

Studi Deskriptif Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Kota Bandung

Jasmine Tiara Wulan*, Eneng Nurlaili Wangi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*jasminetw1975@gmail.com, eneng.nurlailiwangi@unisba.ac.id

Abstract. The issues faced by students encompass various academic pressures, such as the burden of assignments, exams, and the demand to achieve high performance. Additionally, social pressures, including social interactions, interpersonal relationships, and adjustment to new environments, also impact their emotional regulation. Individuals experiencing crises and unable to cope may encounter emotional instability. Therefore, effective emotional regulation skills are necessary. This phenomenon highlights the importance of developing emotional regulation as a skill to support academic success and personal well-being. Furthermore, it is a crucial transitional period in which individuals learn to become independent and develop their identities. Bandung, as one of the largest educational cities in Indonesia, is a relevant location for studying emotional regulation among students. The aim of this research is to provide an overview of the level of emotional regulation in Bandung. This study employed convenience sampling to collect data from 356 respondents (110 males and 246 females) among students in Bandung aged between 18-25 years. The instrument used to measure emotional regulation was the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), adapted by Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, and Saudi (2021). The research method utilized was descriptive statistical analysis with a quantitative approach. The results indicate that the majority of students in Bandung possess a high level of emotional regulation, at 76.1%.

Keywords: *College Student, Emotional Regulation, Bandung.*

Abstrak. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa mencakup berbagai tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, dan tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi. Selain itu, tekanan sosial seperti pergaulan, hubungan interpersonal, dan penyesuaian diri dengan lingkungan baru juga turut mempengaruhi regulasi emosi mereka. Individu yang mengalami krisis dan tidak mampu mengatasinya dapat mengalami ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan regulasi emosi yang baik. Fenomena ini menunjukkan pentingnya regulasi emosi sebagai keterampilan yang perlu dikembangkan untuk mendukung kesuksesan akademik dan kesejahteraan pribadi mahasiswa. Serta periode transisi yang krusial dalam kehidupan seseorang individu belajar untuk mandiri dan mengembangkan identitasnya. Kota Bandung, sebagai salah satu kota pendidikan terbesar di Indonesia, menjadi lokasi yang relevan untuk meneliti regulasi emosi pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tingkat regulasi emosi di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling untuk mengumpulkan data dari 356 responden (110 laki-laki dan 246 perempuan pada mahasiswa di kota Bandung yang berusia antara 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) versi bahasa Indonesia dari alat ukur ini diadaptasi oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021). Metode penelitian yang digunakan adalah studi statistik deskriptif dengan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Bandung memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi sebesar 76.1%.

Kata Kunci: *Mahasiswa, Regulasi Emosi, Kota Bandung.*

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, seperti yang dinyatakan oleh Santrock (2011). Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam kehidupan individu karena masa ini memberikan banyak tantangan baru. Konflik yang terjadi selama periode ini meliputi perasaan dibanjiri oleh kewajiban baru, kecemasan akan masa depan, tantangan terkait pekerjaan, dan penyesalan atas tujuan yang tidak tercapai. Individu yang menghadapi krisis dan tidak mampu mengatasinya mungkin memiliki ketidakstabilan emosi. (Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed, 2014). Pada kelompok usia 18 hingga 25 tahun ini ini rata – rata telah memasuki jenjang perkuliahan. Dimana kehidupan di kampus menghadirkan berbagai tantangan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa memiliki beberapa tantangan seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak dikenal, memikul tanggung jawab sosial yang berbeda, beradaptasi dengan norma-norma budaya, berurusan dengan masalah gaya hidup, menyesuaikan diri dengan rutinitas baru, menghadapi pengangguran, mengalami ketakutan tentang masa depan, dan mengevaluasi kualitas pendidikan (Doygun & Gulec, 2012). Penelitian (Yahya & Bahri, 2016) Mengungkap berbagai masalah penting dan serius yang dihadapi oleh para mahasiswa, termasuk kesulitan dalam hubungan interpersonal, prospek masa depan, masalah keuangan, pekerjaan, tantangan keluarga, dan beradaptasi dengan kehidupan akademis.

