



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

BAGAIMANA MAHASISWA MENGELOLA EMOSI? POTRET REGULASI EMOSI DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK

Merliana Elisa Putri¹, Amalia Eka Putri², Arjun Rojedio Hibrizi³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515101@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515108@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515093@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak : Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat memunculkan tekanan psikologis. Beban tugas, ujian, tuntutan pencapaian prestasi, serta penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi menjadi faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Kemampuan regulasi emosi menjadi penting karena berperan dalam membantu individu mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai tantangan tersebut. Permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah perlunya gambaran empiris mengenai tingkat regulasi emosi mahasiswa dalam kehidupan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan regulasi emosi mahasiswa sebagai salah satu aspek psikologis yang mendukung keberhasilan akademik dan penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 160 mahasiswa yang dipilih sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 67,73 dengan standar deviasi 6,649, sedangkan mahasiswa

perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 65,61 dengan standar deviasi 5,984. Hasil *Q-Q Plot* menunjukkan bahwa data regulasi emosi pada kedua kelompok cenderung berdistribusi normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi sehingga mampu mendukung proses adaptasi, kesejahteraan psikologis, dan keberhasilan dalam menghadapi tuntutan kehidupan akademik.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Mahasiswa, Kehidupan Akademik*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Berbagai aktivitas seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, penyesuaian terhadap lingkungan kampus, serta tuntutan pencapaian prestasi sering kali menjadi sumber tekanan psikologis. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tujuan dan tuntutan situasi (Gross, 2015). Kemampuan ini berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis sehingga individu dapat berpikir dan bertindak secara efektif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Penelitian yang dilakukan oleh (Chacón-cuberos & Castro-sánchez, 2019) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan menjaga penyesuaian diri selama menempuh pendidikan tinggi.

Tingginya tuntutan akademik menjadikan stres sebagai salah satu permasalahan yang umum dialami mahasiswa. Beban tugas yang padat, tuntutan pencapaian nilai yang baik, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Menurut (Kasman, Sagita, et al., 2025), mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah. Di sisi lain, rendahnya kemampuan regulasi emosi sering dikaitkan dengan munculnya kecemasan, kelelahan emosional, dan menurunnya motivasi belajar. Regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perasaan, tetapi juga membantu individu mempertahankan fungsi akademik dan sosialnya ketika menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan pendidikan tinggi (Santos et al., 2022).

Selain berhubungan dengan stres akademik, regulasi emosi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta kemampuan adaptasi yang lebih optimal terhadap perubahan lingkungan. Hasil penelitian (Duri, Rahmi, Rahmadini, Yani, & Gowasa, 2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat

berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, kajian mengenai regulasi emosi menjadi semakin relevan di tengah meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental pada mahasiswa, terutama dalam upaya memahami bagaimana mereka mempertahankan keseimbangan psikologis selama menjalani proses pendidikan.

