

Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal

*(The Relationship Between Self-Compassion and Emotion Regulation
with Stress Among Early Adults)*

Anggela Novena Giyati* dan Christin Wibhowo

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

*)*anggelanovena03@gmail.com*

Abstrak

Dewasa awal rentan dengan stres, terkait tuntutan banyak peran yang dimiliki, serta situasi yang menuntut dan terus berubah pada masa tersebut. Stres pada dewasa awal meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan mental, serta kinerja individual dan sosial seseorang. Penelitian ini bertujuan mengetahui korelasi *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap stres dewasa awal. Subjek adalah 124 orang mahasiswa yang masih aktif kuliah dan berusia 18-30 tahun. Teknik sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale 10 (PSS-10)*, *Self-Compassion Scale (SCS)*, dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, yang kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan stres dewasa awal ($R = 0,697$ dan $p < 0,01$), ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan stres pada dewasa awal ($r = -0,627$ dan $p < 0,01$), serta terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal ($r = -0,565$ dan $p < 0,01$). Kesimpulan penelitian adalah *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan dengan stres pada dewasa awal.

Kata kunci: *self-compassion, regulasi emosi, stres, dewasa awal.*

Abstract

Early adulthood is vulnerable to stress, related to the demands of their many roles, and situations that are demanding and constantly changing at that time. Stress in early adulthood increases the risk of impaired physical and mental health and a person's individual and social performance. This study aims to determine the relationship between self-compassion and emotional regulation of stress in early adulthood. The subjects were 124 students who were still active in college and aged 18-30 years. The sampling technique used in this research was incidental sampling. Data were obtained using the Perceived Stress Scale 10 (PSS-10), Self-Compassion Scale (SCS), and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which were then analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that there was a very significant relationship between self-compassion and emotion regulation with stress in early adulthood ($R = 0.697$ and $p < 0.01$), there was a very significant negative relationship between self-compassion and stress in early adulthood ($r = -0.627$ and $p < 0.01$), and there was a very significant negative relationship between emotion regulation and stress in early adulthood ($r = -0.565$ and $p < 0.01$). The conclusion of the study is that self-compassion and emotion regulation are related to stress in early adulthood.

Keywords: *self-compassion; emotion regulation; stress; early adulthood.*

PENDAHULUAN

Orang-orang pada masa dewasa awal rentan dengan stres (Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn &

Ungar, 2020), karena banyaknya stressor dan kompleksitasnya terkait peran individu dan perkembangan lingkungan penuh dengan tuntutan

dan terus berubah (Joshi & Joshi, 2021; Umberson, Williams, Powers, Liu & Needham, 2005; Santrock, 2011). Ambisi, impian dan keinginan-keinginan personal terkait tahap perkembangan di masa dewasa awal, juga meningkatkan kelelahan fisik dan psikologis yang berakibat pada stres (Widodo, 2018). Stres pada dewasa awal salah satunya ditunjukkan dengan survei *Mental Health Foundation's* tahun 2018 terhadap 4.619 orang responden di Inggris mengungkapkan bahwa orang-orang dewasa awal lebih sering mengalami stres dan dampak yang lebih parah (Mental Health Foundation, 2018). Mahasiswa yang termasuk individu dewasa awal juga rentan mengalami stres dari tingkat ringan sampai tinggi (Seedhom, Kamel, Mohammed, & Raouf, 2019; Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020).

Stres berasal dari adanya transaksi antara individu dengan lingkungan di sekitarnya, yang kemudian memunculkan suatu persepsi di mana tuntutan yang ada dari lingkungan berjarak dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, yang dimiliki individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011). Stres merupakan suatu respon non spesifik pada organisme yang disebabkan berbagai stresor yang mengancam kesehatan fisik dan psikis seseorang (Saedpanah, Salehi & Moghaddam, 2016). Stres merupakan pola respon fisiologis negatif yang terjadi dalam situasi orang merasakan ancaman terhadap kesejahteraan mereka yang mungkin tidak dapat dipenuhi. Stres yang dirasakan tidak hanya menilai *stressor* namun menilai sejauhmana situasi dianggap stressor (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, stres merupakan akibat dari suatu peristiwa yang dipersepsikan individu sebagai situasi yang penuh dengan tekanan (*stressful*). Ketika individu merasa tidak mampu untuk mengendalikan dan memprediksi kehidupannya, serta merasakan beban hidup yang sangat berlebihan, maka akan muncul stres (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen, Kessler & Gordon, 1997).

Cohen et al. (1983) mengukur stres berdasarkan tiga aspek, yaitu merasa tidak mampu untuk mengendalikan (*unpredictable*) dan memprediksi kehidupannya (*uncontrollable*), serta merasakan

beban hidup yang sangat berlebihan (*overload*). Cohen dan Williamson (Liu, Zhao, Li, Dai, Wang & Wang, 2020) selanjutnya menjadikan tiga aspek tersebut menjadi dua, yaitu *perceived helplessness* atau *perceived distress* dan *perceived self-efficacy* atau *perceived coping*. *Perceived helplessness* mengacu pada rasa tidak mampu untuk mengendalikan, tidak mampu memprediksi kehidupan dan merasa beban hidup berlebihan terhadap situasi yang penuh stres sehingga individu sering marah, tertekan dan gelisah, serta tidak kompeten. Sebaliknya, *perceived self-efficacy* mengacu pada individu merasa mampu untuk mengendalikan, memprediksi kehidupan dan beban hidup tidak terlalu berlebihan yang ditunjukkan dengan individu mampu mengatasi masalah, segala sesuatu berjalan sesuai harapan, dan mengendalikan emosi negatif.