Selama proses beradaptasi dengan keadaan baru dan menghadapi banyak rintangan, mahasiswa sering kali mengalami masalah emosi dan suasana hati. Hal ini penting untuk diperhatikan karena penelitian oleh (Vidiawati et al., 2017) Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok demografis yang rentan terhadap masalah emosional dan mental. Tantangan yang dihadapi dan kerentanan terhadap gangguan ini menggarisbawahi pentingnya kapasitas individu untuk mengatur emosi, memungkinkan mereka untuk secara efektif mengatasi masalah dan menavigasi berbagai pengaturan (Margaretta & Risnawaty, 2021).

Ketidakstabilan emosional dapat memengaruhi perilaku serta keputusan seseorang saat menghadapi tantangan. Emosi memiliki dampak besar terhadap kehidupan individu karena dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Selain itu, perubahan emosi yang cepat dapat sangat memengaruhi proses kognitif dan tindakan seseorang. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi dengan baik sangat penting. Jika seseorang kesulitan dalam mengelola emosi, serta dalam mengendalikan intensitas dan durasi emosi negatif sehingga sulit mengenali, menganalisis, dan mengekspresikannya secara konstruktif, maka ini menunjukkan adanya masalah dalam regulasi emosi atau terganggunya mental secara emosional.

Gangguan mental emosional adalah keadaan yang mengindikasikan bahwa individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Jika terus berlanjut maka perubahan emosional tersebut perlu diantisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga. Gejala gangguan mental emosional dapat mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam fungsi sosial, akademik maupun fisik. Individu dengan gangguan mental emosional yang berkepanjangan bisa mengalami kegagalan dalam menjalani relasi dan menderita beberapa penyakit fisik. (Kesyha et al., 2024)

Regulasi emosi merujuk pada upaya sadar manusia untuk mengontrol dan mengatur emosi mereka dengan efektif guna mencapai tujuan tertentu dan menyesuaikan diri dengan situasi yang ada. Proses pengelolaan emosi ini berfungsi untuk mempertahankan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Pengaturan emosi memiliki potensi untuk mempengaruhi perilaku dan pengalaman individu secara keseluruhan (Retnowati et al., n.d.). Regulasi emosi mengacu pada proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengidentifikasi, mempertahankan, dan mengendalikan emosi baik dan negatif, baik yang dilakukan secara otomatis, sadar, maupun tidak sadar. Proses-proses ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara emosi dialami dan diekspresikan dalam konteks yang berbeda. Ini melibatkan proses kognitif atau reflektif yang dipengaruhi oleh emosi individu saat mereka mengalami dan mengekspresikan perasaan mereka.

Kemampuan regulasi emosi yang tinggi memungkinkan individu untuk menentukan dengan tepat kapan dan bagaimana mereka akan mengekspresikan respons emosional mereka, yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitar mereka (Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi sangat diperlukan. Kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi diperlukan karena berdasarkan fenomena bahwa Prevalensi gangguan emosional di Indonesia memiliki arti penting karena menjadi salah satu indikator dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) di bidang kesehatan, baik di tingkat nasional maupun di tingkat Provinsi Jawa Barat.

Gangguan emosional dimasukkan sebagai salah satu indikator dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Menurut data frekuensi gangguan mental dan emosional pada penduduk berdasarkan karakteristik di Provinsi Jawa Barat. Kelompok usia 15 - 24 tahun memiliki angka prevalensi 11,70% untuk masalah mental emosional. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020). Dengan adanya masalah gangguan emosional ini berpengaruh bagaimana individu mengungkapkan emosi yang mereka rasakan. Karena jika kesulitan regulasi emosi berpengaruh pada kesehatan mental.

Hal ini sejalan dengan yang memiliki gangguan mental emosional karena individu sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik. Kesulitan regulasi emosi berasosiasi dengan banyak gangguan psikiatri seperti depresi, Post-traumatic stress disorder (PTSD), Borderline personality disorder (BPD), dan penyalahgunaan obat. (Fridovich *et al.*, 2007). Hal ini semakin diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi memiliki dampak yang signifikan terhadap eskalasi depresi. Depresi dapat mengakibatkan kerusakan diri dan bunuh diri.

