive suppression* mengungkapan emosi positif yang lebih sedikit dan emosi negatif yang lebih besar.

Penelitian Mariani et al. (2021) menyatakan *lockdown* pandemi covid-19 mempengaruhi regulasi emosi kognitif *(cognitive reappraisal)* dan sistem emosi primer secara relevan yang menyebabkan depresi, kecemasan, obsesif kompulsif pada 30% peserta. Khususnya pada *cognitive reappraisal* selama *lockdown* menyebabkan penurunan penilaian ulang positif karena peserta mengalami stres,depresi, kecemasan, serta obsesif kompulsif dibanding sebelum adanya pandemi covid-19. Pandemi covid-19 memberikan efek ketidakseimbangan pada emosi primer yang membuat menurunnya kualitas *cognitive reappraisal*. Peristiwa traumatis atau situasi baru yang dialami melibatkan kebutuhan setiap individu untuk menyesuaikan kembali sistem positif dan negatif untuk menyeimbangkan emosi dasar yang sudah ditetapkan sebelumnya. Maka dari itu, individu yang memiliki kecenderungan menggunakan *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosi negatifnya akan berpengaruh dalam penilaian ulang yang positif dikarenakan berada di keadaan yang tidak bisa diubah dengan cepat dan terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama. Menurut Troy, dkk. (2013), strategi regulasi emosi, khususnya c*ognitive reappraisal,* akan menjadi adaptif atau maladaptif tergantung pada konteks dimana strategi regulasi emosi tersebut digunakan. Hal ini menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* dapat melemah khususnya pada penilaian ulang positif yang termasuk dalam aspek adaptif menyebabkan menguatnya aspek maladaptif sehingga individu mengalami peningkatan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Denson, dkk. (2014), diketahui bahwa *cognitive reappraisal* dapat meningkatkan reaktivitas kortisol. Kortisol merupakan hormon yang berkaitan dengan respons tubuh terhadap stres. Cognitive reappraisal dalam penilaian ulang terhadap situasi yang menjadi stressor yang cukup kuat, akan menimbukan tekana besar yang akan meningkatkan reaktivitas fisiologis. Aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) melepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari hipotalamus di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipotalamus. Di tempat ini CRF merangsang pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) oleh *pituitary*, yang akan merangsang kelenjar adrenalis untuk melepaskan berbagai hormon kortisol. Kortisol beredar di dalam tubuh dan berperan dalam mekanisme coping (coping mechanism). Bila stresor yang diterima hipotalamus kuat, maka CRF yang disekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh pituitary juga meningkat, dan sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. (Akil & Morano 1995; Bear et al. 1996). Hasil penelitian tersebut konsisten dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa cognitive reappraisal dapat meningkatkan reaktivitas fisiologis di bawah tekanan seperti sumbu hipotalamus pituitary adrenal (HPA). (Jamieson dkk., 2010).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi. Penggunaan tipe regulasi emosi cognitive reappraisal tidak memiliki perbedaan tingkat stres secara signifikan jika dibandingkan dengan tipe regulasi emosi expressive suppresion. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu 1) Pandemi covid-19 menurunkan kualitas tipe regulasi emosi *cognitive reappraisal* karena terganggunya keseimbangan emosi dasar sehingga individu perlu melakukan penyesuaian sistem positif dan negatif karena dampak traumatis covid-19 yang menyebabkan meningkatnya tingkat stres 2) *Cognitive reappraisal* dapat meningkatkan reaktivitas kortisol yang mempengaruhi peningkatan stres pada individu

**DAFTAR PUSTAKA**

Agus, M. Hardjana. (1994).*Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres.* Yogyakarta:Kanisius.

Akil HA & Morano MI. 1995. S*tress in Bloom FE and Kupfer DJ.* Psychopharmacology. New York: Raven Press. 773-779

Andreou, E., Alexopoulos, E.C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G.P., Darviri, C.,. (2011). *Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol.8: 3286-3298.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas.*Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta*: Pustaka Pelajar.

Barret, L. F., Christensen, C. T., Benvenuto, M., dan Gross, J. (2001). *Knowing What You’re Feeling and Knowing What To Do About It: Maping the Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation.* Journal of Cognition and Emotion, 15, 713-724.

