KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

SKRIPSI

Oleh:

ALIFIA DEA MAWARDANI

220401110122

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

ALIFIA DEA MAWARDANI

220401110122

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

SKRIPSI

Oleh:

Alifia Dea Mawardani

NIM. 220401110122

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		19-08-2026
Dosen Pembimbing II Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		31-08-2026

Malang, 01 September 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

SKRIPSI

Oleh:

Alifia Dea Mawardani

NIM. 220401110122

Telah diujikan dan dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 25 September 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Dr. Fina Hidayati, MA NIP. 198610092015032002		08-10-2026
Ketua Penguji Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		09-10-2026
Sekretaris Penguji Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		12-10-2026

Disahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

Yang ditulis oleh:

Nama : Alifia Dea Mawardani

NIM : 220401110122

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Malang, 19 Agustus 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing I

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

Yang ditulis oleh:

Nama : Alifia Dea Mawardani

NIM : 220401110122

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Malang, 31 Agustus 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 197804292006041001

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Alifia Dea Mawardani

NIM: 220401110122

Fakultas: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **"KONTRIBUSI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA"** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi.

Malang, 09 October 2026
Penulis



Alifia Dea Mawardani
NIM. 220401110122

MOTTO

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ ﴿٥﴾ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah [94]: 5–6)

“*When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves*.”

(Viktor E. Frankl)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kemudahan, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan adik penulis, Adelia, yang selalu menjadi tempat penulis pulang. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan yang senantiasa diberikan dalam setiap perjalanan penulis. Terima kasih karena selalu mempercayai setiap proses yang penulis jalani dan tidak pernah berhenti memberikan kekuatan ketika penulis menghadapi berbagai kesulitan. Tanpa doa dan dukungan tersebut, penulis mungkin tidak akan sampai pada titik ini.
2. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, perhatian, dan dukungan dalam setiap perjalanan penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari keluarga yang senantiasa menguatkan dan turut memberikan semangat hingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
3. Sahabat penulis, Nadia, teman pertama penulis sejak awal masa perkuliahan yang hingga saat ini masih membersamai perjalanan penulis. Terima kasih telah selalu menemani, membantu, mendengarkan, dan memberikan dukungan setiap kali penulis membutuhkannya.
4. Sahabat penulis, Nirina, yang menjadi teman dekat sejak masa organisasi. Terima kasih karena selalu hadir, menjadi tempat berbagi cerita, menjadi pendengar yang baik, dan senantiasa memberikan dukungan terhadap setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih karena selalu bersedia menjadi orang pertama yang penulis hubungi ketika menghadapi kesulitan dan selalu hadir ketika penulis membutuhkan bantuan maupun teman untuk melewati berbagai hal.
5. Sahabat penulis, Indah, teman yang telah hadir sejak masa sekolah menengah atas hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi teman yang banyak membantu

dan memberikan dukungan sejak masa sekolah hingga masa perkuliahan. Meskipun kini berada di tempat yang berbeda dan tidak lagi sering bertemu, terima kasih karena tetap menjadi tempat berbagi cerita dan tetap saling memberikan dukungan hingga saat ini.

6. Radja, yang telah membersamai penulis sejak awal masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi seseorang yang dapat diandalkan, banyak membantu, memberikan dukungan, serta menemani berbagai proses dan perjalanan penulis selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan dan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, berbagi cerita dan pengalaman, serta memberikan dukungan selama penulis menjalani masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
8. Diri penulis sendiri, terima kasih karena telah percaya pada diri sendiri untuk menjalani setiap proses hingga akhir. Terima kasih telah terus berusaha, tetap melangkah ketika perjalanan terasa tidak mudah, dan tidak berhenti di tengah jalan. Terima kasih karena telah bertahan dan memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk melewati segala hal yang telah terjadi hingga akhirnya sampai pada titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang Kuliah Sambil Bekerja". Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan bagi umat manusia. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari proses akademik untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam prosesnya, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Fina Hidayati, MA., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen penguji utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan berbagai bantuan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta motivasi selama penulis menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data, sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menjadi bahan perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Malang, 2026

Penulis

Alifia Dea Mawardani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**

NOTA DINAS ..... **iv**

NOTA DINAS ..... **v**

LEMBAR PERNYATAAN ..... **vi**

MOTTO ..... **vii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **x**

DAFTAR ISI ..... **xii**

DAFTAR TABEL ..... **xvii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xx**

ABSTRAK ..... **xxii**

ABSTRACT ..... **xxiii**

الملخص ..... **xxiv**

BAB I **1**

PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

BAB II 10

TINJAUAN PUSTAKA 10

A. *Psychological Distress* 10

1. Definisi Stres 10

2. Definisi *Psychological Distress* 11

3. Aspek *Psychological Distress* 13

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress* 15

5. *Psychological Distress* dalam Perspektif Islam 17

B. Regulasi Emosi 19

1. Definisi Regulasi Emosi 19

2. Aspek Regulasi Emosi 20

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam 24

C. Dukungan Sosial 25

1. Definisi Dukungan Sosial 25

2. Aspek Dukungan Sosial 26

3. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam 32

D. Kontribusi Regulasi Emosi pada *Psychological Distress* 33

E. Kontribusi Dukungan Sosial pada *Psychological Distress* 35

F. Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial secara Bersama-sama pada *Psychological Distress* 36

G. Kerangka Konseptual 38

H. Hipotesis 38

BAB III **39**

METODE PENELITIAN **39**

A. Rancangan Penelitian 39

B. Identifikasi Variabel Penelitian 39

C. Definisi Operasional 40

1. *Psychological Distress* 40

2. Regulasi Emosi 40

3. Dukungan Sosial 40

D. Populasi dan Sampel Penelitian 41

1. Populasi 41

2. Sampel 41

E. Teknik Pengumpulan Data 42

1. Alat Ukur *Psychological Distress* 43

2. Alat Ukur Regulasi Emosi 44

3. Alat Ukur Dukungan Sosial 46

F. Validitas dan Reliabilitas 47

1. Validitas 47

2. Reliabilitas 51

G. Teknik Analisis Data 52

1. Analisis Statistik Deskriptif 52

2. Kategorisasi Variabel 52

3. Uji Normalitas 54

4. Uji Linearitas 54

5. Uji Multikolinearitas 54
6. Uji Heteroskedastisitas 55
7. Uji Hipotesis 55
BAB IV 57
HASIL DAN PEMBAHASAN 57
A. Gambaran Responden Penelitian 57
B. Pelaksanaan Penelitian 59
C. Hasil Penelitian 60
1. Analisis Statistik Deskriptif 60
2. Kategorisasi Variabel 61
3. Uji Normalitas 63
4. Uji Linearitas 64
5. Uji Multikolinearitas 64
6. Uji Heteroskedastisitas 65
7. Uji Hipotesis 65
8. Temuan Penelitian 68
D. Pembahasan 73
1. Kontribusi Regulasi Emosi pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja 73
2. Kontribusi Dukungan Sosial pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja 77
3. Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja 82
BAB V 90

PENUTUP **90**

A. Kesimpulan 90

B. Saran 91

DAFTAR PUSTAKA **94**

LAMPIRAN **103**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *Blue Print Psychological Distress* 44
Tabel 3.2 Blue Print Regulasi Emosi 45
Tabel 3.3 Blue Print Dukungan Sosial 47
Tabel 3.4 Validitas Regulasi Emosi 48
Tabel 3.5 Validitas Dukungan Sosial 49
Tabel 3.6 Validitas *Psychological Distress* 49
Tabel 3.7 Reliabilitas Instrumen Penelitian 51
Tabel 3.8 Kategorisasi Data 53
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 57
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia 57
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester 58
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan 58
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas 58
Tabel 4.6 Analisis Statistik Deskriptif 60
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Norma Hipotetik 61
Tabel 4.8 Kategorisasi Regulasi Emosi 62
Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Sosial 62
Tabel 4.10 Kategorisasi *Psychological Distress* 63
Tabel 4.11 Uji Normalitas Residual 63
Tabel 4.12 Uji Linearitas 64
Tabel 4.13 Uji Multikolinearitas 64
Tabel 4.14 Uji Heteroskedastisitas 65
Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda 65
Tabel 4. 16 Hasil Uji F 67
Tabel 4.17 Hasil Koefisien Determinasi 67
Tabel 4.18 Distribusi Aspek Regulasi Emosi 68
Tabel 4.19 Distribusi Aspek Dukungan Sosial 69

Tabel 4.20 Distribusi Aspek *Psychological Distress* 70
Tabel 4.21 Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin 71
Tabel 4.22 Distribusi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin 71
Tabel 4.23 Distribusi *Psychological Distress* Berdasarkan Jenis Kelamin..... 72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi 103
Lampiran 2. Skala Penelitian Dukungan Sosial 104
Lampiran 3. Skala Penelitian *Psychological Distress* 105
Lampiran 4. Data Responden Skala Regulasi Emosi 107
Lampiran 5. Data Responden Skala Dukungan Sosial 110
Lampiran 6. Data Responden Skala *Psychological Distress* 114
Lampiran 7. Lembar *Expert Judgement* Instrumen Penelitian 121
Lampiran 8. Validitas Skala Regulasi Emosi 133
Lampiran 9. Validitas Skala Dukungan Sosial 134
Lampiran 10. Validitas Skala *Psychological Distress* 135
Lampiran 11. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi 136
Lampiran 12. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial 136
Lampiran 13. Reliabilitas Skala *Psychological Distress* 136
Lampiran 14. Analisis Statistik Deskriptif 136
Lampiran 15. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi 137
Lampiran 16. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial 137
Lampiran 17. Kategorisasi Variabel *Psychological Distress* 137
Lampiran 18. Uji Normalitas 138
Lampiran 19. Uji Linearitas Regulasi Emosi 138
Lampiran 20. Uji Linearitas Dukungan Sosial 138
Lampiran 21. Uji Multikolinearitas 139
Lampiran 22. Uji Heteroskedastisitas 139
Lampiran 23. Uji Hipotesis 139
Lampiran 24. Uji F 140
Lampiran 25. Koefisien Determinasi 140
Lampiran 26. Analisis Statistik Deskriptif Aspek 140
Lampiran 27. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin 141

Lampiran 28. Distribusi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin 141
Lampiran 29. Distribusi *Psychological Distress* Berdasarkan Jenis Kelamin 142

ABSTRAK

Mawardani, Alifia Dea. (2026). Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang Kuliah Sambil Bekerja. Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si dan Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si

Masa perkuliahan merupakan masa transisi menuju dewasa awal yang menuntut mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan emosional yang tinggi, sehingga rentan menimbulkan *psychological distress* berupa gejala kecemasan dan depresi. Risiko ini lebih besar pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja karena menjalankan peran ganda. Hasil pra-penelitian terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan, kecemasan, dan kesulitan mengelola emosi akibat tuntutan ganda tersebut. Regulasi emosi dan dukungan sosial diduga berperan dalam memberikan kontribusi terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial, baik secara parsial maupun simultan, terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Analisis data dilakukan dengan uji t untuk kontribusi parsial dan uji F untuk kontribusi simultan. Sampel berjumlah 130 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan tiga instrumen, yaitu *Hopkins Symptom Checklist*-25 (HSCL-25) untuk *psychological distress*, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk regulasi emosi, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk dukungan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi negatif signifikan terhadap *psychological distress* (β = -0,215; p = 0,013), sedangkan dukungan sosial berkontribusi negatif signifikan terhadap *psychological distress* (β = -0,224; p = 0,010). Secara simultan, kedua variabel berkontribusi signifikan (F = 6,161; p = 0,003) sebesar 8,8% (R^2 = 0,088). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi dan dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu meringankan tekanan psikologis pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

Kata Kunci: regulasi emosi, dukungan sosial, *psychological distress*, mahasiswa kuliah sambil bekerja

ABSTRACT

Mawardani, Alifia Dea. (2026). The Contribution of Emotion Regulation and Social Support to Psychological Distress among Working Students at the State Islamic University of Malang. Undergraduate Thesis. Psychology Study Program. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si and Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si

---

College is a transitional period toward early adulthood that requires students to cope with high levels of academic, social, economic, and emotional pressure, making them vulnerable to psychological distress in the form of anxiety and depression. This risk is greater for students who work while attending college, as they must carry out dual roles at once. A preliminary research among students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang who work while attending college found that most respondents experienced fatigue, anxiety, and difficulty managing their emotions due to these dual demands. Emotion regulation and social support are believed to contribute to psychological distress among students who work while attending college. This study aims to determine the contribution of emotion regulation and social support, both partially and simultaneously, to psychological distress among students who work while attending college.

This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis, with a t-test for partial contributions and an F-test for the simultaneous contribution. The sample consisted of 130 active students at the State Islamic University of Malang who work while attending college, selected using purposive sampling. Data were collected via a questionnaire using three instruments: the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) for psychological distress, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) for emotion regulation, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) for social support.

The results showed that emotion regulation made a significant negative contribution to psychological distress ($\beta = -0.215$; $p = 0.013$), while social support also made a significant negative contribution to psychological distress ($\beta = -0.224$; $p = 0.010$). Simultaneously, both variables made a significant contribution to psychological distress ($F = 6.161$; $p = 0.003$), accounting for 8.8% of the variance ($R^2 = 0.088$). These findings indicate that the ability to manage emotions and support from the social environment can help alleviate psychological distress among students who work while attending college.

Keywords: emotion regulation, social support, psychological distress, working students

الملخص

ماوارداني، أليفيا ديا. (2026). مساهمة تنظيم الانفعالات والدعم الاجتماعي في الضغط النفسي لدى طلاب جامعة مالانج الإسلامية الحكومية الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه. البحث الجامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفان :الدكتورة إيلوك حليمة السعدية، الماجستير في العلوم، والأستاذ الدكتور علي رضا، الماجستير في العلوم

تُعد مرحلة الدراسة الجامعية مرحلة انتقالية نحو مرحلة الرشد المبكر، تتطلب من الطلاب مواجهة ضغوط أكاديمية واجتماعية واقتصادية وانفعالية مرتفعة، مما يجعلهم عرضة لحدوث الضغط النفسي الذي يظهر في صورة أعراض القلق والاكتئاب. وتزداد هذه المخاطر لدى الطلاب الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه، نظرًا لقيامهم بدور مزدوج. وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أُجريت على طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه أن غالبية المستجيبين يعانون من الإرهاق والقلق وصعوبة إدارة انفعالاتهم نتيجة لهذه المتطلبات المزدوجة. ويُفترض أن يسهم تنظيم الانفعالات والدعم الاجتماعي في الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلاب. وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة تنظيم الانفعالات والدعم الاجتماعي، جزئيًا وتزامنيًا، في الضغط النفسي لدى الطلاب الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بأسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد. وأُجري تحليل البيانات باستخدام اختبار (t) لقياس المساهمة الجزئية واختبار (F) لقياس المساهمة التزامنية. وتكونت عينة الدراسة من 130 طالبًا نشطًا في جامعة مالانج الإسلامية الحكومية ممن يدرسون ويعملون في الوقت نفسه، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الهادفة. وجُمعت البيانات من خلال استبيان يشتمل على ثلاث أدوات، وهي: قائمة أعراض هوبكنز-25 (HSCL-25) لقياس الضغط النفسي، واستبيان تنظيم الانفعالات (ERQ) لقياس تنظيم الانفعالات، والمقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المُدرَك (MSPSS) لقياس الدعم الاجتماعي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تنظيم الانفعالات يسهم إسهامًا سلبيًا دالًّا إحصائيًا في الضغط النفسي (β = -0.215؛ p = 0.013)، بينما يسهم الدعم الاجتماعي إسهامًا سلبيًا دالًّا إحصائيًا في الضغط النفسي (β = -0.224؛ p = 0.010). وبشكل تزامني، أسهم المتغيران معًا إسهامًا دالًّا إحصائيًا (F = 6.161؛ p = 0.003) بنسبة 8.8% (R^2 = 0.088). وتشير هذه النتائج إلى أن القدرة على إدارة الانفعالات والدعم من البيئة الاجتماعية يمكن أن يساعدا في تخفيف الضغط النفسي لدى الطلاب الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه.

الكلمات المفتاحية :تنظيم الانفعالات، الدعم الاجتماعي، الضغط النفسي، الطلاب الذين يدرسون ويعملون في الوقت نفسه

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan masa transisi kehidupan individu dari fase remaja menuju dewasa awal, di mana pada masa ini mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan kehidupan. Pada masa ini, mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan emosional yang tinggi. Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang meningkat seperti beban tugas kuliah, tetapi juga dituntut untuk mandiri, mampu mengatur waktu, mempertahankan prestasi akademik, dan mempersiapkan masa depan karier. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan berbagai bentuk ketidaknyamanan psikologis seperti stres, kecemasan, rasa tertekan, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar. Kondisi tersebut berkaitan dengan *psychological distress*, yaitu kondisi emosional negatif yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan yang ditandai dengan kombinasi gejala psikologis dan fisiologis seperti kecemasan dan depresi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu karena menurunkan motivasi, konsentrasi, dan produktivitas (Drapeau et al., 2012 dalam Ningtias & Andriani, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masa perkuliahan merupakan salah satu periode yang rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis.

Menurut Granieri et al. (2021), mahasiswa merupakan salah satu kelompok dengan tingkat risiko *psychological distress* yang tinggi dibandingkan dengan populasi dewasa pada umumnya. Tekanan akademik yang meningkat, kekhawatiran terhadap masa depan, dan ketidakstabilan finansial menjadi beberapa faktor yang dapat berkaitan dengan munculnya tekanan psikologis pada

mahasiswa. Mahasiswa juga dapat mengalami gangguan tidur, penurunan motivasi, kesulitan konsentrasi, serta penurunan kemampuan sosial akibat tekanan yang berkelanjutan (Keskiner et al., 2025).

Salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat risiko *psychological distress* lebih tinggi adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Franzoi et al., 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2025, sebanyak 30,55% peserta didik berusia 10-23 tahun pada jenjang pendidikan tinggi tercatat bekerja. Data tersebut menunjukkan bahwa fenomena mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja merupakan kondisi yang cukup nyata di Indonesia. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan pekerja. Peran ganda ini dapat menimbulkan konflik waktu dan tanggung jawab karena mahasiswa perlu memenuhi tuntutan dari dua lingkungan secara bersamaan. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara jadwal kuliah dan jadwal kerja, yang sering kali berujung pada kesulitan konsentrasi, kelelahan fisik, dan penurunan performa akademik (Utami, 2020).

Ketidakseimbangan antara tuntutan kuliah dan pekerjaan tersebut dapat menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan munculnya *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Draghici & Cazan (2022) menjelaskan bahwa konflik antarperan yang dialami mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat berkaitan dengan kelelahan emosional dan *burnout*. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan jam kuliah dan jam kerja, terutama ketika keduanya saling berbenturan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa cemas bahkan stres akibat tuntutan yang berlebihan.

Selain tuntutan yang berlebihan antara kuliah dan pekerjaan, sebagian mahasiswa juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Banyak mahasiswa bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, membayar biaya kuliah, atau

membantu ekonomi keluarga. Verulava & Jorbenadze (2022) mengatakan bahwa tekanan finansial menjadi faktor yang mendorong mahasiswa untuk bekerja, dan kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya stres serta penurunan kesejahteraan fisik dan mental. Kondisi tersebut dapat menambah beban fisik dan psikologis yang dihadapi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Di Kota Malang, yang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan dengan banyak perguruan tinggi, mahasiswa juga dapat menjalani perkuliahan sambil bekerja, salah satunya karena tuntutan ekonomi dan kebutuhan untuk mandiri secara finansial. Penelitian oleh Kurniawan & Idris (2023) menjelaskan bahwa kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu serta tingginya biaya pendidikan pada umumnya mendorong mahasiswa untuk bekerja paruh waktu guna memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis karena menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan, baik yang berasal dari kewajiban akademik, pekerjaan, maupun kondisi ekonomi.

Kondisi tersebut juga tercermin pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, di mana sebagian mahasiswa memilih untuk bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa di lingkungan kampus ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang padat, tetapi juga tekanan dari tanggung jawab pekerjaan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pra-penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 19 mahasiswa UIN Malang yang kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa fenomena tekanan psikologis juga terjadi pada populasi ini. Dari hasil pra-penelitian terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan akibat menjalankan dua peran sekaligus (68,4%), kehilangan semangat belajar (57,9%), serta berkurangnya waktu istirahat (63,2%). Selain itu, banyak responden merasa cemas ketika tuntutan kuliah dan pekerjaan datang bersamaan (63,2%) dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan ganda tersebut (63,2%). Meskipun sebagian besar masih memiliki dukungan sosial, sekitar 31,6% responden

menyatakan tidak memiliki teman atau keluarga yang dapat menjadi tempat berbagi ketika sedang stres. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang yang kuliah sambil bekerja menghadapi berbagai tuntutan yang dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

Dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan pekerjaan, kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Regulasi emosi (*emotion regulation*) merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang muncul baik secara sadar maupun tidak sadar dalam menghadapi situasi tertentu. Gross (2008, dalam Aprilia & Yoenanto, 2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup proses bagaimana seseorang memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman emosionalnya agar dapat beradaptasi secara positif. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya melibatkan pengendalian ekspresi emosi, tetapi juga pemilihan strategi yang tepat untuk mengekspresikan dan menanggapi emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Regulasi emosi mengacu pada proses internal dan eksternal yang digunakan individu untuk mengelola respons emosional mereka (Gross, 1998 dalam Keskiner et al., 2025). Proses-proses ini meliputi pemantauan, penilaian, dan penyesuaian terhadap reaksi emosional, terutama dalam hal seberapa kuat emosi tersebut dirasakan dan berapa lama emosi itu berlangsung. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Permadi (2024) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik, dimana semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian Öztekin et al. (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap depresi dan stres pada mahasiswa. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja serta belum menggunakan *psychological distress* sebagai variabel yang mencakup gejala kecemasan dan depresi.

Selain faktor internal seperti kemampuan regulasi emosi, faktor eksternal juga berperan dalam memengaruhi *psychological distress*, salah satunya adalah dukungan sosial (*social support*). Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, penghargaan, maupun instrumental yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis (Sarafino & Smith, 2014 dalam Jannah & Netrawati, 2025). Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, maupun orang terdekat dan berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan yang dialami. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sapardo (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan kemampuan *coping* stres pada mahasiswa perantau yang bekerja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola stres yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial khususnya teman sebaya memberikan pengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Namun, penelitian tersebut berfokus pada stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya serta belum mengkaji *psychological distress* dan regulasi emosi secara simultan. Sementara itu, Aliyah & Kusdiyati (2021) menemukan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, berpengaruh signifikan dalam menurunkan *psychological distress* pada remaja, tetapi subjek penelitian bukan mahasiswa yang bekerja dan penelitian tersebut belum mengkaji regulasi emosi sebagai faktor internal.