Stres dapat memotivasi individu menghadapi tantangan dan meningkatkan konsentrasi, namun pada titik tertentu, stres justru dapat menyebabkan kerusakan besar terhadap kesehatan, *mood*, produktivitas dan kualitas hidup individu (Devi, Reddy, Zahan, & Sharma, 2019). Stres pada dewasa awal memberikan berbagai dampak, yaitu sistem tubuh (muskuloskeletal, pernafasan, kardiovaskular, endokrin, gastrointestinal, saraf, dan reproduksi) (APA, 2018), *well-being* dan prestasi (Worku, Dirriba, Wordofa & Fetensa, 2020), kepuasan hidup (Lee, Kim & Wachholtz, 2016), kondisi fisik, kinerja, emosi, perilaku dan psikologis (Ahmad, Hussain, Mahmood, Ahmad, Ikram & Yasmin, 2021), serta intensi bunuh diri (Yuniaty & Hamidah, 2019).

Stres pada dewasa awal seperti stres pada umumnya dapat muncul karena faktor, seperti faktor internal, yaitu dari dalam diri individu, serta faktor eksternal, seperti keluarga, komunitas, dan pekerjaan (Sarafino & Smith, 2011). Faktor internal terbagi menjadi faktor psikologis dan fisiologis (Lazarus & Folkman, 1984), *stressor* yang dipersepsikan dominan (Ogden, 2004). Faktor psikologi ini antara lain *self-compassion* (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Arch, Brown, Dean, Landy, Brown &

Laudenslager, 2014) dan regulasi emosi (Kadi, Bahar & Sunarjo, 2020; Rachmawati & Cahyanti, 2021)

Self-compassion mengacu pada sikap perhatian dan kebaikan yang diarahkan ke dalam diri sendiri. *Self-compassion* merupakan interaksi dari kebaikan (*kindness*), rasa kemanusiaan (*sense of common humanity*), dan perhatian penuh (*mindfulness*). Dalam praktiknya, *self-compassion* juga melibatkan pertimbangan terhadap kekurangan, kegagalan, ataupun kesalahan yang dimiliki individu, serta bagaimana individu bereaksi menghadapi kondisi yang menyakitkan dalam kehidupan, yang tidak dapat dikendalikannya. (Germer & Neff, 2013). Di sisi lain, *self-compassion* juga dapat bertindak sebagai suatu kemampuan individu, di mana individu dapat berempati dan merasakan kemurahan hati dari lingkungan, yang kemudian memicu terbentuknya penerimaan diri, baik dari segi emosi maupun kognitif, sehingga memungkinkannya untuk dapat menghadapi berbagai kondisi sulit di kehidupannya sehari-hari (Germer, 2009). Sebagai tambahan, *self-compassion* juga dapat muncul sebagai sikap yang hangat dan suportif, yang membantu individu untuk dapat menghadapi kesulitan dan penderitaan, selama kondisi tersebut masih dalam taraf yang wajar (Sugianto, Suwartono & Sutanto, 2020)

Self-compassion memiliki enam komponen yang tidak berdiri sendiri, melainkan menciptakan suatu dinamisme. Keenam komponen tersebut adalah (1) mengasihi diri (*self-kindness*), (2) kemanusiaan universal (*common humanity*), (3) *mindfulness*, (4) menghakimi diri (*self-judgment*), (5) isolasi (*isolation*), dan (6) identifikasi berlebihan (*overidentification*) (Neff, 2003 dan Neff et al., 2019).

Self-compassion menjadi sumber daya koping yang sangat berarti, terutama saat individu mengalami peristiwa hidup yang negatif. Individu yang memiliki *self-compassion* kecil cenderung merespon negatif atas peristiwa hidup yang tidak diinginkannya, dengan mengembangkan kecemasan atas *stressor* yang ada dan cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang karena takut gagal. Hal ini memperlihatkan *self-compassion* memiliki peran

penting dalam proses koping, berupa pembingkai ulang secara pemikiran positif atas peristiwa negatif (Allen & Leary, 2010).

Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi optimisme, *self-efficacy*, kepuasan hidup, kasih sayang kepada orang lain, apresiasi tubuh, sehingga dapat menurunkan ruminasi, depresi, kecemasan dan stres pada orang dewasa (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). *Self-compassion* dalam konteks sosial merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mengurangi efek psikologis dan biologis yang berpotensi negatif (Arch et al., 2014). Bluth, Roberson, Gaylord, Faurot, Grewen, Arzon dan Girdler (2016) mengungkapkan *self-compassion* dapat melindungi individu dari stres, yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor stres yang signifikan antara sebelum dengan sesudah intervensi *self-compassion*. *Self-compassion* mampu meningkatkan resiliensi, rasa ingin tahu, dan rasa bersyukur, sehingga menurunkan stres. Breines, Thoma, Gianferante, Hanlin, Chen dan Rohleder (2014) mengungkapkan *self-compassion* dapat membantu melindungi individu dari inflamasi terkait stres dan inflamasi terkait penyakit yang ditunjukkan dengan rendahnya interleukin-6 (IL-6) dalam plasma darah pada orang muda yang memiliki *self-compassion* tergolong tinggi. Breines et al (2015) mengungkapkan *self-compassion* dapat membantu melindungi individu dari perubahan fisiologis terkait stres yang berdampak terhadap kesehatannya, yang ditunjukkan dengan rendahnya reaksi fisiologis (*salivary alpha-amylase*) terkait stres psikososial pada orang muda yang memiliki *self-compassion* tergolong tinggi. *Self-compassion* berhubungan negatif dengan stres (Finlay-Jones, Rees & Kane, 2015; Bluth et al., 2016; dan Arch et al., 2014).

