

# Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Nisa'ul Mardhiyah<sup>1</sup> and Falasifatul Falah<sup>2\*</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

\* Corresponding Author: Falasifatul Falah. Email: falasifatul.falah@gmail.com.

## Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa yang mengambil kartu rencana studi (KRS) skripsi semester gasal di tahun ajaran 2023/2024. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah sampling kuota. Pengambilan data menggunakan skala stres akademik dan regulasi emosi. Skala stres akademik memiliki reliabilitas 0,892 dan terdiri dari 21 item. Skala regulasi emosi memiliki reliabilitas 0,914 dan terdiri dari 31 item. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi pearson, yaitu product moment. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik dengan korelasi  $r=-0,570$  dengan signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ), sehingga hipotesis diterima.

**Keywords:** Regulasi emosi, stres, stres akademik

## Abstract

*This research aims to examine the relationship between emotional regulation and academic stress in students who are working on their thesis at the Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The sample in this study consisted of 70 students consisting of students who took odd semester thesis study plan cards (KRS) in the 2023/2024 academic year. The technique used to take samples is quota sampling. Data collection used academic stress and emotional regulation scales. The academic stress scale has a reliability of 0.892 and consists of 21 items. The emotional regulation scale has a reliability of 0.914 and consists of 31 items. The data analysis technique in this research uses the Pearson correlation technique, namely product moment. The results of the hypothesis show that there is a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress with a correlation of  $r=-0.570$  with a significance of 0.000 ( $p<0.01$ ), so the hypothesis is accepted.*

**Keywords:** Emotion regulation, stress, academic stress

## 1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kemajuan bangsa Indonesia. Salah satu sarana yang menjadi penunjang adalah perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang mempelajari ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman di tingkat universitas. Mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang memiliki kecerdasan atau intelektual tinggi sehingga diharapkan dapat memahami konsep, menelaah suatu masalah, dan menentukan solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah. Selayaknya kehidupan akan selalu ada masalah yang muncul sehingga mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Mahasiswa mendapat tuntutan dari berbagai sudut, seperti tugas yang menumpuk, praktikum, laporan praktikum, tugas akhir, organisasi, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa ketika tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut (Sarafino, 2006).

Mahasiswa Indonesia pada umumnya berada di usia 18-24 tahun. Usia tersebut masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2003). Masa dewasa awal menjadi masa seseorang dapat merasakan stres karena faktor dalam diri seperti kurang dapat mengatasi masalah dengan baik dan faktor lingkungan seperti mendapatkan beban kuliah (Ambarwati dkk, 2017). Hurlock (2009) menjelaskan bahwa pada tahapan dewasa awal individu sedang menyesuaikan diri dengan pola kehidupan dan harapan sosial baru, seperti mengembangkan tanggung jawab, sikap, keinginan, dan nilai yang sesuai dengan tugas yang dihadapi. Salah satu tanggung jawab yang dipegang oleh mahasiswa adalah beban akademik yang di dalamnya tidak jarang ditemukan berbagai masalah. Dampak yang muncul dari kejadian tersebut dapat beragam dari ringan seperti sakit kepala hingga berat seperti keinginan bunuh diri.

Penelitian Habeeb pada tahun 2010 menghasilkan prevalensi stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71% dan penelitian Koochaki 2009 menghasilkan prevalensi stres pada mahasiswa di Asia sebesar 39,6-61,3% (Ambarwati dkk, 2017). Prevalensi stres pada mahasiswa Indonesia pada tahun 2011 mendapatkan hasil 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2017) mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang sejumlah 58 mahasiswa (57,4%) dan mengalami tingkat stres tinggi sejumlah 7 mahasiswa (7,0%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Drum dkk terhadap lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana menghasilkan sebanyak 18% pernah berpikir secara serius untuk melakukan bunuh diri dan 8% telah mencoba bunuh diri (Becker dkk, 2018).

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu, termasuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres memiliki gejala cemas, gelisah, takut, nafsu makan menurun, dan tidur tidak teratur. Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh revisi yang terlalu banyak, dosen yang sulit ditemui, dan tugas akhir yang belum selesai. Stres dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap mahasiswa. Dampak positif dapat membuat mahasiswa lebih bersemangat dan kreatif dalam menuntaskan tugas akhir, sedangkan dampak negatif dapat membuat mahasiswa menjadi malas mengerjakan revisi dan merokok. Stres dapat menjadi ancaman ketika penyebab stres lebih besar dari kapasitas atau kemampuan mahasiswa, seperti saat kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya (Gamayanti dkk, 2018). Stres yang umumnya dirasakan di lingkungan pendidikan adalah stres akademik. Stres akademik merupakan reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif yang disebabkan oleh tuntutan akademik (Damanik, 2006).