Penelitian yang mengkaji kedua variabel secara bersamaan juga telah dilakukan. Aprilia & Yoenanto (2022) menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Namun, penelitian tersebut berfokus pada stres akademik dan belum secara khusus mengkaji mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Putriana & Gunatirin (2021) juga

menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kecenderungan depresi, tetapi variabel dependen yang digunakan masih terbatas pada depresi dan belum mengkaji *psychological distress* sebagai konstruk yang mencakup kecemasan dan depresi.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berkontribusi terhadap berbagai bentuk tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Namun, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki karakteristik yang berbeda karena harus menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya dinamika psikologis yang berbeda, sehingga kontribusi antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress* pada kelompok ini perlu diteliti secara khusus. Temuan pra-penelitian pada mahasiswa UIN Malang yang kuliah sambil bekerja juga menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kelelahan, kecemasan, penurunan semangat belajar, serta kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan kuliah dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja membutuhkan perhatian khusus karena memiliki kerentanan terhadap *psychological distress*. Di sisi lain, penelitian terdahulu yang mengkaji regulasi emosi dan dukungan sosial masih memiliki keterbatasan dalam hal karakteristik responden maupun variabel yang digunakan. Beberapa penelitian hanya menguji salah satu variabel, sedangkan penelitian yang menguji keduanya secara simultan lebih banyak berfokus pada stres akademik atau depresi, bukan *psychological distress* sebagai konstruk yang mencakup gejala kecemasan dan depresi.

Melihat masih terbatasnya penelitian yang mengkaji regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap *psychological distress*, serta belum banyaknya penelitian yang secara khusus meneliti *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi faktor internal berupa regulasi emosi dan faktor eksternal berupa

dukungan sosial secara bersamaan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Penelitian ini penting dilakukan karena hasil pra-penelitian menunjukkan adanya permasalahan psikologis pada mahasiswa UIN Malang yang kuliah sambil bekerja, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang berkaitan dengan kondisi psikologis kelompok tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja serta menjadi dasar bagi pengembangan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Fenomena *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan isu yang memerlukan perhatian serius karena mereka menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Regulasi emosi dan dukungan sosial berpotensi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological distress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi regulasi emosi pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja?
2. Apakah terdapat kontribusi dukungan sosial pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja?
3. Apakah regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kontribusi regulasi emosi pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja.
2. Mengetahui kontribusi dukungan sosial pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja.
3. Mengetahui kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan pada *psychological distress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang yang kuliah sambil bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan, melalui penambahan bukti empiris mengenai kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai faktor internal dan faktor eksternal yang berperan dalam kondisi psikologis mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa mengenai faktor psikologis dan sosial yang berkaitan dengan kondisi *psychological distress* ketika menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Bagi keluarga dan orang terdekat, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman

mengenai pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda tersebut. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja serta dalam pengembangan layanan atau program pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Distress*

1. Definisi Stres

Stres merupakan kondisi ketika seseorang menghadapi tuntutan yang berasal dari lingkungan, sosial, maupun dari dalam dirinya sendiri, sehingga ia perlu menyesuaikan kembali cara berpikir, perasaan, dan perilakunya agar dapat berfungsi secara normal (Holmes & Rahe, 1967 dalam Thoits, 1995). Ketika seseorang menilai adanya tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas dirinya, maka muncul reaksi stres berupa ketegangan fisiologis maupun emosional. Reaksi ini tidak selalu terjadi, tetapi umumnya muncul sebagai respons terhadap persepsi adanya stresor atau tuntutan tertentu. Menurut Sarafino & Smith (2011), stres adalah kondisi ketika individu menilai bahwa terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan fisik maupun psikologis dari suatu situasi dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki oleh dirinya baik itu sumber daya biologis, psikologis, maupun sosial. Dengan kata lain, stres muncul ketika seseorang merasa bahwa kemampuan yang ia miliki tidak cukup untuk menghadapi tuntutan yang ada, sehingga memunculkan tekanan internal yang menuntut penyesuaian diri.

Stres menurut Lazarus & Folkman (1984) merupakan suatu kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai tuntutan dari lingkungannya sebagai hal yang mengancam, menekan, atau membebani, dan melebihi kemampuan individu tersebut untuk mengatasi situasi tersebut. Menurut teori transaksional stres dan *coping* Lazarus dan Folkman, individu secara terus-menerus melakukan penilaian terhadap berbagai peristiwa di lingkungannya. Proses penilaian ini menimbulkan respons emosional tertentu. Ketika suatu situasi dinilai sebagai ancaman atau tekanan, maka muncul reaksi emosional

negatif yang disebut *distress*, yang kemudian mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya penyesuaian atau strategi *coping* guna mengelola emosi tersebut maupun mengatasi sumber stresnya (Biggs et al., 2017).

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi, sehingga menimbulkan ketegangan fisiologis dan emosional. Stres tidak hanya ditentukan oleh situasi objektif, tetapi juga ditentukan oleh cara individu menilai dan merespons situasi tersebut. Ketika stres tidak dapat dikelola dengan baik, respons emosional negatif yang timbul dapat berkembang menjadi *psychological distress*, yaitu bentuk tekanan psikologis yang lebih dalam dan berdampak pada kesejahteraan mental individu.

2. Definisi *Psychological Distress*

Menurut Mirowsky & Ross (2017), *psychological distress* merupakan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh munculnya perasaan depresi dan kecemasan. Kondisi ini mencakup dua aspek utama, yaitu komponen emosional yang disebut suasana hati (*mood*) dan komponen fisiologis yang disebut *malaise*, yakni perasaan tidak nyaman secara fisik maupun mental. Dengan kata lain, *psychological distress* menggambarkan reaksi emosional dan fisik individu terhadap tekanan psikologis, yang menimbulkan perasaan sedih, cemas, dan kehilangan energi dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Drapeau et al. (2012), *psychological distress* merupakan kondisi penderitaan emosional yang ditandai oleh munculnya gejala depresi seperti hilangnya minat, perasaan sedih, dan putus asa, serta gejala kecemasan misalnya perasaan gelisah dan tegang. Kondisi ini juga dapat disertai keluhan somatis seperti sulit tidur, sakit kepala, atau kelelahan (Kleinman, 1991; Kirmayer, 1989 dalam Drapeau et al., 2012).

Sedangkan menurut Ridner (2004 dalam Drapeau et al., 2012) *psychological distress* dipandang sebagai keadaan emosional negatif yang muncul ketika seseorang menghadapi peristiwa stres yang dianggap mengancam kesehatan fisik maupun mental, namun tidak mampu mengatasinya secara efektif. *Psychological distress* akan berkurang ketika sumber stres mereda atau ketika individu berhasil mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi stresor tersebut (Ridner, 2004 dalam Drapeau et al., 2012). Selain itu, Matthews (2007) menjelaskan bahwa istilah *distress* merujuk pada respons stres subjektif yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan atau depresi, dan terkadang juga terlihat dalam bentuk perilaku serta gejala medis tertentu, misalnya keluhan somatik.

Konsep *distress* ini berasal dari gagasan Hans Selye mengenai *general adaptation syndrome* (GAS), yaitu rangkaian respons fisiologis dan psikologis terhadap peristiwa yang dinilai mengancam atau membahayakan (Matthews, 2007). Hans Selye menjelaskan bahwa stres dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan bentuk stres yang bersifat positif dan adaptif, yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tantangan yang masih berada dalam batas kemampuan untuk diatasi. Dalam kondisi ini, stres justru dapat meningkatkan motivasi, energi, serta keterlibatan individu dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Selye menyatakan bahwa *eustress* berperan dalam meningkatkan performa individu karena stres yang dialami dipersepsikan sebagai peluang atau tantangan yang dapat mendorong perkembangan diri.

Eustress dipahami sebagai respons emosional positif terhadap *stressor* yang memicu peningkatan energi, kesiapan bertindak, dan keterlibatan dalam aktivitas yang dijalani. *Eustress* ditandai dengan adanya respons emosional positif yang mendorong individu menghadapi tantangan secara produktif. Kondisi ini berbeda dengan *distress* yang merupakan respons stres negatif yang

dapat menimbulkan ketegangan emosional, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli, *psychological distress* dapat dipahami sebagai kondisi emosional negatif yang muncul ketika individu menghadapi tekanan psikologis yang melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasi situasi tersebut.

3. Aspek *Psychological Distress*

Menurut Mirowsky & Ross (2017), *psychological distress* memiliki dua aspek, yaitu depresi dan kecemasan.

a. Depresi

Depresi merupakan salah satu aspek dalam *psychological distress* yang menggambarkan kondisi emosi negatif yang dialami individu ketika menghadapi tekanan psikologis. Depresi ditandai dengan munculnya perasaan sedih, putus asa, kesepian, merasa tidak berharga, kesulitan tidur, menangis, atau ketidakmampuan untuk memulai aktivitas. Dalam aspek ini terdapat dua bentuk respons yaitu *mood* dan *malaise*. *Mood* merujuk pada perasaan seperti kesedihan dan merasa segala sesuatu terasa berat, sedangkan *malaise* merujuk pada kondisi tubuh seperti kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi (Mirowsky & Ross, 2017).

Depresi tidak hanya berkaitan dengan perasaan sedih dan perubahan emosi, tetapi juga mencakup gangguan pada aspek kognitif dan perilaku. Individu yang mengalami depresi cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, menurunnya motivasi, serta kelelahan mental akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Pada mahasiswa, kondisi ini dapat terlihat dari kesulitan menyelesaikan tugas serta munculnya perasaan kewalahan terhadap tuntutan akademik. Depresi pada mahasiswa dapat muncul sebagai respons terhadap stres akademik yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres

akademik pada tingkat sedang hingga tinggi yang dipengaruhi oleh faktor ujian dan manajemen waktu (Sutisna & Merida, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu munculnya *distress* pada mahasiswa.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, gejala depresi dapat muncul karena tuntutan akademik dan pekerjaan harus dijalani secara bersamaan (Happsari et al., 2025). Hal ini menyebabkan mahasiswa harus membagi perhatian dan energi antara dua tuntutan yang sama-sama penting. Selain itu, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dengan aktivitas akademik, sehingga meningkatkan stres akademik (Khadijah et al., 2024). Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan tersebut dapat menyebabkan kelelahan mental serta tekanan emosional.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, atau takut terhadap situasi tertentu. Kecemasan juga muncul dalam dua bentuk respons yaitu *mood* dan *malaise*. *Mood* merujuk pada perasaan seperti kekhawatiran, sedangkan *malaise* merujuk pada gejala fisiologis seperti kegelisahan dan gangguan otonom seperti sakit kepala, jantung berdebar, dan pusing.

Kecemasan tidak hanya berkaitan dengan reaksi emosional, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan fisiologis individu. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan pikiran yang dipenuhi kekhawatiran berlebih terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal negatif, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta perasaan tidak tenang yang berlangsung secara terus-menerus. Selain itu, kecemasan juga dapat memunculkan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur yang berdampak pada kondisi fisik individu secara keseluruhan.

Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan pola pikir yang didominasi oleh kekhawatiran, kesulitan dalam memusatkan perhatian, serta kecenderungan untuk mengantisipasi kemungkinan terburuk. Selain itu, kecemasan juga dapat memunculkan gejala somatik seperti kelelahan, gangguan tidur, dan ketegangan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada kondisi fisik dan kognitif individu.

Pada mahasiswa, kecemasan umumnya muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik dan tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Mahasiswa sering menghadapi berbagai sumber stres seperti tugas kuliah, ujian, serta tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Kondisi ini dapat memicu munculnya kekhawatiran berlebih, terutama ketika individu merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *psychological distress* mencakup depresi dan kecemasan, dan masing-masing aspek terdiri dari bentuk *mood* dan *malaise*.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Distress*

Menurut Matthews (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological distress* yaitu:

a. Faktor intrapersonal

Faktor intrapersonal merujuk pada karakteristik dalam diri individu yang memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalami *distress*. Matthews (2007) menyebutkan bahwa *distress* tidak hanya muncul akibat kejadian eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh ciri kepribadian dan karakter internal yang lebih rentan memunculkan reaksi emosional negatif.

b. Faktor situasional

Faktor situasional terbagi menjadi tiga faktor yaitu: Faktor fisiologis, yang menjelaskan bahwa *distress* berfokus terutama pada mekanisme otak yang dapat menghasilkan dan memproses emosi negatif. Faktor kognitif, yang merujuk pada cara individu menilai dan menafsirkan situasi yang penuh tekanan. Matthews (2007) menyebutkan bahwa munculnya *distress* tidak hanya bergantung pada kondisi dan tekanan yang sedang dihadapi individu, tetapi juga pada bagaimana individu memaknai tekanan tersebut. Faktor sosial, yang berkaitan dengan kualitas interaksi, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial yang dimiliki individu. Situasi sosial seperti tekanan interpersonal berpotensi kuat meningkatkan *distress*. Sebaliknya, dukungan sosial terbukti berfungsi melindungi individu dari dampak stres dan mengurangi tingkat *distress*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological distress* tidak hanya terbatas pada aspek umum seperti faktor intrapersonal dan situasional, tetapi juga dapat dijelaskan lebih spesifik melalui variabel-variabel psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta dukungan dari lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, faktor yang akan dikaji lebih lanjut adalah regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai bagian dari faktor intrapersonal dan faktor situasional.

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan bagian dari faktor intrapersonal, karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional terhadap situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk merespons tekanan secara adaptif, sehingga dapat menurunkan tingkat *psychological distress*. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami emosi negatif yang berlebihan ketika menghadapi tekanan, sehingga meningkatkan risiko *distress* (Gross, 1998).

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial termasuk dalam faktor sosial yang merupakan bagian dari faktor situasional. Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, instrumental, maupun informasi yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, seperti keluarga, teman, dan *significant other*. Keberadaan dukungan sosial dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dengan lebih baik, serta berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap munculnya *psychological distress*. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat *distress* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Cohen & Wills, 1985).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *psychological distress* meliputi faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal berkaitan dengan karakteristik dalam diri individu, yang dalam penelitian ini dijelaskan melalui regulasi emosi. Sementara itu, faktor situasional terdiri dari faktor fisiologis, kognitif, dan sosial, di mana faktor sosial dalam penelitian ini difokuskan pada dukungan sosial sebagai salah satu bentuk pengaruh lingkungan terhadap kondisi psikologis individu. Dengan demikian, regulasi emosi dan dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat *psychological distress* individu.

5. *Psychological Distress* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, pengalaman emosional seperti kecemasan (*khauf*) dan kesedihan atau depresi (*huzn*) telah banyak disinggung dalam Al-Qur'an. Kedua bentuk tekanan psikologis ini disebutkan secara bersamaan dalam sejumlah ayat, menunjukkan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap kondisi emosional manusia. Dalam Al-Qur'an, istilah terkait kecemasan dan kesedihan muncul bersamaan dalam 12 ayat. Banyaknya

penyebutan kedua istilah ini secara simultan menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi dipandang sebagai dua emosi yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia.

Secara konseptual, Al-Qur'an membedakan *khauf* dan *huzn* dari sisi linguistik maupun psikologis. *Khauf*, yang merujuk pada ketakutan dan kecemasan, umumnya muncul dalam bentuk kata benda, menunjukkan bahwa rasa takut merupakan respons alamiah manusia terhadap ancaman dan bahaya. Sementara itu, kesedihan atau *huzn* lebih sering muncul dalam bentuk kata kerja, mengisyaratkan bahwa kesedihan dipandang sebagai proses sadar yang muncul akibat pengalaman emosional tertentu. Karena sifatnya yang lebih reflektif, kesedihan sangat dipengaruhi oleh cara individu menanggapi peristiwa masa lalu.

Distress dalam pandangan Islam adalah respons manusia terhadap situasi sulit, sekaligus bagian dari dinamika kehidupan. Salah satu ayat yang menguatkan pemahaman ini adalah firman Allah dalam QS. Yunus ayat 62:

لَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَۚ

Artinya: "Ingatlah, sesungguhnya para wali Allah itu tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak pula mereka bersedih hati."

Ayat ini menunjukkan bahwa kerentanan manusia terhadap kecemasan dan kesedihan adalah bagian dari fitrah, namun kedekatan spiritual dengan Allah dapat menjadi sumber ketenangan dan ketahanan psikologis. Dengan demikian, *psychological distress* dalam perspektif Islam dipahami bukan sekadar kondisi emosional, melainkan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek spiritual, emosional, dan sosial. Islam mengakui bahwa manusia dapat mengalami kecemasan maupun kesedihan, namun menyediakan panduan moral dan spiritual agar *distress* tersebut tidak mendominasi kehidupan, melainkan menjadi bagian dari proses pertumbuhan dan keteguhan iman.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002), regulasi emosi merupakan proses di mana individu memengaruhi jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan dan dirasakan. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, yaitu perubahan pada latensi, intensitas, durasi, dan penurunan respons emosional di berbagai aspek seperti perilaku, pengalaman, maupun respons fisiologis (Thompson, 1990). Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan berbagai strategi yang digunakan individu untuk meningkatkan, menurunkan, atau mempertahankan respons emosional. Dalam *process model of emotion regulation*, strategi ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu *antecedent-focused emotion regulation* yang merujuk pada strategi yang dilakukan sebelum respons emosional sepenuhnya muncul, dan *response-focused emotion regulation* yang mencakup strategi yang digunakan setelah emosi sudah muncul, seperti menekan ekspresi emosi atau mengendalikan reaksi fisiologis. Model ini menekankan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis dan dapat terjadi pada berbagai tahap dalam proses terbentuknya emosi.

Selain itu, Thompson (1991) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses intrinsik maupun ekstrinsik yang bertujuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama terkait intensitas dan bentuk reaksinya dalam mencapai suatu tujuan. Secara biologis, emosi berfungsi mengoordinasikan respons dari berbagai sistem tubuh terhadap peristiwa penting di lingkungan, sehingga kemampuan regulasi emosi diperlukan agar individu dapat merespons situasi secara fleksibel dan tetap berada dalam kondisi yang optimal.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi

melalui proses memantau, menilai, dan memodifikasi bagaimana emosi muncul, berkembang, dan diekspresikan. Regulasi emosi melibatkan proses yang dapat terjadi sebelum maupun setelah emosi muncul, serta mencakup upaya untuk meningkatkan, menurunkan, atau mempertahankan respons emosional sesuai keadaan yang sedang dihadapi.

2. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross & John (2003) terdiri dari dua aspek yaitu:

a. *Cognitive reappraisal* (Penilaian ulang kognitif)

Cognitive reappraisal merupakan bentuk perubahan kognitif yang dilakukan dengan mengubah cara individu menafsirkan situasi yang berpotensi menimbulkan emosi, sehingga dampak emosionalnya ikut berubah. Strategi ini termasuk *antecedent-focused*, artinya dilakukan sebelum respons emosional terbentuk sepenuhnya. Gross & John (2003) menegaskan bahwa karena *reappraisal* muncul pada tahap awal proses emosi, strategi ini dapat mengubah keseluruhan jalur perkembangan emosi. Ketika digunakan untuk menurunkan emosi negatif, *reappraisal* mampu mengurangi pengalaman subjektif dari emosi negatif sekaligus menurunkan ekspresi perilaku yang menyertainya. Dengan kata lain, *reappraisal* membantu individu menyesuaikan kembali pola pikirnya agar lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan emosi.

Individu yang memiliki kemampuan *cognitive reappraisal* yang baik cenderung mampu melihat situasi yang menekan dari sudut pandang yang lebih positif atau lebih realistis. Karakteristik dari strategi ini terlihat pada kemampuan individu untuk menilai ulang situasi yang awalnya dianggap mengancam menjadi situasi yang dapat dihadapi atau dijadikan pengalaman belajar. Menurut Gross (2014), individu yang menggunakan *reappraisal* lebih mampu mengurangi emosi negatif, menjaga kestabilan

emosi, dan menampilkan respons yang lebih adaptif saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu yang kurang mampu melakukan *reappraisal* cenderung lebih mudah terjebak dalam pikiran negatif sehingga emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih intens.

Bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, tuntutan akademik dan pekerjaan sering kali menjadi sumber tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *cognitive reappraisal* memungkinkan individu untuk melihat situasi yang dihadapi dari sudut pandang yang berbeda sehingga tekanan yang muncul tidak selalu dimaknai secara negatif. Melalui *reappraisal*, individu dapat mengubah persepsi terhadap tekanan yang dialami, misalnya dengan memandang tuntutan akademik dan pekerjaan sebagai bagian dari proses pengembangan diri, bukan semata-mata sebagai beban yang menimbulkan tekanan.

Kemampuan dalam melakukan *cognitive reappraisal* berperan dalam membantu individu mengelola respons emosional terhadap stresor yang dihadapi. Individu yang mampu menggunakan strategi ini secara efektif cenderung menunjukkan tingkat emosi negatif yang lebih rendah serta penyesuaian psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak menggunakan strategi tersebut (Gross & John, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa *reappraisal* tidak hanya memengaruhi pengalaman emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Öztekin et al. (2025) yang menunjukkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* berpengaruh negatif terhadap depresi dan stres, yang berarti semakin tinggi penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, semakin rendah tingkat depresi dan stres yang dialami individu. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dapat membantu individu memaknai kembali tekanan emosional secara lebih positif sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih terkendali.

b. *Expressive suppression* (Penekanan ekspresi emosi)

Expressive suppression merupakan bentuk *response modulation*, yaitu strategi yang dilakukan setelah emosi muncul, dengan cara menghambat ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Bentuknya adalah menahan ekspresi wajah atau bahasa tubuh ketika merasakan emosi tertentu (Gross & John, 2003). Sebagai strategi yang bersifat *response-focused*, *suppression* hanya memengaruhi ekspresi perilaku, bukan pengalaman emosinya secara langsung. Meskipun *suppression* efektif dalam mengurangi ekspresi emosi yang tampak dari luar, strategi ini tidak membantu mengurangi pengalaman emosi negatif itu sendiri karena tidak secara langsung menyasar sumber atau proses munculnya emosi. Akibatnya, dalam beberapa kondisi emosi negatif dapat tetap bertahan dan tidak terselesaikan, serta berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan (Dryman & Heimberg, 2018).

Meski demikian, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dampak *expressive suppression* terhadap kesejahteraan psikologis tidak bersifat universal, melainkan bergantung pada konteks budaya, situasi, serta jenis emosi yang ditekan. Gross (2014) menegaskan bahwa strategi regulasi emosi pada dasarnya tidak bersifat adaptif atau maladaptif secara inheren, kegunaannya ditentukan oleh konteks dan efektivitas penggunaannya. Soto et al. (2011) menemukan bahwa *expressive suppression* berkaitan dengan memburuknya fungsi psikologis pada responden di Amerika. Akan tetapi, hubungan tersebut tidak ditemukan pada responden di Hong Kong, China. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak *expressive suppression* terhadap penyesuaian psikologis tidak selalu sama pada setiap budaya, tetapi dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dianut individu. Hal ini diperkuat oleh Yuan et al. (2014) yang melalui penelitian eksperimen menemukan bahwa individu China yang diinstruksikan menggunakan *expressive suppression* saat menghadapi situasi frustrasi menunjukkan

tingkat *depressive mood* yang lebih rendah serta pemulihan emosi yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efektivitas *expressive suppression* dapat berbeda bergantung pada konteks budaya.

Pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, penggunaan *expressive suppression* dapat dipahami sebagai salah satu cara mengendalikan ekspresi emosi di tengah tuntutan peran akademik dan pekerjaan yang berlangsung bersamaan. Dalam situasi tertentu, strategi ini digunakan agar individu tetap mampu menjalankan tanggung jawab yang dimiliki, menjaga hubungan interpersonal, serta menampilkan sikap yang sesuai dengan tuntutan lingkungan meskipun sedang mengalami tekanan emosional. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Syaputri & Idulfilastri (2025) yang menunjukkan bahwa *expressive suppression* memiliki hubungan negatif dengan depresi, sehingga semakin tinggi kemampuan individu menekan ekspresi emosi, semakin rendah gejala depresi yang dialami. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *expressive suppression* tidak selalu dapat dipandang sebagai strategi yang kurang adaptif, tetapi efektivitasnya dipengaruhi oleh konteks budaya dan situasi tempat strategi tersebut digunakan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi menurut Gross & John (2003) mencakup *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dilakukan sebelum emosi berkembang sepenuhnya sehingga membantu individu mengubah cara memaknai suatu situasi dan umumnya dipandang sebagai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Sementara itu, *expressive suppression* dilakukan setelah emosi muncul dengan cara mengendalikan ekspresi emosi yang ditampilkan. Strategi ini lebih berfokus pada pengendalian ekspresi perilaku daripada mengubah pengalaman emosional, sehingga efektivitasnya dapat berbeda bergantung pada konteks dan tujuan penggunaannya.

3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengelola respons emosional agar tetap berada dalam nilai-nilai syariat. Harmalis (2022) menjelaskan bahwa inti dari regulasi emosi dalam Islam terletak pada konsep sabar, yaitu kemampuan menahan diri, mengontrol dorongan emosional, serta menjaga stabilitas perasaan ketika menghadapi tekanan atau kesulitan. Sabar bukan sekadar menahan emosi, tetapi merupakan proses aktif yang mencakup pengendalian diri, ketabahan hati, dan ketundukan kepada Allah SWT. Dengan demikian, sabar menjadi mekanisme spiritual yang membantu individu mengatur emosinya secara lebih adaptif.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan bahwa kesabaran merupakan bentuk kekuatan mental dan spiritual yang mendukung individu dalam menghadapi berbagai ujian dan Allah SWT akan memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang mampu mengelola emosi, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar".

Ayat ini mengandung makna bahwa sabar itu merupakan hasil dari kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri individu. Dengan demikian, regulasi emosi dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan kemampuan psikologis untuk menahan dan mengelola emosi, tetapi juga merupakan bagian dari proses pembentukan kesadaran spiritual, peningkatan keimanan, dan penguatan ketahanan diri dalam menjalani kehidupan.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Zimet et al. (1988) dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap adanya bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, baik dalam bentuk emosional maupun instrumental. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan kepada individu melalui hubungan dengan individu maupun kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, maupun yang lainnya. Individu yang memiliki dukungan sosial biasanya merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang dapat memberikan bantuan ketika dibutuhkan. Dukungan sosial tidak hanya mencakup bantuan yang benar-benar diterima dari orang lain (*received support*), tetapi juga persepsi bahwa bantuan, perhatian, dan kenyamanan tersebut tersedia apabila dibutuhkan (*perceived support*).

Menurut House (1981 dalam Leow & Leow, 2022) dukungan sosial merupakan bentuk intervensi yang diberikan setelah individu menghadapi situasi yang merugikan atau penuh tekanan. Dukungan ini mencakup keyakinan individu bahwa dirinya diperhatikan dan mendapatkan bantuan dari jaringan sosialnya. Dukungan sosial merupakan proses interaksi yang berpusat pada pemecahan masalah, di mana seseorang menerima bantuan sesuai kebutuhan yang muncul akibat stresor yang dialaminya.

Sedangkan menurut Shumaker & Brownell (1984 dalam Zimet et al., 1988) dukungan sosial merupakan pertukaran sumber daya antara dua orang atau lebih, di mana pemberi maupun penerimanya memandang pertukaran tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan penerima. Lin (1986 dalam Zimet et al., 1988) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat berupa bantuan instrumental maupun emosional yang bersifat nyata maupun yang

hanya dipersepsikan, dan diberikan oleh komunitas, jaringan sosial, atau orang yang dipercaya. Selain itu, menurut Cohen & Syme (1985), dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh orang lain, baik berupa informasi maupun bantuan nyata, yang dapat memiliki dampak positif ataupun negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Selain itu, Cohen & McKay (1984) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber daya yang diberikan orang lain ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan stress dan membantu orang tersebut dalam menilai atau mengelola stresor yang dialami.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli tersebut, dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai bantuan dalam bentuk kenyamanan, perhatian, serta sumber daya emosional maupun instrumental yang diberikan oleh orang lain, dan dirasakan oleh individu sebagai sesuatu yang bermanfaat dalam menghadapi tekanan atau kesulitan. Dukungan sosial tidak hanya mencakup bantuan yang benar-benar diterima, tetapi juga persepsi bahwa bantuan tersebut tersedia ketika dibutuhkan.

2. Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut House (1981 dalam Sarafino & Smith, 2011) terdiri dari empat aspek yaitu:

a. *Emotional support* (Dukungan emosional)

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling penting dan paling sering muncul dalam interaksi sosial. Dukungan ini mengacu pada bagaimana seseorang mengekspresikan empati, kepedulian, cinta, penghargaan, dan rasa aman terhadap orang lain dengan membangun ikatan yang dapat dipercaya. Bentuk dukungan ini mampu mengurangi stres karena membantu individu merasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian ketika menghadapi masalah.

b. *Instrumental support* (Dukungan instrumental)

Dukungan instrumental melibatkan bantuan nyata atau tindakan langsung yang diberikan untuk membantu individu yang membutuhkan. Bentuk bantuan ini dapat berupa bantuan materi yang secara langsung mendukung kebutuhan seseorang seperti memberikan uang, membantu pekerjaan, menyediakan barang yang diperlukan, atau mengurus kebutuhan lainnya. Meskipun fokusnya bersifat praktis, dukungan instrumental juga dapat memiliki dampak psikologis karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai bentuk kepedulian.

c. *Informational support* (Dukungan informasional)

Dukungan informasional merujuk pada pemberian informasi yang dapat membantu individu memahami suatu situasi dan menemukan cara untuk mengatasinya. Informasi ini tidak menyelesaikan masalah secara langsung, tetapi memberikan arahan agar individu dapat membantu dirinya sendiri. Contohnya adalah memberikan saran, membagikan informasi mengenai peluang kerja, atau memberikan arahan mengenai cara menghadapi situasi tertentu.

d. *Appraisal support* (Dukungan penghargaan)

Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang diberikan dalam bentuk ungkapan positif atau informasi yang membantu individu dalam melakukan evaluasi diri. Artinya, orang lain merupakan sumber informasi yang digunakan individu dalam mengevaluasi diri mereka sendiri. Misalnya memberikan umpan balik untuk membantu meningkatkan tugas tertentu atau informasi mengenai standar rata-rata suatu pekerjaan sehingga individu dapat menilai posisinya. Dukungan ini penting karena membantu individu memahami sejauh mana dirinya mampu menghadapi tantangan dan menilai kekuatan maupun kelemahan dirinya secara lebih objektif.

Sedangkan dukungan sosial menurut Zimet et al. (1988) terdiri dari tiga aspek yaitu *family*, *friends*, dan *significant others*.

a. *Family*

Dukungan keluarga mencakup segala bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik secara emosional, praktis, maupun dalam pengambilan keputusan. Keluarga berperan sebagai sistem terdekat yang menyediakan rasa aman, memberi nasihat, serta membantu individu mengatasi persoalan yang dihadapi. Dukungan keluarga mencakup berbagai bentuk bantuan seperti dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang diberikan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Dukungan emosional berupa perhatian, kasih sayang, dan empati, dukungan instrumental berupa bantuan finansial atau pemenuhan kebutuhan, serta dukungan informasional berupa saran dan arahan dalam menghadapi permasalahan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari (Syamsudin et al., 2022).

Individu yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, merasa lebih diperhatikan, serta memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, individu yang kurang mendapatkan dukungan keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan, merasa sendiri, serta lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik (Fitriani et al., 2026).

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dukungan keluarga merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang berperan dalam membantu individu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Dukungan keluarga dapat berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang membantu individu mengurangi beban psikologis serta meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Hal

ini sejalan dengan konsep *buffering effect* yang menyatakan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, dapat melindungi individu dari dampak negatif stres (Cohen & Wills, 1985).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa, di mana dukungan keluarga berperan dalam membantu individu mengurangi tekanan yang dialami selama proses akademik (Tampubolon & Rantung, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga sebagai sistem pendukung utama dapat membantu individu dalam mengelola tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dukungan keluarga menjadi semakin penting karena individu dihadapkan pada tuntutan peran ganda yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis serta mengurangi dampak negatif dari beban peran yang dijalani (Ramadhani & Ardelia, 2025). Dengan demikian, dukungan keluarga dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan yang membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif.

b. *Friends*

Dukungan dari teman muncul melalui hubungan pertemanan yang memungkinkan individu saling berbagi cerita, bertukar pengalaman, serta memberi bantuan dalam menghadapi kesulitan sehari-hari. Dukungan teman sebaya mencakup bantuan emosional seperti empati dan perhatian, dukungan informasional berupa saran atau berbagi pengalaman, serta

dukungan penghargaan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Dukungan dari teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, karena teman merupakan lingkungan sosial yang paling dekat dalam konteks akademik sehari-hari.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan motivasi belajar serta membantu mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan (Wicaksono & Utami, 2025). Individu yang memperoleh dukungan dari teman biasanya menunjukkan adanya keterbukaan dalam berbagi masalah, merasa lebih dipahami, serta memiliki rasa kebersamaan dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari teman dapat ditandai dengan perasaan terisolasi, kesulitan dalam berbagi beban, serta meningkatnya tekanan emosional.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dukungan dari teman memiliki peran yang penting karena individu sering kali menghadapi keterbatasan waktu dan energi akibat tuntutan peran ganda. Dalam kondisi tersebut, teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mahasiswa tetap terhubung dengan lingkungan akademik, misalnya dengan berbagi catatan kuliah, mengingatkan tugas, atau memberikan motivasi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menghadapi tekanan yang cukup tinggi, sehingga keberadaan dukungan sosial, termasuk dari teman, menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak tekanan tersebut (Kauwer & Astuti, 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat *distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, cenderung lebih mampu menghadapi kelelahan emosional dan tekanan akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman

tidak hanya berperan dalam aspek akademik, tetapi juga dalam menjaga kondisi psikologis mahasiswa.

c. *Significant others*

Dukungan dari *significant others* berasal dari figur yang memiliki kedekatan emosional khusus bagi individu, seperti pasangan atau seseorang yang dianggap sangat berarti. Kehadiran orang penting ini memberikan rasa dihargai dan diterima, serta membantu individu beradaptasi terhadap situasi menekan yang dialaminya. Zimet et al. (1988) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari tiga sumber utama, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan *significant others*. *Significant others* merujuk pada individu yang memiliki hubungan emosional yang dekat dan bermakna secara personal, sehingga keberadaannya memberikan pengaruh yang kuat terhadap kondisi psikologis individu.

Dukungan dari *significant others* ditandai dengan adanya kedekatan emosional yang tinggi, keterbukaan dalam berbagi perasaan, serta adanya rasa aman dan diterima. Individu yang memperoleh dukungan dari *significant others* cenderung merasa lebih dipahami secara emosional dan memiliki tempat untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari *significant others* dapat menyebabkan individu merasa kesepian secara emosional dan kurang mendapatkan penguatan psikologis dalam menghadapi tekanan.

Pada mahasiswa, dukungan dari *significant others* terbukti memiliki peran dalam aspek akademik. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial *significant others* dengan prestasi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan yang diberikan maka semakin baik pencapaian akademik yang diperoleh (Dwiandini & Indriana, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan *significant others* dapat memberikan bantuan yang berdampak pada kemampuan individu dalam menjalani tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dukungan sosial dari Zimet et al. (1988) yang menekankan bahwa aspek dukungan sosial dapat dilihat dari sumber pemberi dukungan, yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Ketiga aspek ini mencerminkan jaringan sosial terdekat yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari individu, baik secara emosional maupun praktis. Selain itu, aspek-aspek ini berfokus pada persepsi dukungan dari tiga sumber utama yang paling dekat dengan individu sehingga dianggap lebih sesuai untuk mengukur tingkat dukungan sosial dalam konteks penelitian ini.

3. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, dukungan sosial (*social support*) sangat ditekankan sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dan keimanan. Menurut Azhari (2021), dukungan sosial bagi individu yang mengalami kesulitan dipandang sebagai praktik *ta'awun*/tolong-menolong di mana umat Islam dianjurkan untuk saling membantu secara emosional, spiritual, dan praktis. Azhari menjelaskan bahwa hadits-hadits Nabi Muhammad SAW mendorong dukungan terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan, baik melalui nasihat, dorongan iman, maupun bentuk bantuan konkret, karena membantu sesama adalah bagian dari ibadah dan merawat kesejahteraan masyarakat. Dalam Al-Qur'an, konsep ini ditegaskan dalam ayat seperti QS. Al-Ma'idah (5):2, yang menyatakan:

وَتَعَاوَنُوْا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوٰىۖ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلَى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ الْعِقَابِ

Artinya: "Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya".

Ayat ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dianjurkan dalam Islam bukan hanya sekadar materi, tetapi juga berupa dukungan moral dan

spiritual yang mendorong kebaikan dan ketaqwaan. Dalam konteks dukungan sosial psikologis, membantu orang lain melalui empati, perhatian, dan dukungan iman tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga menumbuhkan ketahanan mental dan spiritual. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam, dukungan sosial tidak semata-mata interaksi sosial, melainkan bentuk amal ibadah yang mencerminkan kepekaan sosial dan kepedulian kepada sesama sebagai bagian dari iman.

D. Kontribusi Regulasi Emosi pada *Psychological Distress*

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respons emosionalnya terhadap berbagai situasi yang menekan. Individu yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* cenderung dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan menilai situasi secara lebih adaptif sehingga lebih mampu menghadapi tekanan psikologis. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi yang berfokus pada pengendalian ekspresi emosi setelah emosi muncul. Strategi ini sering dikaitkan dengan penyesuaian psikologis yang kurang adaptif dibandingkan *cognitive reappraisal*. Namun, efektivitas *expressive suppression* bergantung pada konteks penggunaannya. Dalam situasi tertentu, seperti ketika individu perlu menjaga profesionalisme atau mengendalikan ekspresi emosi di lingkungan sosial maupun pekerjaan, strategi ini dapat berfungsi sebagai bentuk pengendalian diri dan tidak selalu berkaitan dengan meningkatnya *psychological distress*.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada *psychological distress*, karena kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional berkaitan dengan kondisi psikologis yang dialaminya. Menurut teori stres dan koping transaksional Lazarus & Folkman (1984), kemampuan regulasi emosi merupakan bagian dari proses *emotion-focused coping* yang berfungsi untuk mengatur reaksi emosional seseorang terhadap situasi

yang menekan. *Coping* yang efektif tidak hanya mencakup kemampuan menyelesaikan sumber masalah (*problem-focused coping*), tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola emosi negatif agar individu tetap mampu berfungsi secara adaptif. Apabila individu gagal mengelola emosinya, maka proses penilaian kognitif terhadap situasi (*appraisal*) dapat terganggu sehingga individu menafsirkan tekanan secara lebih negatif. Kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap munculnya *psychological distress*. Dengan demikian, regulasi emosi berperan dalam menentukan efektivitas *coping* dan memengaruhi munculnya *distress* pada individu yang menghadapi tuntutan sekaligus, seperti mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan pada *psychological distress*. Penelitian Permadi (2024) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap stres, semakin baik kemampuan individu dalam mengatur emosinya, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada stres, aspek ini merupakan bagian dari *psychological distress* secara umum, karena *distress* mencakup respon emosional negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Öztekin et al. (2025) yang menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan depresi dan stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung mengalami tingkat *psychological distress* yang lebih rendah.

Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada kondisi *psychological distress*. Individu yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tekanan psikologis dibandingkan individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Temuan ini menjadi relevan dalam konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa yang juga bekerja karena mereka menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan secara bersamaan. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang efektif

diperlukan agar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat mengelola tekanan emosional yang muncul, menjaga keseimbangan fungsi psikologis, serta meminimalkan dampak negatif dari stresor yang mereka alami.

E. Kontribusi Dukungan Sosial pada *Psychological Distress*

Dukungan sosial merupakan sumber penting yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, termasuk tuntutan akademik, pekerjaan, maupun persoalan psikologis lainnya. Dukungan sosial yang memadai membuat individu merasa lebih mampu, tidak sendirian, dan memiliki bantuan yang dapat diakses, sehingga mengurangi kecemasan dan tekanan emosional. Selain itu, dukungan sosial juga memperkuat strategi *coping*, baik *coping* berfokus pada masalah maupun *coping* berfokus pada emosi, yang pada akhirnya membantu menurunkan *psychological distress* seperti kecemasan dan gejala depresi.

Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan peran tambahan seperti bekerja, keberadaan dukungan sosial menjadi sangat penting. Tekanan akademik yang tinggi dan kelelahan fisik dapat memicu ketegangan emosional yang berpotensi berkembang menjadi *psychological distress*. Kehadiran dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun *significant others* membantu mahasiswa merasa lebih mampu mengatasi beban tersebut, memberikan rasa aman emosional, serta menyediakan sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan berbagai persoalan.

Hasil penelitian juga menunjukkan konsistensi bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *psychological distress*. Penelitian oleh Faqih (2020) menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aliyah & Kusdiyati (2021) yang menunjukkan bahwa *social support*, khususnya dukungan dari keluarga, berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress*. Mereka juga menemukan bahwa individu dengan tingkat dukungan keluarga yang tinggi memiliki risiko gejala psikologis yang lebih rendah. Penelitian

Aini (2022) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap distres psikologis. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik lebih mampu mengurangi distres psikologis dan tidak mudah mengalami tekanan emosional berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi distres psikologis yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah distres psikologis yang dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian Akbar & Aisyawati (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap *psychological distress*. Penelitian yang dilakukan oleh Mirdin et al. (2024) juga menunjukkan bahwa seluruh jenis dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

Temuan-temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang mampu memberikan kontribusi pada *psychological distress*. Pada mahasiswa, terlebih mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, keberadaan dukungan sosial menjadi sangat penting karena dapat membantu mereka mengelola tekanan ganda yang dihadapi dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

F. Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial secara Bersama-sama pada *Psychological Distress*

Regulasi emosi dan dukungan sosial dipandang sebagai faktor yang berperan dalam *psychological distress*. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa respon stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Dalam hal ini, regulasi emosi berfungsi sebagai bentuk *internal coping*, yaitu upaya yang dilakukan individu untuk mengelola emosi, menilai ulang situasi, dan menghadapi tekanan psikologis. Strategi seperti *cognitive reappraisal* membantu individu mengubah cara memaknai stresor sehingga lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan yang dihadapi. Sementara itu, *expressive suppression* dilakukan dengan mengendalikan ekspresi emosi setelah emosi muncul.

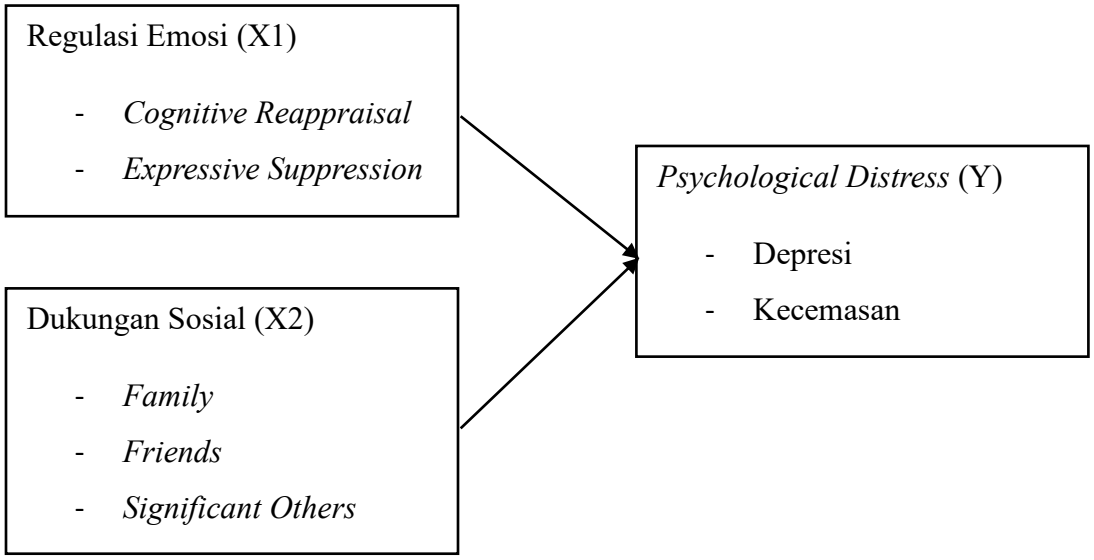
Dibandingkan *cognitive reappraisal*, strategi ini tidak secara langsung mengubah pengalaman emosional, sehingga efektivitasnya dipengaruhi oleh konteks penggunaan dan karakteristik individu. Sementara itu, dukungan sosial berperan sebagai bentuk *external coping* yang membantu individu memperoleh sumber daya dari lingkungannya. Ketika seseorang merasa didukung oleh keluarga, teman, maupun *significant others*, beban emosional yang dirasakan menjadi lebih ringan dan stresor dipersepsikan lebih dapat diatasi. Mekanisme ini memungkinkan individu menghadapi kecemasan dan gejala depresi yang merupakan bagian dari *psychological distress* secara lebih adaptif.

Temuan terdahulu juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *distres* psikologis. Penelitian oleh Aprilia & Yoenanto (2022) menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial bersama-sama memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Nilai signifikansi penelitian tersebut sebesar 0,028 ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 3,6% yang menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi dan semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Meskipun kontribusi persentasenya tidak besar, temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel bekerja secara simultan dalam mengurangi tekanan psikologis.

Penelitian lain oleh Putriana & Gunatirin (2021) juga menemukan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan depresi ($p < 0,01$), di mana semakin tinggi dukungan emosional dan kemampuan regulasi emosi, maka semakin kecil risiko seseorang mengalami depresi. Upaya menjaga kualitas hubungan sosial dan kemampuan pengelolaan emosi merupakan hal yang penting dalam mencegah *psychological distress*. Dengan demikian, regulasi emosi dan dukungan sosial relevan diteliti bersama karena keduanya bekerja secara saling melengkapi dalam memberikan kontribusi terhadap *psychological distress*. Regulasi emosi mengelola tekanan dari dalam diri,

sedangkan dukungan sosial memperkuat kemampuan individu menghadapi stres dari luar.

G. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

H. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori serta hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *psychological distress*

H2: Terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological distress*

H3: Terdapat kontribusi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap *psychological distress*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang didasarkan pada pengumpulan data dengan menggunakan alat penelitian yang sesuai dengan variabel yang diteliti dan menganalisis hasilnya secara statistik. Metode ini diterapkan pada populasi atau sampel tertentu menggunakan instrumen penelitian yang terstandar, dan analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik. Tujuan utama dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2023).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial, baik secara parsial maupun simultan, terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel independen serta kontribusi keduanya secara bersama-sama terhadap *psychological distress*, analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2023) didefinisikan sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel prediktor yang diduga memiliki kontribusi terhadap variabel terikat. Sementara itu, variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang menjadi fokus penelitian dan nilainya diduga dipengaruhi oleh variasi pada variabel bebas. Penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (X1 dan X2) serta satu variabel terikat (Y). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel bebas (X1) : Regulasi Emosi
b. Variabel bebas (X2) : Dukungan Sosial
c. Variabel terikat (Y) : *Psychological Distress*.

C. Definisi Operasional

1. *Psychological Distress*

Psychological distress dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai dengan munculnya gejala kecemasan dan depresi. *Psychological distress* diukur menggunakan *Hopkins Symptom Checklist*-25 (HSCL-25) yang dikembangkan oleh Derogatis et al. (1974) Instrumen ini terdiri dari 25 item yang mencakup dua aspek, yaitu kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*), dengan menggunakan skala Likert.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memengaruhi jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan dan dirasakan (Gross, 2002). Regulasi emosi diukur menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003). Skala ini terdiri dari dua aspek, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Instrumen yang digunakan terdiri dari 10 item dengan menggunakan skala Likert.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dalam penelitian ini didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai adanya bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya, baik dalam bentuk emosional maupun instrumental (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial diukur menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al.

(1988). Skala ini terdiri dari tiga aspek, yaitu *family*, *friends*, dan *significant others*. Instrumen yang digunakan terdiri dari 12 item dengan menggunakan skala Likert.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2023), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani kuliah sambil bekerja. Populasi ini dipilih karena penelitian berfokus pada kondisi *psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Jumlah mahasiswa yang memenuhi karakteristik tersebut tidak diketahui secara pasti karena tidak tersedia data resmi mengenai jumlah mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan digunakan sebagai sumber data dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian membutuhkan responden dengan karakteristik khusus, yaitu mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani

kuliah sambil bekerja. Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah:

a. Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
b. Sedang menjalani kuliah sambil bekerja, baik secara *part-time* maupun *full-time*.

Penentuan jumlah sampel minimum dilakukan menggunakan aplikasi G*Power 3.1.9.7 dengan mempertimbangkan bahwa penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan dua prediktor, yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial. Parameter yang digunakan dalam perhitungan adalah sebagai berikut:

a. *Effect size* (f^2) = 0.15
b. *Alpha error probability* (α) = 0.05
c. *Power* (1–β *error probability*) = 0.80
d. *Number of predictors* = 2

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan G*Power diperoleh ukuran sampel minimum sebanyak 68 responden. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berhasil memperoleh 130 responden yang memenuhi kriteria penelitian sehingga jumlah sampel yang digunakan telah melebihi ukuran sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur atau cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner yang disebarkan secara daring melalui *Google Form*. Kuesioner disebarkan kepada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mempertimbangkan kriteria responden yang telah ditetapkan dalam penelitian. Penggunaan kuesioner dipilih karena sesuai dengan pendekatan

kuantitatif yang digunakan dalam penelitian serta memungkinkan peneliti memperoleh data dari responden secara efektif dan efisien.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga instrumen psikologis yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress*. Ketiga instrumen tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan yang harus dijawab oleh responden sesuai dengan kondisi yang dialami.

1. Alat Ukur *Psychological Distress*

Variabel *psychological distress* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) yang dikembangkan oleh Derogatis et al. (1974). Instrumen ini digunakan untuk mengukur *psychological distress* yang ditandai oleh gejala kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*). Pemilihan HSCL-25 disesuaikan dengan tujuan penelitian yang mengkaji *psychological distress* sebagai kondisi tekanan psikologis yang ditunjukkan melalui gejala kecemasan dan depresi, serta memungkinkan pengukuran kedua kelompok gejala tersebut dalam satu instrumen. HSCL-25 merupakan instrumen *self-report* yang dikembangkan untuk mengukur gejala psikologis dan memiliki dua kelompok gejala utama, yaitu kecemasan dan depresi.

Penggunaan HSCL-25 juga sesuai dengan karakteristik penelitian yang melibatkan mahasiswa, karena instrumen ini berbentuk kuesioner *self-report* sehingga responden dapat melaporkan kondisi psikologis yang mereka alami secara langsung. Selain itu, HSCL-25 telah digunakan dalam penelitian pada populasi mahasiswa dan memiliki dukungan terhadap struktur pengukuran gejala kecemasan dan depresi. Dengan demikian, HSCL-25 dipandang sesuai untuk memperoleh gambaran tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

HSCL-25 terdiri dari 25 item yang terbagi ke dalam dua aspek, yaitu kecemasan sebanyak 10 item dan depresi sebanyak 15 item. Dalam penelitian

ini, instrumen HSCL-25 diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia dan hasil terjemahan ditelaah oleh ahli (*expert judgement*) untuk memastikan kesesuaian makna dan kejelasan bahasa antara versi terjemahan dengan instrumen asli. Proses ini dilakukan untuk mempertahankan kesetaraan makna dan konstruk yang diukur oleh instrumen.

Setiap item dalam HSCL-25 diukur dengan menggunakan skala Likert dengan rentang skala 1 sampai 4 yaitu tidak pernah (1), jarang (2), sering (3) dan sangat sering (4). Skor *psychological distress* diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item kemudian membaginya dengan jumlah item keseluruhan yaitu 25 item. Jika skor bernilai ≥ 1,75 maka dapat dikategorikan bahwa individu memiliki tingkat *psychological distress* yang cenderung tinggi, sedangkan skor bernilai < 1,75 maka dapat dikategorikan bahwa individu memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah (Sandanger et al., 1999 dalam Tandias & Shanti, 2024; Tirto & Turnip, 2019).

Tabel 3.1 ***Blue Print Psychological Distress***

Aspek	No. Item	Jumlah
Kecemasan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
Depresi	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	15
Total		25 item

2. Alat Ukur Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003). ERQ dipilih karena instrumen ini secara khusus mengukur kecenderungan individu dalam menggunakan dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, yang sesuai dengan aspek

regulasi emosi yang menjadi fokus penelitian ini. Pemilihan ERQ juga mempertimbangkan bentuk instrumennya yang ringkas, yaitu terdiri dari 10 item, sehingga sesuai digunakan dalam penelitian yang melibatkan beberapa variabel dan instrumen dalam satu rangkaian kuesioner. Instrumen ini terdiri atas 6 item *cognitive reappraisal* dan 4 item *expressive suppression*. Aspek *cognitive reappraisal* mengukur kecenderungan individu untuk mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi guna memodifikasi dampak emosional yang ditimbulkan, sedangkan aspek *expressive suppression* mengukur kecenderungan individu untuk menekan ekspresi emosi yang muncul.

Dalam penelitian ini, instrumen ERQ diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia kemudian dilakukan penyesuaian redaksi agar setiap item lebih mudah dipahami oleh responden tanpa mengubah makna dan konstruk yang diukur. Selanjutnya, hasil adaptasi bahasa tersebut ditelaah melalui proses *expert judgement* untuk memastikan kesesuaian makna dengan instrumen asli. Setiap item dalam ERQ diukur dengan menggunakan skala Likert dengan rentang skala 1 sampai 7, yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), cukup tidak sesuai (3), netral (4), cukup sesuai (5), sesuai (6), dan sangat sesuai (7).

Tabel 3.2 *Blue Print* Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
Cognitive Reappraisal	Mengubah cara berpikir	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Expressive Suppression	Menahan ekspresi emosi	7, 8, 9, 10	4
Total			10 item

3. Alat Ukur Dukungan Sosial

Variabel dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). MSPSS dipilih karena mengukur dukungan sosial berdasarkan sumber dukungan yang dipersepsikan individu, yaitu keluarga, teman, dan orang penting lainnya (*significant others*). Karakteristik tersebut sesuai dengan penelitian ini yang memandang dukungan sosial sebagai persepsi individu terhadap dukungan yang tersedia dari lingkungan sosialnya. Instrumen asli MSPSS memang dikembangkan untuk mengukur dukungan sosial yang dirasakan secara multidimensional melalui tiga sumber tersebut. Pemilihan MSPSS juga relevan dengan karakteristik responden penelitian yang merupakan mahasiswa, karena instrumen ini pada penelitian awal dikembangkan dan diuji pada mahasiswa perguruan tinggi, serta menunjukkan reliabilitas dan validitas faktor yang baik. Struktur tiga sumber dukungan tersebut juga telah dikonfirmasi dalam penelitian pada sampel mahasiswa.

Instrumen MSPSS terdiri atas 12 item yang terbagi ke dalam tiga aspek, yaitu *family* sebanyak 4 item, *friends* sebanyak 4 item, dan *significant other* sebanyak 4 item. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi terjemahan Bahasa Indonesia dari instrumen MSPSS tanpa melakukan perubahan terhadap jumlah item maupun aspek yang diukur. Setiap item dalam MSPSS diukur dengan menggunakan skala Likert dengan rentang skala 1 sampai 7 yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), cukup tidak sesuai (3), netral (4), cukup sesuai (5), sesuai (6), dan sangat sesuai (7).

Tabel 3.3 *Blue Print* Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
Family	Persepsi terhadap ketersediaan bantuan dukungan dari keluarga	1, 2, 3, 4	4
Friends	Persepsi terhadap ketersediaan bantuan, perhatian, dan dukungan dari teman	5, 6, 7, 8	4
Significant Others	Persepsi terhadap ketersediaan bantuan, perhatian, dan dukungan dari orang yang dianggap penting	9, 10, 11, 12	4
Total			12 item

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Sugiyono (2023), validitas menunjukkan sejauh mana instrumen penelitian mampu mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat dan sesuai dengan kenyataan. Instrumen yang valid berarti memiliki kesesuaian antara konsep teoretis variabel dengan indikator serta item-item yang digunakan dalam pengukuran. Dalam penelitian ini, validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS. Validitas dilakukan dengan mengorelasikan

skor setiap item dengan skor total variabel. Item dinyatakan valid apabila nilai *Pearson Correlation* (r hitung) > r tabel dan nilai sig. (*p-value*) < 0,05.

Berdasarkan jumlah responden sebanyak 130 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,172 (df = n − 2 = 128). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada skala Regulasi Emosi (ERQ), Dukungan Sosial (MSPSS), dan *Psychological Distress* (HSCL-25) memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

a. Validitas skala regulasi emosi

Tabel 3.4 Validitas Regulasi Emosi

Item	***Pearson Correlation*** **(R hitung)**	R tabel	Nilai Sig. (***P-Value***)	Alpha 5%	Keterangan
1	0,537	0,172	0,000	0,05	Valid
2	0,686	0,172	0,000	0,05	Valid
3	0,619	0,172	0,000	0,05	Valid
4	0,569	0,172	0,000	0,05	Valid
5	0,611	0,172	0,000	0,05	Valid
6	0,630	0,172	0,000	0,05	Valid
7	0,680	0,172	0,000	0,05	Valid
8	0,580	0,172	0,000	0,05	Valid
9	0,705	0,172	0,000	0,05	Valid
10	0,689	0,172	0,000	0,05	Valid

Berdasarkan tabel 3.4, seluruh item pada skala regulasi emosi memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,172) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga seluruh item dinyatakan valid.

b. Validitas skala dukungan sosial

Tabel 3.5 Validitas Dukungan Sosial

Item	*Pearson Correlation* (R hitung)	R tabel	Nilai Sig. (*P-Value*)	Alpha 5%	Keterangan
1	0,509	0,172	0,000	0,05	Valid
2	0,637	0,172	0,000	0,05	Valid
3	0,489	0,172	0,000	0,05	Valid
4	0,610	0,172	0,000	0,05	Valid
5	0,586	0,172	0,000	0,05	Valid
6	0,598	0,172	0,000	0,05	Valid
7	0,620	0,172	0,000	0,05	Valid
8	0,557	0,172	0,000	0,05	Valid
9	0,825	0,172	0,000	0,05	Valid
10	0,803	0,172	0,000	0,05	Valid
11	0,792	0,172	0,000	0,05	Valid
12	0,799	0,172	0,000	0,05	Valid

Berdasarkan tabel 3.5, seluruh item pada skala dukungan sosial memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,172) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga seluruh item dinyatakan valid.

c. Validitas skala *psychological distress*

Tabel 3.6 Validitas *Psychological Distress*

Item	*Pearson Correlation* (R hitung)	R tabel	Nilai Sig. (*P-Value*)	Alpha 5%	Keterangan
1	0,731	0,172	0,000	0,05	Valid
2	0,770	0,172	0,000	0,05	Valid

3	0,765	0,172	0,000	0,05	Valid
4	0,767	0,172	0,000	0,05	Valid
5	0,755	0,172	0,000	0,05	Valid
6	0,821	0,172	0,000	0,05	Valid
7	0,783	0,172	0,000	0,05	Valid
8	0,802	0,172	0,000	0,05	Valid
9	0,660	0,172	0,000	0,05	Valid
10	0,753	0,172	0,000	0,05	Valid
11	0,668	0,172	0,000	0,05	Valid
12	0,702	0,172	0,000	0,05	Valid
13	0,507	0,172	0,000	0,05	Valid
14	0,732	0,172	0,000	0,05	Valid
15	0,708	0,172	0,000	0,05	Valid
16	0,605	0,172	0,000	0,05	Valid
17	0,726	0,172	0,000	0,05	Valid
18	0,817	0,172	0,000	0,05	Valid
19	0,573	0,172	0,000	0,05	Valid
20	0,658	0,172	0,000	0,05	Valid
21	0,759	0,172	0,000	0,05	Valid
22	0,798	0,172	0,000	0,05	Valid
23	0,731	0,172	0,000	0,05	Valid
24	0,762	0,172	0,000	0,05	Valid
25	0,752	0,172	0,000	0,05	Valid

Berdasarkan tabel 3.6, seluruh item pada skala *psychological distress* memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,172) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga seluruh item dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel sehingga dilihat sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Menurut Ghozali (2021), instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang relatif sama apabila digunakan pada kondisi yang serupa. Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item-item dalam suatu instrumen memiliki konsistensi internal dalam mengukur konstruk yang sama.

Dalam penelitian ini, reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS. Metode *Cronbach's Alpha* digunakan untuk mengukur konsistensi internal antar item dalam suatu instrumen penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki *nilai Cronbach's Alpha* ≥ 0,70 (Ghozali, 2021). Hasil reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	*Cronbach's Alpha*	Keterangan
Regulasi Emosi	10	0,824	Reliabel
Dukungan Sosial	12	0,881	Reliabel
Psychological Distress	25	0,962	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.7, seluruh instrumen penelitian memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas batas minimum 0,70. Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress* memiliki konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, seluruh instrumen

penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang telah diperoleh sehingga dapat menjawab tujuan penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* versi 26.0 *for windows*. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Statistik deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi data melalui penyajian nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi dari setiap variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2023), statistik deskriptif merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Dalam penelitian ini, analisis statistik deskriptif dilakukan pada seluruh variabel yakni regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress*. Hasil analisis deskriptif disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi untuk masing-masing variabel penelitian.

2. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi merupakan proses pengelompokan skor hasil pengukuran ke dalam kategori tertentu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sehingga

memudahkan interpretasi data penelitian. Kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam mendeskripsikan tingkat variabel yang diteliti. Kategorisasi variabel regulasi emosi dan dukungan sosial menggunakan norma hipotetik. Kategorisasi dilakukan dengan menghitung skor maksimum, skor minimum, *mean* hipotetik, dan standar deviasi hipotetik. Selanjutnya, skor dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan kriteria berikut:

Tabel 3.8 Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD \leq X < M + 1SD)$
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$

Keterangan:

X : Skor Responden

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Sementara itu, kategorisasi variabel *psychological distress* dilakukan berdasarkan nilai *cut-off* sebesar 1,75 yang digunakan dalam instrumen *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25). Skor *psychological distress* diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item kemudian dibagi dengan jumlah item keseluruhan, yaitu 25 item. Individu dengan skor rata-rata ≥ 1,75 dikategorikan memiliki tingkat *psychological distress* yang cenderung tinggi, sedangkan individu dengan skor rata-rata < 1,75 dikategorikan memiliki tingkat *psychological distress* yang rendah (Tandias & Shanti, 2024; Tirto & Turnip, 2019).

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut:

a. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data residual berdistribusi normal.
b. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data residual tidak berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat membentuk hubungan yang linear. Uji linearitas merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis regresi linear berganda. Pengujian linearitas dilakukan menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila memenuhi kriteria berikut:

a. Nilai signifikansi pada *Linearity* < 0,05.
b. Nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* > 0,05.

5. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan adanya gejala multikolinearitas. Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Kriteria yang digunakan adalah:

a. Nilai *Tolerance* > 0,10.
b. Nilai VIF < 10.

Apabila kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

6. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada setiap tingkat prediksi dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser, yaitu dengan meregresikan nilai residual absolut (*absolute residual*) terhadap variabel bebas. Kriteria yang digunakan adalah:

a. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas.
b. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas.

7. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis regresi linear berganda digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi relatif regulasi emosi dan dukungan sosial pada *psychological distress*. Persamaan regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah persamaan regresi linear berganda dengan parameter terstandarisasi. Persamaan regresi linear berganda dengan parameter terstandarisasi (*standardized multiple linear regression equation*) menurut Meyers et al. (2016) adalah sebagai berikut:

$$\hat{Y}_z = \beta_1 X_{z1} + \beta_2 X_{z2}$$

Keterangan:

$\hat{Y}_z$: Skor baku (*standardized score*) *psychological distress* yang diprediksi

β_1 : Koefisien regresi terstandarisasi regulasi emosi

β_2 : Koefisien regresi terstandarisasi dukungan sosial

X_{z1} : Skor baku regulasi emosi

X_{z2} : Skor baku dukungan sosial

Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*p-value*) pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Uji t (Parsial)

   Uji t digunakan untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap *psychological distress*. Variabel bebas dinyatakan memiliki kontribusi yang signifikan apabila nilai signifikansi < 0,05.

b. Uji F (Simultan)

   Uji F digunakan untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap *psychological distress*. Model regresi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi < 0,05.

c. Koefisien determinasi (R^2)

   Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial dalam menjelaskan variasi *psychological distress*. Semakin besar nilai R^2, maka semakin besar pula kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani kuliah sambil bekerja. Jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 130 orang. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, dan status pekerjaan.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	47	36,2
Perempuan	83	63,8
Total	**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 83 orang (63,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 47 orang (36,2%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20 Tahun	10	7,7
21 Tahun	34	26,2
22 Tahun	59	45,4
23 Tahun	24	18,4
24 Tahun	3	2,3
Total	**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 59 orang (45,4%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Persentase (%)
Semester 4	3	2,3
Semester 6	22	16,9
Semester 8	105	80,8
Total	**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada semester 8 sebanyak 105 orang (80,8%). Responden semester 6 berjumlah 22 orang (16,9%), sedangkan responden semester 4 berjumlah 3 orang (2,3%).

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Part-time	101	77,7
Full-time	29	22,3
Total	**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja secara *part-time* sebanyak 101 orang (77,7%). Adapun responden yang bekerja secara *full-time* berjumlah 29 orang (22,3%).

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase (%)
Psikologi	41	31,5
Ekonomi	27	20,8

Sains dan Teknologi	27	20,8
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	3	2,3
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	12	9,2
Syariah	9	6,9
Humaniora	11	8,5
Total	**130**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.5, responden penelitian berasal dari berbagai fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi, yaitu sebanyak 41 mahasiswa (31,5%), diikuti Fakultas Ekonomi dan Fakultas Sains dan Teknologi masing-masing sebanyak 27 mahasiswa (20,8%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berasal dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, yaitu sebanyak 3 mahasiswa (2,3%).

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani kuliah sambil bekerja. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui media sosial. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria responden yang telah ditetapkan dalam penelitian. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan pertanyaan penyaringan untuk memastikan bahwa responden merupakan mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menjalani kuliah sambil bekerja. Responden juga diminta memberikan informasi mengenai pekerjaan yang sedang dijalani serta status pekerjaan, yaitu *part-time* atau *full-time*. Proses pengambilan data dimulai pada tanggal 20 Mei 2026 dan data terkumpul pada tanggal 04 Juni 2026.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas tiga skala psikologi, yaitu skala regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003), skala dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), dan skala *psychological distress* menggunakan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25). Sebelum digunakan untuk pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses penerjemahan dan penyesuaian bahasa serta dilakukan penilaian ahli (*expert judgement*) pada instrumen yang memerlukan penyesuaian. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh sebanyak 130 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program IBM SPSS *Statistics* versi 26.0 *for windows*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4.6 Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	*Minimum*	*Maximum*	Mean	*Std. Deviation*
Regulasi Emosi	130	26	70	57,22	8,492
Dukungan Sosial	130	18	84	62,21	14,924
Psychological Distress	130	28	100	50,45	16,278

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki skor minimum sebesar 26 dan skor maksimum sebesar 70 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 57,22 serta standar deviasi sebesar 8,492. Sedangkan variabel

dukungan sosial memiliki skor minimum sebesar 18 dan skor maksimum sebesar 84 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 62,21 serta standar deviasi sebesar 14,924. Sementara itu, variabel *psychological distress* memiliki skor minimum sebesar 28 dan skor maksimum sebesar 100 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 50,45 serta standar deviasi sebesar 16,278. Berdasarkan hasil statistik deskriptif tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat variasi skor pada masing-masing variabel penelitian yang ditunjukkan oleh nilai minimum, maksimum, dan standar deviasi yang berbeda pada setiap variabel.

2. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel regulasi emosi dan dukungan sosial dilakukan menggunakan norma hipotetik. Kategorisasi dilakukan dengan menghitung skor minimum, skor maksimum, mean hipotetik, dan standar deviasi hipotetik yang dihitung menggunakan rumus:

Range = X maks – X min

Mean hipotetik = (X maks + X min) / 2

SD hipotetik = *Range* / 6

Berdasarkan nilai tersebut, skor dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Norma Hipotetik

Variabel	X min	X maks	Mean	Standar Deviasi
Regulasi Emosi	10	70	40	10
Dukungan Sosial	12	84	48	12

Tabel 4.8 Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	X < 30	1	0,8
Sedang	30 ≤ X < 50	23	17,7
Tinggi	X ≥ 50	106	81,5
Total		**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.8, dapat diketahui terdapat 1 responden (0,8%) yang berada pada kategori rendah, 23 responden (17,7%) berada pada kategori sedang, dan 106 responden (81,5%) berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosinya terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi.

Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	X < 36	8	6,2
Sedang	36 ≤ X < 60	39	30,0
Tinggi	X ≥ 60	83	63,8
Total		**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.9, dapat diketahui bahwa terdapat 8 responden (6,2%) yang berada pada kategori rendah, 39 responden (30,0%) berada pada kategori sedang, dan 83 responden (63,8%) berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan

bahwa mayoritas mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merasakan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Tabel 4.10 Kategorisasi *Psychological Distress*

Kategori	Kriteria Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	< 1,75	53	40,8
Tinggi	≥ 1,75	77	59,2
Total		**130**	**100**

Berdasarkan tabel 4.10, dapat diketahui bahwa terdapat 53 responden (40,8%) yang berada pada kategori rendah dan 77 responden (59,2%) berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami tingkat tekanan psikologis yang relatif tinggi.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan pendekatan *Monte Carlo Significance*.

Tabel 4.11 Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	130
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	0,065

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh nilai *Monte Carlo Significance* sebesar 0,065 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Tabel 4.12 Uji Linearitas

Variabel	*Sig. Linearity*	*Sig. Deviation from Linearity*	Keterangan
Regulasi Emosi	0,020	0,135	Linear
Dukungan Sosial	0,021	0,603	Linear

Berdasarkan tabel 4.12 diketahui bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan *psychological distress* memiliki nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,020 (< 0,05) dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,135 (> 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan *psychological distress* bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological distress* memiliki nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,021 (< 0,05) dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,603 (> 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *psychological distress* juga bersifat linear.

5. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.13 Uji Multikolinearitas

Variabel	***Tolerance***	**VIF**
Regulasi Emosi	0,994	1,007

Dukungan Sosial	0,994	1,007

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,994 dan nilai VIF sebesar 1,007. Sementara itu, variabel dukungan sosial memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,994 dan nilai VIF sebesar 1,007. Nilai *Tolerance* pada kedua variabel lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi.

6. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4.14 Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
Regulasi Emosi	0,318
Dukungan Sosial	0,364

Berdasarkan tabel 4.14 diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,318, sedangkan variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,364. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

7. Uji Hipotesis

Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	89,179	-	7,801	0,000
Regulasi Emosi	-0,412	-0,215	-2,527	0,013

Dukungan Sosial	-0,244	-0,224	-2,632	0,010

Berdasarkan tabel 4.15 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$\hat{Y}_z = -0{,}215X_{z1} - 0{,}224X_{z2}$$

Keterangan:

$\hat{Y}_z$: Skor baku (*standardized score*) *psychological distress* yang diprediksi

X_{z1} : Regulasi emosi

X_{z2} : Dukungan sosial

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki koefisien regresi terstandarisasi sebesar -0,215, sedangkan dukungan sosial memiliki koefisien regresi terstandarisasi sebesar -0,224. Koefisien yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maupun dukungan sosial, maka semakin rendah *psychological distress* yang diprediksi. Selain itu, berdasarkan besar koefisien regresi terstandarisasi (Beta), dukungan sosial memiliki kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan regulasi emosi terhadap *psychological distress*.

a. Uji t

Berdasarkan nilai signifikansi pada tabel regresi diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,013. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,013 < 0,05), maka regulasi emosi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *psychological distress*. Nilai koefisien beta sebesar -0,215 menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan *psychological distress* bersifat negatif.

Selain itu, variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,010. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,010 < 0,05), maka dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *psychological distress*. Nilai koefisien beta sebesar -0,224 menunjukkan

bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *psychological distress* juga bersifat negatif.

b. Uji F

Tabel 4. 16 Hasil Uji F

F hitung	F tabel	Sig.
6,161	3,07	0,003

Berdasarkan tabel 4.16 diperoleh nilai F hitung sebesar 6,161 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai F hitung tersebut lebih besar daripada F tabel sebesar 3,07 (6,161 > 3,07) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,003 < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi signifikan pada *psychological distress* mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

c. Koefisien determinasi

Tabel 4.17 Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,297	0,088	0,074

Berdasarkan tabel 4.17 diperoleh nilai R sebesar 0,297 yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan *psychological distress* berada pada kategori rendah. Nilai R Square sebesar 0,088 menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 8,8% variasi *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Sementara itu, sebesar 91,2% variasi *psychological distress* berada di luar model penelitian ini dan tidak dijelaskan oleh regulasi emosi dan dukungan sosial.

8. Temuan Penelitian

a. Analisis berdasarkan aspek variabel penelitian

Analisis berdasarkan aspek dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai aspek-aspek yang membentuk masing-masing variabel penelitian. Perbandingan antar aspek dilakukan dengan menghitung persentase capaian skor setiap aspek. Persentase digunakan karena jumlah item pada masing-masing aspek tidak selalu sama. Persentase capaian skor dihitung dengan rumus:

$$Persentase = \frac{Mean}{Skor\ maksimum} x100$$

Mean diperoleh dari hasil analisis statistik deskriptif, sedangkan skor maksimum diperoleh dari jumlah item pada setiap aspek dikalikan dengan skor tertinggi pada skala yang digunakan.

1) Aspek regulasi emosi

Pada variabel regulasi emosi, aspek *cognitive reappraisal* terdiri dari 6 item dan aspek *expressive suppression* terdiri dari 4 item. Karena skala menggunakan rentang skor 1–7, maka skor maksimum untuk aspek *cognitive reappraisal* adalah 42 dan skor maksimum untuk aspek *expressive suppression* adalah 28.

Tabel 4.18 Distribusi Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Mean	Persentase
Cognitive Reappraisal	34,92	83,14%
Expressive Suppression	22,29	79,61%

Berdasarkan tabel 4.18 diketahui bahwa aspek *cognitive reappraisal* memiliki persentase sebesar 83,14%, sedangkan aspek

expressive suppression memiliki persentase sebesar 79,61%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek *cognitive reappraisal* merupakan aspek regulasi emosi yang paling dominan pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

2) Aspek dukungan sosial

Pada variabel dukungan sosial, masing-masing aspek terdiri dari 4 item dengan rentang skor 1–7, sehingga skor maksimum pada setiap aspek adalah 28.

Tabel 4.19 Distribusi Aspek Dukungan Sosial

Aspek	Mean	Persentase
Family	20,22	72,21%
Friends	22,28	79,57%
Significant Other	19,72	70,43%

Berdasarkan tabel 4.19 diketahui bahwa aspek *friends support* memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 79,57%, diikuti oleh *family support* sebesar 72,21% dan *significant others support* sebesar 70,43%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teman merupakan sumber dukungan sosial yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

3) Aspek *psychological distress*

Pada variabel *psychological distress*, aspek kecemasan terdiri dari 10 item dan aspek depresi terdiri dari 15 item dengan rentang skor 1–4. Oleh karena itu, skor maksimum aspek kecemasan adalah 40 dan skor maksimum aspek depresi adalah 60.

Tabel 4.20 Distribusi Aspek *Psychological Distress*

Aspek	Mean	Persentase
Kecemasan	19,42	48,55%
Depresi	31,02	51,70%

Berdasarkan tabel 4.20 diketahui bahwa aspek depresi memiliki persentase sebesar 51,70%, sedangkan aspek kecemasan memiliki persentase sebesar 48,55%. Hasil ini menunjukkan bahwa gejala depresi lebih dominan dibandingkan gejala kecemasan pada responden penelitian. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa bentuk *psychological distress* yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja cenderung mengarah pada gejala-gejala depresi.

Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam mengelola emosinya, memperoleh dukungan sosial terutama dari teman, serta lebih banyak menunjukkan gejala depresi dibandingkan gejala kecemasan sebagai bentuk *psychological distress* yang dialami.

b. Analisis berdasarkan jenis kelamin

Analisis berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological distress* pada responden laki-laki dan perempuan. Analisis ini bertujuan untuk melihat kecenderungan kategori masing-masing variabel pada kedua kelompok responden.

Tabel 4.21 Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
Laki-laki	47	42 (89,4%)	5 (10,6%)	0 (0%)
Perempuan	83	64 (77,1%)	18 (21,7%)	1 (1,2%)
Total	**130**	**106**	**23**	**1**

Berdasarkan tabel 4.21 diketahui bahwa sebagian besar responden laki-laki maupun perempuan berada pada kategori regulasi emosi tinggi. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 42 responden (89,4%) berada pada kategori tinggi dan 5 responden (10,6%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden laki-laki yang berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada kelompok perempuan, sebanyak 64 responden (77,1%) berada pada kategori tinggi, 18 responden (21,7%) berada pada kategori sedang, dan 1 responden (1,2%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4.22 Distribusi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Kategori		
		Tinggi	Sedang	Rendah
Laki-laki	47	24 (51,1%)	20 (42,6%)	3 (6,4%)
Perempuan	83	59 (71,1%)	19 (22,9%)	5 (6,0%)
Total	**130**	**83**	**39**	**8**

Berdasarkan tabel 4.22 diketahui bahwa sebagian besar responden laki-laki maupun perempuan berada pada kategori dukungan sosial tinggi. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 24 responden (51,1%) berada pada

kategori tinggi, 20 responden (42,6%) berada pada kategori sedang, dan 3 responden (6,4%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada kelompok perempuan, sebanyak 59 responden (71,1%) berada pada kategori tinggi, 19 responden (22,9%) berada pada kategori sedang, dan 5 responden (6,0%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4.23 Distribusi *Psychological Distress* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Kategori	
		Tinggi (≥ 1,75)	Rendah (< 1,75)
Laki-laki	47	22 (46,8%)	25 (53,2%)
Perempuan	83	55 (66,3%)	28 (33,7%)
Total	**130**	**77**	**53**

Berdasarkan tabel 4.23 diketahui bahwa distribusi *psychological distress* pada responden laki-laki dan perempuan menunjukkan kecenderungan yang berbeda. Pada kelompok laki-laki, sebanyak 25 responden (53,2%) berada pada kategori *psychological distress* rendah dan 22 responden (46,8%) berada pada kategori *psychological distress* tinggi. Sementara itu, pada kelompok perempuan, sebanyak 28 responden (33,7%) berada pada kategori *psychological distress* rendah dan 55 responden (66,3%) berada pada kategori *psychological distress* tinggi.

D. Pembahasan

1. Kontribusi Regulasi Emosi pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji t parsial yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa regulasi emosi berkontribusi pada *psychological distress* diterima. Selain itu, nilai koefisien Beta sebesar -0,215 menunjukkan arah hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress* yang dirasakan.

Temuan tersebut didukung oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori regulasi emosi tinggi, yaitu sebanyak 106 responden (81,5%), sedangkan 23 responden (17,7%) berada pada kategori sedang dan hanya 1 responden (0,8%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam penelitian ini telah memiliki kemampuan yang relatif baik dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tuntutan. Tingginya regulasi emosi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari, termasuk tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan *expressive suppression*, yaitu masing-masing sebesar 83,14% dan 79,61%. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua strategi regulasi emosi sama-sama digunakan oleh responden, meskipun

cognitive reappraisal memiliki capaian yang sedikit lebih tinggi. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang dilakukan dengan mengubah cara individu memaknai atau menilai suatu situasi, sedangkan *expressive suppression* dilakukan dengan mengendalikan atau menahan ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Dengan demikian, capaian *cognitive reappraisal* yang lebih tinggi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaannya sedikit lebih tinggi dibandingkan *expressive suppression*, bukan menunjukkan bahwa responden hanya menggunakan strategi tersebut.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, penggunaan *cognitive reappraisal* dapat dipahami melalui situasi ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Mahasiswa dapat menilai kembali situasi yang dihadapi dengan mempertimbangkan cara pandang yang berbeda, misalnya dengan memandang tuntutan tersebut sebagai kondisi yang perlu dikelola melalui penyesuaian prioritas dan pembagian waktu. Sementara itu, *expressive suppression* dapat digunakan ketika mahasiswa memilih untuk menahan ekspresi emosi yang muncul, misalnya tetap menunjukkan ketenangan ketika menghadapi tekanan pekerjaan atau akademik meskipun sedang mengalami emosi tertentu. Kedua strategi tersebut merupakan bentuk regulasi emosi yang berbeda dalam proses pengelolaan respons emosional.

Penjelasan tersebut sesuai dengan pandangan Gross mengenai regulasi emosi yang menjelaskan *cognitive reappraisal* sebagai strategi yang dilakukan sebelum respons emosional berkembang lebih lanjut, sedangkan *expressive suppression* dilakukan setelah respons emosional muncul untuk mengatur ekspresinya. Gross (2014) mengatakan bahwa strategi regulasi emosi perlu dipahami berdasarkan konteks dan efektivitasnya. Oleh karena itu, capaian *cognitive reappraisal* yang lebih tinggi dalam penelitian ini tidak secara langsung menunjukkan bahwa strategi tersebut lebih baik dibandingkan *expressive suppression*. Demikian pula, capaian *expressive suppression* yang lebih rendah tidak dapat langsung diartikan sebagai penggunaan strategi yang

kurang baik. Penggunaan kedua strategi tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan situasi yang dihadapi individu.

Temuan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa proporsi responden laki-laki yang berada pada kategori regulasi emosi tinggi (89,4%) lebih besar dibandingkan responden perempuan (77,1%). Sebaliknya, kategori regulasi emosi sedang dan rendah lebih banyak ditemukan pada responden perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada responden penelitian ini, proporsi regulasi emosi kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada responden laki-laki dibandingkan perempuan.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui teori regulasi emosi Gross (1998) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan, seperti tuntutan tugas kuliah yang bertepatan dengan tanggung jawab pekerjaan, keterbatasan waktu istirahat, maupun situasi ketika tuntutan akademik dan pekerjaan muncul secara bersamaan. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu sumber daya psikologis yang dapat digunakan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori stres dan koping transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa respons individu terhadap situasi yang menekan dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap situasi dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, regulasi emosi dapat menjadi salah satu sumber daya internal yang digunakan individu ketika menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Kemampuan untuk mengelola respons emosional memungkinkan individu menyesuaikan respons terhadap situasi yang dianggap menekan. Dengan demikian, regulasi

emosi dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian Permadi (2024) menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ($t = 2{,}415$; $p = 0{,}001$), di mana individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung mengalami stres yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Fauzia & Israfil (2025) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir ($\beta = -0{,}133$; $p = 0{,}045$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosinya, semakin rendah kecemasan yang dialami.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mardhiyah & Falah (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = -0{,}570$; $p < 0{,}01$). Selain itu, penelitian Syaputri & Idulfilastri (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap depresi dengan koefisien determinasi sebesar 33,4%, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam menjelaskan variasi gejala depresi pada mahasiswa. Sejalan dengan temuan tersebut, Rech et al. (2023) menemukan bahwa disregulasi emosi berkaitan erat dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan pola yang sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan kondisi psikologis individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan memiliki kontribusi terhadap *psychological distress*, sementara hasil analisis aspek menunjukkan bahwa kedua strategi regulasi emosi memiliki persentase capaian yang relatif tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa

mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Dalam situasi tertentu, mahasiswa dapat melakukan penilaian kembali terhadap situasi yang dihadapi, sedangkan pada situasi lainnya mahasiswa dapat mengendalikan ekspresi emosinya. Dengan demikian, hasil analisis aspek memberikan gambaran mengenai kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi pada responden, sedangkan kontribusi terhadap *psychological distress* dalam penelitian ini dianalisis pada regulasi emosi sebagai variabel secara keseluruhan.

2. Kontribusi Dukungan Sosial pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji t parsial yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada *psychological distress* diterima. Selain itu, nilai koefisien Beta sebesar -0,224 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress* yang dialami.

Temuan tersebut didukung oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dukungan sosial tinggi, yaitu sebanyak 83 responden (63,8%). Sementara itu, sebanyak 39 responden (30,0%) berada pada kategori sedang dan hanya 8 responden (6,2%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam penelitian ini merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya. Dukungan tersebut dapat berasal

dari keluarga, teman, maupun *significant others*, yang dapat menjadi sumber daya eksternal ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan.

Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa *friends support* memiliki persentase capaian paling tinggi, yaitu sebesar 79,57%, diikuti oleh *family support* sebesar 72,21% dan *significant others support* sebesar 70,43%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketiga sumber dukungan sosial sama-sama dirasakan oleh responden, tetapi dukungan dari teman memiliki capaian yang paling tinggi dalam penelitian ini. Dengan demikian, temuan ini tidak menunjukkan bahwa teman merupakan sumber dukungan yang secara mutlak lebih penting daripada keluarga maupun *significant others*, melainkan menunjukkan bahwa pada sampel penelitian ini dukungan dari teman merupakan sumber dukungan yang paling banyak dirasakan.

Dominannya *friends support* dapat dipahami melalui perspektif perkembangan mahasiswa yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia *emerging adulthood*. Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan pada rentang akhir remaja hingga usia 20-an, khususnya sekitar usia 18–25 tahun, yang ditandai dengan proses eksplorasi identitas, meningkatnya kemandirian, serta eksplorasi terhadap berbagai kemungkinan dalam kehidupan. Pada tahap tersebut, individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan membangun relasi sosial di luar keluarga. Oleh karena itu, hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu bagian penting dalam lingkungan sosial mahasiswa.

Penjelasan tersebut sejalan dengan penelitian Azmitia et al. (2013) mengenai dukungan emosional dalam masa transisi ke perguruan tinggi yang menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang kondisi kesehatan mentalnya tetap positif atau mengalami peningkatan memiliki dukungan emosional dari keluarga dan teman yang lebih tinggi. Dukungan emosional dari teman

ditemukan memiliki peran yang sangat penting dalam penyesuaian mahasiswa terhadap kehidupan perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa teman dapat menjadi salah satu sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa karena relasi pertemanan berkembang bersamaan dengan proses penyesuaian individu terhadap lingkungan perguruan tinggi.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dukungan dari teman dapat menjadi sumber daya sosial yang berada dekat dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa, terutama dalam lingkungan perkuliahan. Teman dapat menjadi pihak yang menjadi tempat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, maupun berdiskusi mengenai berbagai tuntutan yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Faqih (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa dukungan dari teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan yang muncul akibat peran ganda yang dijalani.

Meskipun *friends support* memiliki persentase capaian paling tinggi, *family support* juga menunjukkan persentase yang relatif tinggi, yaitu sebesar 72,21%. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga tetap menjadi salah satu sumber dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Penelitian Azmitia et al. (2013) juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa transisi ke perguruan tinggi. Oleh karena itu, lebih tingginya *friends support* dibandingkan *family support* dalam penelitian ini tidak menunjukkan bahwa dukungan keluarga kurang penting. Perbedaan tersebut lebih tepat dipahami sebagai gambaran mengenai sumber dukungan yang paling banyak dirasakan oleh responden dalam penelitian ini. Sementara itu, *significant others*

support memiliki persentase capaian sebesar 70,43%, yang merupakan persentase paling rendah dibandingkan dua sumber dukungan lainnya. Meskipun demikian, persentase tersebut tetap menunjukkan bahwa dukungan dari *significant others* dirasakan oleh responden. Dengan demikian, perbedaan persentase antar sumber dukungan sosial tidak dapat diartikan bahwa *significant others* memiliki peran yang kurang penting dibandingkan teman atau keluarga.

Hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden perempuan berada pada kategori dukungan sosial tinggi (71,1%), sedangkan pada responden laki-laki sebesar 51,1%. Sebaliknya, kategori dukungan sosial sedang lebih banyak ditemukan pada responden laki-laki (42,6%) dibandingkan perempuan (22,9%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada sampel penelitian ini, proporsi responden perempuan yang berada pada kategori dukungan sosial tinggi lebih besar dibandingkan responden laki-laki.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui teori stres dan koping transaksional Lazarus & Folkman (1984) yang memandang dukungan sosial sebagai salah satu bentuk *external coping* yang dapat digunakan individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Dukungan sosial memungkinkan individu memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun bantuan instrumental dalam menghadapi tuntutan yang dirasakan. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sumber daya tersebut dapat membantu individu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Keberadaan dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi yang menekan dengan sumber daya yang lebih memadai, sehingga tingkat *psychological distress* yang dialami dapat lebih rendah.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *psychological distress*. Aliyah & Kusdiyati (2021)

menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *psychological distress* (β = -0,252; p < 0,05), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Hasil serupa juga ditemukan oleh Aini (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress* (p = 0,026). Selain itu, Akbar & Aisyawati (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima dari lingkungan sosial, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami mahasiswa. Sejalan dengan penelitian tersebut, Mirdin et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa (p < 0,001). Konsistensi berbagai temuan tersebut menunjukkan pola yang sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa *friends support* memiliki persentase capaian paling tinggi, tetapi temuan tersebut tidak berarti bahwa teman merupakan satu-satunya atau sumber dukungan yang paling penting secara mutlak. *Family support* dan *significant others support* juga tetap dirasakan oleh responden. Dominannya dukungan dari teman dapat dipahami dalam konteks perkembangan mahasiswa pada masa *emerging adulthood*, ketika individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan memperluas relasi sosialnya. Dengan demikian, dukungan sosial dari berbagai sumber dapat menjadi sumber daya eksternal yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan serta berkaitan dengan lebih rendahnya *psychological distress*.

3. Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada *Psychological Distress* Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji F yang memperoleh nilai Fhitung sebesar 6,161 yang lebih besar daripada Ftabel sebesar 3,07 serta nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi pada *psychological distress* diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sebagai sumber daya internal dan dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal secara bersama-sama berkaitan dengan kondisi *psychological distress* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Besarnya kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological distress* ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,088. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 8,8% terhadap *psychological distress*. Sementara itu, sebesar 91,2% variabel *psychological distress* berada di luar model penelitian ini. Besarnya variasi yang belum dapat dijelaskan tersebut menunjukkan bahwa kondisi *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berkaitan dengan konteks kehidupan yang lebih luas daripada regulasi emosi dan dukungan sosial.

Relatif kecilnya kontribusi kedua variabel tersebut dapat dipahami dengan memperhatikan karakteristik responden penelitian. Sebanyak 105 responden (80,8%) berada pada semester 8, sedangkan 22 responden (16,9%) berada pada semester 6 dan hanya 3 responden (2,3%) berada pada semester 4. Dengan demikian, sebagian besar responden berada pada tahap akhir masa perkuliahan. Mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan menghadapi tuntutan

untuk menyelesaikan berbagai kewajiban akademik, termasuk penyusunan tugas akhir, proses bimbingan, serta penyelesaian studi dalam batas waktu tertentu. Penelitian Tanjungsari et al. (2024) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tuntutan penyelesaian skripsi, tekanan waktu, ekspektasi untuk menyelesaikan studi, serta berbagai hambatan dalam proses bimbingan dapat menjadi sumber stres akademik.

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks karena responden penelitian ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga menjalani pekerjaan. Sebanyak 101 responden (77,7%) bekerja secara *part-time*, sedangkan 29 responden (22,3%) bekerja secara *full-time*. Pada mahasiswa yang bekerja, tuntutan akademik dan pekerjaan dapat berlangsung secara bersamaan sehingga waktu, energi, dan perhatian harus dibagi untuk memenuhi kedua peran tersebut. Owen et al. (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat mengalami *work-study conflict* ketika tuntutan pekerjaan menghambat pemenuhan tuntutan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman psikologis mahasiswa bekerja tidak hanya berkaitan dengan karakteristik internal individu, tetapi juga dengan interaksi antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan studi.