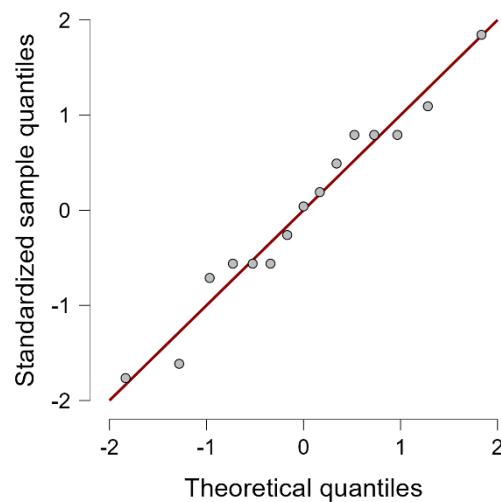
Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 160 mahasiswa, diperoleh nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 65,81 dengan standar deviasi 6,059, nilai minimum 50, dan nilai maksimum 81. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar responden mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Variasi skor yang relatif rendah menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa tidak berbeda secara mencolok antarindividu. Selain itu, hasil *Q-Q Plot* memperlihatkan bahwa data cenderung berdistribusi normal sehingga layak digunakan dalam analisis statistik lebih lanjut. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Karagiannopoulou et al., 2023a) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar dan penyesuaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai regulasi emosi mahasiswa melalui kajian yang berjudul “Bagaimana Mahasiswa Mengelola Emosi? Potret Regulasi Emosi dalam Kehidupan Akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat regulasi emosi mahasiswa dalam kehidupan akademik. Regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross, 2020). Variabel yang diteliti adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Subjek penelitian terdiri atas 160 mahasiswa yang berpartisipasi sebagai responden dan seluruh data yang terkumpul dinyatakan lengkap tanpa adanya data hilang (*missing data*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dan disajikan dalam bentuk pernyataan yang direspons menggunakan skala Likert. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum regulasi emosi mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi guna menggambarkan kecenderungan serta variasi skor regulasi emosi responden. Selain itu, dilakukan pemeriksaan distribusi data melalui *Q-Q Plot* untuk melihat kesesuaian data dengan asumsi normalitas, karena visualisasi distribusi data merupakan salah satu prosedur yang umum digunakan dalam analisis statistik deskriptif dan pemeriksaan kenormalan data (Sihombing et al., 2022). Hasil analisis menunjukkan bahwa skor regulasi emosi mahasiswa memiliki nilai rata-rata sebesar 65,81 dengan standar deviasi sebesar 6,059, nilai minimum 50, dan nilai maksimum 81. Sebaran skor yang relatif terkonsentrasi di sekitar rata-rata menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa cenderung homogen. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi.

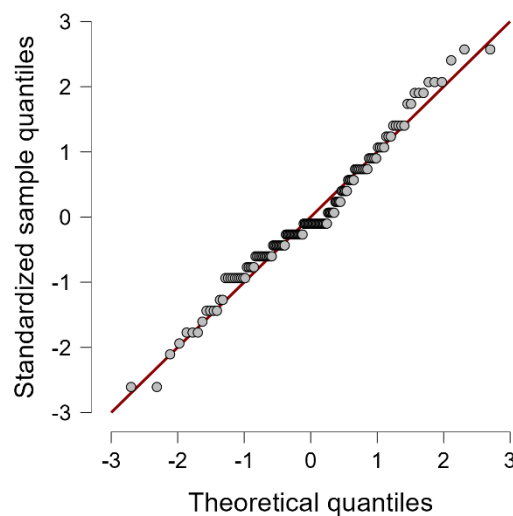
Kondisi tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya mampu mengembangkan strategi regulasi emosi adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama masa perkuliahan (Park et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini berupaya menyajikan potret regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik sebagai dasar untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1 Quartil Plots Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan
Jenis Kelamin Laki-Laki

Perempuan



Gambar 2 Quartil Plots Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan
Jenis Kelamin Perempuan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel regulasi emosi pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, diperoleh sebanyak 15 responden laki-laki dan 145 responden perempuan yang seluruhnya memberikan data secara lengkap tanpa adanya *missing data*. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi,

termasuk dalam konteks akademik (Delhom et al., 2024). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata (*mean*) regulasi emosi sebesar 67,73 dengan standar deviasi 6,649, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 65,61 dengan standar deviasi 5,984. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Meskipun demikian, selisih skor yang relatif kecil mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada kedua kelompok tidak berbeda secara mencolok. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin umumnya dipengaruhi oleh variasi strategi regulasi emosi, pengalaman sosial, dan proses sosialisasi gender yang dialami individu (Azizah & Hendriani, 2023). Oleh karena itu, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan dapat dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Namun demikian, selisih rata-rata yang tidak terlalu besar mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada kedua kelompok relatif serupa dan sama-sama berada pada kategori sedang hingga tinggi, sejalan dengan temuan bahwa regulasi emosi yang baik berperan dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik dan menjaga fungsi psikologis yang optimal (Handayani et al, 2023).