Regulasi emosi adalah proses di mana individu membentuk emosi, mencakup kapan proses ini terbentuk, dan bagaimana individu mampu mengekspresikannya dengan baik, sehingga proses ini lebih berfokus pada bagaimana emosi dapat diatur oleh individu, sehingga emosi bukan menjadi kontrol atas perilaku individu (Gross, 2014). Regulasi emosi merupakan proses individu

memodifikasi pengalaman emosional, ekspresi, serta fisiologi dan situasi yang memunculkan emosi tersebut untuk menghasilkan respons yang sesuai terhadap tuntutan yang selalu berubah yang ditimbulkan oleh lingkungan. Regulasi emosi tidak bertujuan untuk menghilangkan emosi maladaptif dan menggantinya menjadi emosi adaptif, namun untuk mempengaruhi dinamika emosi dalam menghasilkan respon adaptif terhadap lingkungan (Aldao, 2013). Regulasi emosi adalah upaya individu untuk menerima kondisi emosinya, kemampuannya mengendalikan impulsivitas, serta kemampuan lain untuk menggunakan cara meregulasi emosi pada berbagai situasi (Gratz & Roemer, 2004).

Regulasi emosi bersifat eksplisit dan implisit. Secara eksplisit, proses ini menggunakan fase kesadaran manusia untuk dapat melakukan beberapa fungsi yang melibatkan wawasan manusia, sedangkan secara implisit, regulasi emosi melibatkan adanya proses otomatis, di mana individu mempunyai suatu keyakinan yang langsung muncul ketika suatu stimulus hadir, dan kondisi ini tidak didahului adanya pengetahuan dan kesadaran individu (Gyurak, Gross & Etkin, 2011). Mengacu dari sifat-sifat tersebut, maka regulasi emosi sebagai strategi perlu dilakukan secara sadar maupun tidak sadar dalam rangka mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku, dengan tujuan individu dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi positif maupun negatif yang dirasakannya (Thompson, 1994; Gross, 2002; dan Gross, 2014).

Terdapat dua aspek dalam konstruk regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Aspek pertama, *Cognitive reappraisal* mencakup proses penilaian terhadap suatu kondisi yang dapat menimbulkan dampak emosi untuk mengurangi dampak tersebut. Aspek kedua, yaitu *expressive suppression* merupakan cara untuk menekan ekspresi emosi sebagai suatu respon dari keadaan (Gross, 2002; Gyurak et al., 2011; dan Gross, 2014). Persepsi individu yang lebih adaptif

terbentuk karena *cognitive reappraisal*. Di sisi lain, *expressive suppression* akan menghambat agar kondisi emosi tidak berdampak buruk pada relasi sosial.

Regulasi emosi membantu individu mengelola emosi dalam rangka menghadapi kehidupan sehari-hari yang penuh stres. Individu yang menerapkan penilaian kognitif dari emosi positif cenderung lebih rendah dalam merasakan stres. Sementara individu yang menolak mengekspresikan emosi positif cenderung lebih tinggi dalam merasakan stres (Katana, Röcke, Spain & Allemand, 2019). Regulasi emosi berhubungan negatif dengan stres (Schall & Schütz, 2019; Zahniser & Conley, 2018; dan Saedpanah et al., 2016).

Kadi et al (2020) mengungkapkan adanya korelasi negatif regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa. Regulasi emosi dapat melindungi individu dari efek negatif yang dapat muncul karena adanya stres, yang akhirnya berpengaruh pada jenis kelonggaran pada strategi regulasi emosi individu. Rachmawati dan Cahyanti (2021) mengungkapkan regulasi emosi, dengan kedua komponen *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, ditemukan tidak memiliki korelasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Peran regulasi emosi dalam penelitian tersebut sebatas untuk mengurangi emosi negatif, namun pengurangan ini ternyata tidak sampai pada kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik terhadap kondisi stress akademik. Penekanan emosi yang terus menerus terjadi dalam proses *cognitive reappraisal*, juga justru dapat mengaktifkan kortisol, yang mengidikasikan stress (Denson, Creswell, Terides & Blundell, 2014).

Penelitian yang akan dilakukan merupakan sintesa dua variabel bebas yang diambil dari penelitian Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) untuk variabel *self-compassion* serta Rachmawati & Cahyanti (2021) untuk variabel regulasi emosi. Perbedaan dengan penelitian Bluth & Eisenlohr-Moul (2017), berkaitan dengan subjek dan alat ukur. Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) menggunakan remaja usia 13-18 tahun sebagai subjek, serta menggunakan PSS-14 sebagai alat ukur stres dan

SCS *short form* sebagai alat ukur *self-compassion*. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan dewasa awal berusia 18-30 tahun sebagai subjek, serta menggunakan PSS-10 sebagai alat ukur stres dan SCS sebagai alat ukur *self-compassion*.