Karakteristik tersebut memberikan kemungkinan penjelasan terhadap relatif kecilnya kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial dalam penelitian ini. Sebagian besar responden berada pada semester 8 dan pada saat yang sama menjalani pekerjaan, sehingga tekanan yang dihadapi dapat berasal dari akumulasi tuntutan penyelesaian studi dan tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, variasi *psychological distress* dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial, tetapi juga dengan besarnya tuntutan akademik dan pekerjaan yang sedang dihadapi.

Selain tuntutan akademik dan pekerjaan, kondisi fisik dan keseharian mahasiswa juga dapat menjadi bagian dari konteks tersebut. Mahasiswa yang

bekerja perlu membagi waktu antara pekerjaan, perkuliahan, penyelesaian tugas, dan waktu istirahat. *Psychological distress* dapat berkaitan dengan karakteristik pekerjaan, seperti jumlah jam kerja, beban pekerjaan, fleksibilitas jadwal, tuntutan pekerjaan, serta sejauh mana pekerjaan mengganggu waktu belajar dan istirahat. Penelitian Peltz et al. (2020) pada mahasiswa menunjukkan bahwa peningkatan jam kerja dapat berkaitan dengan gangguan tidur yang selanjutnya berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi, terutama ketika mahasiswa juga menghadapi tekanan finansial. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kondisi pekerjaan dapat berkaitan dengan kondisi psikologis melalui keterbatasan waktu dan kesempatan untuk beristirahat. Oleh karena itu, karakteristik pekerjaan seperti jumlah jam kerja, tuntutan pekerjaan, fleksibilitas waktu, serta kondisi finansial dapat menjadi aspek yang relevan dalam memahami variasi *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Selain tuntutan pekerjaan, kondisi akademik juga dapat memberikan tekanan yang tidak sepenuhnya tercakup dalam regulasi emosi dan dukungan sosial. Penelitian Roy et al. (2025) terhadap berbagai *review* mengenai *psychological distress* mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan akademik dan beban kerja akademik merupakan salah satu hal yang paling sering ditemukan, diikuti oleh gangguan tidur, tekanan finansial, isolasi sosial, dan rendahnya dukungan dari lingkungan sosial. Faktor individual seperti *self-esteem*, strategi *coping*, dan kondisi psikologis sebelumnya juga turut berkaitan dengan kondisi *psychological distress* mahasiswa. Dengan demikian, kontribusi sebesar 8,8% dalam penelitian ini dapat dipahami dalam konteks bahwa kondisi *psychological distress* mahasiswa merupakan hasil keterkaitan berbagai faktor pada tingkat individual, akademik, pekerjaan, dan sosial.

Keberadaan faktor-faktor tersebut memberikan penjelasan bahwa rendahnya nilai *R Square* tidak dapat langsung dipahami sebagai akibat dari satu faktor tertentu. Variasi *psychological distress* dapat terbentuk melalui

kombinasi kondisi pekerjaan, tuntutan akademik, kondisi finansial, kualitas tidur, karakteristik personal, serta sumber daya sosial yang dimiliki mahasiswa. Bahkan pada mahasiswa yang memiliki regulasi emosi dan dukungan sosial relatif tinggi, tekanan psikologis masih dapat muncul ketika tuntutan yang dihadapi cukup besar atau berlangsung secara bersamaan.

Penjelasan tersebut juga terlihat dari hasil analisis deskriptif penelitian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang tinggi (81,5%) dan dukungan sosial yang tinggi (63,8%). Namun demikian, sebagian besar responden juga berada pada kategori *psychological distress* tinggi (59,2%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sumber daya psikologis yang relatif baik dapat ditemukan bersamaan dengan tingkat *distress* yang tinggi. Hal ini dapat terjadi karena sumber daya psikologis tidak selalu menghilangkan sumber tekanan yang dihadapi individu. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, kemampuan mengelola respons emosional dan adanya dukungan dari lingkungan dapat membantu menghadapi tekanan, tetapi tuntutan akademik dan pekerjaan tetap harus dipenuhi. Dengan demikian, tingginya regulasi emosi dan dukungan sosial pada sebagian besar responden tidak serta-merta menghilangkan sumber tekanan yang dihadapi. Penelitian Owen et al. (2018) mengenai mahasiswa bekerja menunjukkan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan studi dapat menjadi bagian penting dalam pengalaman psikologis mahasiswa, terutama ketika keterbatasan waktu dan energi menyebabkan tuntutan dari kedua peran sulit dipenuhi secara bersamaan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki nilai koefisien Beta sebesar -0,224, sedangkan regulasi emosi memiliki nilai koefisien Beta sebesar -0,215. Artinya, dalam model penelitian ini, koefisien dukungan sosial sedikit lebih besar secara absolut dibandingkan koefisien regulasi emosi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa dalam model penelitian ini dukungan sosial memiliki kontribusi relatif yang sedikit lebih

besar. Lebih besarnya koefisien dukungan sosial dapat dipahami dengan memperhatikan karakteristik sumber tekanan yang dihadapi responden. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berada dalam lingkungan akademik dan pekerjaan yang sama-sama memberikan tuntutan. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dapat menyediakan sumber daya yang berasal langsung dari lingkungan individu, sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan pengelolaan respons individu terhadap tuntutan yang dihadapi. Hubungan tersebut juga dapat dilihat dari kondisi responden yang sebagian besar berada pada semester akhir. Pada tahap penyelesaian studi, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang lebih spesifik, seperti penyelesaian skripsi, bimbingan, dan target kelulusan. Dalam kondisi tersebut, teman yang berada dalam lingkungan akademik yang sama memiliki pengalaman dan informasi yang relatif dekat dengan tuntutan yang dihadapi mahasiswa.

Dengan demikian, perbedaan kecil antara koefisien dukungan sosial dan regulasi emosi dapat dipahami dari perbedaan fungsi kedua sumber daya tersebut. Regulasi emosi berkaitan dengan pengelolaan respons individu terhadap tekanan, sedangkan dukungan sosial dapat menyediakan sumber daya yang membantu individu menghadapi tuntutan secara langsung melalui hubungan interpersonal. Pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, dukungan tersebut dapat menjadi relevan karena tuntutan yang dihadapi tidak hanya berasal dari proses internal, tetapi juga dari lingkungan akademik dan pekerjaan. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber daya eksternal berupa dukungan sosial memiliki kontribusi relatif sedikit lebih besar dalam model ini, meskipun kedua variabel tetap memberikan kontribusi secara simultan.

Hasil analisis aspek *psychological distress* menunjukkan bahwa depresi memiliki persentase capaian sedikit lebih tinggi (51,70%) dibandingkan kecemasan (48,55%). Kedekatan kedua persentase tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk gejala sama-sama terdapat pada responden. Kondisi

tersebut dapat dipahami karena tuntutan mahasiswa yang bekerja dapat berlangsung secara bersamaan dan berulang, sehingga pengalaman tekanan tidak hanya muncul dalam bentuk kekhawatiran atau kecemasan terhadap tuntutan yang akan dihadapi, tetapi juga dapat berkaitan dengan kelelahan psikologis, penurunan motivasi, dan perasaan tertekan. Selain itu, hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak berada pada kategori *psychological distress* tinggi (66,3%) dibandingkan responden laki-laki (46,8%). Sebaliknya, responden laki-laki lebih banyak berada pada kategori *psychological distress* rendah (53,2%) dibandingkan responden perempuan (33,7%). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi kategori pada sampel penelitian.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori stres dan koping transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa respons individu terhadap situasi yang menekan dipengaruhi oleh penilaian terhadap tuntutan situasi dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Regulasi emosi merupakan sumber daya internal yang membantu individu mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan, sedangkan dukungan sosial merupakan sumber daya eksternal yang memberikan bantuan emosional, informasi, maupun bantuan instrumental dalam menghadapi berbagai permasalahan. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, kedua sumber daya tersebut dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan yang dirasakan. Namun, besarnya tuntutan yang dihadapi tetap menjadi bagian penting dalam menentukan bagaimana situasi tersebut dinilai dan direspons oleh individu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap kondisi psikologis individu. Aprilia & Yoenanto (2022) menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa (R^2 = 0,036; p = 0,028).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik serta memperoleh dukungan dari lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Putriana & Gunatirin (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berkorelasi signifikan dengan kecenderungan depresi ($p < 0,01$), sehingga semakin baik regulasi emosi dan semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu maka semakin rendah risiko mengalami depresi.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Karam et al. (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan *psychological distress*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, dukungan sosial berhubungan secara negatif dan signifikan dengan *psychological distress* ($\beta = -0,07$; $p = 0,007$). Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas dukungan sosial dalam kaitannya dengan *psychological distress* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Selain itu, Dong et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap depresi ($\beta = -0,298$; $p < 0,001$), sedangkan regulasi emosi juga berperan dalam menjelaskan hubungan antara tekanan psikologis dan depresi ($\beta = -0,371$; $p < 0,001$). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial dapat dipertimbangkan secara bersama-sama dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

Dengan demikian, regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dengan kontribusi sebesar 8,8%. Regulasi emosi membantu mahasiswa mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan, sedangkan dukungan sosial memberikan sumber bantuan emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang dapat dimanfaatkan dalam menghadapi berbagai tekanan

tersebut. Relatif kecilnya kontribusi tersebut dapat dipahami dari karakteristik responden yang sebagian besar berada pada semester 8 dan menjalani pekerjaan, sehingga tuntutan penyelesaian studi dan tuntutan pekerjaan berlangsung dalam waktu yang bersamaan. Kondisi tersebut membuka kemungkinan adanya peran tuntutan akademik, *work-study conflict*, beban dan karakteristik pekerjaan, kualitas istirahat, kondisi finansial, serta sumber daya psikologis lain dalam membentuk *psychological distress*. Sementara itu, sedikit lebih besarnya koefisien dukungan sosial dibandingkan regulasi emosi dapat dipahami dari fungsi dukungan sosial sebagai sumber daya yang berasal dari lingkungan, terutama karena responden menghadapi tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik dan pekerjaan. Dengan demikian, regulasi emosi dan dukungan sosial merupakan dua sumber daya yang bersama-sama memberikan kontribusi terhadap *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* (β = -0,215; p = 0,013). Hubungan yang diperoleh bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan aspek regulasi emosi yang paling dominan pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.
2. Dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* (β = -0,224; p = 0,010). Hubungan yang diperoleh bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa dukungan dari teman (*friends support*) merupakan aspek dukungan sosial yang paling dominan pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.
3. Regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan memiliki kontribusi yang signifikan pada *psychological distress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (F = 6,161; p = 0,003). Regulasi emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 8,8% variasi *psychological distress*. Hasil analisis aspek *psychological distress* menunjukkan bahwa aspek depresi memiliki persentase capaian yang sedikit lebih tinggi dibandingkan aspek kecemasan,

sehingga gejala depresi merupakan aspek yang lebih dominan pada responden penelitian. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi dirinya ketika menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Ketika mengalami tekanan atau emosi negatif, mahasiswa dapat mencoba berhenti sejenak, mengenali apa yang sedang dirasakan, kemudian melihat kembali situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang masih dapat dikendalikan dan menentukan langkah yang dapat dilakukan. Mahasiswa juga dapat menyusun prioritas antara tugas kuliah dan pekerjaan agar tuntutan yang dihadapi lebih terarah. Selain itu, ketika mengalami kesulitan, mahasiswa disarankan untuk tidak menghadapi masalah seorang diri, tetapi dapat menceritakan kondisi yang dialami kepada teman, keluarga, atau orang terdekat yang dipercaya untuk memperoleh dukungan. Mahasiswa juga perlu memperhatikan tanda-tanda seperti kehilangan motivasi, merasa terus-menerus tertekan, atau mengalami kelelahan secara emosional, sehingga dapat segera mencari bantuan apabila kondisi tersebut mulai mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Keluarga dan Orang Terdekat

Keluarga dan orang terdekat mahasiswa yang kuliah sambil bekerja disarankan untuk memberikan dukungan dengan menjaga komunikasi dan menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyampaikan kesulitan yang sedang dihadapi. Dukungan dapat diberikan melalui perhatian, mendengarkan keluhan tanpa menghakimi, memberikan dorongan ketika mahasiswa mengalami kesulitan, serta membantu apabila mahasiswa membutuhkan bantuan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Dukungan

tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa merasa tidak menghadapi berbagai tuntutan tersebut seorang diri.

3. Bagi Perguruan Tinggi dan Lembaga Akademik

Perguruan tinggi disarankan untuk menyediakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menyediakan akses terhadap layanan konseling atau bantuan psikologis yang mudah dijangkau mahasiswa ketika mengalami tekanan atau kesulitan dalam menjalani tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, perguruan tinggi dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan dari lingkungan akademik, seperti melalui dosen pembimbing, dosen wali, maupun teman sebaya. Hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden dengan melibatkan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari perguruan tinggi atau daerah lain, sehingga hasil penelitian dapat memiliki daya generalisasi yang lebih luas dan dapat menggambarkan kondisi mahasiswa dengan karakteristik lingkungan akademik dan sosial yang lebih beragam. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan karakteristik responden yang lebih spesifik, seperti kondisi akademik berupa IPK, beban akademik atau jumlah SKS, serta status mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau tidak. Status merantau atau tidak merantau juga dapat dipertimbangkan karena berkaitan dengan kondisi lingkungan sosial dan dukungan sosial yang diterima mahasiswa.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji karakteristik pekerjaan secara lebih rinci, seperti jumlah jam kerja, lama bekerja, fleksibilitas waktu kerja, dan tuntutan pekerjaan. Selain itu, penelitian dapat

mempertimbangkan variabel yang lebih spesifik dan relevan dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, seperti *work-study conflict*, *work-life balance*, *burnout*, atau strategi *coping*. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan faktor-faktor yang berkaitan dengan *psychological distress*.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan mengikuti program 2022 Officially S.Psi.* Universitas Mulawarman.

Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping strategy, social support, and psychological distress among university students in Jakarta, Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122

Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap psychological distress pada remaja X di masa pandemi COVID-19. *Journal Riset Psikologi*, *1*(1), 59–68. https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *2*(1), 19–30.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469

Azhari, M. A. (2021). Dukungan sosial bagi penderita disfungsional untuk penguatan kesehatan mental: Studi syarah hadis dengan pendekatan psikologi islam. *Jurnal Riset Agama*, *1*(2), 308–322. https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569

Azmitia, M., Syed, M., & Radmacher, K. (2013). Finding your niche: Identity and emotional support in emerging adults' adjustment to the transition to college. *Journal of Research on Adolescence*, *23*(4), 744–761. https://doi.org/10.1111/jora.12037

Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik pendidikan 2025*. Badan Pusat Statistik.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). *Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364).

Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theorical analysis. *Handbook of Psychology and Health*, *4*, 253–267.

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, *3*, 3–22.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, *19*(1), 1–15.

Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., & Zhang, Z. (2024). Covid-19 psychological pressures, depression and FOMO: the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, *12*(1), 116. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2

Draghici, G.-L., & Cazan, A. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588

Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prévost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses-Understanding, Prediction and Control*, *69*(2), 105–106.

Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, *65*, 17–42.

https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004

Dwiandini, R. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial significant other dengan prestasi akademik pada mahasiswa rantau anggota himpunan-himpunan daerah Sumatera di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(1), 84–91.

Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa malang yang bekerja*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Fauzia, E., & Israfil. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir STIKES Yahya Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, *6*(2), 122–127. https://doi.org/https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626

Fitriani, Basri, & Rammang, S. (2026). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(3), 20129–20135. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5231

Franzoi, I. G., Ovidio, F. D', Costa, G., D'Errico, A., & Granieri, A. (2021). Self-rated health and psychological distress among emerging adults in Italy: A comparison between data on university students, young workers and working students collected through the 2005 and 2013 national health surveys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12), 6403. https://doi.org/10.3390/ijerph18126403

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (Edisi ke-10)*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Granieri, A., Franzoi, I. G., & Chung, M. C. (2021). Editorial: Psychological distress

among university students. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–4. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647940

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation : An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017.S0048577201393198

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation (2nd Ed.)*, *2*(1), 3–20.

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

Happsari, A. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom. (2025). Pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres akademik selama kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 15518–15526.

Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif islam. *Journal on Education*, *4*(4), 1781–1788.

Jannah, G. R., & Netrawati. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, *4*(9), 2821–2832.

Karam, J.-M., Fekih-Romdhane, F., Fawaz, M., Malaeb, D., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). The moderating effect of emotion regulation in the association between social support and religiosity and psychological distress in adults. *BMC Psychology*, *11*(1), 120. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-023-01160-z

Kauwer, F., & Astuti, N. W. (2025). Hubungan dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(4), 680–686. https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.36806

Keskiner, E. S., Sahin, E., Topkaya, N., & Yigit, Z. (2025). Behavioral emotion regulation strategies and symptoms of psychological distress among Turkish University students. *Behavioral Sciences*, *15,6*(1), 1–20. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15010006

Khadijah, S., Dhanty, K. F., Sambas, R. A., & Salianto. (2024). Gambaran tingkat stress akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(2), 3626–3633.

Kurniawan, N. C., & Idris. (2023). Students' perceptions of part-time jobs and organizational activities academic performance in students state University of Malang. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *33*(2), 217–234.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Leow, K., & Leow, S. (2022). The role of social support in dealing with the different types of stressors: Social support in the workplace. *Handbook of Research on the Complexities and Strategies of Occupational Stress*. https://doi.org/10.4018/978-1-6684-3937-1.ch006

Mardhiyah, N., & Falah, F. (2024). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, *6*, 559–566.

Matthews, G. (2007). Distress. *Fink, G (Ed). Handbook of Encyclopedia of Stress (2nd Ed.)*, 838–843.

Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation (3rd ed.)*. Sage Publications.

Mirdin, A. F., Nur, H., & Faradillah. (2024). Pengaruh tipe dukungan sosial terhadap distres psikologis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi di Covid-19. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *3*(2), 410–418.

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2017). *Social causes of psychological distress (2nd Ed.)*. Routledge.

Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh perceived parental expectation terhadap psychological distress pada emerging adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *2*(1), 37–48.

Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An integrated model of work–study conflict and work–study facilitation. *Journal of Career Development*, *45*(5), 504–517. https://doi.org/10.1177/0894845317720071

Öztekin, G. G., Gómez-salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, *January*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441

Peltz, J. S., Bodenlos, J. S., Kingery, J. N., & Rogge, R. D. (2020). The role of financial strain in college students' work hours, sleep, and mental health. *Journal of American College Health*, *69*(6), 577–584. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705306

Permadi, W. (2024). *Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator di Pondok Pesantren Manbaul Ulum*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Putriana, H., & Gunatirin, E. Y. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kecenderungan depresi di Surabaya. *Intisari Sains Medis*, *12*(3), 862–867. https://doi.org/10.15562/ism.v12i3.1192

Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa bekerja paruh waktu. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(03), 1144–1158. https://doi.org/10.26740.cjpp.1144-1158

Rech, M., Diaz, G. B., Schaab, B. L., Rech, C. G. S. L., Calvetti, P. Ü., & Reppold, C. T. (2023). Association of emotional self-regulation with psychological distress and positive functioning dimensions in Brazilian University students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(14), 6428. https://doi.org/10.3390/ijerph20146428

Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, *13*(16), 1948. https://doi.org/10.3390/healthcare13161948

Sapardo, F. J. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan koping stres pada mahasiswa merantau yang bekerja. *Psikoborneo*, *7*(2), 217–224.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th Ed.)*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, *11*(6), 1450–1455. https://doi.org/10.1037/a0023340

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutisna, E. D. N., & Merida, S. C. (2025). Gambaran stres akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 18797–18801.

Syamsudin, Rachmawanto, W., & Astuti, W. T. (2022). Dampak dukungan keluarga terhadap prestasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat VI. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *8*(2), 70–77. https://doi.org/10.56186/jkkb.106

Syaputri, A. A., & Idulfilastri, R. M. (2025). Peran regulasi emosi dalam menghadapi depresi: Studi SMK X Jurusan Teknik Komputer Jaringan. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, *5*(6), 6661–6673. https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.8239

Tampubolon, M., & Rantung, G. A. J. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa Diploma III Keperawatan pada penyusunan karya tulis ilmiah. *Nutrix Journal*, *9*(1), 152–159.

Tandias, E., & Shanti, T. I. (2024). Psychological distress and attitudes toward seeking professional psychological help among transwomen in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *51*(1), 41–58. https://doi.org/10.22146/jpsi.75026

Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, *5*(3), 737–741. https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53–79.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In *R. A. Thompson (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 367–467).

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269–307. https://doi.org/10.1007/BF01319934

Tirto, A. R., & Turnip, S. S. (2019). The accuracy of Hopkins Symptom Checklist – 25 (HSCL-25) depression subscales (Indonesian version) on adolescents. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, *16*(1), 1–12.

Utami, A. T. (2020). Pengambilan risiko pada mahasiswa bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *25*(1), 111–132. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9

Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: A Georgian case. *Malta Medical Journal*, *34*(1), 50–57.

Wicaksono, T. N., & Utami, N. I. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Imiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, *5*(4), 4191–4196. https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.4171

Yuan, J., Liu, Y., Ding, N., & Yang, J. (2014). The regulation of induced depression during a frustrating situation: Benefits of expressive suppression in Chinese individuals. *PloS One*, *9*(5), e97420. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097420

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	STS	TS	CTS	N	CS	S	SS
1	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang atau bahagia), saya memikirkan hal lain yang dapat membuat perasaan saya menjadi lebih positif							
2	Saat saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), maka saya mengalihkan pikiran saya pada hal lain							
3	Saat menghadapi situasi yang membuat saya stres atau tertekan, saya memikirkannya dengan cara yang membuat saya tetap tenang							
4	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya melihat situasi yang saya alami dari sudut pandang yang berbeda							
5	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara pandang saya memahami situasi yang sedang saya hadapi							
6	Saat saya ingin mengurangi emosi negatif, saya memahami situasi yang saya alami dengan cara yang berbeda							

7	Saya cenderung menyimpan perasaan yang saya rasakan sendiri							
8	Saat saya merasa senang atau bahagia, saya berhati-hati agar perasaan tersebut tidak terlalu terlihat oleh orang lain							
9	Saya mengendalikan emosi dengan cara tidak memperlihatkan perasaan saya kepada orang lain							
10	Saat saya merasakan emosi negatif, saya berusaha agar orang lain tidak mengetahui perasaan tersebut							

Lampiran 2. Skala Penelitian Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	STS	TS	CTS	N	CS	S	SS
1	Keluarga saya benar-benar berupaya membantu saya							
2	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga							
3	Saya dapat menceritakan masalah-masalah saya kepada keluarga							
4	Keluarga saya bersedia membantu saya dalam mengambil Keputusan							
5	Teman-teman saya benar-benar berupaya membantu saya							

6	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya saat ada masalah							
7	Saya memiliki teman-teman sebagai tempat berbagi suka dan duka							
8	Saya dapat menceritakan masalah saya kepada teman-teman saya							
9	Ada seseorang yang istimewa/spesial yang selalu ada saat saya membutuhkan bantuan							
10	Ada seseorang yang istimewa/spesial yang selalu ada sebagai tempat berbagi suka dan duka							
11	Saya memiliki seseorang yang istimewa/spesial yang menjadi sumber kenyamanan yang nyata bagi saya							
12	Ada seseorang yang istimewa/spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya							

Lampiran 3. Skala Penelitian *Psychological Distress*

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian pilih jawaban yang paling menggambarkan kondisi yang Anda alami selama 1 bulan terakhir.