Ditinjau dari sebaran skor, mahasiswa laki-laki memiliki skor minimum sebesar 56 dan maksimum sebesar 80, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki skor minimum sebesar 50 dan maksimum sebesar 81. Rentang skor pada kedua kelompok menunjukkan adanya variasi kemampuan regulasi emosi antar individu (Rokhni et al, 2014). Namun, nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa sebagian besar skor responden terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata sehingga tingkat regulasi emosi mahasiswa cenderung homogen. Selain itu, pola penyebaran data pada Q-Q Plot terlihat mengikuti garis diagonal, yang mengindikasikan bahwa distribusi skor regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan cenderung normal dan memenuhi asumsi normalitas untuk analisis statistik lebih lanjut (Sihombing et al., 2022). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik, dengan kecenderungan skor regulasi emosi mahasiswa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, sejalan dengan temuan bahwa regulasi emosi yang baik mendukung kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Fauzi, 2024).

Menurut (Gross, 2015b), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang relatif baik, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 67,73 pada mahasiswa laki-laki dan 65,61 pada mahasiswa perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengendalikan respons

emosionalnya ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan perguruan tinggi. Kemampuan tersebut penting karena kehidupan akademik sering kali diwarnai oleh berbagai tekanan, seperti tugas perkuliahan, ujian, tuntutan prestasi, dan penyesuaian sosial. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi, mengatasi tekanan, serta mengambil keputusan secara rasional ketika menghadapi masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Chacón-Cuberos et al., 2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, terlihat bahwa skor regulasi emosi mahasiswa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Meskipun demikian, selisih rata-rata yang relatif kecil menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada kedua kelompok tidak berbeda secara mencolok. Di tengah berbagai tuntutan akademik yang relatif sama, mahasiswa laki-laki dan perempuan sama-sama dituntut untuk mampu mengelola emosi secara efektif agar dapat menjalankan aktivitas perkuliahan dengan optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Duri, Rahmi, Rahmadini, Yani, Apriyani, et al., 2024) regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman individu, strategi koping, serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan psikologis. Oleh karena itu, meskipun terdapat perbedaan skor rata-rata, secara umum kedua kelompok menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang berada pada kategori yang relatif baik.

Ditinjau dari sebaran data, standar deviasi sebesar 6,649 pada kelompok laki-laki dan 5,984 pada kelompok perempuan menunjukkan bahwa variasi skor regulasi emosi tergolong rendah hingga sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki skor yang terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata sehingga kemampuan regulasi emosi mahasiswa cenderung homogen. Rentang skor yang diperoleh, yaitu 56–80 pada mahasiswa laki-laki dan 50–81 pada mahasiswa perempuan, menunjukkan adanya variasi individu dalam mengelola emosi, namun perbedaannya tidak terlalu ekstrem. Menurut (Karagiannopoulou et al., 2023b) kemampuan regulasi emosi yang relatif merata dalam suatu kelompok dapat menunjukkan adanya kesamaan pengalaman akademik dan tuntutan lingkungan yang dihadapi oleh responden. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kapasitas yang cukup baik dalam mengelola emosi untuk mendukung keberhasilan proses belajar dan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Hasil *Q-Q Plot* pada kelompok mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan bahwa titik-titik data cenderung mengikuti garis diagonal, yang menandakan bahwa distribusi data regulasi emosi mendekati distribusi normal. Temuan ini memperkuat hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa data tidak mengalami penyimpangan distribusi yang berarti. Distribusi yang normal mengindikasikan bahwa skor regulasi emosi tersebar secara proporsional dan tidak didominasi oleh nilai yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan karakteristik yang cukup stabil pada sebagian besar responden dalam penelitian ini. Hasil ini sejalan dengan temuan (Kasman, Darma Sagita, et al., 2025) yang menjelaskan bahwa mahasiswa umumnya memiliki

