

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai salah satu pihak yang sangat merasakan dampak pandemi Covid-19, dikarenakan perubahan sistem sistem pembelajaran dan ketakutan adanya persebaran wabah covid-19. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada keadaan psikologis mahasiswa salah satunya adalah stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang ditinjau dari tipe-tipe regulasi emosi. Mahasiswa yang menggunakan regulasi emosi berbentuk suppression memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan 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 Regulation Questionnaire (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 stress pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi.

Kata kunci: *cognitive reappraisal, covid-19, expressive suppression, regulasi emosi, stres*



ABSTRACT

Students as one of the parties who really feel the impact of the Covid-19 pandemic, due to changes in the learning system and fear of the spread of the Covid-19 outbreak. This of course will have an impact on the psychological state of students, one of which is stress. 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 reappraisal, expressive suppression, emotional regulation, stress*