Pilihan jawaban:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Sangat Sering

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1	Tiba-tiba ketakutan tanpa sebab				
2	Merasa takut				
3	Lemas, pusing, atau lemah				
4	Gugup atau gemetar				
5	Jantung berdebar atau berdetak cepat				
6	Gemetar				
7	Merasa tegang atau cemas				
8	Sakit kepala				
9	Takut berlebihan atau panik				
10	Merasa gelisah, tidak dapat duduk diam				
11	Merasa tidak memiliki energi, lesu				
12	Menyalahkan diri sendiri atas berbagai hal				
13	Cengeng atau mudah menangis				
14	Kehilangan gairah atau kenikmatan seksual				
15	Kehilangan nafsu makan				
16	Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak				
17	Merasa tidak memiliki harapan tentang masa depan				
18	Merasa sedih				
19	Merasa kesepian				
20	Berpikir untuk mengakhiri hidup Anda				
21	Merasa terjebak atau terperangkap				
22	Terlalu mencemaskan banyak hal				
23	Merasa tidak tertarik pada segala sesuatu				
24	Merasa segala sesuatu membutuhkan usaha besar				
25	Merasa tidak berharga				

Lampiran 4. Data Responden Skala Regulasi Emosi

RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	X1_TOTAL
7	6	4	5	5	5	5	5	4	5	51
7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	69
6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	52
7	5	3	5	3	5	6	6	3	6	49
6	6	5	7	6	6	6	7	6	7	62
7	3	5	7	7	7	3	6	3	5	53
6	6	3	7	6	3	7	6	6	6	56
6	6	6	6	3	6	2	6	2	6	49
6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	64
7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	68
7	6	3	6	6	6	6	6	6	6	58
7	6	6	6	7	6	6	6	6	6	62
6	3	3	6	3	3	7	7	7	6	51
6	2	2	6	6	6	2	2	2	5	39
6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	61
7	6	6	6	7	6	6	6	3	6	59
7	6	6	6	6	6	6	2	7	7	59
6	5	3	6	6	6	6	7	7	3	55
7	7	6	6	6	3	7	7	6	6	61
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	6	6	6	6	7	7	6	2	2	54
6	6	7	5	5	6	7	5	7	7	61
7	7	3	7	7	7	7	2	6	7	60
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	6	1	6	6	5	6	2	5	2	45
6	6	6	6	6	6	3	7	6	6	58
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
6	6	6	6	6	7	6	7	6	7	63
7	7	7	7	7	6	6	6	3	3	59
1	2	2	1	2	2	6	7	6	6	35
7	6	7	7	7	6	6	2	1	7	56
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	61
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	57

7	6	6	6	6	6	7	6	7	7	64
7	6	2	6	6	6	6	6	6	7	58
7	7	2	6	6	6	7	3	2	6	52
7	6	6	6	7	7	7	7	7	7	67
7	6	6	6	6	2	2	2	2	2	41
6	6	6	7	6	6	7	7	6	7	64
3	3	7	7	7	7	2	2	5	6	49
2	2	5	6	7	6	7	6	1	2	44
7	7	7	6	6	6	6	2	6	7	60
7	6	6	6	5	2	7	7	6	7	59
6	7	6	6	7	6	2	1	2	2	45
7	7	6	6	6	6	7	2	6	5	58
6	6	5	6	2	2	2	7	2	5	43
7	7	6	6	6	6	7	6	7	6	64
6	7	6	6	7	7	6	2	6	2	55
6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	58
7	6	6	7	7	6	7	5	7	7	65
6	6	5	6	6	6	5	5	6	5	56
7	6	7	6	7	6	1	2	2	5	49
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
6	6	7	7	7	7	3	2	6	6	57
7	6	5	7	6	5	5	6	5	5	57
7	7	7	6	7	6	7	7	7	7	68
7	6	6	7	6	6	3	3	3	5	52
7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	69
6	6	6	6	6	6	7	5	6	7	61
6	5	5	6	6	5	3	3	3	3	45
7	6	5	7	6	6	5	5	6	7	60
7	5	5	7	6	5	6	3	6	6	56
6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	55
6	3	3	6	5	3	6	3	5	6	46
6	6	6	6	7	6	7	6	7	7	64
7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	69
6	6	6	6	6	6	5	2	6	6	55
7	6	6	7	6	6	6	5	6	7	62
7	6	6	7	7	6	7	6	7	7	66
6	6	5	6	6	5	6	3	6	6	55
6	7	5	6	6	6	6	7	7	6	62
6	5	3	6	5	5	3	3	3	3	42

6	5	5	6	6	5	2	2	2	2	41
7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	69
6	6	6	6	6	6	7	6	7	7	63
7	7	6	7	7	7	7	6	6	7	67
6	5	5	6	5	5	3	3	5	6	49
7	7	6	7	7	6	6	5	6	6	63
7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	68
6	6	6	6	7	6	7	6	7	7	64
6	6	6	6	6	6	2	2	2	3	45
6	2	2	6	5	2	2	2	3	3	33
6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	62
7	6	6	7	6	6	5	5	5	6	59
6	6	3	6	6	6	7	6	6	6	58
6	3	3	6	6	5	6	6	6	6	53
7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	69
6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	62
6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	62
7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	68
6	3	3	6	3	5	7	6	6	7	52
6	5	5	6	6	5	6	3	6	6	54
6	6	5	6	6	6	5	5	5	6	56
7	6	6	7	7	6	7	7	7	7	67
6	5	5	6	6	6	7	6	7	7	61
6	3	3	6	6	5	7	3	6	6	51
6	5	3	6	6	5	7	6	6	7	57
6	6	5	6	6	6	7	7	7	7	63
3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	26
6	5	5	6	5	5	5	5	6	7	55
6	3	3	6	5	3	6	3	6	7	48
7	6	6	7	6	6	2	2	3	3	48
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	6	6	5	5	5	7	3	6	6	55
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
5	5	5	5	6	6	6	5	7	5	55
5	5	5	6	6	7	7	2	7	7	57
5	6	6	7	7	6	7	6	7	7	64
5	4	5	5	5	5	5	4	3	3	44
5	7	7	5	6	5	4	4	5	5	53
6	5	5	5	5	5	7	4	7	4	53

6	3	3	6	6	3	6	6	6	6	51
6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	61
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
6	6	5	6	6	6	3	3	3	5	49
6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	54
5	5	5	6	7	5	6	6	7	7	59
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
6	5	5	6	6	5	7	7	7	7	61
6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	64
6	6	6	6	6	6	6	5	6	7	60
6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	65
3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	46
7	6	6	7	7	6	6	5	6	7	63
7	6	5	7	6	6	5	5	6	7	60
7	6	6	7	6	6	5	5	6	6	60
6	3	2	6	5	3	7	6	7	7	52

Lampiran 5. Data Responden Skala Dukungan Sosial

DS 1	DS 2	DS 3	DS 4	DS 5	DS 6	DS 7	DS 8	DS 9	DS1 0	DS1 1	DS1 2	X2_TOT AL
5	3	3	2	6	6	6	6	4	4	4	4	53
7	7	2	7	5	5	6	3	7	7	7	7	70
6	5	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	67
2	2	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	40
2	2	1	5	6	6	7	7	7	7	6	7	63
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	1	1	2	6	6	6	6	1	1	1	1	38
6	6	6	7	2	2	2	2	2	2	6	6	49
2	2	1	2	6	6	6	6	2	6	2	6	47
7	7	6	6	7	6	6	3	6	3	7	3	67
6	6	6	6	6	3	6	3	7	7	7	7	70
2	2	1	6	2	2	2	2	2	2	2	2	27
6	2	2	6	6	6	7	7	6	6	7	6	67
6	6	2	6	7	6	6	7	6	7	7	7	73
6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	69
7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	75
6	2	2	6	7	6	6	6	6	6	6	6	65

7	2	1	2	2	1	1	1	7	7	7	7	45
7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	83
7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	7	7	79
6	6	2	6	6	6	6	6	2	2	2	2	52
7	5	3	5	7	5	7	5	7	7	7	7	72
7	7	6	6	6	1	2	1	7	7	7	7	64
6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	69
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
6	6	2	6	6	1	6	6	2	6	1	1	49
7	6	2	6	7	6	7	7	7	7	7	7	76
6	7	2	6	6	7	7	6	2	2	2	2	55
7	7	2	7	7	3	7	7	7	7	7	6	74
7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	76
6	3	1	6	7	3	6	6	7	6	6	6	63
7	6	2	6	6	7	7	7	7	7	7	7	76
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	27
7	6	1	7	7	7	7	7	1	1	1	1	53
6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	2	6	73
7	7	6	6	2	1	2	2	2	2	1	1	39
7	2	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	24
3	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	77
7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	83
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	6	6	6	7	6	6	6	2	2	1	1	55
7	1	1	5	7	7	7	7	1	1	1	1	46
6	6	2	2	5	2	6	5	2	2	2	2	42
6	6	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	79
6	6	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	78
1	1	1	1	6	2	6	7	7	7	7	7	53
7	6	2	6	6	6	7	6	7	7	7	7	74
6	6	2	7	6	2	6	5	2	2	2	2	48
7	7	5	6	3	6	6	7	7	7	7	7	75
6	5	2	6	6	5	6	6	6	6	6	6	66
7	6	2	6	6	5	6	6	7	7	6	7	71
6	5	5	6	6	5	6	6	2	2	2	2	53
6	6	1	1	7	6	7	7	7	7	7	7	69
2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	2	28

5	4	4	6	2	2	3	1	5	7	7	6	52
7	6	5	6	7	6	7	6	6	7	7	7	77
7	6	3	6	6	5	7	6	2	2	2	2	54
6	5	2	5	6	5	6	6	6	6	6	7	66
5	5	1	5	6	5	7	5	2	2	2	2	47
7	7	3	7	6	6	7	6	7	7	7	7	77
7	6	2	6	7	7	7	7	7	7	7	7	77
7	6	3	6	7	7	7	7	6	7	6	7	76
6	6	2	6	6	5	6	5	2	2	2	2	50
6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
7	7	2	7	6	6	7	6	7	7	7	7	76
7	6	1	6	7	6	7	6	2	2	2	2	54
6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
7	7	5	7	7	6	7	6	6	6	6	6	76
6	6	1	6	6	5	6	5	6	6	6	6	65
7	7	6	7	7	7	7	7	2	2	2	2	63
5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	71
6	5	2	6	7	7	7	7	7	7	7	7	75
6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
5	3	1	5	6	5	7	5	6	7	7	7	64
7	6	2	6	6	6	7	6	6	7	7	7	73
7	7	3	7	7	6	7	6	6	7	7	7	77
6	5	2	6	7	7	7	7	5	6	5	5	68
7	7	6	7	7	7	7	7	2	2	2	2	63
6	6	1	6	6	5	7	6	2	2	2	2	51
7	7	6	7	3	3	3	3	7	7	7	7	67
7	7	7	7	7	7	7	7	2	2	2	2	64
7	5	3	6	7	6	7	6	6	7	6	6	72
6	6	2	6	6	5	6	5	7	7	7	7	70
6	6	6	5	6	5	7	5	2	2	2	2	54
5	3	2	5	6	3	6	3	3	3	3	3	45
2	2	2	2	7	7	7	7	6	6	6	6	60
3	3	2	3	6	6	7	6	7	7	7	7	64
6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	6	3	6	6	6	6	6	2	2	2	2	53
7	7	6	7	6	5	7	5	6	6	6	6	74
6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	69

6	6	6	6	7	7	7	7	2	2	2	2	60
6	6	2	6	6	6	6	6	2	2	2	2	52
7	7	7	7	3	3	3	3	2	2	2	2	48
6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	67
6	6	3	6	6	3	6	3	5	6	6	6	62
2	2	1	2	6	2	6	2	2	2	2	2	31
5	5	2	5	2	2	2	2	6	6	6	6	49
7	7	3	7	5	3	6	3	5	6	7	6	65
7	7	3	7	7	6	7	5	6	7	7	7	76
7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	7	6	77
5	5	3	5	2	1	1	2	2	2	2	2	32
7	6	3	6	6	6	5	5	3	3	3	3	56
5	5	6	6	6	6	5	5	6	5	7	7	69
5	5	5	5	6	5	6	5	2	2	2	2	50
5	5	2	5	5	5	5	2	2	2	2	2	42
4	4	2	4	4	3	5	2	2	2	2	2	36
6	6	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	64
6	6	4	5	5	4	4	4	2	2	2	2	46
5	5	2	5	5	2	3	4	6	6	6	6	55
7	7	3	6	7	5	6	3	6	7	7	7	71
7	7	6	7	7	7	6	5	6	7	7	7	79
3	3	4	3	7	7	7	7	2	2	1	1	47
6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	77
6	6	6	6	7	7	7	7	5	5	5	5	72
5	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	72
2	2	2	2	7	7	7	7	1	1	1	1	40
6	6	3	6	6	5	6	5	2	2	2	2	51
3	3	2	3	6	5	6	5	6	6	6	6	57
7	7	3	7	7	6	7	6	7	7	7	7	78
6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	69
1	1	1	1	5	5	5	5	2	2	2	2	32
7	7	5	7	7	7	7	7	6	6	6	6	78
6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	80
6	6	2	6	6	3	6	3	6	7	7	7	65

Lampiran 6. Data Responden Skala *Psychological Distress*

PD1	PD2	PD3	PD4	PD5	PD6	PD7	PD8	PD9	PD10	PD11	PD12	PD13	PD14	PD15	PD16	PD17	PD18	PD19	PD20	PD21	PD22	PD23	PD24	PD25	Y
3	3	2	3	3	2	3	1	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	67
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	4	1	3	1	4	3	2	44
2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	69
3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	73
2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	3	3	2	1	4	2	2	3	1	1	3	3	3	3	56
2	2	1	2	1	1	3	1	3	1	1	3	2	1	1	3	3	2	2	1	1	3	1	4	1	46
4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	86
3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	51
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	83
3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	56
1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	3	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	40
2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	57
1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	1	1	1	2	3	4	1	64
2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	3	74
3	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	4	1	2	4	2	2	2	63
2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	1	4	3	58
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	3	1	54
3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	56

1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	3	4	4	1	2	3	2	3	3	1	1	4	2	4	1	52
1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	1	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	81
4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	85
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	50
3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	88
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	73
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	4	1	1	4	3	3	3	43
2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	4	3	67
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	1	3	4	3	3	3	73
2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2	2	65
2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	32
1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	1	1	4	2	4	1	54
2	2	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	1	2	2	1	1	3	2	3	4	2	3	3	2	67
3	3	2	1	3	2	3	4	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	4	3	4	4	61
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	55
1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	71
3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	63
4	3	3	4	4	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45
2	3	1	1	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	1	60
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	63

3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	59
3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	51
1	2	3	3	3	1	3	1	1	1	3	3	1	2	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3	52
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
2	2	1	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	59
3	2	4	2	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	71
3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	1	4	4	1	4	70
1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	42
2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	43
1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2	3	4	1	2	3	2	4	50
2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68
2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	62
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	62
2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	68
3	3	4	1	4	3	3	4	1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	4	3	3	2	4	62
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	51
1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	42
1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	43
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	32
1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	42

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	28
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	31
1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	43
1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	37
1	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	3	2	45
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	39
1	3	1	1	1	1	3	2	3	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	47
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	31
1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	34
1	2	1	1	1	2	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	45
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	35
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	30
1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	37
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	42
2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	43
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	38
1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	32
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	30
1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	44
2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	39

1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	1	32
2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	45
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	29
2	3	1	1	2	1	3	2	3	1	2	3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	55
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	30
1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	42
2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	37
2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	45
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	29
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	29
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	38
1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	34
1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	48
1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	37
1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	2	2	1	1	3	1	2	1	45
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	28
1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	33
1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	37
1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	43
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	3	36
2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	48

1	3	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	2	1	1	3	1	2	2	47
1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	46
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	31
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	4	3	2	2	4	1	2	3	1	1	3	2	3	1	52
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	40
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	66
2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	1	4	2	4	1	61
2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	1	4	3	4	2	65
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	3	3	3	2	57
2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	1	1	4	2	4	2	63
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	69
1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	35
1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	49
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	61
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	1	45
1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	4	4	1	3	2	1	1	4	4	4	4	62
2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	77
1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	31

1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	33
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	30
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	31
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	38
2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	36
1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	33
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	34
1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	44

Lampiran 7. Lembar *Expert Judgement* Instrumen Penelitian

Kuesioner Regulasi Emosi (ERQ)

Kuesioner Regulasi Emosi dirancang untuk menilai perbedaan individu-individu dalam penggunaan kebiasaan dua strategi regulasi emosi: penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif.

Kutipan

Gross, J.J., & John, O.P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.

Instruksi dan Item

Kami ingin mengajukan beberapa pertanyaan mengenai kehidupan emosi Anda, bagaimana Anda mengontrol (yaitu, meregulasi dan menata) emosi Anda. Pertanyaan-pertanyaan berikut melibatkan dua aspek kehidupan emosi Anda yang berbeda. Yang pertama adalah pengalaman emosi Anda, atau seperti apa yang Anda rasakan di dalam diri Anda. Yang kedua adalah ekspresi emosi Anda, atau bagaimana Anda menunjukkan emosi Anda dengan cara Anda berbicara, bersikap, atau berperilaku. Meskipun beberapa pertanyaan berikut tampak mirip satu sama lain, namun pertanyaan-pertanyaan tersebut berbeda secara signifikan. Untuk tiap item, jawablah menggunakan skala berikut:

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Sangat Tidak Setuju — netral — sangat setuju

1.	____	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi *positif* (seperti senang atau bahagia), saya *mengubah isi pikiran saya saat itu.*
2.	____	Saya menjaga emosi saya untuk diri sendiri.
3.	____	Saat saya ingin mengurangi emosi *negatif* (seperti sedih atau marah), saya mengubah isi pikiran saya saat itu.
4.	____	Saat saya merasakan emosi *positif*, saya berhati-hati agar tidak mengungkapkannya.
5.	____	Saat saya menghadapi situasi yang membuat stress, saya *memikirkannya* dengan cara yang menenangkan diri saya sendiri.
6.	____	Saya mengontrol emosi dengan *tidak mengungkapkannya.*
7.	____	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi *positif*, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut.
8.	____	Saya mengontrol emosi dengan *mengubah cara saya memikirkan* situasi yang saya alami.

9.	____	Saat saya merasakan emosi *negatif*, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.
10	____	Saat saya ingin mengurangi emosi *negatif*, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut.

Catatan

Jangan mengubah urutan item, karena item no 1 dan 3 di awal pertanyaan menunjukkan istilah "emosi positif" dan "emosi negatif".

Penilaian (tidak dibalik)

Item Penilaian Ulang: 1,3, 5, 7, 8, 10

Item Penekanan: 2, 4, 6, 9

Penerjemah	Tanggal
Rizka Yanuarti NIPPPK 199801242023212005	27-04-2026

Daftar 25 Gejala Hopkins (HSCL-25)

HSCL-A Subskala Kecemasan

1. Tiba-tiba ketakutan tanpa sebab
2. Merasa takut
3. Lemas, pusing, atau lemah
4. Gugup atau gemetar
5. Jantung berdebar atau berdetak cepat
6. Gemetar
7. Merasa tegang atau cemas
8. Sakit kepala
9. Takut berlebihan atau panik
10. Merasa gelisah, tidak dapat duduk diam

HSCL-D Subskala Depresi

11. Merasa tidak memiliki energi, lesu
12. Menyalahkan diri sendiri atas berbagai hal
13. Cengeng
14. Kehilangan gairah atau kenikmatan seksual
15. Kehilangan nafsu makan
16. Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
17. Merasa tidak memiliki harapan tentang masa depan
18. Merasa sedih
19. Merasa kesepian
20. Berpikir untuk mengakhiri hidup Anda
21. Merasa terjebak atau terperangkap
22. Terlalu mencemaskan banyak hal
23. Merasa tidak tertarik pada segala sesuatu
24. Merasa segala sesuatu membutuhkan usaha besar
25. Merasa tidak berharga

Penerjemah	Tanggal
Rizka Yanuarti NIPPPK 197801242023212005	27-04-2026

Skala Multidimensi Dukungan Sosial yang Diterima

1. Ada seseorang istimewa yang selalu ada saat saya membutuhkan bantuan.
2. Ada seseorang istimewa yang selalu ada sebagai tempat berbagi suka dan duka.
3. Keluarga saya benar-benar berupaya membantu saya.
4. Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga.
5. Saya memiliki seseorang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan yang nyata bagi saya.
6. Teman-teman saya benar-benar berupaya membantu saya.
7. Saya dapat mengandalkan teman-teman saya saat ada masalah.
8. Saya dapat menceritakan masalah-masalah saya kepada keluarga.
9. Saya memiliki teman-teman sebagai tempat berbagi suka dan duka.
10. Ada seseorang istimewa dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
11. Keluarga saya bersedia membantu saya dalam mengambil keputusan.
12. Saya dapat menceritakan masalah saya kepada teman-teman saya.

Keluarga: 3, 4, 8,11

Teman: 6, 7, 9, 12

Orang penting lainnya: 1,2, 5, 10

Penerjemah, Rizka Yanuarti NIPPPK 197801242023212005	Tanggal 27-04-2026

LEMBAR PENILAIAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP : 197605122003121002

Pekerjaan/instansi : Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang

Menyatakan telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penyusunan tugas akhir dengan judul "Kontribusi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Malang" yang disusun oleh:

Nama : Alifia Dea Mawardani

NIM : 220401110122

Berdasarkan hasil penilaian yang telah dilakukan, instrumen penelitian ini telah melalui proses penilaian terkait kesesuaian makna item dengan instrumen asli serta kejelasan bahasa pada item yang digunakan. Adapun hasil penilaian serta saran perbaikan terlampir pada lembar penilaian.