Menurut temuan, sejumlah besar mahasiswa di Kota Bandung mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Secara khusus, 30,5% mahasiswa melaporkan merasa tertekan, 20% memiliki pemikiran serius untuk bunuh diri, dan 6% telah melakukan upaya untuk mengakhiri hidup mereka dengan menggunakan teknik-teknik seperti melukai diri sendiri, melompat dari ketinggian, atau bergelantungan. Disregulasi emosi dapat mengakibatkan perkembangan depresi. Depresi dikaitkan dengan kecenderungan yang lebih tinggi untuk melukai diri sendiri dan bunuh diri (Media, 2019). Sekitar 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh kesedihan dan kecemasan. Di Indonesia, angka bunuh diri per tahun dapat mencapai 10.000 kasus, atau sekitar satu kasus bunuh diri per jam. Menurut para ahli di bidang suicidology, lebih dari 6,9% mahasiswa pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri, sementara 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (egsaugm, 2020).

Maka dari itu regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk mahasiswa karena berguna mempertahankan dan membantu mahasiswa mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, sehingga mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, regulasi emosi membantu mahasiswa untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam menghadapi tantangan dan konflik, sehingga mereka dapat menemukan solusi yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan meneliti bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan berupa penelitian kuantitatif yaitu studi deskriptif. Sesuai dengan tujuan penelitian, bahwa penelitian ini bermaksud untuk menjelaskan bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa di kota Bandung. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu cara pengambilan data menggunakan kuisioner yang berupa data ordinal. Data ordinal ini menggunakan skala likert, hasil yang dicapai adalah data angka untuk diolah menggunakan statistic.

Alat ukur Regulasi Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh James J. Gross dan Oliver P. John digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini untuk menilai regulasi emosi. Menggunakan skala Likert mulai dari 1 hingga 7, dengan 1 mewakili sangat setuju dan 7 mewakili sangat tidak setuju. Kuesioner ini mengkategorikan regulasi emosi ke dalam dua strategi yang berbeda yaitu Expressive Suppression dan cognitive

reappraisal. Versi bahasa Indonesia dari alat ukur ini diadaptasi oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021). Hasil uji validitas seluruh item valid ($t > 1.96$; $p = 0.000$) dengan menggunakan uji Cronbach Alpha, yang menghasilkan nilai α sebesar 0,790 untuk item-item yang berkaitan dengan strategi Expressive Suppression. Untuk item cognitive reappraisal, reliabilitas adalah 0,951. Kuesioner Regulasi Emosi terdiri dari 10 butir soal, dengan 6 butir soal menilai strategi cognitive reappraisal dan 4 butir soal menilai strategi expressive suppression. (Radde & Saudi, 2021)

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/i di kota Bandung 241.844. (PDDikti - Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2024.) Oleh karena itu, sampel sebesar 100 responden dipilih menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 10% untuk mewakili populasi tersebut. Pada penelitian ini mengambil populasi sebanyak 356 orang yang berusia 18 – 25 tahun dan mahasiswa/i aktif di kota Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Convenience sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana responden dipilih berdasarkan kemudahan akses atau kebetulan berinteraksi dengan peneliti. (Sugiyono, 2017) Sampel dikumpulkan dari orang-orang yang secara kebetulan bertemu satu sama lain dan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, khususnya mahasiswa Bandung yang berusia antara 18 dan 25 tahun. Penelitian ini mengandalkan data asli sebagai sumber data. Data primer mengacu pada data yang dikumpulkan langsung dari sumber aslinya (Sugiyono, 2017).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah para mahasiswa aktif di kota Bandung yang berusia 18 – 25 tahun dan memperoleh responden sebanyak 356 mahasiswa. Mengambil data dengan menyebarkan kuisener di media social seperti instagram, twitter, dan menyebarkan lewat whatsapp grup. Untuk deskripsi responden penelitian dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Jenis Kelamin Responden

| Responden | Jumlah | % |
|-------------|--------|--------|
| Perempuan | 246 | 69.10% |
| Laki – laki | 110 | 30.90% |

Dari tabel 1 total 356 responden, sebanyak 246 orang atau 69.10% di antaranya adalah perempuan. Sementara itu, jumlah responden laki-laki tercatat sebanyak 110 orang, yang mewakili 30.90% dari keseluruhan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam survei ini adalah perempuan.

