



## "Kenali Dirimu, Kelola Emosimu" Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Raihan Saputra<sup>1\*</sup>, Ririn Ida Royani<sup>2</sup>, Selly Dwining Maulidina<sup>3</sup>,  
Rivandy Ilham Akbar<sup>4</sup>, Arfian Arfian<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Jl. Raya Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya,  
Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17143

\*Email: [raihansaputra0502@gmail.com](mailto:raihansaputra0502@gmail.com)<sup>1</sup>, [202210515006@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210515006@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,  
[202210515166@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210515166@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [202210515185@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202210515185@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>,  
[arfian@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:arfian@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>5</sup>

### Article History:

Received: Mei 15, 2025;

Revised: Mei 30, 2025;

Accepted: Juni 24, 2025;

Published: Juni 26, 2025

**Keywords:** Emotional Regulation,  
Psychological Well-being, College  
Students

**Abstract:** College students face various academic, social, and adult transition pressures that can affect their psychological condition. Emotional regulation is a crucial skill to balance affective responses to stress. This service aims to improve the ability of student participants to regulate emotions to improve their psychological well-being. This activity began with observation to select participants who fit our research criteria, continued with the preparation of an easy-to-understand training module, and ended with socialization and training for student participants. The training was held on June 4, 2025 at the Bhayangkara University Campus, Jakarta Raya Room 403, Bekasi, West Java. The training evaluation showed an increase in participants' understanding in regulating their psychological well-being emotions. The positive impact of this program is that emotional regulation training helps create a more stable and healthy mental condition, which has a direct impact on improving the quality of life and learning achievement of students.

### Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan transisi dewasa yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Regulasi emosi menjadi keterampilan krusial untuk menyeimbangkan respons afektif terhadap stres. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta mahasiswa dalam meregulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis nya. Kegiatan ini diawali dengan observasi untuk memilih peserta yang sesuai dengan kriteria penelitian kami, dilanjutkan dengan penyusunan modul pelatihan yang mudah dipahami, dan diakhiri dengan sosialisasi serta pelatihan kepada peserta mahasiswa. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2025 di Kampus Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Ruanag 403, Bekasi, Jawa Barat. Evaluasi pelatihan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dalam meregulasi emosi kesejahteraan psikologis nya. Dampak positif dari program ini yaitu pelatihan regulasi emosi membantu menciptakan kondisi mental yang lebih stabil dan sehat, yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup dan prestasi belajar mahasiswa.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan transisi dewasa yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka (Amaniah, 2024). Regulasi emosi menjadi keterampilan krusial untuk menyeimbangkan respons afektif terhadap stres (Andriyani & Sa, 2024). Strategi seperti cognitive reappraisal dan expressive suppression memungkinkan individu menafsirkan ulang situasi atau menahan ekspresi emosional untuk menghindari dampak negatif. Dengan demikian, pengelolaan emosi yang efektif diyakini mampu memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus

(Sesarelia et al., 2024).

Menurut (Basaria et al., 2018), regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan kesadaran dan penyesuaian emosi secara aktif, yakni mengenali (recognizing), mengungkapkan (expressing), mengontrol (controlling) emosi melalui cara berpikir ulang dan menenangkan diri dalam situasi sosial memungkinkan harmonisasi dalam menyelesaikan masalah. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai rangkaian langkah yang telah diperhitungkan untuk mengendalikan perasaan dengan tujuan untuk mempengaruhi, meningkatkan, atau mempertahankannya (Syahrul & Nurhafizah, 2022).

Secara teoritis, regulasi emosi memadukan aspek kognitif dan afektif melalui proses internal seperti mengenali emosi, merubah perspektif terhadap pemicu emosional, dan menyesuaikan ekspresi emosi melalui strategi adaptif (Radiana, 2024). (Sesarelia et al., 2024) menegaskan bahwa kemampuan ini mengurangi respon negatif dan meningkatkan coping, terutama saat menjalani situasi menantang di kampus. Keterampilan regulasi emosi menjadi fondasi bagi pengembangan ketahanan psikologis dan mental agility (Nazwa syafa Aulia et al, 2025).

(Ryff, C. D., & Keyes, 1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kesehatan psikologis individu yang ditandai dengan berfungsinya aspek aspek fungsi psikologis positif secara optimal seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Kesejahteraan psikologis yaitu penilaian subjektif individu tentang kondisi psikologisnya, yang dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat stres akademik dan dukungan sosial (Indreswari et al., 2022).