Stres merupakan suatu istilah yang umumnya digunakan pada lingkup psikologi di mana individu tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan di sekelilingnya sehingga terjadi ketegangan (Wijoyo, 2021). Stres adalah kondisi di mana terjadi ketidaksesuaian pada kemampuan individu dalam mengatasi tekanan (Hamidah, 2021). Seyle menjelaskan bahwa stres merupakan respon yang muncul dari tubuh seseorang dan terjadi karena adanya tuntutan/penyebab stres. Bartlett mengartikan stres sebagai perasaan menekan yang dirasakan oleh seseorang akibat situasi lingkungan (Gaol, 2016). Stres dapat disebabkan oleh faktor dalam diri dan lingkungan (Susapto, 2018). Agolla dan Ongori menyebutkan efek yang dapat ditimbulkan oleh stres terhadap mahasiswa, diantaranya masalah pencernaan yang dirasakan oleh 88%

mahasiswa, kecemasan di rumah atau di kampus oleh 75% mahasiswa, mengonsumsi makanan atau minuman atau merokok secara berlebihan oleh 32% mahasiswa untuk mengurangi kecemasan, nyeri leher atau bahu, sakit kepala, hingga sesak nafas oleh 77% mahasiswa, terlalu banyak berpikir atau tidak dapat merasa tenang oleh 85%, sulit berkonsentrasi oleh 88% mahasiswa, dan 61% lainnya memerlukan obat sebagai penenang (Juhamzah dkk, 2018).

Ross dkk (2008) menyebutkan bahwa terdapat empat sumber stres pada mahasiswa, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Sumber interpersonal berasal dari hubungan dengan orang lain, seperti konflik dengan orang tua, pacar, atau bahkan teman. Sumber intrapersonal berasal dari diri sendiri, seperti memiliki masalah keuangan, perubahan jadwal tidur dan makan, atau kondisi fisik yang menurun. Sumber akademik berkaitan dengan rutinitas atau aktivitas di dunia perkuliahan, seperti memiliki banyak tugas, nilai yang jelek, dan bahan belajar yang sulit dipelajari. Sumber lingkungan berasal dari lingkungan lain, seperti jalan menuju kampus yang macet, tempat tinggal tidak nyaman, atau kurangnya waktu liburan. Penelitian ini berfokus pada stres mahasiswa yang bersumber dari akademik.

## 2. Tinjauan Pustaka

Stres yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah stres akademik (Barseli dkk, 2017). Danamik (2006) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai suatu kondisi ketika individu mendapat tekanan sebagai penilaian dan hasil persepsi seseorang terhadap stresor akademik yang berhubungan pembelajaran dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik juga diartikan sebagai ketegangan yang bersumber dari kegiatan mencari ilmu baik di sekolah maupun perguruan tinggi sehingga menimbulkan perubahan pada pikiran dan berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, serta perilaku (Nurmaliyah, 2014). Gejala yang pada umumnya muncul pada perilaku stres akademik adalah gejala emosional, kognitif, dan fisiologis. Gejala emosional berupa rasa bersalah, marah, takut, sedih, dan sebagainya. Gejala kognitif berupa menyakiti orang lain, diri sendiri, menangis, merokok, dan sebagainya. Gejala fisiologis seperti sakit kepala, sakit perut, berkeringat, perubahan berat badan yang drastis, masalah pernapasan, dan lain sebagainya (Gadzella & Masten, 2005).

Elias dkk (2011) menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun kedua hingga tahun terakhir termasuk dalam kategori stres sedang dan stres berat. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa perlu diantisipasi karena dapat memberikan dampak pada fisik, psikologis, dan akademik. Dampak yang dirasakan oleh individu yang mengalami stres akademik tingkat sedang yaitu menjadi mudah marah, mudah tersinggung, mudah lelah, mudah cemas, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, tidak sabar, gelisah, serta tidak dapat memaklumi hal yang mengganggu saat sedang mengerjakan pekerjaan. Dampak Stres akademik tingkat berat yang dirasakan mahasiswa dapat berupa tidak dapat merasakan hal positif, merasa tidak mampu melakukan pekerjaan, tertekan, sedih, putus asa, kehilangan minat untuk melakukan kegiatan, serta merasa tidak berharga (Susapto, 2018).