Tabel 2. Deskripsi Umur Responden

| Umur | Jumlah | % |
|--------------|------------|-------------|
| 18 | 18 | 5.06% |
| 19 | 27 | 7.58% |
| 20 | 44 | 12.36% |
| 21 | 117 | 32.87% |
| 22 | 115 | 32.30% |
| 23 | 21 | 5.90% |
| 24 | 3 | 0.84% |
| 25 | 11 | 3.09% |
| Total | 356 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Dari total 356 responden, terdapat 18 responden (5.06%) yang berusia 18 tahun, 27 responden (7.58%) berusia 19 tahun, dan 44 responden (12.36%) berusia 20 tahun. Mayoritas responden berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 117 orang (32.87%), responden berusia 22 tahun dengan jumlah 115 orang (32.30%). Selain itu, terdapat 21 responden (5.90%) yang

berusia 23 tahun, 3 responden (0.84%) berusia 24 tahun, dan 11 responden (3.09%) yang berusia 25 tahun. Maka dapat disimpulkan, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 21 hingga 22 tahun.

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Emosi

| Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
|-----------------------------|------------|-------------|
| Rendah ($X < 15$) | 0 | 0 |
| Sedang ($15 \leq X < 45$) | 85 | 23.9 % |
| Tinggi ($45 \leq X$) | 271 | 76.1% |
| Total | 356 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi regulasi emosi responden menunjukkan bahwa dari total 356 responden, tidak ada responden yang berada dalam kategori regulasi emosi rendah ($X < 15$). Sebanyak 85 responden (23.9%) berada dalam kategori sedang ($15 \leq X < 45$), sementara mayoritas responden, yaitu 271 orang (76.1%), berada dalam kategori regulasi emosi tinggi ($45 \leq X$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas besar responden memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Regulasi emosi yang tinggi menandakan bahwa individu dapat mengekspresikan, menentukan bagaimana respon yang tepat dan tidak merugikan diri sendiri dan orang di sekitarnya.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Kategori Rendah | Kategori Sedang | Kategori Tinggi | Total |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| Perempuan | 0 | 59 | 187 | 246 |
| Laki – laki | 0 | 26 | 84 | 110 |
| Total | 0 | 85 | 271 | 356 |

Berdasarkan data yang terdapat pada Tabel 4. kategorisasi regulasi emosi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 356 responden, tidak ada responden yang berada dalam kategori regulasi emosi rendah. Untuk responden laki-laki, sebanyak 26 orang berada dalam kategori sedang dan 84 orang berada dalam kategori tinggi, dengan total 110 responden. Sementara itu, untuk responden perempuan, sebanyak 59 orang berada dalam kategori sedang dan 187 orang berada dalam kategori tinggi, dengan total 246 responden. Dengan demikian, mayoritas besar dari kedua jenis kelamin menunjukkan regulasi emosi yang tinggi, dengan proporsi lebih besar pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan kategori regulasi emosi bahwa terdapat perbedaan dalam regulasi emosi yang dimana regulasi emosi perempuan lebih tinggi dibanding laki – laki. Dimana perempuan memperoleh nilai kategorisasi tinggi yaitu 187 orang sementara laki – laki 84 orang. Perbedaan yang signifikan terletak pada sumber pengalaman emosional antara laki – laki dan perempuan. Bagi perempuan, keluarga merupakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan, sementara dunia luar terasa lebih dingin dan kurang ramah. Sebaliknya, bagi laki – laki, lingkungan luar lebih menantang dibandingkan dengan rumah, sehingga tanggung jawab untuk urusan di luar rumah sering jatuh pada mereka. Perbedaan ini dipengaruhi oleh proses sosialisasi, yang berkontribusi pada perbedaan emosional antara laki – laki dan perempuan. (Ratnasari & Suleeman, 2017)

Tabel 5. Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Umur

| Umur | Kategori Rendah | Kategori Sedang | Kategori Tinggi | Total |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| 18 | 0 | 6 | 12 | 18 |
| 19 | 0 | 8 | 19 | 27 |
| 20 | 0 | 6 | 38 | 44 |
| 21 | 0 | 33 | 84 | 117 |
| 22 | 0 | 40 | 75 | 115 |
| 23 | 0 | 5 | 16 | 21 |
| 24 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | 0 | 5 | 6 | 11 |
| Total | 0 | 102 | 254 | 356 |

Tabel 5 menunjukkan kategorisasi regulasi emosi berdasarkan umur dengan tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Tabel ini mencakup data dari umur 18 hingga 25 tahun. Dari data yang disajikan, tidak ada individu yang termasuk dalam kategori rendah. Jumlah terbesar individu yang termasuk dalam kategori tinggi adalah pada usia 21 tahun, yaitu 84 orang. Pada usia 22 tahun, terdapat 75 orang yang masuk kategori tinggi, dan pada usia 20 tahun, terdapat 38 orang dalam kategori yang sama. Kategori sedang memiliki jumlah terbesar pada usia 22 tahun dengan 40 orang. Jumlah total individu yang diteliti adalah 356 orang, dengan 102 orang masuk dalam kategori sedang dan 254 orang dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata – rata regulasi emosi berdasarkan usia berada pada kategori tinggi.