Dalam konteks implementasi, pengembangan keterampilan regulasi emosi dapat dilakukan melalui program workshop, pelatihan, atau intervensi berbasis teknologi (Erlangga, 2025). Misalnya, program pelatihan regulasi emosi bagi mahasiswa baru terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri, adaptasi terhadap stres akademik, dan kesejahteraan psikologis di awal masa studi. Berbagai riset empiris menunjukkan bahwa strategi ini berkontribusi signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan, peningkatan resiliensi, serta hubungan sosial yang lebih sehat (Salim & Fakhurrozi, 2020).

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesadaran emosi, teknik pengelolaan stres, dan keterampilan berpikir adaptif. Dengan pembekalan tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih seimbang dan konstruktif. Secara praktis, pelatihan ini juga diharapkan dapat mendukung pencapaian akademik dan memperkuat kesehatan mental secara menyeluruh, sekaligus berkontribusi pada terciptanya ekosistem kampus yang lebih suportif dan

berkelanjutan (Puspita, 2019).

## 2. METODE

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2025 yang dilakukan dengan waktu 60 menit. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah:

- Sesi Pembukaan atau membangun rapport

Tahap awal yang dilakukan memberikan sambutan singkat terkait tujuan pelatihan dan pengenalan singkat kepada peserta pelatihan guna membangun hubungan yang baik antara peserta dan fasilitator.

- Pretest

Langkah selanjutnya yaitu memberikan lembar pretest kepada peserta pelatihan yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan awal terkait regulasi emosi sebelum pelatihan berlangsung.

Pelaksanaan:

- Peserta diberikan instrumen, seperti kuesioner, tes, atau wawancara singkat yang terkait dengan aspek regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.
- Pertanyaan pretest dapat mencakup pemahaman tentang regulasi emosi, pemahaman tentang kesejahteraan psikologis, dan pengalaman sehari-hari dalam mengelola emosi atau hubungan sosial.
- Data dari pre test akan menjadi dasar untuk melakukan evaluasi kegiatan ini

- Ice Breaking dan Materi

Pada tahap ini, setelah peserta menyelesaikan pre test nya, peserta diberikan ice breaking pertama, yaitu estafet emosi yang bertujuan untuk membangun semangat awal sebelum dilakukan pelatihan. Setelah dilakukan ice breaking pertama, peserta diberikan materi pertama oleh fasilitator tentang pengenalan emosi dan regulasi emosi. Peserta diberikan pemahaman tentang definisi, fungsi emosi dan konsep regulasi emosi.

Pelaksanaan:

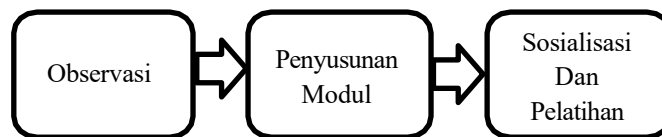
- Sosialisasi dilakukan dalam pemaparan materi dan diskusi interaktif
- Materi yang disampaikan mencakup pengenalan emosi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis.
- Metode yang digunakan berupa presentasi, simulasi kasus, pemutaran video, atau pembagian leaflet untuk memperkuat pemahaman peserta.
- Setelah itu, peserta diberikan ice breaking kedua yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi peserta pelatihan.

- Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya-jawab atau berbagi pengalaman untuk meningkatkan interaksi dalam pelatihan.
- Posttest

Setelah dilakukannya pelatihan, maka diakhiri dengan pemberian posttest kepada para peserta pelatihan, dengan tujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan kemampuan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini.

Pelaksanaan:

- Peserta kembali diberikan instrumen yang sama atau serupa dengan pretest untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah sosialisasi.
- Posttest digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan dan apakah terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.



**Gambar 1. Alur Kegiatan Pelatihan**

Metode ini memastikan bahwa kegiatan pemberdayaan tidak hanya informatif tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi peserta.

Setelah itu dilakukan langkah-langkah pelatihan tersebut, langkah selanjutnya peserta diberikan tugas Refleksi Individu: “Emosi Saya, Cara Saya”. Tugas refleksi individu ini dilakukan dengan cara peserta menulis komitmen pribadi dan strategi yang cocok untuk dirinya sendiri. Setelah itu, peserta diberikan soal posttest untuk mengevaluasi pemahaman & perubahan persepsi setelah pelatihan berlangsung. Langkah terakhir dalam penelitian ini yaitu penutupan dan dokumentasi dengan ucapan penutup, foto bersama dan ajakan menerapkan materi dalam keseharian.

Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan solusi praktis dalam mengelola emosi, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan kapasitas diri mahasiswa di masa depan, seperti kemampuan beradaptasi dengan tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat melalui regulasi emosi yang terstruktur dengan baik. Pelatihan regulasi emosi ini berhasil meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Para peserta menjadi lebih terampil dalam menghadapi situasi stres, membedakan antara reaksi emosional yang adaptif dan tidak adaptif, serta mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara mandiri.