Perbedaan dengan Rachmawati & Cahyanti (2021) adalah stres yang dikaji dalam penelitian ini bersifat umum yang diukur dengan menggunakan PSS-10, sementara Rachmawati & Cahyanti (2021) menggunakan stres yang lebih spesifik yaitu stres akademik selama kuliah daring di masa pandemi Covid-19, yang diukur dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory*. Hal ini didasarkan pada pendapat Umberson et al (2005) dan diperkuat oleh Agarwal et al (2020), bahwa stres yang dihadapi oleh orang-orang dewasa awal lebih umum dan kompleks karena banyaknya stressor yang dihadapi. Sementara, stres akademik hanya merupakan salah satu stres yang dihadapi oleh orang dewasa awal yang masih sekolah/kuliah. Subjek yang akan dikaji adalah dewasa awal berusia 18-30 tahun, sementara penelitian Rachmawati & Cahyanti (2021) menggunakan mahasiswa. Pada penelitian ini, analisis data pada variabel regulasi emosi berasal dari skor total regulasi emosi, sementara pada penelitian Rachmawati & Cahyanti (2021) analisis data pada variabel regulasi emosi dikelompokkan menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel penelitian ada tiga, yaitu stres pada dewasa awal sebagai variabel tergantung, serta *self-compassion* dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 15-23 Mei 2022, yang sebelumnya telah dilakukan telaah dan dicermati oleh komisi etik penelitian.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Unika Soegijapranata Semarang, berusia 18-30 tahun dan masih aktif kuliah. Individu berusia 18-30 tahun rentan dengan stres, bahkan memiliki paparan stres paling banyak, seperti pendidikan, pekerjaan/karir,

dan anak (Agarwal et al., 2020; Umberson et al., 2005). Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 124 orang dengan mendasarkan pada penelitian-penelitian sejenis sebelumnya yang menggunakan sampel antara 79 orang sampai 285 orang (Kadi et al., 2020; Rachmawati & Cahyanti, 2021; Rusmaladewi et al., 2020), dan sampel diperoleh secara *incidental sampling*. Karakteristik dari subjek adalah berusia antara 18-30 tahun, dengan usia rata-rata 23 tahun. Laki-laki sebanyak 46 orang (37,1%) dan perempuan sebanyak 78 orang (62,9%). Subjek yang merupakan mahasiswa S1 sebanyak 64 orang (51,6%) dan mahasiswa S2 sebanyak 60 orang (48,4%). Fakultas Psikologi sebanyak 70 orang (56,5%), Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 31 orang (25%), Fakultas Hukum dan Ilmu Komunikasi sebanyak 14 orang (11,3%), Fakultas Arsitektur sebanyak 5 orang (4%), serta masing-masing sebanyak 2 orang (1,6%) adalah Fakultas Bahasa dan Sastra serta Fakultas Kedokteran. Subjek yang telah bekerja sebanyak 32 orang (25,8%) dan tidak bekerja sebanyak 92 orang (74,2%). Berdasarkan status pernikahan, sebanyak 97 orang (78,2%) belum menikah dan sebanyak 27 orang (21,8%) sudah menikah. Pada subjek yang sudah menikah, sebanyak 21 orang (77,8%) memiliki anak sebanyak 1 orang dan sebanyak 6 orang (22,2%) memiliki anak sebanyak 2 orang.

Data penelitian diperoleh menggunakan *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10), *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). PSS-10 digunakan untuk mengukur stres pada dewasa awal. Jumlah item sebanyak 10 item dengan pernyataan bersifat *favourable* (aspek *perceived self-efficacy*) dan *unfavourable* (aspek *perceived helplessness*). Aspek-aspek dari skala ini adalah *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy* (Cohen et al., 1983). Contoh item: “selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga” (item no.1) dan “selama sebulan terakhir, seberapa sering anda gelisah dan tertekan” (item no.3). Skala yang digunakan Likert poin 1 (tidak pernah) sampai poin 4 (selalu). Uji validitas

dengan menggunakan analisis faktor metode *Principal Component Analysis* (CPA) diperoleh nilai $KMO = 0,638$ ($KMO > 0,500$) yang berarti jumlah sampel untuk analisis mencukupi. Nilai *loading factor* antara 0,594-0,829 (*loading factor* > 0,400) yang berarti masing-masing item benar-benar indikator dari stres. Uji reliabilitas dengan α *Cronbach* diperoleh nilai $\alpha = 0,780$, yang berarti reliabel. Hasil ini menunjukkan PSS-10 memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sebagaimana dikemukakan peneliti sebelumnya (Lee, 2012; Liu et al., 2020; Yuniaty & Hamidah, 2019).

SCS digunakan untuk mengukur *self-compassion* pada dewasa awal. Jumlah item sebanyak 26 item dengan pernyataan bersifat *favourable* (aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*), sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavourable* (aspek *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*). Aspek-aspek dari skala ini adalah *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over-identification* (Neff, 2003). Contoh item: “di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri” (item no.8) dan “ketika sedih, saya merasa orang lain lebih bahagia dibandingkan saya” (item no.13). Skala yang digunakan Likert poin 1 (tidak pernah) sampai poin 4 (selalu). Hasil uji validitas diperoleh nilai $KMO = 0,795$ ($KMO > 0,500$) yang berarti jumlah sampel untuk analisis mencukupi. Nilai *loading factor* antara 0,612-0,833 (*loading factor* > 0,400) yang berarti masing-masing item benar-benar indikator dari *self-compassion*. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai $\alpha = 0,927$ yang berarti reliabel. Hasil ini menunjukkan SCS memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sebagaimana dikemukakan peneliti sebelumnya (Neff, 2003; Muttaqin et al., 2020; Sugianto et al., 2020).

