

Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?

Emotion Regulation and Freshman Adjustment during Pandemic: Is Parent Emotional Support Matters?

Yunissa Meganingtyas¹, Dian Mufitasari¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Naskah Masuk 21 November 2021

Naskah Diterima 30 Mei 2022

Naskah Dipublikasikan 28 Oktober 2022

Abstract. The Covid-19 pandemic has made new students of the class of 2020 experience three transitions at once in their lives. It takes a good ability to regulate emotions so that new students are able to pass the transition period successfully. This study aims to examine the role of emotion regulation on the ability to adjust to college during a pandemic through the emotional support of parents as moderators for new students. A total of 247 new students from the 2020 batch of Gadjah Mada University participated voluntarily in filling out the online questionnaire. There are three measuring tools used, namely the Emotion Regulation Scale, Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), and the Parental Emotional Support Scale. Moderation Regression Analysis was used to test the hypothesis and the results showed that parental emotional support was not proven to moderate the relationship between emotional regulation and college adjustment. However, emotion regulation was shown to have a direct positive effect on academic and social adjustment ($p < 0.05$).

Keywords: emotion regulation; college adjustment; first-year students; parent emotional support

Abstrak. Pandemi Covid-19 membuat mahasiswa baru angkatan 2020 mengalami tiga transisi sekaligus dalam hidupnya. Dibutuhkan kemampuan yang baik dalam meregulasi emosi agar mahasiswa baru mampu melewati masa transisi dengan sukses. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi terhadap kemampuan penyesuaian kuliah saat pandemi melalui dukungan emosional orang tua sebagai moderator pada mahasiswa baru. Sejumlah 247 orang mahasiswa baru angkatan 2020 Universitas Gadjah Mada turut serta secara sukarela dalam mengisi kuesioner secara daring. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan yaitu Skala Regulasi Emosi, Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), dan Skala Dukungan Emosional Orang Tua. Analisis Regresi Moderasi digunakan untuk menguji hipotesis dan hasilnya menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua tidak terbukti dapat memoderasi hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian kuliah. Namun, regulasi emosi terbukti secara langsung memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian akademik dan sosial ($p < 0,05$).

Kata kunci: dukungan emosional orang tua; mahasiswa baru; regulasi emosi; penyesuaian kuliah

Pandemi Covid-19 membuat berbagai aktivitas tidak lagi dapat dilakukan seperti biasa, termasuk pendidikan. Tercatat sebanyak 65 kampus menerapkan perkuliahan daring guna menekan angka penyebaran Covid-19 (CNN Indonesia, 2020). Kegiatan akademik pun mulai disesuaikan yang pada awalnya dilakukan secara tatap muka menjadi *online* atau daring melalui teknologi. Penggunaan teknologi dalam proses perkuliahan yang

terbilang baru ini tidak hanya menawarkan solusi, tetapi juga tantangan bagi para penggunanya (Jamaludin *et al.*, 2020). Berdasarkan survei tahunan American Psychological Association 2020, Generasi Z (usia 18-23 tahun) menjadi kelompok usia dengan tingkat stres tertinggi di tahun 2020 (American Psychological Association (APA), 2020). Kelompok usia tersebut sedang berada pada jenjang pendidikan universitas sebagai mahasiswa. Beberapa penelitian terkini juga telah memberikan perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring (Cao *et al.*, 2020; Sun *et al.*, 2020; X. Zhang *et al.*, 2021). Mahasiswa dianggap sebagai kelompok yang rentan terkena dampak psikologis akibat mengalami kejadian penutupan universitas, transisi menuju pembelajaran daring, dan perpisahan dengan teman kuliah. Di antara kelompok mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan daring, mahasiswa baru menjadi kelompok yang paling banyak mengalami kesulitan.