Demikian lembar penilaian ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 19 Mei 2026



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

LEMBAR PENILAIAN ITEM

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003)

Skala penilaian kesesuaian makna:

1 = Sangat tidak sesuai; 2 = Tidak sesuai; 3 = Sesuai; 4 = Sangat sesuai

Skala penilaian kejelasan bahasa:

1 = Sangat tidak jelas; 2 = Tidak jelas; 3 = Jelas; 4 = Sangat jelas

No	Aspek	Item Asli	Terjemahan	Item Hasil Modifikasi	Kesesuaian Makna				Kejelasan Bahasa				Saran/Masukan
					1	2	3	4	1	2	3	4	
1	*Cognitive Reappraisal*	When I want to feel more *positive* emotion (such as joy or amusement), I *change what I'm thinking about.*	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi *positif* (seperti senang atau bahagia), saya *mengubah isi pikiran saya saat itu.*	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang atau bahagia), saya memikirkan hal lain yang dapat membuat perasaan saya menjadi lebih positif.				✓				✓	
2		When I want to feel less	Saat saya ingin mengurangi emosi	Saat saya ingin mengurangi emosi									

Dipindai dengan CamScanner

		negative emotion (such as sadness or anger), I *change what I'm thinking about*.	*negatif* (seperti sedih atau marah), saya *mengubah isi pikiran saya saat itu*.	negatif (seperti perasaan sedih atau marah), saya mengalihkan pikiran saya pada hal lain.				✓			✓		
3		When I'm faced with a stressful situation, I make myself *think about it* in a way that helps me stay calm.	Saat saya menghadapi situasi yang membuat stres, saya *memikirkannya* dengan cara yang menenangkan diri saya sendiri.	Saat menghadapi situasi yang membuat saya stres atau tertekan, saya memikirkannya dengan cara yang membuat saya tetap tenang.				✓			✓		
4		When I want to feel more *positive* emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi *positif*, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut.	Saat saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya melihat situasi yang saya alami dari sudut pandang yang berbeda.			✓				✓		

Dipindai dengan CamScanner

5		I control my emotions by *changing the way I think* about the situation I'm in.	Saya mengontrol emosi dengan *mengubah cara saya memikirkan* situasi yang saya alami.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara pandang saya memahami situasi yang sedang saya hadapi.				✓			✓	
6		When I want to feel less *negative* emotion, I *change the way I'm thinking* about the situation.	Saat saya ingin mengurangi emosi *negatif*, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut.	Saat saya ingin mengurangi emosi negatif, saya memahami situasi yang saya alami dengan cara yang berbeda.				✓			✓	
7	*Expressive Suppression*	I keep my emotions to myself.	Saya menjaga emosi saya untuk diri sendiri.	Saya cenderung menyimpan perasaan yang saya rasakan sendiri daripada menunjukkannya kepada orang lain.			✓			✓		

8		When I am feeling *positive* emotions, I am careful not to express them.	Saat saya merasakan emosi *positif*, saya berhati-hati agar tidak mengungkapkannya.	Saat saya merasa senang atau bahagia, saya berhati-hati agar perasaan tersebut tidak terlalu terlihat oleh orang lain.				✓				✓	
9		I control my emotions by *not expressing them*.	Saya mengontrol emosi dengan *tidak mengungkapkannya.*	Saya mengendalikan emosi dengan cara tidak memperlihatkan apa ~~yang saya rasakan~~ Perasaan kepada orang lain.				✓				✓	
10		When I am feeling *negative* emotions, I make sure not to express them.	Saat saya merasakan emosi *negatif*, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.	Saat saya merasakan emosi negatif, saya berusaha agar orang lain tidak mengetahui perasaan tersebut.				✓				✓	

LEMBAR PENILAIAN ITEM

Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25)

Skala penilaian kesesuaian makna:

1 = Sangat tidak sesuai; 2 = Tidak sesuai; 3 = Sesuai; 4 = Sangat sesuai

Skala penilaian kejelasan bahasa:

1 = Sangat tidak jelas; 2 = Tidak jelas; 3 = Jelas; 4 = Sangat jelas

No	Aspek	Item Asli	Terjemahan	Kesesuaian Makna				Kejelasan Bahasa				Saran/Masukan
				1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Kecemasan	Suddenly scared for no reason	Tiba-tiba ketakutan tanpa sebab				✓				✓	
2		Feeling fearful	Merasa takut				✓				✓	
3		Faintness, dizziness, or weakness	Lemas, pusing, atau lemah				✓				✓	
4		Nervousness or shakiness inside	Gugup atau gemetar				✓				✓	
5		Heart pounding or racing	Jantung berdebar atau berdetak cepat				✓				✓	
6		Trembling	Gemetar				✓				✓	

Dipindai dengan CamScanner

7		Feeling tense or keyed up	Merasa tegang atau cemas				✓				✓		
8		Headaches	Sakit kepala				✓				✓		
9		Spells of terror or panic	Takut berlebihan atau panik				✓				✓		
10		Feeling restless, can't sit still	Merasa gelisah, tidak dapat duduk diam				✓				✓		
11	Depresi	Feeling low in energy, slowed down	Merasa tidak memiliki energi, lesu				✓				✓		
12		Blaming yourself for things	Menyalahkan diri sendiri atas berbagai hal				✓				✓		
13		Crying easily	Cengeng				✓				✓		
14		Loss of sexual interest or pleasure	Kehilangan gairah atau kenikmatan seksual				✓				✓		
15		Poor appetite	Kehilangan nafsu makan				✓				✓		
16		Difficulty falling asleep, staying asleep	Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak				✓				✓		
17		Feeling hopeless about the future	Merasa tidak memiliki harapan tentang masa depan				✓				✓		
18		Feeling blue	Merasa sedih				✓				✓		
19		Feeling lonely	Merasa kesepian				✓				✓		

Dipindai dengan CamScanner

20		Thoughts of ending your life	Berpikir untuk mengakhiri hidup Anda				✓				✓		
21		Feeling of being trapped or caught	Merasa terjebak atau terperangkap				✓				✓		
22		Worrying too much about things	Terlalu mencemaskan banyak hal				✓				✓		
23		Feeling no interest in things	Merasa tidak tertarik pada segala sesuatu				✓				✓		
24		Feeling everything is an effort	Merasa segala sesuatu membutuhkan usaha besar				✓				✓		
25		Feeling of worthlessness	Merasa tidak berharga				✓				✓		

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8. Validitas Skala Regulasi Emosi

Correlations

		X1_1	X1_2	X1_3	X1_4	X1_5	X1_6	X1_7	X1_8	X1_9	X1_10	X1 TOTAL
X1_1	Pearson Correlation	1	.602**	.321**	.679**	.433**	.322**	.141	.071	.135	.242**	.537**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.111	.420	.126	.006	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_2	Pearson Correlation	.602**	1	.643**	.442**	.501**	.550**	.247**	.177*	.245**	.225*	.686**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.005	.044	.005	.010	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_3	Pearson Correlation	.321**	.643**	1	.419**	.523**	.546**	.097	.161	.182*	.232**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.271	.068	.038	.008	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_4	Pearson Correlation	.679**	.442**	.419**	1	.670**	.494**	.101	.076	.131	.230**	.569**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.255	.392	.137	.008	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_5	Pearson Correlation	.433**	.501**	.523**	.670**	1	.659**	.217*	.018	.220*	.138	.611**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.013	.842	.012	.118	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_6	Pearson Correlation	.322**	.550**	.546**	.494**	.659**	1	.210*	.098	.214*	.233**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.016	.268	.014	.008	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_7	Pearson Correlation	.141	.247**	.097	.101	.217*	.210*	1	.559**	.704**	.572**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.111	.005	.271	.255	.013	.016		.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_8	Pearson Correlation	.071	.177*	.161	.076	.018	.098	.559**	1	.495**	.484**	.580**
	Sig. (2-tailed)	.420	.044	.068	.392	.842	.268	.000		.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_9	Pearson Correlation	.135	.245**	.182*	.131	.220*	.214*	.704**	.495**	1	.685**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.126	.005	.038	.137	.012	.014	.000	.000		.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1_10	Pearson Correlation	.242**	.225*	.232**	.230**	.138	.233**	.572**	.484**	.685**	1	.689**
	Sig. (2-tailed)	.006	.010	.008	.008	.118	.008	.000	.000	.000		.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X1 TOTAL	Pearson Correlation	.537**	.686**	.619**	.569**	.611**	.630**	.680**	.580**	.705**	.689**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 9. Validitas Skala Dukungan Sosial

Correlations

		X2_1	X2_2	X2_3	X2_4	X2_5	X2_6	X2_7	X2_8	X2_9	X2_10	X2_11	X2_12	X2 TOTAL
X2_1	Pearson Correlation	1	.705**	.336**	.678**	.117	.175*	.167	.102	.255**	.231**	.264**	.216*	.509**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.186	.046	.057	.247	.003	.008	.002	.013	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_2	Pearson Correlation	.705**	1	.560**	.766**	.247**	.255**	.291**	.181*	.321**	.303**	.315**	.292**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.005	.003	.001	.040	.000	.000	.000	.001	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_3	Pearson Correlation	.336**	.560**	1	.481**	.155	.251**	.112	.125	.244**	.189*	.221*	.213*	.489**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.079	.004	.205	.158	.005	.031	.012	.015	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_4	Pearson Correlation	.678**	.766**	.481**	1	.215*	.254**	.267**	.176*	.303**	.291**	.313**	.289**	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.014	.003	.002	.046	.000	.001	.000	.001	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_5	Pearson Correlation	.117	.247**	.155	.215*	1	.716**	.854**	.721**	.279**	.267**	.220*	.229**	.586**
	Sig. (2-tailed)	.186	.005	.079	.014		.000	.000	.000	.001	.002	.012	.009	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_6	Pearson Correlation	.175*	.255**	.251**	.254**	.716**	1	.763**	.765**	.246**	.210*	.202*	.231**	.598**
	Sig. (2-tailed)	.046	.003	.004	.003	.000		.000	.000	.005	.017	.021	.008	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_7	Pearson Correlation	.167	.291**	.112	.267**	.854**	.763**	1	.795**	.284**	.291**	.227**	.247**	.620**
	Sig. (2-tailed)	.057	.001	.205	.002	.000	.000		.000	.001	.001	.009	.005	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_8	Pearson Correlation	.102	.181*	.125	.176*	.721**	.765**	.795**	1	.251**	.249**	.163	.211*	.557**
	Sig. (2-tailed)	.247	.040	.158	.046	.000	.000	.000		.004	.004	.065	.016	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_9	Pearson Correlation	.255**	.321**	.244**	.303**	.279**	.246**	.284**	.251**	1	.954**	.952**	.952**	.825**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.005	.000	.001	.005	.001	.004		.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_10	Pearson Correlation	.231**	.303**	.189*	.291**	.267**	.210*	.291**	.249**	.954**	1	.921**	.958**	.803**
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.031	.001	.002	.017	.001	.004	.000		.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_11	Pearson Correlation	.264**	.315**	.221*	.313**	.220*	.202*	.227**	.163	.952**	.921**	1	.957**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.012	.000	.012	.021	.009	.065	.000	.000		.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2_12	Pearson Correlation	.216*	.292**	.213*	.289**	.229**	.231**	.247**	.211*	.952**	.958**	.957**	1	.799**
	Sig. (2-tailed)	.013	.001	.015	.001	.009	.008	.005	.016	.000	.000	.000		.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
X2 TOTAL	Pearson Correlation	.509**	.637**	.489**	.610**	.586**	.598**	.620**	.557**	.825**	.803**	.792**	.799**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10. Validitas Skala *Psychological Distress*

Correlations

		Y_1	Y_2	Y_3	Y_4	Y_5	Y_6	Y_7	Y_8	Y_9	Y_10	Y_11	Y_12	Y_13	Y_14	Y_15	Y_16	Y_17	Y_18	Y_19	Y_20	Y_21	Y_22	Y_23	Y_24	Y_25	Y TOTAL
Y_1	Pearson Correlation	1	.663**	.636**	.574**	.626**	.666**	.583**	.604**	.554**	.587**	.419**	.428**	.392**	.536**	.364**	.242**	.549**	.536**	.348**	.534**	.570**	.518**	.428**	.410**	.506**	.731**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_2	Pearson Correlation	.663**	1	.637**	.601**	.633**	.609**	.756**	.596**	.729**	.477**	.400**	.563**	.524**	.582**	.426**	.346**	.513**	.679**	.283**	.529**	.528**	.647**	.354**	.467**	.463**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_3	Pearson Correlation	.636**	.637**	1	.675**	.654**	.643**	.565**	.770**	.350**	.554**	.565**	.483**	.347**	.550**	.528**	.357**	.460**	.551**	.291**	.548**	.648**	.539**	.471**	.540**	.465**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_4	Pearson Correlation	.574**	.601**	.675**	1	.731**	.781**	.650**	.596**	.494**	.657**	.571**	.449**	.277**	.524**	.522**	.435**	.469**	.593**	.308**	.500**	.544**	.470**	.525**	.481**	.511**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_5	Pearson Correlation	.626**	.633**	.654**	.731**	1	.773**	.698**	.642**	.406**	.585**	.497**	.402**	.211*	.595**	.530**	.314**	.347**	.591**	.275**	.601**	.593**	.484**	.500**	.544**	.519**	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.016	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_6	Pearson Correlation	.666**	.609**	.643**	.781**	.773**	1	.675**	.714**	.470**	.724**	.532**	.420**	.250**	.628**	.573**	.416**	.527**	.659**	.360**	.606**	.622**	.495**	.635**	.526**	.619**	.821**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_7	Pearson Correlation	.583**	.756**	.565**	.650**	.698**	.675**	1	.645**	.691**	.553**	.527**	.502**	.440**	.530**	.468**	.392**	.460**	.695**	.316**	.491**	.557**	.669**	.387**	.505**	.494**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_8	Pearson Correlation	.604**	.596**	.770**	.596**	.642**	.714**	.645**	1	.457**	.572**	.567**	.485**	.366**	.571**	.526**	.424**	.455**	.655**	.368**	.519**	.615**	.619**	.549**	.592**	.576**	.802**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_9	Pearson Correlation	.554**	.729**	.350**	.494**	.406**	.470**	.691**	.457**	1	.389**	.336**	.548**	.546**	.394**	.378**	.382**	.531**	.631**	.273**	.382**	.433**	.582**	.311**	.334**	.387**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_10	Pearson Correlation	.587**	.477**	.554**	.657**	.585**	.724**	.553**	.572**	.389**	1	.676**	.516**	.292**	.535**	.458**	.474**	.494**	.581**	.418**	.439**	.544**	.542**	.594**	.529**	.462**	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_11	Pearson Correlation	.419**	.400**	.565**	.571**	.497**	.532**	.527**	.567**	.336**	.676**	1	.494**	.283**	.426**	.433**	.376**	.400**	.454**	.355**	.343**	.490**	.469**	.519**	.476**	.472**	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_12	Pearson Correlation	.428**	.563**	.483**	.449**	.402**	.420**	.502**	.485**	.548**	.516**	.494**	1	.442**	.433**	.392**	.377**	.520**	.568**	.455**	.454**	.494**	.663**	.446**	.580**	.546**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_13	Pearson Correlation	.392**	.524**	.347**	.277**	.211*	.250**	.440**	.366**	.546**	.292**	.283**	.442**	1	.360**	.347**	.369**	.394**	.530**	.150	.177*	.202*	.552**	.158	.322**	.176*	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.016	.004	.000	.000	.000	.001	.001	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.088	.044	.021	.000	.072	.000	.045	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_14	Pearson Correlation	.536**	.582**	.550**	.524**	.595**	.628**	.530**	.571**	.394**	.535**	.426**	.433**	.360**	1	.612**	.465**	.494**	.605**	.276**	.455**	.438**	.613**	.556**	.585**	.569**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_15	Pearson Correlation	.364**	.426**	.528**	.522**	.530**	.573**	.468**	.526**	.378**	.458**	.433**	.392**	.347**	.612**	1	.560**	.500**	.637**	.409**	.387**	.473**	.533**	.605**	.612**	.533**	.708**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_16	Pearson Correlation	.242**	.346**	.357**	.435**	.314**	.416**	.392**	.424**	.382**	.474**	.375**	.377**	.369**	.465**	.560**	1	.510**	.493**	.422**	.186*	.365**	.500**	.578**	.555**	.349**	.605**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.034	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_17	Pearson Correlation	.549**	.513**	.460**	.469**	.347**	.527**	.460**	.455**	.531**	.494**	.400**	.520**	.394**	.494**	.500**	.510**	1	.583**	.566**	.438**	.583**	.550**	.557**	.519**	.672**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_18	Pearson Correlation	.536**	.679**	.551**	.593**	.591**	.659**	.695**	.655**	.631**	.581**	.454**	.568**	.530**	.605**	.637**	.493**	.583**	1	.405**	.468**	.538**	.706**	.474**	.604**	.565**	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_19	Pearson Correlation	.348**	.283**	.291**	.308**	.275**	.360**	.316**	.368**	.273**	.418**	.355**	.455**	.150	.276**	.409**	.422**	.566**	.405**	1	.323**	.519**	.495**	.614**	.535**	.550**	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.088	.002	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_20	Pearson Correlation	.534**	.529**	.548**	.500**	.601**	.606**	.491**	.519**	.382**	.439**	.343**	.454**	.177*	.455**	.387**	.186*	.438**	.468**	.323**	1	.663**	.369**	.498**	.450**	.634**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.044	.000	.000	.034	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_21	Pearson Correlation	.570**	.528**	.648**	.544**	.593**	.622**	.557**	.615**	.433**	.544**	.490**	.494**	.202*	.438**	.473**	.365**	.583**	.538**	.519**	.663**	1	.500**	.607**	.573**	.617**	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_22	Pearson Correlation	.518**	.647**	.539**	.470**	.484**	.495**	.669**	.619**	.582**	.542**	.469**	.663**	.552**	.613**	.533**	.500**	.550**	.706**	.495**	.369**	.500**	1	.518**	.740**	.610**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_23	Pearson Correlation	.428**	.354**	.471**	.525**	.500**	.635**	.387**	.549**	.311**	.594**	.519**	.446**	.158	.556**	.605**	.578**	.557**	.474**	.614**	.498**	.607**	.518**	1	.645**	.673**	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.072	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_24	Pearson Correlation	.410**	.467**	.540**	.481**	.544**	.526**	.505**	.592**	.334**	.528**	.476**	.580**	.322**	.585**	.612**	.555**	.519**	.604**	.535**	.450**	.573**	.740**	.645**	1	.615**	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y_25	Pearson Correlation	.506**	.463**	.465**	.511**	.519**	.619**	.494**	.576**	.387**	.462**	.472**	.546**	.176*	.569**	.533**	.349**	.672**	.565**	.550**	.634**	.617**	.610**	.673**	.615**	1	.752**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.045	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Y TOTAL	Pearson Correlation	.731**	.770**	.765**	.767**	.755**	.821**	.783**	.802**	.660**	.753**	.668**	.702**	.507**	.732**	.708**	.605**	.726**	.817**	.573**	.658**	.759**	.798**	.731**	.762**	.752**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 11. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.824	10

Lampiran 12. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	12

Lampiran 13. Reliabilitas Skala *Psychological Distress*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	25

Lampiran 14. Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1 TOTAL	130	26	70	57.22	8.492
X2 TOTAL	130	18	84	62.21	14.924
Y TOTAL	130	28	100	50.45	16.278
Valid N (listwise)	130				

Lampiran 15. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

KAT_X1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.8	.8	.8
	Sedang	23	17.7	17.7	18.5
	Tinggi	106	81.5	81.5	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Lampiran 16. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

KAT_X2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	6.2	6.2	6.2
	Sedang	39	30.0	30.0	36.2
	Tinggi	83	63.8	63.8	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Lampiran 17. Kategorisasi Variabel *Psychological Distress*

KAT_DISTRESS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	53	40.8	40.8	40.8
	Tinggi	77	59.2	59.2	100.0
	Total	130	100.0	100.0	

Lampiran 18. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			130
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		15.54114695
Most Extreme Differences	Absolute		.113
	Positive		.113
	Negative		-.070
Test Statistic			.113
Asymp. Sig. (2-tailed)			.000[c]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.065[d]
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.059
		Upper Bound	.071

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Lampiran 19. Uji Linearitas Regulasi Emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y TOTAL * X1 TOTAL	Between Groups	(Combined)	11235.644	32	351.114	1.484	.073
		Linearity	1323.324	1	1323.324	5.594	.020
		Deviation from Linearity	9912.320	31	319.752	1.352	.135
	Within Groups		22944.479	97	236.541		
	Total		34180.123	129			

Lampiran 20. Uji Linearitas Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y TOTAL * X2 TOTAL	Between Groups	(Combined)	12148.025	45	269.956	1.029	.446
		Linearity	1456.894	1	1456.894	5.555	.021
		Deviation from Linearity	10691.132	44	242.980	.926	.603
	Within Groups		22032.098	84	262.287		
	Total		34180.123	129			

Lampiran 21. Uji Multikolinearitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	89.179	11.432		7.801	.000		
	X1 TOTAL	-.412	.163	-.215	-2.527	.013	.994	1.007
	X2 TOTAL	-.244	.093	-.224	-2.632	.010	.994	1.007

a. Dependent Variable: Y TOTAL

Lampiran 22. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	10.516	6.382		1.648	.102
	X1 TOTAL	.091	.091	.088	1.002	.318
	X2 TOTAL	-.047	.052	-.080	-.910	.364

a. Dependent Variable: ABS

Lampiran 23. Uji Hipotesis

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	89.179	11.432		7.801	.000
	X1 TOTAL	-.412	.163	-.215	-2.527	.013
	X2 TOTAL	-.244	.093	-.224	-2.632	.010

a. Dependent Variable: Y TOTAL

Lampiran 24. Uji F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3023.108	2	1511.554	6.161	.003[b]
	Residual	31157.015	127	245.331		
	Total	34180.123	129			

a. Dependent Variable: Y TOTAL

b. Predictors: (Constant), X2 TOTAL, X1 TOTAL

Lampiran 25. Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.297[a]	.088	.074	15.663

a. Predictors: (Constant), X2 TOTAL, X1 TOTAL

b. Dependent Variable: Y TOTAL

Lampiran 26. Analisis Statistik Deskriptif Aspek

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
REAPPRAISAL	130	34.92	5.301
SUPPRESSION	130	22.29	5.382
FAMILY	130	20.22	5.703
FRIENDS	130	22.28	5.881
SIGNIFICANT	130	19.72	8.835
ANXIETY	130	19.42	7.147
DEPRESSION	130	31.02	9.845
Valid N (listwise)	130		

Lampiran 27. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

KAT_X1 * JENIS KELAMIN Crosstabulation

			JENIS KELAMIN		
			Laki-laki	Perempuan	Total
KAT_X1	Rendah	Count	0	1	1
		% within JENIS KELAMIN	0.0%	1.2%	0.8%
	Sedang	Count	5	18	23
		% within JENIS KELAMIN	10.6%	21.7%	17.7%
	Tinggi	Count	42	64	106
		% within JENIS KELAMIN	89.4%	77.1%	81.5%
Total		Count	47	83	130
		% within JENIS KELAMIN	100.0%	100.0%	100.0%

Lampiran 28. Distribusi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

KAT_X2 * JENIS KELAMIN Crosstabulation

			JENIS KELAMIN		
			Laki-laki	Perempuan	Total
KAT_X2	Rendah	Count	3	5	8
		% within JENIS KELAMIN	6.4%	6.0%	6.2%
	Sedang	Count	20	19	39
		% within JENIS KELAMIN	42.6%	22.9%	30.0%
	Tinggi	Count	24	59	83
		% within JENIS KELAMIN	51.1%	71.1%	63.8%
Total		Count	47	83	130
		% within JENIS KELAMIN	100.0%	100.0%	100.0%

Lampiran 29. Distribusi *Psychological Distress* Berdasarkan Jenis Kelamin

KAT_DISTRESS * JENIS KELAMIN Crosstabulation

			JENIS KELAMIN		
			Laki-laki	Perempuan	Total
KAT_DISTRESS	Rendah	Count	25	28	53
		% within JENIS KELAMIN	53.2%	33.7%	40.8%
	Tinggi	Count	22	55	77
		% within JENIS KELAMIN	46.8%	66.3%	59.2%
Total		Count	47	83	130
		% within JENIS KELAMIN	100.0%	100.0%	100.0%