Stres dapat terjadi karena adanya ketegangan emosi. Ketegangan emosi merupakan kondisi saat emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi terjadi ketika individu tidak mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat (Thawabieh & Qaisy, 2012). Wang & Saudino (2011) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan hal yang berkaitan erat dengan stres. Regulasi emosi dan stres memiliki kaitan fisiologis berdasarkan hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Stres dapat memicu aktivasi sumbu HPA, sedangkan regulasi emosi dapat memperkirakan peningkatan kortisol atau produk hormonal sistem HPA. Regulasi yang tepat dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan sosial dan mengatasi stres, sedangkan disregulasi emosi dapat menyebabkan isolasi sosial yang menyebabkan stres.

Gross (Kumala & Darmawanti, 2022) mengartikan regulasi emosi sebagai proses pembentukan emosi yang dimiliki oleh individu dan proses mengetahui cara untuk meluapkan ekspresi emosinya. Hurlock (2009) menjelaskan mengekspresikan emosi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu karena hal tersebut berpengaruh pada kesiapan (fisik dan mental) individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mengelola emosi negatif akibat stres akademik.

### 3. Metode

Variabel bebas dari penelitian ini V dengan bantuan program SPSS versi 25.

### 4. Hasil dan Diskusi

Hasil analisis uji daya beda item pada skala stres akademik berjumlah 40 item, didapat 21 item dengan daya beda tinggi. Pengujian alat ukur menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dengan hasil daya beda berada di sekitar angka 0,317 dan 0,729. Skala stres akademik memiliki reliabilitas 0,892 yang diuji menggunakan teknik *alpha cronbach*. Skala regulasi emosi berjumlah 48 item, setelah uji daya beda mendapatkan 31 item yang memiliki daya beda tinggi. Pengujian menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,30$  dengan hasil daya beda berada di antara angka 0,314 hingga 0,703 dengan reliabilitas 0,914 yang diuji menggunakan *alpha cronbach*.

**Tabel 1. Norma kategorisasi skala stres akademik**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68$	Sangat Tinggi	1	1,4%
$58 < X \leq 68$	Tinggi	13	18,6%
$47 < X \leq 58$	Sedang	34	48,6%
$37 < X \leq 47$	Rendah	1	1,4%
$X \leq 37$	Sangat Rendah	21	30%
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100%</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 1 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi (1,4%), 13 mahasiswa memiliki skor tinggi (18,6%), 34 mahasiswa memiliki skor sedang (48,6%), 1 mahasiswa memiliki skor rendah (1,4%), dan 21 mahasiswa memiliki skor sangat rendah (30%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki kecenderungan stres akademik.

**Tabel 2. Norma kategorisasi skala regulasi emosi**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 101$	Sangat Tinggi	2	2,8%
$85 < X \leq 101$	Tinggi	17	24,3%
$70 < X \leq 85$	Sedang	45	64,3%
$54 < X \leq 70$	Rendah	5	7,1%
$X \leq 54$	Sangat Rendah	1	1,4%
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100%</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi (2,8%), 17 mahasiswa memiliki skor tinggi (24,3%), 45 mahasiswa memiliki skor sedang (64,3%), 5 mahasiswa memiliki skor rendah (7,1%), dan 1 mahasiswa memiliki skor sangat rendah (1,4%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki kecenderungan stres akademik. Ilustrasi terkait hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah.

Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov Smirnov Z dengan bantuan SPSS versi 25 untuk melihat data normal atau tidak. Data stres akademik mendapat nilai signifikansi 0,059 ( $P > 0,05$ ) dan regulasi emosi mendapat nilai signifikansi 0,175 ( $p > 0,05$ ), artinya kedua data tersebut berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mendapatkan penjelasan apakah terdapat hubungan secara linear antara variabel bebas dan tergantung atau tidak. Peneliti menggunakan uji Flinear dengan SPSS 25. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear dengan nilai Flinear sebesar 32,895 sig 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment pearson untuk menguji hubungan variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji korelasi pearson menghasilkan bahwa koefisien korelasi (r) antara regulasi emosi dengan stres akademik sebesar  $r_{xy} = -0,570$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan dukungan terhadap hipotesis, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik sehingga semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula. Kesimpulan hasil tersebut adalah hipotesis diterima.

Sesuai dengan pernyataan Wang & Saudino (2011) bahwa Regulasi yang tepat dapat membantu individu dalam mengatasi stres, sedangkan disregulasi emosi dapat menyebabkan stres. Nurdin (Ramadhan, 2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi stres adalah mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya sehingga bisa mengatasi berbagai kendala dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan milik Zahara dkk, (2022) pada 250 mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah antara

regulasi emosi dengan stres akademik. Penelitian tersebut memiliki nilai korelasi  $-0,509$  dan  $p=0,000$ . Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin besar regulasi emosi maka semakin kecil stres akademik yang dialami, atau dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kadi dkk, (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo menghasilkan nilai korelasi  $-0,7723$  dan  $p=0,000$  yang artinya regulasi emosi dengan stres akademik memiliki hubungan negatif. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Penelitian serupa lain yang mengukur regulasi emosi dan stres akademik pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas (SMA) Insan Cendikia mandiri boarding school oleh Anggraini & Widyastuti (2021) menghasilkan nilai korelasi  $-0,448$  dan  $p=0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan, dan sebaliknya.