### 3. HASIL

Kegiatan Program ini telah berhasil mencapai tujuan utama yang telah ditetapkan sebelumnya, yakni memberikan sosialisasi dan pemahaman Kepada mahasiswa, terutama mahasiswa semester akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengenali dirinya dan emosinya demi mendapatkan kesejahteraan psikologis nya. Namun, dalam proses pelaksanaan program ini, ditemukan berbagai kendala dan permasalahan yang sering kali dihadapi oleh para fasilitator, yaitu harus menyampaikan materi dengan cara yang menarik supaya peserta tidak bosan dan jenuh dalam mengikuti pelatihan.

Berikut ini merupakan hasil dari nilai pre test dan post test yang di isi oleh peserta pelatihan regulasi emosi ini.

**Tabel 1. Hasil uji paired sample t test pre test dan posttest**

*Paired Samples T-Test*

| Measure 1 | Measure 2    | t      | df | p      |
|-----------|--------------|--------|----|--------|
| Total Pre | - Total Post | -6.171 | 27 | < .001 |

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai t sebesar -6.171 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 27 dan nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0.001. Karena  $p < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Nilai t yang negatif menunjukkan bahwa rata-rata skor post-test lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah intervensi atau perlakuan diberikan.

#### Observasi

Kegiatan pelatihan ini diawali dengan observasi kebutuhan mahasiswa terhadap pelatihan regulasi emosi. Observasi dilakukan dalam bentuk kuesioner singkat secara daring dan wawancara informal dengan beberapa mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengakui mengalami kesulitan dalam mengenali emosi yang mereka rasakan, serta merasa kewalahan saat menghadapi tekanan akademik maupun relasi sosial. Banyak dari mereka menyatakan bahwa saat merasa marah, sedih, atau cemas, mereka tidak tahu bagaimana cara menanganinya secara sehat. Observasi ini menjadi dasar penyusunan isi pelatihan agar relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa.

Selain itu, observasi juga mengidentifikasi bahwa mahasiswa lebih tertarik pada pendekatan yang praktis, aplikatif, dan ringan bukan hanya berupa ceramah teoretis. Karena itu, metode pelatihan yang melibatkan aktivitas aktif seperti ice breaking, roleplay, dan simulasi

teknik regulasi emosi dipilih untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Temuan dari observasi ini memperkuat bahwa pelatihan ini diperlukan sebagai intervensi promotif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### **Penyusunan Modul**

Salah satu aspek penting dalam kegiatan pengajaran adalah media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan sarana fisik yang berisi materi instruksional, seperti alat elektronik, gambar, alat peraga, buku, modul, dan berbagai perangkat lainnya yang digunakan untuk menyampaikan isi bahan ajar (Melati et al., 2023). Berdasarkan hasil observasi, tim menyusun modul pelatihan berbasis pendekatan psikologi positif dan teori regulasi emosi dari (James J. Gross, 2002). Modul disusun dalam bentuk trainer guide dan lembar kerja peserta dengan bahasa sederhana dan ilustrasi menarik. Materi dibagi menjadi beberapa bagian utama, yaitu: pengenalan emosi dasar, fungsi emosi, konsep regulasi emosi (adaptif vs maladaptif), latihan mindful breathing, dan teknik cognitive reappraisal (Andriyani & Sa, 2024).

Setiap bagian disusun secara bertahap mulai dari pemahaman konsep hingga latihan langsung. Modul juga dilengkapi instruksi permainan seperti ice breaking estafet emosi dan siku-sikat sebagai cara membangun suasana cair dan mengaitkan kembali ke pengenalan ekspresi emosi. Penyusunan modul ini bertujuan agar fasilitator memiliki panduan sistematis dan peserta dapat belajar secara bertahap dengan refleksi mandiri.

### **Sosialisasi dan Pelatihan**

Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka selama 60 menit di Ruang 403, Gedung Utama Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Jumlah peserta sebanyak 30 mahasiswa dari berbagai program studi. Pelatihan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait konsep emosi dan strategi regulasi emosi. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan sesi ice breaking “Estafet Emosi” untuk mencairkan suasana dan mengaktifkan keterlibatan.

Materi disampaikan secara interaktif melalui diskusi terbuka, pemutaran video pendek, dan praktik langsung teknik regulasi seperti mindful breathing dan cognitive reappraisal. Peserta juga dibagi ke dalam kelompok kecil untuk melakukan simulasi situasi emosional seperti konflik tugas kelompok atau tekanan akademik, lalu mendiskusikan strategi adaptif yang dapat digunakan. Di akhir sesi, peserta mengisi refleksi tertulis “Emosi Saya, Cara Saya” dan mengikuti post-test untuk menilai peningkatan pemahaman.

