



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STRES, DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU SELAMA PANDEMI COVID-19

Aditya Gunawan* Dini Rahma Bintari*

* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>

Alamat Korespondensi:

aditya.gunawan71@ui.ac.id

ABSTRACT

Stress is one of the psychological reactions that has been experienced by college students during the COVID-19 pandemic due to distant learning system. The level of stress can affect their psychological well-being. Previous studies showed there was a significant relationship between emotional regulation and stress, also psychological well-being. A high level of stress will be declining psychological well-being. On the other hand, emotional regulation has proven to be reducing stress level as well as maintaining the condition of psychological well-being. Emotional regulation strategies are defined as the way individuals influence, feel, and express their emotions. The strategies divided into two which are cognitive reappraisal and expressive suppression. This study aims to examine the effects of expressive suppression and cognitive reappraisal regulatory strategies as a moderator between stress and psychological well-being. A total of 119 first-year students of Universitas Indonesia in 2020 were involved in this research. Stress was measured using the Perceived Stress Scale-10 for COVID-19 (PSS-10-C); emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); and psychological well-being was measured using Ryff's Scales of Psychological Well-being (RPWB). The results showed that (1) stress can be a significant predictor of psychological well-being; (2) expressive suppression as an emotional regulatory strategy is significant in strengthening the negative relationship between stress and psychological well-being; (3) on the other side, cognitive reappraisal strategy is significant in weakening the negative relationship between stress and psychological well-being.

Keywords

COVID-19, emotion regulation, psychological well-being, stress, first-year student

1. Pendahuluan

World Health Organization telah menyatakan bahwa penyebaran COVID-19 merupakan pandemi global. Menurut WHO (2019), COVID-19 atau *coronavirus disease* merupakan sebuah penyakit menular akibat dari virus corona tahun 2019. Orang-orang yang terinfeksi COVID-19 kemudian mengalami gangguan pernapasan dari ringan sampai sedang, biasanya dapat pulih tanpa perawatan khusus. Namun, bagi orang dengan usia lanjut

atau orang dengan masalah kesehatan pernapasan kronis, diabetes, kanker, dan masalah kardiovaskular akan lebih berisiko dan mendapatkan dampak penyakit yang lebih serius. Pemerintah Indonesia melakukan beberapa kebijakan untuk menanggulangi penyebaran COVID-19, salah satu di antaranya adalah *physical distancing*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI melalui surat edaran nomor 4 tahun 2020 mengeluarkan kebijakan bahwa proses belajar mengajar siswa dan mahasiswa dilaksanakan dari rumah melalui

pembelajaran jarak jauh. Menurut Santrock (2002), mahasiswa baru memiliki tantangan untuk menghadapi lingkungan baru. Mahasiswa baru juga akan menemui dan melakukan interaksi dengan kelompok atau teman-teman sebaya yang berasal dari latar belakang dan daerah yang berbeda. Sejumlah mahasiswa baru diketahui sering kali merasa kesulitan menghadapi tuntutan-tuntutan selama di perguruan tinggi (Papalia, Olds, & Fieldman, 2009). Proses adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa baru merupakan fase yang penting dalam perkuliahan karena proses ini dapat menjadi prediksi dua hal penting yaitu ketahanan mahasiswa baru dan performa akademik (Baker & Siryk, 1984 dalam Crede & Niehorster, 2011).

Terdapat berbagai reaksi psikologis yang menyertai ketika terjadi pandemi COVID-19 diantaranya adalah perilaku maladaptif, *distress* emosional, serta respon defensif (Kontoangelos, Economou, & Papageorgiou, 2020). COVID-19 menyebabkan adanya kecemasan, depresi, konsumsi alkohol yang meningkat, serta tingkat *well-being* yang rendah (Ahmed, et al., 2020). COVID-19 memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu. Kesejahteraan psikologis memiliki manfaat untuk menjalani kehidupan yang sehat, hal ini menjadi aspek penting bagi kehidupan mahasiswa di masa perkuliahan (Garcia, Castillio, & Queralt, 2011). Kesejahteraan psikologis yang buruk pada mahasiswa akan membuat mereka kesulitan untuk berfungsi secara optimal. Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) dimana individu akan melakukan eksplorasi pada bermacam aspek kehidupan, mencoba hal-hal baru, menjalin hubungan yang intim dengan orang lain, mulai memilih bidang-bidang pekerjaan, dan lain-lain (Arnett, 2015).

Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa cenderung terbatas dalam beraktivitas, sulit bagi mereka untuk melakukan eksplorasi, mencoba hal-hal baru, dan membina hubungan intim dengan teman-teman baru di kampusnya. Sementara itu, kesejahteraan psikologis yang

tinggi berkorelasi positif dengan kualitas akademik, dimana semakin baik kesejahteraan psikologis mereka, maka kualitas akademiknya pun akan tinggi (Bordhar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011). Meningkatkan kesejahteraan psikologis pada tahun pertama kuliah memiliki relasi positif dengan tingginya pencapaian akademik (Bowman, 2010). Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis menunjukkan performa akademik yang tinggi pula (Walker, 2009; Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011). Oleh sebab itu, penting untuk menjaga *well-being* mahasiswa baru yang akan melanjutkan perkuliahan di tahun berikutnya. Kesejahteraan psikologis yang baik menghasilkan kecakapan untuk menyeimbangkan bermacam situasi, pikiran, emosi, dan merespon stres dengan sehat (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan, dan disfungsi sosial (Nurchahyo & Valentina, 2020). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan cenderung memiliki pikiran-pikiran yang positif terkait masa depan (Garcia & Siddiqui, 2009). Kesejahteraan psikologis yang tinggi membantu individu merasakan emosi dan perspektif yang lebih positif, dan mampu mengurangi stres yang disebabkan oleh beban pekerjaan (Suleman, Hussain, Shehzad, Syed, & Raja, 2018). Kesejahteraan psikologis membantu mahasiswa bertahan dan tidak menyerah pada situasi pandemi sehingga tetap optimis dalam menjalani perkuliahan. Kesejahteraan psikologis menekankan pentingnya penggunaan keterampilan yang dapat membantu mahasiswa baru menghadapi tantangan dan efektif menentukan arahan hidup (Ryff, Keyes, Hughes, 2003; Smider, Essex, & Ryff, 1996 dalam Bowman, 2010). Jika mahasiswa mengalami stres, maka kesejahteraan psikologis mereka juga akan terpengaruh. Maka dari itu mahasiswa perlu untuk mengelola stres, apalagi di masa pandemi yang penuh ketidakpastian.

Situasi umum dalam kehidupan dimaknai sebagai stres jika situasi tersebut tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, atau melebihi kapasitas (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). APA (2020) menyebutkan bahwa terdapat potensi masalah jangka panjang terkait stres dan trauma yang akan dialami oleh generasi Z (saat ini berusia 13-23 tahun) pada masa pandemi. Mereka akan menghadapi ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya, juga mengalami peningkatan stres dan sudah melaporkan gejala depresi. Sarafino (dalam Prihanti, 2010) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres, yaitu faktor internal seperti rasa sakit, dan juga faktor eksternal seperti keluarga, lingkungan, dan tuntutan akademik.

Melalui survey yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa baru, terdapat beberapa kendala selama melakukan pembelajaran secara *online* akibat COVID-19. Terdapat keluhan sakit fisik seperti sakit mata dan sakit punggung akibat terlalu lama duduk dan menatap *gadget* mereka. Selanjutnya, terdapat keluhan terkait kebisingan saat menjalani proses belajar yang merupakan kategori sumber stres yang berasal dari lingkungan. Keluhan lain terkait hubungan yang tidak harmonis di dalam keluarga yang berpotensi membuat mahasiswa merasa stres saat berada di rumah. Sebagian mahasiswa juga mengeluhkan motivasi yang rendah saat melakukan pembelajaran jarak jauh, sehingga mereka kesulitan menangkap materi. Selanjutnya, tuntutan akademik yang tinggi dari Universitas Indonesia juga berpotensi menyebabkan stres pada mahasiswa baru. Selain itu, hal lain yang dapat menjadikan asosiasi antara stress dan pembelajaran jarak jauh adalah adanya perasaan *disconnectedness* dan terisolasi karena mahasiswa berada di tempat yang terpisah dari teman mereka (Ostlund, 2005).

Penelitian dari Chao (2012) pada menemukan bahwa stres memiliki korelasi negatif terhadap kesejahteraan psikologis, dimana mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi akan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Manita, Mawarpury, Khairani, &

Sari (2019) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat stres rendah akan memiliki kesejahteraan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Krejtz, Nezelek, Michnicka, Holas & Rusanowska (2016) yang menemukan bahwa kesejahteraan akan menjadi lebih tinggi jika mereka merasakan lebih sedikit stres. Terdapat beberapa penelitian lain yang membuktikan hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis, yaitu semakin tinggi tingkat stres akan membuat kesejahteraan psikologi menjadi semakin rendah (Clemente & Hezomi, 2016; Denovan & Macaskill, 2016; Harris, Wilson, Hughes, & Radford, 2017). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pikiran dan perasaan mahasiswa terhadap kejadian yang berpotensi membuat stres akan berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian di masa lalu juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru di tahun pertamanya dinilai lebih buruk dibandingkan kesejahteraan psikologis pada populasi umum (Roberts & Zelenyanski, 2002 dalam Topham & Moller, 2011). Penting bagi individu untuk meregulasi emosinya dalam kondisi *stressful* (Yildiz, 2017).