Deskripsi skor skala regulasi emosi dari hasil penelitian tergolong pada kategori sedang. Diketahui bahwa mean empirik sebesar  $(80,2)$  dan mean hipotetik sebesar  $(77,5)$  sehingga dapat diketahui bahwa regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula.

Deskripsi skor skala stres akademik dari hasil penelitian tergolong pada kategori sedang. Diketahui bahwa mean empirik sebesar  $(50,5)$  dan mean hipotetik sebesar  $(52,5)$  sehingga dapat diketahui bahwa stres akademik yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula.

Penjelasan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki regulasi emosi tinggi maka memiliki stres akademik yang rendah dan jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki regulasi emosi rendah maka memiliki stres akademik yang tinggi.

Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu hipotesis diterima karena hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian regulasi emosi dan stres akademik disarankan untuk meneliti lebih luas mengenai variabel yang diteliti, seperti mengikutsertakan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik.

## 5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan & Kebijakan Etik

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang memberikan peneliti banyak pengalaman. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

## Daftar Pustaka

- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2017. "The Description Of Stress Levels In College Student." *Jurnal Keperawatan* 5(5):40–47.
- Anggraini, Ameliya, and Widyastuti Widyastuti. 2021. "The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students." *Academia Open* 6:1–11. doi: 10.21070/acopen.6.2022.2618.
- Barseli, Mufadhal, Ildil Ildil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5(3):143–48. doi: 10.29210/119800.
- Becker, Stephen P., Alex S. Holdaway, and Aaron M. Luebbe. 2018. "Suicidal Behaviors in College Students: Frequency, Sex Differences, and Mental Health Correlates Including Sluggish Cognitive Tempo." *Health, Journal of Adolescent* 181–88. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.013>.
- Damanik, E. 2006. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik." Universitas Negeri Makassar.
- Fitasari, Isna Nur. 2011. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga." Universitas Airlangga.
- Gadzella, B. M., and W. G. Masten. 2005. "An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory." *American Journal of Psychological Research* 1(1):1–10.
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei. 2018. "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(1):115–30. doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24(1):1. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Govaerst, S., and J. Gregoire. 2004. "Stressful Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence." *British Journal of Clinical Psychology* 54(4):261–71.
- Hamidah, Rista Nur. 2021. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Pembelajaran Jarak Jauh Anak Usia Sekolah Dasar Di Masa Pandemi." Universitas Islam Sultan Agung.
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga.
- Juhamzah, Sulfiani, Widyastuti, and Ahmad Ridfah. 2018. "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1." *Jurnal Psikologi Talenta* 4(1):80–89.
- Kadi, Abdul Rahman, Hartati Bahar, and Ida Sriwaty Sunarjo. 2020. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo." *Jurnal Sublimapsi* 1(2):85–94. doi: 10.36709/sublimapsi.v1i2.12002.
- Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti. 2022. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9(3):19–29.
- Ramadhan, M. Syahridho Al. 2021. "PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA." Universitas Sriwijaya.

- Ross, S. E., B. C. Niebling, and T. M. Heckert. 2008. "Sources of Stress Among College Students." *College Student Journal* 33(2312–317).
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. 6th ed. edited by Wisnu, Kristiaji, and Y. Sumiharti. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Edward P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. 5th ed. New York: John Wiley and Sons.
- Sun, Jiandong, Michael P. Dunne, Xiang yu Hou, and Ai qiang Xu. 2011. "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students." *Journal of Psychoeducational Assessment* 29(6):534–46. doi: 10.1177/0734282910394976.
- Susapto, Dwi. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018."
- Thawabieh, Ahmad M., and Lama. M. Qaisy. 2012. "Assessing Stress among University Students." *American International Journal of Contemporary Research* 2(2):110–16. doi: 10.1071/EA9921045.
- Wang, M., and K. J. Saudino. 2011. "Emotion Regulation and Stres." *Journal of Adult Development* 18(2):95–103. doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.
- Wijoyo, Padmiarso M. 2021. *Cara Mudah Mencegah Dan Mengatasi Stres*. edited by A. S. Bani and E. Rochmiyati. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Zahara, Mutia, Martina, and Rudi Alfiandi. 2022. "The Relationship between Emotional Regulation and Academic Stress on Students at Universtas Syiah Kuala." VI(1).