Gambaran mengenai regulasi emosi berdasarkan usia bahwa semakin usia bertambah keterampilan regulasi emosi tinggi/ baik. karena usia memainkan peran penting dalam mempengaruhi regulasi emosi. Seiring bertambahnya usia, individu umumnya mengalami perubahan dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan mengelola emosi. Individu umumnya menjadi lebih matang secara emosional. Mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengendalikan emosi dan menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Pengalaman hidup yang lebih banyak, termasuk interaksi sosial dan pengalaman bekerja, membantu individu dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik (Indah et al., 2020)

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada mahasiswa di kota Bandung berada pada kategori tinggi.
2. Regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin bahwa pada perempuan lebih tinggi dibanding laki – laki.
3. Regulasi emosi berdasarkan umur bahwa semakin usia bertambah keterampilan regulasi emosi tinggi/ baik.

Acknowledge

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam penyelesaian penelitian ini. Pertama-tama, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Eneng Nurlaili Wangi, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing saya, atas bimbingan, dukungan, dan arahnya yang tak ternilai selama proses penelitian ini. Tanpa ketekunan, kebijaksanaan, dan dedikasi yang beliau berikan, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Serta dapat bermanfaat bagi masyarakat sekitar, khususnya para mahasiswa di Kota Bandung, dalam memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Daftar Pustaka

- [1] Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- [3] Bocknek, E. L., Brophy-Herb, H. E., & Banerjee, M. (2009). Effects of parental supportiveness on toddlers' emotion regulation over the first three years of life in a low-income African American sample. *Infant Mental Health Journal*, 30(5), 452–476. <https://doi.org/10.1002/imhj.20224>
- [4] Doygun, O., & Gulec, S. (2012). The Problems Faced by University Students and Proposals for Solution. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1115–1123. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.788>
- [5] egsaugm. (2020, November 27). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Environmental Geography Student Association*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- [6] Fridovich, I., Poole, L. B., Holmgren, A., Lou, M. F., Gladyshev, V. N., David, S. S., Osborne, R. L., Dawson, J. H., Copley, S. D., Kadokura, H., Beckwith, J., Gilbert, H. F., & Ragsdale, S. W. (2007).
- [7] Antioxidant Enzymes. In *Redox Biochemistry* (pp. 49–134). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470177334.ch3>
- [8] Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation*, 2nd ed (pp. xviii, 669). The Guilford Press.
- [9] Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- [10] Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SELAMA PROSES PEMBELAJARAN DARING DI PROGRAM STUDI PG-PAUD FKIP UPR. 16(2).
- [11] Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. 06 (02).
- [12] Margareta, E. E., & Risnawaty, W. (2021). The Role of Family Functioning in Emotional Regulation Among Undergraduate Students. 993–999. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.156>
- [13] Media, K. C. (2019, October 12). “20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri...” Halaman all. KOMPAS.com. <https://regional.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri>
- [14] PDDikti—Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (n.d.). Retrieved January 15, 2024, from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- [15] Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). (2004). *The Regulation of Emotion* (0 ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410610898>
- [16] Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis.
- [17] Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>

- [18] Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W. (n.d.). PERANAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA PADA PEMAHAMAN DAN PENGUNGKAPAN EMOSI.
- [19] Saifullah, S., & Djuwairiyah, D. (2019). PERAN KEBERFUNGSIAN SISTEM KELUARGA PADA REGULASI EMOSI REMAJA. *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(2), 82–93. <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.510>
- [20] Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- [21] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- [22] Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru di Sebuah Universitas di Jakarta. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- [23] Yahya, M., & Bahri, S. (2016). IDENTIFIKASI MASALAH-MASALAH YANG DIALAMI MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DAN EKONOMI UNSYIAH. *Jurnal Suloh*, 1(1), Article 1. <https://jurnal.usk.ac.id/suloh/article/view/8257>
- [24] Andina Laura Ariadne, & Eni Nuraeni Nugrahawati. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 139–146. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2954>
- [25] Purnama, H., Hedi Wahyudi, & Suhana. (2023). Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–8. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1704>