Duijndam, Denollet, Nykli, & Kupper (2016) mengatakan bahwa salah satu cara untuk merespon situasi penuh *stressor* adalah dengan regulasi emosi. Menurut Gross (2002), tujuan dasar dari regulasi emosi adalah merubah reaksi emosional ke tingkat yang lebih tepat. Gross (2002) mengkategorikan regulasi emosi ke dalam dua dimensi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Strategi *expressive suppression* merujuk pada proses menekan emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Sementara strategi *cognitive reappraisal* merupakan proses melakukan penilaian kembali suatu situasi atau kejadian dengan tujuan untuk memodifikasi emosi. Setiap individu menggunakan kedua strategi regulasi ini dalam porsi dan situasi tertentu. Studi menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana strategi *reappraisal* ditemukan mampu membuat kesejahteraan individu menjadi lebih positif

dibanding strategi *suppression* (Yildiz, 2017). Individu yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang melakukan *expressive suppression* (Gross & John 2003).

Pada situasi pandemi, strategi *cognitive reappraisal* diasumsikan lebih efektif untuk menurunkan tingkat *perceived stres*. Asumsi tersebut berdasarkan konsep keduanya yang menyasar kognitif dari individu, dimana *perceived stress* disebabkan oleh pikiran tentang situasi pandemi COVID-19, dan *cognitive reappraisal* dilakukan untuk melihat sebuah situasi dengan cara yang berbeda agar mendapatkan emosi yang lebih positif. Individu dapat melakukan strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada kondisi tertentu dan menghasilkan dampak yang baik, namun pada situasi pandemi yang berkepanjangan, strategi ini dinilai tidak efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis merumuskan bahwa terdapat dua faktor penting yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama pandemi COVID-19 ini, faktor tersebut adalah stres dan regulasi emosi. Penelitian ini berfokus untuk melihat interaksi ketiga variabel tersebut dikarenakan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru terutama selama pandemi.

Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan oleh individu. Pengalaman dan perasaan terkait aktivitas di kehidupan sehari-hari. Konsep ini mengarah pada proses pengungkapan perasaan-perasaan pribadi oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidup. Ryff (2014) merumuskan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu: (1) Penerimaan diri, ditandai dengan kemampuan bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu dengan penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan pengalaman hidupnya, dan memiliki

masalah terkait kualitas pribadi. (2) Pertumbuhan diri, ditandai dengan sadar akan potensi dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Rendahnya pertumbuhan diri akan membuat individu merasa jenuh dan tidak memiliki minat pada kehidupan, tidak ada keinginan untuk melakukan ekspansi atau peningkatan, merasa tidak memiliki kemampuan untuk berkembang dan mengalami stagnasi. (3) Hubungan positif dengan orang lain, digunakan untuk meningkatkan relasi positif dengan orang lain yang ditandai oleh adanya kehangatan, kepercayaan, rasa peduli, keintiman, kasih sayang, dan berempati. (4) Tujuan dalam hidup, ditandai dengan perasaan yang terarah, memiliki makna kehidupan, baik kehidupan masa sekarang ataupun masa lalu. Tujuan hidup yang lebih terarah akan mampu berkontribusi dalam menumbuhkan makna dalam hidup individu. (5) Penguasaan lingkungan, ditandai dengan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu memanfaatkan peluang di sekitar secara efektif, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal, dapat membuat keputusan sesuai konteks, kebutuhan, dan nilai-nilai pribadi. (6) Kemandirian, menunjukkan determinasi dan kemandirian, mampu untuk bertahan dari tekanan sosial kemudian berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu. Individu juga akan mengatur perilakunya dari dalam, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

Stres

Menurut Lazarus (1996), stress adalah suatu konsep yang digunakan untuk memahami fenomena penting mengenai adaptasi pada manusia dan hewan. Terdapat tiga orientasi untuk mendefinisikan stress, yaitu orientasi stimulus, respon, dan relasional. Berdasarkan orientasi stimulus, stress dipandang sebagai sebuah stimulus yang menimpa individu dan biasa disebut sebagai *stressor*. Berdasarkan orientasi respon, *stressor* adalah suatu stimulus yang berakibat pada munculnya respon biologis, kognitif, dan psikologis. Berdasarkan orientasi relasional, stress dikatakan sebagai hubungan

antara manusia dengan lingkungannya yang dinilai sebagai situasi yang berat atau melebihi batas kemampuan dan membahayakan individu. Oleh sebab itu, untuk menilai apakah individu mengalami stres atau tidak, perlu melihat karakteristik individu tersebut dan kejadian yang terjadi di lingkungannya sehingga kehadiran stress akan dipengaruhi oleh kerentanan individu terhadap kejadian di lingkungannya.