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang berada di tahun pertama perkuliahan. Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa sulit dan penuh tantangan (Feldt *et al.*, 2011; Lee *et al.*, 2019; Mudhovozi, 2012). Talwar *et al.* (2013) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kecenderungan tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga. Selaras dengan hasil tersebut, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama dan terakhir kuliah mengalami stres lebih banyak daripada mahasiswa lainnya (Elias *et al.*, 2011; McLean *et al.*, 2022). Stres yang dialami mahasiswa tahun terakhir berkaitan dengan beban akademik dan keputusan masa depan yang dipilih setelah lulus dari perkuliahan, sedangkan mahasiswa tahun pertama lebih disebabkan perubahan besar akibat proses transisi dari sekolah menuju perkuliahan (Nurfitriana, 2016). Transisi lainnya yang dialami mahasiswa baru adalah transisi menuju dewasa awal (*emerging adult*). Menurut Arnett (2006), *emerging adult* memiliki karakteristik sedang melakukan eksplorasi untuk membentuk identitas diri (*identity exploration*), berfokus pada diri (*self-focus*), mengalami kondisi tidak stabil akibat berbagai perubahan (*instability*), perasaan di antara (*feeling in between*), dan memiliki optimisme yang tinggi (*optimism/possibilities*). Selain itu, khusus mahasiswa baru 2020 merasakan pengalaman baru dengan menjalani perkuliahan daring dan kehidupan *new normal* di masa pandemi Covid-19 (Jamaludin *et al.*, 2020). Tidak adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya terkait perkuliahan menambah tantangan sebagai mahasiswa baru.

Adnan dan Anwar (2020) menjelaskan pada perkuliahan daring tidak terjadi interaksi tatap muka yang menyebabkan rendahnya motivasi, kurangnya rasa kebersamaan, dan kesulitan dalam berdiskusi. Adanya kendala jaringan internet turut berkontribusi atas pemahaman terkait materi perkuliahan yang disampaikan. Mahasiswa juga melaporkan mengalami kesulitan berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya (Zhang *et al.*, 2020). Selain itu, Aini *et al.* (2020) juga merangkum beberapa tantangan lainnya, yaitu kehadiran pengajar, mempertahankan keterlibatan dalam perkuliahan,

konsentrasi, dan tugas yang menumpuk. Keterbatasan-keterbatasan tersebut kemudian dapat berakibat pada penyesuaian kuliah yang dilakukan mahasiswa baru.

Baker dan Siryk (1984) mendefinisikan penyesuaian kuliah sebagai proses interaksi multidimensional antara individu dan lingkungannya dengan maksud menyelaraskan tuntutan dan kebutuhan. Penyesuaian kuliah di tahun pertama menjadi suatu hal yang penting dilakukan karena berdampak pada prestasi akademik, retensi, efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kondisi emosi mahasiswa (Salami, 2011). Disebut sebagai interaksi multidimensional, penyesuaian kuliah mencakup empat aspek, yaitu penyesuaian terhadap akademik, sosial, personal-emosional, dan institusi (Elias *et al.*, 2009). Dari keempat aspek tersebut, penyesuaian terhadap akademik dan sosial diketahui menjadi faktor penting kesuksesan dalam perkuliahan (Roberson *et al.*, 2015).

Penyesuaian akademik merujuk pada keyakinan, kepuasan, dan sikap belajar positif terhadap akademik (Chun & Kim, 2011). Termasuk di dalamnya meliputi motivasi dalam penyelesaian tugas, memenuhi tuntutan prestasi akademik, dan persepsi positif terhadap lingkungan akademik (Baker *et al.*, 1986). Keberhasilan dalam penyesuaian akademik di tahun pertama ini bahkan dapat menggambarkan ketangguhan mental mahasiswa dalam menghadapi kesulitan serta keinginan untuk berprestasi di tahun-tahun selanjutnya (van Rooij *et al.*, 2017). Penyesuaian sosial mengukur seberapa baik mahasiswa menghadapi pengalaman interpersonal di perkuliahan (Beyers & Goossens, 2016). Transisi menuju perkuliahan membuat individu berpisah dengan relasi sosialnya yang lama. Dengan begitu, membangun dan membina hubungan bermakna, intim, dan berkomitmen dengan orang lain di lingkungan yang baru menjadi salah satu tugas perkembangan penting bagi mahasiswa, terutama dengan dosen dan teman sebaya (Lee *et al.*, 2019; Mudhovozi, 2012). Hal tersebut menjadi krusial karena secara psikologis dapat memengaruhi proses adaptasi mahasiswa baru serta persepsi terhadap perkuliahan.