ERQ digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada dewasa awal. Jumlah item sebanyak 10 item. Aspek-aspek dari skala ini adalah *cognitive reappraisal* dan *expression suppression* (Gross & John, 2003). Contoh item: “ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha tetap

tenang” (item no.6) dan “ketika sedang merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya” (item no.8). Skala yang digunakan Likert poin 1 (sangat tidak setuju) sampai poin 4 (sangat setuju). Hasil uji validitas diperoleh nilai $KMO = 0,685$ ($KMO > 0,500$) yang berarti jumlah sampel untuk analisis mencukupi. Nilai *loading factor* antara 0,563-0,874 (*loading factor* > 0,400) yang berarti masing-masing item benar-benar indikator dari regulasi emosi. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai $\alpha = 0,731$ yang berarti reliabel. Hasil ini menunjukkan ERQ memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sebagaimana dikemukakan peneliti sebelumnya (Gross & John, 2003; Suwartono & Bintamur, 2019; Permono & Kusrianti, 2016)

Kuesioner disebar secara *online* dengan dan dilampirkan juga *informed consent*. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Perhitungannya menggunakan program SPSS versi 22.00 for Windows.

HASIL

Tingkat stres pada dewasa awal pada penelitian ini adalah 1 orang (0,8%) kategori sangat rendah, 25 orang (20,2%) kategori rendah, 56 orang (45,2%) kategori sedang, 38 orang (30,6%) kategori tinggi dan 4 orang (3,2%) kategori sangat tinggi. Tingkat *self-compassion* pada penelitian ini adalah 12 orang (9,7%) kategori sangat rendah, 23 orang (18,5%) kategori rendah, 51 orang (41,1%) kategori sedang, 35 orang (28,2%) kategori tinggi, dan 3 orang (2,4%) kategori sangat tinggi. Tingkat regulasi emosi pada penelitian ini adalah 2 orang (1,6%) kategori sangat rendah, 12 orang (9,7%) kategori rendah, 47 orang (37,9%) kategori sedang, 55 orang (44,4%) kategori tinggi, dan 8 orang (6,5%) kategori sangat tinggi.

Uji asumsi dilakukan sebelum analisis data, berupa uji normalitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai Z K-S = 0,073 dan $p = 0,098$ ($p > 0,05$) yang berarti data memiliki sebaran normal. Uji multikolinieritas dengan *Collinearity Statistic* diperoleh hasil bahwa

masing-masing variabel bebas memiliki nilai VIF = 1,285 (VIF < 10). Uji heteroskedastisitas dengan uji Glesjer, diperoleh nilai $p = 0,062$ ($p > 0,05$) untuk *self-compassion* dan nilai $p = 0,592$ ($p > 0,05$) untuk regulasi emosi. Kesimpulan dari hasil ketiga asumsi klasik tersebut, model memenuhi syarat asumsi normalitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas.

Hasil analisis regresi linier berganda memberikan model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 43,830 - 0,142 X_1 - 0,316 X_2$$

Keterangan:

Y = stres pada dewasa awal

X_1 = *self-compassion*

X_2 = regulasi emosi

Interpretasi dari hasil analisis regresi yang telah dilakukan adalah:

1. Nilai stres pada dewasa awal (Y) tanpa adanya penambahan *self-compassion* dan regulasi emosi sebesar 43,830
2. Nilai $\beta_1 = -0,142$, yang artinya penambahan 1 (satuan) variabel *self-compassion* (X_1) di mana variabel regulasi emosi dianggap konstan akan menurunkan stres pada dewasa awal sebesar 0,142 (satuan). Hal ini berarti, *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal.
3. Nilai $\beta_2 = -0,316$, yang artinya penambahan 1 (satuan) variabel regulasi emosi dimana variabel *self-compassion* dianggap konstan akan menurunkan stres pada dewasa awal sebesar 0,316 (satuan). Hal ini berarti, regulasi emosi berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal.
4. Mengacu pada model regresi yang ada, maka regulasi emosi memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan stres pada dewasa awal (nilai $\beta_2 = -0,316$) dibandingkan *self-compassion* (nilai $\beta_1 = -0,142$)

Pengujian hipotesis pertama mendapatkan nilai $R_{x_1x_2y} = 0,697$ dan $p = 0,000$, serta $F = 57,263$ dan $p = 0,000$, yang berarti *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal, sehingga hipotesis pertama

diterima. Nilai *Adjusted R Square* = 0,478, yang berarti kemampuan *self-compassion* dan regulasi emosi untuk memprediksi stres pada dewasa awal sebesar 47,8% dan terdapat faktor lain yang mempengaruhi stres pada dewasa awal sebesar 52,2%.

Dari uji hipotesis kedua ditemukan $r_{x_1y} = -0,627$ dan $p = 0,000$, yang berarti *self-compassion* berhubungan negatif secara sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah stres pada dewasa awal, demikian pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan hipotesis kedua diterima.