Menurut Hewitt, Flett, & Mosher (1992), stres memiliki dua dimensi yaitu *perceived control* dan *perceived stress*. Rasa mampu dalam mengatasi stres, percaya diri untuk mengatasi rasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari merupakan tanda dari *perceived control*. Sebaliknya, *perceived stress* ditandai dengan reaksi-reaksi emosi atau afeksi yang cenderung negatif, seperti kesal, marah, gugup, sedih, hingga tertekan karena tidak mampu untuk mengendalikan stressor. Varghese, Norman, & Thavaraj (2015) mendefinisikan *perceived stress* sebagai pikiran atau perasaan yang dimiliki individu terkait berbagai hal di dalam kehidupan yang berpotensi membuat dirinya tidak nyaman atau stres. Cohen (1994) mengartikan *perceived stress* sebagai kondisi dimana psikologis individu berada dalam tekanan dan kemudian memaknai bahwa lingkungan memberikan tuntutan yang di luar kapasitas kemampuan individu tersebut. Sebaliknya, *perceived control* ditandai dengan rasa percaya diri, merasa mampu mengatasi stres dan mengatasi perasaan khawatir di dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah cara individu dalam mempengaruhi, merasakan, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki. Cara individu dalam mengatur emosi meliputi proses atau usaha yang dilakukan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi, baik emosi yang positif maupun negatif. Regulasi emosi juga merujuk pada usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai keseimbangan emosional melalui perilaku dan sikap

(Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000). Ketika individu melakukan regulasi emosi, maka ia berusaha untuk mengurangi intensitas pengalaman dan/atau aspek perilaku dari emosi negatif (Gross, Richards, & John, 2006). Tamir (2005) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu bertujuan untuk membantu individu mencapai tujuan jangka pendeknya.

Gross (2002) mengemukakan dua strategi regulasi emosi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Individu yang melakukan penilaian kembali mengenai suatu kejadian (*reappraisers*) sebenarnya telah terbiasa untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang dapat membantu proses awal munculnya emosi. Hal tersebut dapat membantu individu untuk memodifikasi emosinya sehingga manifestasi perilaku pun bisa berubah. Selain itu, individu yang lebih sering melakukan strategi *cognitive reappraisal* biasanya mampu melakukan negosiasi dengan situasi *stressful* karena adanya optimisme dalam memandang keadaan, berhati-hati dalam menginterpretasi ulang situasi, dan secara aktif melakukan berbagai cara untuk mengatasi suasana hati yang cenderung negatif. Secara emosi, *cognitive reappraisal* biasanya lebih mengalami dan mengekspresikan emosi secara positif. Sementara itu, secara sosial *cognitive reappraisal* biasanya cenderung menceritakan emosinya pada lingkungan terdekatnya.

Di sisi lain, individu yang cenderung menekan emosinya (*suppressors*) seringkali memandang dirinya sendiri sebagai individu yang tidak otentik dan biasanya ketika menghadapi situasi yang *stressful* mereka tidak menunjukkan emosi yang sebetulnya mereka rasakan. Mereka kurang memahami emosi yang mereka rasakan dan melihat emosi mereka sebagai sesuatu yang sangat negatif dibandingkan mencoba untuk menerima kehadiran emosi tersebut. Hal tersebut membuat mereka lebih banyak mengalami emosi negatif dibandingkan emosi positif. Secara sosial, *expressive suppression* cenderung ragu untuk menceritakan emosi mereka dengan

lingkungannya baik emosi positif maupun negatif. Tidak jarang hubungan interpersonal yang dibangun oleh *suppressors* kurang melibatkan emosi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru terutama di tengah pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif non-eksperimental dengan desain *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena peneliti hanya mengambil data satu kali pada partisipan. Dalam penelitian ini, partisipan merupakan laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa baru angkatan 2020 di Universitas Indonesia berjumlah 119 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Lebih jauh lagi, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah *convenience sampling* dimana sampel yang dapat menjadi partisipan penelitian ini adalah individu yang memenuhi kriteria partisipan dan bersedia untuk berpartisipasi mengisi instrumen penelitian (kuesioner) yang akan disebarluaskan secara *online*. Informasi mengenai penelitian dan pengumpulan data akan disebarluaskan melalui berbagai *platform* sosial media seperti *facebook*, *instagram*, dan *twitter*, juga melalui aplikasi pesan singkat seperti *line* dan *whatsapp*.

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur berupa kuesioner yang akan mengukur variabel-variabel penelitian. Seluruh alat ukur telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB) dikembangkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989 dengan jumlah 18 aitem dan skor yang dihasilkan adalah skor total dari semua dimensi kesejahteraan psikologis. Instrumen ini telah diadaptasi oleh Trikusumaningrum pada tahun 2014, kemudian digunakan kembali oleh Winati (2019) dan menghasilkan Cronbach alpha 0.795. RPWB menggunakan skala Likert berjumlah 6 skala.