kemampuan regulasi emosi yang cukup memadai untuk menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, berdasarkan hasil deskriptif dan grafik *Q-Q Plot*, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat regulasi emosi yang baik dengan distribusi data yang normal, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi regulasi emosi mahasiswa dalam kehidupan akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung baik, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata regulasi emosi yang berada pada kategori sedang hingga tinggi baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik. Meskipun mahasiswa laki-laki menunjukkan rata-rata skor regulasi emosi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, perbedaan tersebut tidak terlalu besar sehingga kemampuan regulasi emosi pada kedua kelompok dapat dikatakan relatif serupa. Sebaran data yang cenderung homogen serta hasil *Q-Q Plot* yang menunjukkan distribusi normal memperkuat bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan karakteristik yang dimiliki oleh mayoritas responden secara konsisten. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, menjaga kesejahteraan psikologis, serta mendukung keberhasilan proses belajar. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang esensial bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perguruan tinggi. Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, semakin besar pula peluang mahasiswa untuk beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tantangan akademik dan sosial yang dihadapi. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi melalui berbagai program pendampingan, pelatihan keterampilan psikologis, maupun layanan konseling guna mendukung terciptanya mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara emosional.

Daftar Pustaka

- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 6(2), 21–31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3243>
- Chacón-cuberos, R., & Castro-sánchez, M. (2019). *Studies in Higher Education Basic psychological needs , emotional regulation and academic stress in university students : a structural model according to branch of knowledge*.
- Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2021). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: a structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education*, 46(7), 1421–1435. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1686610>
- Delhom, I., Encarnación, P. F., & Juan, S. (2024). Gender differences in the predictive effect

- of perceive emotional intelligence on depressive symptomatology in older adults. *Curre*, 43, 21354–21362. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-024-05905-w>
- Gender
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, A., & Gowasa, M. W. (2024). Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Class of 2021. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(2), 51–54. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i2.15718>
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., & Gowasa, M. W. (2024). *Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Class of 2021*. 7(2), 51–54.
- Fauzi, F. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19–27. <https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>
- Gross, J. J. (2015a). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Handayani et al. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 261–266. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>
- Karagiannopoulou, E., Desatnik, A., Rentzios, C., & Ntritsos, G. (2023a). *The exploration of a 'model' for understanding the contribution of emotion regulation to students learning . The role of academic emotions and sense of coherence*. 26491–26503.
- Karagiannopoulou, E., Desatnik, A., Rentzios, C., & Ntritsos, G. (2023b). The exploration of a 'model' for understanding the contribution of emotion regulation to students learning. The role of academic emotions and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(30), 26491–26503. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03722-7>
- Kasman, A., Darma Sagita, D., Wardani Simarmata, S., Chita Putri Harahap, A., Batubara, A., & Ritonga, R. (2025). The correlation between academic stress and emotion regulation. *Irje*, 9(2), 875–887.
- Kasman, A., Sagita, D. D., & Simarmata, S. W. (2025). *The correlation between academic stress and emotion regulation*. 9(2), 875–887.
- Nadeem, A., Umer, F., & Anwar, M. J. (2023). *Emotion Regulation as Predictor of Academic Performance in University Students*. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(1), 20–33.
- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2021). Development of Emotion Regulation across the First Two Years of College. *HHS Public Access*, 84, 230–242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>
- Rokhni et al. (2014). Relationship between Emotional Intelligence and Emotion Regulation of EFL Learners. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(7), 376–380.
- Santos, L., Peixoto, A., Maria, S., Gondim, G., & Pereira, C. R. (2022). Emotion Regulation , Stress , and Well - Being in Academic Education : Analyzing the Effect of Mindfulness - Based Intervention. *Trends in Psychology*, 33–57. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00092-0>
- Sihombing, P. R., Sunarjo, D. A., Paulus, Y., & Yuda, A. C. (2022). Identifikasi Data Outlier

(Pencilan) dan Kenormalan Data Pada Data Univariat serta Alternatif Penyelesaiannya.
Jurnal Ekonomi Dan Statistik Indonesia, 2(3), 307–315.
<https://doi.org/10.11594/jesi.02.03.07>