Sebelum pelaksanaan, dilakukan sosialisasi secara online melalui grup WhatsApp dan pengumuman kampus untuk menjaring peserta secara sukarela. Fasilitator juga berkoordinasi dengan dosen pembimbing kemahasiswaan agar pelatihan ini dapat diintegrasikan dengan

program pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selama pelatihan, kegiatan didokumentasikan melalui foto dan video untuk kebutuhan laporan serta publikasi kampus. Peserta juga diajak mengisi form umpan balik sebagai bentuk evaluasi pelatihan. Sebagian besar peserta menyampaikan kesan positif terhadap pendekatan pelatihan yang menyenangkan, ringan, dan bermanfaat. Mereka juga menyarankan agar pelatihan serupa diadakan secara berkala dan diperluas cakupannya ke seluruh fakultas.

Berikut adalah foto kegiatan dari kegiatan pelatihan yang dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2025 di ruang 403 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.



**Gambar 2. Pemaparan materi**



**Gambar 3. Ice breaking**



#### **Gambar 4. Foto bersama peserta dan penutupan pelatihan**

#### **4. KESIMPULAN**

Pelatihan “Kenali Dirimu, Kelola Emosimu” telah berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi, pelatihan ini menjawab kebutuhan nyata mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan emosional. Penyusunan modul yang aplikatif serta pendekatan pelatihan yang interaktif membuat materi lebih mudah diterima dan dipahami oleh peserta.

Pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi seperti mindful breathing dan cognitive reappraisal dapat diajarkan secara efektif dalam waktu singkat. Peningkatan skor post-test serta kualitas refleksi individu menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep regulasi emosi, tetapi juga mulai membangun kesadaran diri dan komitmen pribadi untuk mengelola emosi secara sehat. Pelatihan ini turut menciptakan suasana yang mendukung bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan belajar secara kolaboratif.

Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif-preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya pada konteks pendidikan tinggi di era yang penuh tekanan dan tuntutan.

#### **5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, jurnal pelatihan yang berjudul *"Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa"* ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi selama proses penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

- Dosen pembimbing dan pengampu mata kuliah, yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dalam penyusunan jurnal pelatihan ini.
- Pihak institusi/lembaga pendidikan, yang telah memberikan fasilitas serta kesempatan untuk menyelenggarakan pelatihan regulasi emosi ini kepada para mahasiswa.
- Seluruh peserta pelatihan, khususnya para mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan, sehingga pelaksanaan program berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang signifikan.
- Rekan-rekan tim pelaksana dan peneliti, atas kerja sama, semangat, dan dedikasi yang tinggi dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan pelatihan ini.

- Keluarga dan sahabat, atas doa, dukungan moral, dan semangat yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan jurnal ini berlangsung.

Penulis menyadari bahwa jurnal ini masih memiliki kekurangan, baik dalam isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan di bidang psikologi, khususnya dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui intervensi pelatihan regulasi emosi.

## DAFTAR REFERENSI

- Amaniah, R. N. (2024). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa perantau* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/4022/1/SKRIPSI.pdf>
- Andriyani, R. R., & Sa, N. (2024). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri pada remaja: Systematic literature review, 4, 4676–4689.
- Aulia, N. S., Susanti, D., & Nugroho, A. (2025). Hubungan antara kesempataan jasmani dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175–184.
- Basaria, D., Pranawati, S. Y., & Aryani, F. X. (2018). Mengenali kecerdasan emosi sebagai bekal persiapan masuk kerja pada siswa SMKN 03 Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(1), 194–199.
- Erlangga, E. (2025). Model manajemen pendidikan berbasis efikasi diri, penerimaan diri, dan regulasi emosi untuk optimalisasi kinerja guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1).
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I. (2022). Psychological well-being and student academic burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 138–149. <https://doi.org/10.17977/um001v7i32022p138-149>
- Melati, E., Fayola, A. D., Hita, I. P. A. D., Saputra, A. M. A., Zamzami, Z., & Ninasari, A. (2023). Pemanfaatan animasi sebagai media pembelajaran berbasis teknologi untuk meningkatkan motivasi belajar. *Journal on Education*, 6(1), 732–741. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2988>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5, 82–92.
- Radiana, Y. (2024). Kombinasi konseling pastoral dan mentalization-based therapy (MBT) dalam mengatasi disregulasi emosional. 2(2), 12–25.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Syahrul, S., & Nurhafizah, N. (2022). Analisis pola asuh demokratis terhadap perkembangan sosial dan emosional anak di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5506–5518. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.1717>