Perceived Stress Scale (PSS-10) *modified*

for COVID-19 (PSS-10-C), disusun oleh Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortez, & Campo-Arias (2020). PSS-10-C merupakan adaptasi dari PSS-10 yang dihubungkan dengan COVID-19. Setiap item terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering, dan sangat sering. Uji reliabilitas dari PSS-10-C menghasilkan skor Cronbach alpha 0.86, dimana PSS-10 sendiri juga memiliki konsistensi Cronbach alpha antara 0.65 hingga 0.86. Alat ukur ini kemudian akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dilakukan uji coba. Hasil uji coba menghasilkan Cronbach alpha sebesar 0.852 dan semua itemnya dinyatakan valid.

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang disusun oleh Gross & John (2003). ERQ terdiri dari 10 item yang terbagi dalam dimensi *cognitive reappraisal* dan dimensi *expressive suppression*, menggunakan skala Likert 7 poin (1=sangat tidak setuju; 7=sangat setuju). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti, serta diuji keterbacaan oleh tiga orang psikolog. Setelah itu, alat ukur yang telah diadaptasi diuji coba dan menghasilkan skor reliabilitas yang sama untuk kedua dimensi, yaitu Cronbach alpha 0.789.

Prosedur pengambilan data dilakukan seluruhnya melalui daring dengan menggunakan *Google Form* yang berisikan informasi mengenai penelitian, *informed consent*, data demografis, serta alat ukur penelitian. Peneliti menyebarkan tautan melalui berbagai *platform* media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan sejumlah *group chat* di aplikasi pesan *whatsapp* dan *line*. Setelah pengambilan data selesai, peneliti melakukan skoring sesuai dengan ketentuan yang dimiliki oleh tiap alat ukur, dan kemudian menganalisis data yang diperoleh menggunakan perangkat *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Teknik analisis data secara statistik yang dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian adalah analisis korelasi, analisis regresi, dan regresi moderator.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Diperoleh sebanyak 120 data partisipan. Dari data tersebut dilakukan eliminasi terhadap data yang terkirim dua kali (data ganda). Setelah melalui tahap eliminasi, data yang dapat diolah berjumlah 119 partisipan. Adapun data demografis yang diperoleh yaitu jenis kelamin, usia, fakultas, penghasilan orang tua, jumlah orang dalam rumah, dan kendala yang dialami selama melakukan pembelajaran jarak jauh. Partisipan terdiri dari 78 (65.5%) perempuan dan 41 (34,5%) laki-laki. Rata-rata usia partisipan adalah 18,22 tahun dari rentang usia 17-19 tahun. Partisipan berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Fakultas dengan jumlah partisipan terbanyak adalah fakultas Psikologi UI dengan 28 orang atau 23.5%, sementara fakultas Farmasi, fakultas Kesehatan Masyarakat, dan fakultas Ilmu Administrasi menyumbang paling sedikit partisipan yaitu satu orang atau 0.8%. Tidak terdapat partisipan dari fakultas Kedokteran, fakultas Kedokteran Gigi, fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, dan fakultas Ilmu Komputer. Pada umumnya, mereka tinggal bersama tiga orang di dalam rumah (sebanyak 37 partisipan, 31,1%). Seorang partisipan tinggal sendiri, dua partisipan tinggal bersama satu orang, 20 partisipan tinggal bersama dua orang, 31 partisipan tinggal bersama empat orang, dan 28 partisipan tinggal di rumah yang dihuni lebih dari lima orang. Sejumlah 39 orang memiliki orang tua yang berpenghasilan di atas 15 juta

rupiah. Disusul dengan 34 partisipan yang orang tuanya memiliki penghasilan kurang dari 5 juta rupiah. Sejumlah 18 partisipan memiliki orang tua dengan penghasilan 10-15 juta rupiah. Partisipan dengan orang tua berpenghasilan 5-10 juta berjumlah 28 orang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa 71.4% partisipan merupakan keluarga yang memiliki kemampuan finansial menengah dan menengah ke atas.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan kategorisasi terhadap kendala-kendala yang dialami oleh partisipan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh secara daring. Sebanyak 64 orang partisipan mengalami kendala dalam melakukan pembelajaran jarak jauh yang bersumber dari eksternal seperti koneksi internet, kondisi lingkungan, keterbatasan fasilitas dan sebagainya. Sebanyak 29 merasakan kendala yang bersumber dari dalam diri atau internal seperti motivasi yang rendah, rasa malas, kedisiplinan, kondisi fisik dan sebagainya. Sebanyak 22 orang mengalami kendala yang bersumber dari keduanya, dan empat orang tidak memiliki kendala dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Pengolahan data statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor yang diperoleh partisipan pada ketiga alat ukur (ERQ, PSS-10-C, dan RPWB). Pada alat ukur ERQ tiap partisipan akan memperoleh dua skor terpisah untuk dimensi *reappraisal* dan *suppression*.