Pada hasil uji hipotesis ketiga, diperoleh $r_{x_2y} = -0,565$ dan $p = 0,000$, yang berarti regulasi emosi berhubungan negatif secara sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres pada dewasa awal, demikian pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan hipotesis ketiga diterima.

DISKUSI

Uji hipotesis pertama diterima, yang menunjukkan *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal, yang berarti hipotesis pertama diterima. Hasil ini menunjukkan *self-compassion* dan regulasi emosi merupakan faktor dari stres (Sarafino & Smith, 2011; Lazarus & Folkman, 1984)

Uji hipotesis kedua diterima, yang menunjukkan *self-compassion* berhubungan negatif secara sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah stres pada dewasa awal, demikian pula sebaliknya. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Bluth et al. (2016), Breines et al. (2015) dan Arch et al. (2014) bahwa *self-compassion* merupakan faktor dari stres.

Self-compassion berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu menahan diri dari tuntutan yang dapat mengakibatkan stress. Kondisi *self-compassion*

yang tinggi juga menyebabkan individu lebih memaknai stressor di lingkungan sebagai hal yang wajar terjadi, sehingga gejala terkait kecemasan dapat berkurang (Finlay-Jones et al., 2015).

Self-compassion berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal, karena *self-compassion* berfungsi untuk melindungi dari dampak negatif stres. Orang-orang dengan *self-compassion* tinggi memiliki kesejahteraan emosional yang tinggi sehingga respon fisiologis dari stres semakin rendah. Orang-orang dengan *self-compassion* tinggi memiliki kecemasan rendah, tidak mudah stres, dan afek negatif yang minim, serta kepuasan hidup yang tinggi dan banyak afek positif. *Self-compassion* memberikan manfaat dalam menjaga individu dari *mood* negatif berupa kemampuan memperjuangkan kondisi psikologis dan kognitif yang positif. *Self-compassion* meningkatkan coping aktif yang dapat diakses oleh individu sesuai kebutuhannya (Bluth et al., 2016).

Self-compassion berhubungan negatif dengan stres karena sifat dari *self-compassion* yang diinduksi berkaitan dengan berkurangnya reaksi emosional dan afek negatif, serta meningkatkan lebih banyak penerimaan dan kapasitas yang lebih besar untuk menempatkan suatu peristiwa ke dalam perspektif individu ketika diminta untuk mengingat dan membayangkan kegagalan nyata dan yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan temuan Arch et al. (2014) bahwa peserta yang menjalani pelatihan singkat dari *self-compassion* ternyata menunjukkan respons biopsikososial dan afek dari ancaman sosial yang konsisten dengan stres yang lebih rendah. *Self-compassion* memoderasi respon inflamatori dari stresor sosial berbasis laboratorium (Breines et al., 2015 dan Breines et al., 2014)

Self-compassion yang tinggi ditunjukkan dengan adanya *self-kindness*, yang akan menumbuhkan rasa kemanusiaan dan welas asih. Jika seseorang peduli, lembut, pengertian, dan sabar terhadap diri mereka sendiri, mereka mungkin tidak akan merasa malu atas kesalahan mereka dan menarik diri dari orang lain.. *Self-kindness* memungkinkan seseorang untuk tetap berada di masa kini yang menyakitkan dan mengadopsi pandangan yang seimbang. Dengan

demikian adanya *self-kindness* dari *self-compassion* akan membuat orang lebih bersabar terhadap aspek-aspek diri yang sedang dialami seseorang sebagai suatu peristiwa menyakitkan atau tidak memadai, serta tidak menghakimi dalam dialog internal mereka (Barnard & Curry, 2011). *Self-kindness* dari *self-compassion* membuat seseorang lebih mudah untuk menahan keterbatasan secara sadar penuh sehingga membuat seseorang tidak mudah mengalami stres (Neff, 2003 dan Germer & Neff, 2013).

Self-compassion tinggi ditunjukkan dengan adanya *common humanity* atau kemampuan untuk menyadari manusia merupakan makhluk yang tidak sempurna sehingga dapat melakukan kesalahan. Kegagalan merupakan sesuatu yang wajar dan alamiah sehingga ketika terjadi kegagalan tidak perlu mengisolasi diri atau menyalahkan orang lain. Adanya *common humanity* dari *self-compassion* akan menumbuhkan kesadaran untuk mampu melihat dengan jelas suatu kelemahan atau kegagalan sehingga tidak menilainya secara berlebihan (Barnard & Curry, 2011). *Self-compassion* yang tinggi juga membuat seseorang tidak mudah untuk memberikan label kesalahan sehingga dapat mencegah untuk memberikan penilaian yang berlebihan ketika terjadi kesalahan. Identifikasi yang proposional akan mengarah pada visi yang jelas dan menurunkan stres (Neff, 2003 dan Germer & Neff, 2013).

Dari uji hipotesis ketiga, diketahui bahwa regulasi emosi berhubungan negatif secara sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres pada dewasa awal, demikian pula sebaliknya. Hasil ini memperlihatkan bahwa hipotesis ketiga diterima dan sesuai dengan pendapat Kadi et al., (2020) serta Rachmawati dan Cahyanti (2021) bahwa regulasi emosi merupakan faktor dari stres.