Bear MF, Barry WC, Michael AP. 1996. *Neuroscience: Exploring The Brain.* Baltimore : Williams & Wilkins. 403 –412.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The Psychological Impact of The Covid-19 Epidemic on College Students in China.* Psychiatry Research, 112934.

Cohen, S.. (1994). *Perceived Stress Scale.* USA : Mind Garden, Inc.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress.* Journal of Health and Social Behavior. (hal. 385-396, vol. 24).

Corbin, C., Welk, G., Corbin, W., & Welk, K. (2008). *Concept of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (Ed.7th)*. New York: McGrawHill Companies.

Denson, T. F., Creswell, J. D., Terides, M. D., & Blundell, K. (2014). *Cognitive Reappraisal Increases Neuroendocrine Reactivity to Acute Social Stress and Physical Pain.* Psychoneuroendocrinology, 69-78.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). *Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems*. Personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.

Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology.*  Journal of Personality and Social Psychology, 74, 224– 237.

Gross, J, J. (2002). *Emotion regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences.* Society for Psychophysiological Research (hal. 281-291, vol. 1). DOI: 10.1017.S0048577201393198.

Gross, J, J., & John, O, P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being.*  Journal of Personality and Social Psychology (hal. 348-362, Vol 85(2)).

Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford

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

Gruyak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). *Explicit And Implicit Emotion Regulation: A dual – process framework.* Cognition & emotion. 25 (3), 400-412.

Gunawati, R. dkk. (2006). *Hubungan antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP*.Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol 3 No. 2 .

Hidayati, Nazlah. (2008). *Penanganan Stres Ibu-Ibu Korban Lumpur Panas Lapindo dengan Pelatihan Regulasi Emosi.* Thesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). *Turning The Knots in Your Stomach into Bows: Reappraising Arousal Improves Performance on The GRE.* Journal of Experimental Social Psychology, 46, 208-212. doi:10.1016/j.jesp.2009.08.015

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lee, EH. *Review of the Psychometric Evidence of The Perceived Stress Scale*.Asian Nurs Res 2012; 6: 121-7.

Livana, PH., Mubin, Muhammad Fatkhul & Basthomi Yazid. (2020). *Tugas Pembelajaran Penyebab Stress Mahasiswa Selama Pandemic Covid-19*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 203 – 208

Lukaningsih, Zuyina Luk dan Bandiyah, Siti. (2011).*Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Manz, Charles C. (2007). *Manajemen Emosi.* Yogyakarta: Think.

Mariani, R., Renzi, A., Di Monte, C., Petrovska, E., & Di Trani, M. (2021). *The Impact of The COVID-19 Pandemic on Primary Emotional Systems and Emotional Regulation.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(11), 5742. https://doi.org/10.3390/ ijerph18115742

Megawindah, N. Paramitha.(2012)*. Hubungan Stres dan Faktor Lainnya Dengan Konsumsi Makanan Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia*.Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia: Depok.

Naufal, M. Azhar.(2021). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Covid 19 pada Pegawai di Era New Normal.* Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.

Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). *Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid19.* ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi, 1(1), 29-38.

Thompson, R, A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search Definition Monographs Of The Society For Research In Child Development.* The Development Of Emotion Regulation: Biological And Behavioral Considerations(hal. 25-52, vol. 59)

Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). *A Person-by-Situtation Approach to Emotion Regulation: Cognitive Reappraisal can Either Help or Hurt, Depending on The Contect.* Psychological Science, 1- 10

Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 13 Jilid 2*. (Terjemahan: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga

Sarokhani, D., Delipsheh, Ali., Veisani, Y., Sarokhani, M.T., Manesh, R.E., & Sayehmiri, K. (2013). *Prevalence of Depression among University Students: A Syst ematic Review and Meta-Analysis Study.* Depression Research and Treatment.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: PT Grasindo.

Suryabrata, Sumadi. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.

Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020)*. Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid - 19 dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana)*. TECHNO -SOCIO EKONOMIKA (hal.102-112, vol. 13(2))

Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. (2018). *The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology.* Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/329043569\_The\_Level\_of\_Stress\_a mong\_College\_Students\_A\_Case\_in\_the\_College\_of\_Education\_Eritrea\_Insi tute](https://www.researchgate.net/publication/329043569_The_Level_of_Stress_among_College_Students_A_Case_in_the_College_of_Education_Eritrea_Institute)\_of\_Technology