Tabel 1. Gambaran Umum Skor PSS-10-C, ERQ, dan RPWB (N=119)

Variabel	Min	Maks	Mean	Mean Skala	SD
Stres (PSS-10-C)	0	36	20.04	2.004	6.907
Regulasi Emosi (ERQ)					
<i>Expressive Suppression</i>	4	28	17.80	4.450	5.127
<i>Cognitive Reappraisal</i>	15	42	31.46	5.244	5.923
Kesejahteraan Psikologis (RPWB)	45	97	72.44	4.024	9.644

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada alat ukur PSS-10-C diperoleh skor minimal 0 dan maksimal 36, dengan rata-rata skor yang diperoleh partisipan sebesar 20.04. Mean skor PSS-10-C sebesar 20.04 menunjukkan bahwa rata-rata partisipan mengalami stres ringan akibat pandemi COVID-19. Sementara itu, 33 partisipan atau 27.73% partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang tinggi akibat COVID-19. Berdasarkan mean skala, diketahui bahwa partisipan menggunakan kedua strategi regulasi emosi dalam kategori sedang. Mean skala dari *cognitive reappraisal* (5.244) menunjukkan hasil yang lebih tinggi dari *expressive suppression* (4.450). Hasil ini mencerminkan bahwa rata-rata partisipan lebih banyak

menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dibanding *expressive suppression*. Selanjutnya, pada alat ukur RPWB terlihat bahwa partisipan penelitian memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Skor minimal yang diperoleh partisipan sebesar 45 dan skor maksimal 97. Rata-rata skor kesejahteraan psikologis yang diperoleh partisipan yaitu 72.44 dengan standar deviasi 9.644, dan mean skala sebesar 4.042.

Hasil analisis terhadap variabel dari data demografis dilakukan untuk melihat pengaruhnya terhadap stres, strategi regulasi emosi, dan juga kesejahteraan psikologis. Variabel demografis yang diteliti adalah jenis kelamin.

Tabel 2. Perbandingan Variabel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean Skor		Signifikansi		Keterangan
	Laki-laki N=41	Perempuan N=78	p	t	
Stres	19.07	20.55	0.269	1.110	Tidak Signifikan
<i>Expressive Suppression</i>	19.68	16.81	0.003	3.005	Signifikan
Cognitive Reappraisal	32.29	31.03	0.269	-1.111	Tidak Signifikan
Kesejahteraan Psikologis	74.22	71.50	0.145	1.469	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa pada penelitian ini, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil tidak signifikan juga ditemukan pada variabel stres dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tingkat stres, dan penggunaan strategi regulasi emosi partisipan penelitian ini. Selain itu, terdapat nilai

signifikan pada variabel *expressive suppression* yang menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi penggunaan strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Artinya, laki-laki pada penelitian ini cenderung untuk lebih menekan emosinya, berusaha untuk tidak mengeluarkan ekspresi emosi, baik emosi yang positif ataupun negatif. Sebaliknya, perempuan lebih jarang untuk menekan emosinya, dan cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosi mereka.

Tabel 3. Matriks Korelasi antar Variabel

	1	2	3
1. Stres	-		
2. <i>Expressive suppression</i>	0.05		
3. <i>Cognitive reappraisal</i>	-0.225**	0.372**	
4. Kesejahteraan psikologis	-0.353**	-0.62	0.447**

Hubungan antar variabel penelitian perlu dilihat untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berikut matriks korelasi yang meliputi stres, negatif dengan stres ($r=-0.353, p<.01$), semakin tinggi tingkat stres, maka kesejahteraan psikologis akan menjadi rendah. *Cognitive reappraisal* berkorelasi positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan merupakan korelasi yang paling kuat ($r=0.447, p<.01$). Semakin tinggi tingkat penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Selanjutnya, Lebih lanjut, strategi *cognitive reappraisal* berkorelasi negatif dengan stres ($r=-0.225, p<.01$), yang berarti semakin tinggi tingkat *cognitive reappraisal* individu, maka semakin rendah tingkat stres.

Sementara itu, tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *expressive suppression* dengan stres, dan *expressive suppression* dengan kesejahteraan psikologis. Korelasi yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan antar kedua variabel tersebut sehingga analisis regresi dapat dilakukan. Selanjutnya, terdapat korelasi yang positif antara strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini cenderung menggunakan kedua strategi regulasi emosi tersebut selama pandemi COVID-19.