Regulasi emosi berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal karena regulasi emosi berfungsi sebagai strategi yang dilakukan secara sadar dan tidak sadar untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengurangi komponen emosional, kognitif, dan perilaku dari respons emosional. Individu yang memiliki regulasi emosi

yang baik, ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan akan lebih mampu mengendalikan emosinya, tetap optimis dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, memilih untuk memiliki keyakinan segala sesuatu berjalan sesuai harapan, sehingga menurunkan emosi negatif dan rendahnya simtom stres (Saedpanah et al., 2016)

Regulasi emosi berhubungan negatif dengan stres pada dewasa awal karena semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik kemampuan individu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif dengan lebih besar dalam menggunakan pengaturan emosi yang efektif. Regulasi emosi yang baik akan mendorong individu melakukan proses penilaian ulang kognitif daripada penekanan ekspresif, sehingga stres yang dirasakan menjadi rendah (Schall & Schütz, 2019). Penilaian ulang kognitif berfungsi sebagai penyangga dan pelindung terhadap simptom-simtom depresi dan kecemasan sehingga akan menurunkan stres yang dirasakan. Penekanan ekspresif justru meningkatkan emosi negatif sehingga meningkatkan stres yang dirasakan. Regulasi emosi berhubungan negatif dengan stres terkait dengan pemilihan strategi regulasi emosi yang sesuai (Zahniser & Conley, 2018).

Regulasi emosi yang tinggi ditunjukkan dengan *cognitive reappraisal*. Individu yang melakukan penilaian ulang kognitif, secara tidak langsung melakukan negosiasi dengan situasi yang penuh stres dan hal ini membuat individu lebih optimis dalam melihat situasi dan untuk mengekspresikan emosinya secara positif sehingga individu tidak lagi mempersepsi lebih berbagai stressor (Gross & John, 2003; Gyurak et al., 2011; serta Gunawan & Bintari, 2021). Regulasi emosi yang tinggi ditunjukkan dengan individu jarang melakukan penekanan ekspresif atau tindakan individu untuk menghambat atau menekan ekspresi emosi saat berada dalam situasi yang penuh tekanan sehingga ia lebih mampu mengolah emosinya menjadi positif. Sebaliknya, jika individu lebih sering untuk menekan emosi maka individu akan lebih sulit lepas dari stres, bahkan mengalami *double burden* yang makin menyulitkannya dalam menangani stres (Gross &

John, 2003; Gyurak et al., 2011; serta Gunawan & Bintari, 2021).

Regulasi emosi mampu menurunkan stres karena regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengevaluasi dampak emosional dari kondisi tersebut dan membantu menentukan jenis reaksi emosional apa yang sesuai serta kapan dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi (Langer et al., 2020 dan Richardson, 2017). Hubungan antara stres dan regulasi emosi mungkin juga memiliki dasar fisiologis. Aktivasi aksis *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) menunjukkan hubungan fisiologis potensial antara stres dan regulasi emosi. Stres dapat memicu aktivasi aksis HPA. Aktivitas HPA juga terkait dengan regulasi emosi. Regulasi emosi dapat memprediksi peningkatan kortisol, produk hormonal sistem HPA. Hubungan antara regulasi emosi dan stres dapat dijelaskan oleh struktur saraf umum, termasuk korteks prefrontal, korteks cingulate anterior, dan amigdala, yang semuanya terlibat dalam proses regulasi emosi dan respons terhadap stres (Wang & Saudino, 2011).

Penelitian ini juga mengungkapkan adanya perbedaan stres antara dewasa awal yang sudah menikah dengan yang belum menikah ($t = -3,172$ dan $p = 0,003$). Stres pada orang dewasa yang sudah menikah lebih tinggi dibandingkan dengan yang masih lajang (*mean* stres pada orang dewasa awal yang menikah = 28,48 dan *mean* stres orang dewasa awal lajang = 25,28). Tingginya stres pada orang dewasa awal yang sudah menikah dibandingkan lajang kemungkinan karena kehidupan dalam perkawinan merupakan salah satu stressor (Sarafino & Smith, 2011). Terdapat banyak faktor-faktor dalam kehidupan perkawinan yang dapat meningkatkan stres, apalagi subjek penelitian ini masih berstatus sebagai mahasiswa.

Selain itu, ada hubungan positif yang signifikan antara usia dengan stres pada dewasa awal ($r = 0,153$ dan $p = 0,045$). Semakin tinggi usia maka semakin tinggi stres pada dewasa awal, dan hal ini terkait dengan semakin meningkatnya stressor yang dihadapi individu. Pada rentang usia 18-30 tahun, maka semakin tinggi usia maka semakin banyak tuntutan,

seperti lulus pendidikan, bekerja, dan menikah untuk membangun keluarga. Individu juga dituntut untuk mampu mengambil keputusan-keputusan secara mandiri. Kondisi demikian akan meningkatkan stres pada dewasa awal (Agarwal et al., 2020).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah *self-compassion* dan regulasi emosi berhubungan negatif secara sangat signifikan dengan stres pada dewasa awal. Variabel *self-compassion* dan regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres pada dewasa awal sebesar 47,8%. Saran dari penelitian ini adalah pentingnya untuk mempertimbangkan *self-compassion* dan regulasi emosi dalam rangka menurunkan stres pada dewasa awal. *Self-compassion* perlu lebih dipertimbangkan daripada regulasi emosi karena memiliki sumbangan yang lebih besar, dengan cara bersikap positif terhadap diri sendiri, menyadari manusia makhluk tidak sempurna, menerima dan memberikan toleransi, dan menilai kesalahan secara objektif. Pentingnya untuk mengembangkan program peningkatan *self-compassion* dan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada dewasa awal. Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara status perkawinan dan usia dengan stres pada dewasa awal, sehingga perlu dieksplorasi kedua faktor tersebut memiliki peran dalam memediasi hubungan *self-compassion* dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.

Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>

Ahmad, A., Hussain, A., Mahmood, A., Ahmad, A., Ikram, A., & Yasmin, S. (2021). Quantifying the Consequences of Perceived Stress in the Textile

and Clothing Sector through Structural Equation Modelling. *Hindawi: Mathematical Problems in Engineering*.

<https://doi.org/10.1155/2021/5597111>

Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.

<https://doi.org/10.1177/1745691612459518>

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>.

American Psychological Association (APA). (2018). *Stress effects on the body*. American Psychological Association (APA). <https://www.apa.org/topics/stress/body>

Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>.

Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>

Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1005659>

- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, *37*, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientist*. Oxford University Press.
- Denson, T. F., Creswell, J. D., Terides, M. D., & Blundell, K. (2014). Cognitive reappraisal increases neuroendocrine reactivity to acute social stress and physical pain. *Psychoneuroendocrinology*, *49*(1), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.07.003>
- Devi, C. B. P., Reddy, A. M., Zahan, O., & Sharma, J. (2019). The effect of stress on humsn lifr. *Adalya Journal*, *8*(9), 792–811. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1972.26.4.588>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, *10*(1), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Germer, C. K. (2009). The Mindful path to self-compassion. In *Guilford*. Guilford.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Psychophysiology*, *39*, 281–291. <https://doi.org/10.1002/9780470177334.ch3>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–19). Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiwa Baru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *10*(1), 51–64. <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition Emotion*, *25*(3), 400–412. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Joshi, R., & Joshi, P. (2021). Association of Optimism and Perceived Stress among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, *9*(2), 1–11. <https://doi.org/10.25215/0902.207>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *SUBLIMAPSI*, *1*(2), 85–94.
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Langer, K., Hagedorn, B., Stock, L.-M., Otto, T., Wolf, O. T., & Jentsch, V. L. (2020). Acute stress improves the effectivity of cognitive emotion regulation in men. *Scientific Reports*, *10*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68137-5>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, *6*, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Lee, J., Kim, E. Y., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: the mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonghak Yongu*, *23*(10), 29–47. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.2>

9. The
Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*, 1=10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- Mental Health Foundation. (2018). *Results of the Mental Health Foundation's 2018 Study*. [https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics#:~:text=51%25 of adults who felt,had suicidal thoughts and feelings](https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics#:~:text=51%25%20of%20adults%20who%20felt,had%20suicidal%20thoughts%20and%20feelings)
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitriana, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marín, J., Sirois, F. M., Souza, L. K. de, Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the Self-Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of a Total Score and Six Subscale Scores. *Psychology Assessment, 31*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629.supp>
- Ogden, J. (2004). *Health Psychology a Textbook* (Third). McGraw-Hill Education.
- Permono, J. W., & Kusrianti, C. (2016). Olahraga Dan Regulasi Emosi: Sebuah Studi Korelasi Pada Taruna Perguruan Tinggi Kedinasan (PTK). *Jurnal Psikologi Ulayat, 3*(2), 169–180. <https://doi.org/10.24854/jpu22016-70>
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1*(1), 96–103. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>
- Richardson, C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Personality and Individual Differences, 112*, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.058>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati, 16*(2), 33–46.
- Saedpanah, D., Salehi, S., & Moghaddam, L. F. (2016). The effect of emotion regulation training on occupational stress of critical care nurses. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 10*(12), 1–4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23693.9042>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Ketiga Bel). PT Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh). John Wiley and Sons, Inc.
- Schall, M., & Schütz, A. (2019). Emotion-regulation knowledge predicts perceived stress early but not later in soldiers' careers. *Journal of Workplace Behavioral Health, 1*–13. <https://doi.org/10.1080/15555240.2019.1573688>
- Seedhom, A. E., Kamel, E. G., Mohammed, E. S., & Raouf, N. R. (2019). Predictors of Perceived Stress among Medical and Nonmedical College Students, Minia, Egypt. *International Journal of Preventive Medicine, 6*(18), 1–6. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 10*(10), 1–16. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 34*(3), 115–124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540->

- 5834.1994.tb01276.x
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2005). Stress in childhood and adulthood: Effects on marital quality over time. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1332–1347. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00220.x>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Widodo, R. I. (2018). Periode Dewasa Muda Jadi Masa Paling Stres. *Harian Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/18/03/16/p5nxu5328-periode-dewasa-muda-jadi-masa-paling-stres>
- Worku, D., Dirriba, A. B., Wordofa, B., & Fetensa, G. (2020). Perceived Stress, Depression, and Associated Factors among Undergraduate Health Science Students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia. *Hindawi Psychiatry Journal*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2020/4956234>
- Yuniaty, S., & Hamidah. (2019). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i12019.1-10>
- Zahniser, E., & Conley, C. S. (2018). Interactions of emotion regulation and perceived stress in predicting emerging adults' subsequent internalizing symptoms. *Motivation and Emotion*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9696-0>
-
- Naskah masuk: 19 Agustus 2022
Naskah diterima: 29 Juni 2023