Sebelum melakukan analisa tiap dimensi regulasi emosi terhadap variabel stres dan kesejahteraan psikologis, terlebih dulu dilakukan analisis regresi untuk melihat hubungan linear antara stres dan kesejahteraan psikologis.

regulasi emosi (*expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*), dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berkorelasi

Koefisien determinasi pada hasil analisis model pertama yaitu sebesar 35.69. Dapat dikatakan bahwa 35.69% varians kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh stres dan variabel moderator, sedangkan 64.31% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Lebih lanjut, diketahui nilai $F=12.5424, p<.01$ mengindikasikan bahwa model ini signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis melalui tingkat stres dan strategi regulasi emosi. Hasil analisis moderator menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berperan secara signifikan dalam memoderatori hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis ($t=1.9580, p<.05; t=-2.4244, p<.05$). Strategi *expressive suppression* ditemukan memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan lebih sering melakukan strategi *expressive suppression* akan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang semakin rendah lagi. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima. Sementara strategi *cognitive reappraisal* ditemukan memperlemah hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki stres tinggi dan lebih sering melakukan strategi *cognitive reappraisal* akan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang lebih sedikit. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.353	0.124	16.622	0.000
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>
(Constant)	82.308	2.560	-	32.156**
Stres	-0.493	0.121	-0.353	-4.077**

Signifikansi: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya telah menemukan hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis pada kondisi normal (Chao, 2012; Clemente & Hezomi, 2016; Denovan & Macaskill, 2016; Manita, Krejtz, Nezelek, Michnicka, Holas, & Rusanowska, 2016; Harris, Wilson, Hughes, & Radford, 2018; Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). Sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah ada, penelitian ini juga menemukan bahwa stres memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru pada kondisi pandemi COVID-19. Analisis statistik yang

dihasilkan menunjukkan bahwa stres dapat menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis. Jika stres pada mahasiswa baru meningkat, maka kesejahteraan psikologis mereka akan menurun. Hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis terjadi karena perbedaan konsep dari kedua variabel tersebut. Stres merujuk pada reaksi negatif seperti marah, gugup, kesal, dan tertekan (Hewitt, Flett, & Mosher, 1992). Sementara kesejahteraan psikologis merujuk pada reaksi yang positif seperti kehangatan, kepuasan, kualitas hidup yang baik dan sikap positif lainnya (Ryff, 2014).

Tabel 5. Analisis Moderator Regulasi Emosi pada Hubungan antara Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.5974	0.3569	12.5424	0.000
	<i>t</i>			<i>p</i>
Stres	-3.5277			0.0006
<i>Expressive Suppression</i>	-3.3479			0.0011
<i>Cognitive Reappraisal</i>	5.9219			0.0000
Interaksi 1 (Stres x <i>Expressive suppression</i>)	1.9850			0.0496*
Interaksi 2 (Stres x <i>Cognitive Reappraisal</i>)	-2.4244			0.0169*

Temuan selanjutnya dalam penelitian ini adalah bahwa strategi regulasi emosi mampu menjadi moderator terhadap hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa peran regulasi emosi sangat penting bagi individu

memiliki kondisi *stressful* (Yildiz, 2017). Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan oleh individu untuk merespon sebuah situasi yang penuh dengan *stressor* (Duijndam, Denollet, Nykli, & Kupper, 2016). Strategi regulasi emosi yang diteliti pada

penelitian ini adalah strategi *expressive suppression* dan strategi *cognitive reappraisal*. Keduanya memiliki peran yang berbeda dalam memoderatori hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis, dimana *expressive suppression* akan memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis, sementara *cognitive reappraisal* akan memperlemah hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa jika mahasiswa lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression*, maka efek negatif dari stres akan lebih terasa pada kesejahteraan psikologisnya. Sementara itu, jika individu lebih sering menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, maka efek negatif dari stres terhadap kesejahteraan psikologis akan berkurang.

Individu dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* akan cenderung menekan emosinya, meski dalam kondisi yang *stressful*, ia tidak akan menunjukkan emosi yang sebenarnya ia rasakan (Gross, 2002). Mahasiswa akan menyimpan emosi mereka sendiri, sulit untuk memahami emosi yang dirasakan, dan memandang emosi sebagai hal yang negatif. Bahkan jika mereka merasakan emosi yang positif sekalipun, mereka akan tetap berusaha untuk tidak mengekspresikannya. Saat emosi yang ada terus ditekan, tentunya akan semakin sulit untuk melepas stres. Mahasiswa yang melakukan strategi ini pun akan

mengalami *double burden* dimana ia harus melakukan usaha dalam menekan emosinya dan disaat yang bersamaan sedang berusaha mengatasi stres karena pandemi yang cukup lama. Sebaliknya, individu yang melakukan strategi *cognitive reappraisal*, akan melakukan penilaian kembali sebuah kejadian, dan kemudian memodifikasi emosinya (Gross, 2002).

Biasanya individu akan mengubah apa yang mereka pikirkan untuk dapat merasakan emosi yang lebih positif. Mereka secara tidak langsung melakukan negosiasi dengan situasi *stressful*, mereka optimis dalam memandang keadaan, dan aktif untuk mengekspresikan emosinya secara positif. Gross (2002) menambahkan bahwa dalam lingkungan sosial, mereka akan menceritakan emosinya kepada orang lain. Aktivitas bercerita kepada orang lain terkait emosinya akan mampu melepas stres yang individu alami. Mahasiswa dengan kecenderungan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* biasanya memiliki sistem dukungan sosial sebagai tempat mereka bercerita. Adanya sistem dukungan sosial memungkinkan mahasiswa mendapatkan perasaan yang lebih positif, seperti rasa lebih diterima, mendapatkan kehangatan, kasih sayang, dan interaksi yang positif dengan orang lain sehingga dapat menjaga kesejahteraan mereka.

Tabel 5. Analisis Moderator Regulasi Emosi pada Hubungan antara Stres dan Kesejahteraan Psikologis

<i>Model Summary</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
	0.5974	0.3569	12.5424	0.000
		<i>t</i>		<i>p</i>
Stres		-3.5277		0.0006
<i>Expressive Suppression</i>		-3.3479		0.0011
<i>Cognitive Reappraisal</i>		5.9219		0.0000
Interaksi 1				
(Stres x <i>Expressive suppression</i>)		1.9850		0.0496*
Interaksi 2				
(Stres x <i>Cognitive Reappraisal</i>)		-2.4244		0.0169*

Temuan lain pada penelitian ini adalah bahwa kedua strategi regulasi emosi mampu menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pada kondisi pandemi COVID-19. Strategi regulasi emosi *expressive suppression* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis secara negatif, dimana jika mahasiswa lebih sering melakukan *expressive suppression* seperti menekan emosi dan menutupi emosinya, maka kesejahteraan psikologis mereka akan menjadi rendah. Sebaliknya, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan prediktor kesejahteraan psikologis secara positif, dimana jika mahasiswa lebih sering melakukan *cognitive reappraisal* seperti mengekspresikan emosinya, dan mengubah cara berpikir untuk mendapatkan emosi yang lebih positif, maka kesejahteraan psikologis mereka pun akan menjadi lebih tinggi.

Penelitian ini juga mencoba menganalisa bagaimana peran dari data demografis dalam mempengaruhi variabel penelitian. Hasil yang didapatkan adalah bahwa jenis kelamin mempengaruhi bagaimana individu menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, dimana laki-laki lebih sering menggunakan strategi ini dibandingkan perempuan. Artinya, laki-laki pada penelitian ini cenderung untuk lebih menekan emosinya, berusaha untuk tidak mengeluarkan ekspresi emosi, baik emosi yang positif ataupun negatif. Sebaliknya, perempuan lebih jarang untuk menekan emosinya, dan cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosi mereka.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik sejumlah kesimpulan yaitu: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif, artinya, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa baru, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mereka. Lebih lanjut, stres ditemukan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. (2)

Strategi regulasi emosi *expressive suppression* memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis dimana *expressive suppression* memperkuat hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis. (3) Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memoderasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis dimana *cognitive reappraisal* memperlemah hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2020). Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. Diakses dari: [apa.org/news/press/releases/stress](https://www.apa.org/news/press/releases/stress)
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development, 51*(2), 180–200.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European union. *Social Indicators Research*.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling, 15*(1), 5–21.
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and psychological well-being: an explanatory study of the iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour, 4*(1).
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2016). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 18* (2), 505-525.
- Duijndam, S., Denollet, J., Nyklí, I., & Kupper, N. (2016). Perceived cognition after percutaneous coronary intervention : Association with quality of life, mood and fatigue in the THORESCI study. *International Journal of Behavioral Medicine*.
- Elliott, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. Springer, New York.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., &

- Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Dalam D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (hal. 13–35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation* (hal. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Harris, M., Wilson, J. C., Hughes, S., & Radford, D. R. (2017). Stress and well-being in dental hygiene and dental therapy students. *BDJ Team*, 4(8), 17136
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The perceived stress scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247–257.
- Krejtz I., Nezelek J. B., Michnicka A., Holas P., Rusanowska M. (2016). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. *J. Happiness Stud*, 17, 25–39
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019) Hubungan stres dan kesejahteraan (*well-being*) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178–186.
- Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"* (hal. 136–144). Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I).
- Östlund, B. (2005). Stress, disruption and community - Adult learners experiences of obstacles and opportunities in distance education. *The European Journal of Open, Distance and E-Learning*, 8(1).
- Prihanti, G. S. (2010). Hubungan antara Gaya Belajar dan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Partisipasi dalam Tutorial. *Magister Tesis*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advanced in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10–28.
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed, M., & Raja, S. (2018). Relationship between perceived occupational stress and PWB among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12), 1–22.
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 449–461.
- Topham, P., & Moller, N. (2011). New students psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(3), 196–203
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., Thavaraj, H. S. (2015). Perceived stress and self efficacy among college students: A global review. *International Journal of Human Resource Management and Research*, 5(3), 15–24.
- Walker, J. Ch. (2009) . A longitudinal study on the psychological well-being of college students. Poster presented at the 117th convention at the American psychological

association. *Well being in college. Org.*

Yildiz, M. A. (2017). Pathways to positivity from perceived stress in adolescents: multiple mediation of emotion regulation and coping strategies. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(4), 272-284.