Meski dinilai penting, penyesuaian akademik dan sosial ternyata masih menjadi permasalahan umum bagi mahasiswa baru (Esmael *et al.*, 2018). Ditambah lagi, Morris *et al.* (2021) juga menjelaskan di dalam penelitiannya tentang berbagai pengalaman yang dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring, diantaranya terkait permasalahan akademik dan sosial mahasiswa. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba menuju daring membuat mahasiswa kehilangan ritme yang biasa dilakukan dalam belajar. Perkuliahan daring dianggap sulit untuk memahami materi perkuliahan, ketidakjelasan konsep, dan terlalu banyak yang harus dilakukan dalam satu hari (Yuzulia, 2021). Dalam membantu mengatasi permasalahan akademik, mahasiswa harus menemukan cara baru yang lebih efektif. Dalam kehidupan sosial kampus, interaksi civitas akademika dapat terjadi melalui kegiatan kampus, seperti masa orientasi, kegiatan olahraga, kelas tatap muka, dan konferensi. Namun, ditutupnya kampus membuat interaksi tersebut tidak tersedia yang mengarahkan pada perasaan terisolasi dan kesepian (Szkody *et al.*, 2021).

Ortiz dan Dehon (2013) mengungkapkan terdapat jumlah kasus kegagalan dalam kuliah sebesar 60% pada tahun pertama dan tingkat pengunduran diri sebesar 55% yang cukup konstan di Belgia. Banyak siswa memilih untuk keluar karena gagal berintegrasi ke dalam kehidupan sosial dan intelektual institusi. Selain itu, ketidaksesuaian dalam pemilihan fakultas atau jurusan berperan penting pada kemungkinan terjadinya pengunduran diri. Di Indonesia sendiri, sebagian besar mahasiswa baru sudah mampu melakukan penyesuaian kuliah meski tergolong rendah (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Ketidakmampuan penyesuaian dalam kuliah dapat mengarahkan mahasiswa baru ke berbagai masalah seperti membutuhkan waktu yang lebih lama untuk lulus, kesulitan menyelesaikan studi, bahkan berhenti kuliah (Medina, 2018). Selain itu, kegagalan dalam penyesuaian seringkali diasosiasikan dengan berbagai emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, stres, perubahan suasana hati, dan penyakit mental (Clinciu, 2013).

Berhasil atau tidaknya penyesuaian kuliah itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tanner (2018) menyebutkan tiga di antaranya, yaitu kelekatan, resiliensi, dan regulasi emosi. Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian sudah banyak ditemukan pada penelitian terdahulu. Regulasi emosi diketahui berpengaruh secara negatif terhadap perilaku antisosial pada remaja (Criss *et al.*, 2021), secara positif terhadap performa akademik (Kwon *et al.*, 2018), memberikan sumbangan efektif sebanyak 38,9% terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa (Mandoa *et al.*, 2021), dan 42,7% penyesuaian sosial (Kristina *et al.*, 2019). Banyaknya penelitian yang menggunakan variabel regulasi emosi bukan tanpa alasan. Hal ini disebabkan selama menjalani masa transisi mahasiswa baru rentan mengalami permasalahan emosi.

Regulasi emosi merupakan sekumpulan proses di mana individu menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dialami (Gross & John, 2003). Tujuan akhir regulasi ini adalah tercapainya kestabilan emosi. Dengan emosi yang stabil, mahasiswa baru mampu untuk merespon emosi secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi (McCrae & Costa dalam Bubić & Ivanišević, 2016). Kesederhanaan tubuh, ucapan, dan pikiran yang disebabkan oleh emosi yang stabil mengarahkan pada pengendalian diri yang tinggi serta konsep diri yang positif. Hal ini kemudian membuat mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dan terhindar dari perilaku *maladjustment* (Lee, 2016; Nehra & Rangnekar, 2019). Thompson (1994) menggambarkan individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan. Ketika menghadapi suatu kejadian yang memicu stres, individu mampu untuk mengambil hikmah atau pelajaran dari peristiwa yang terjadi. Hal tersebut akan membantu individu bertahan melewati permasalahan dengan cara merubah emosi agar terhindar dari keadaan negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa).

Kemampuan dalam meregulasi emosi dipelajari dalam konteks perkembangan, seperti kondisi keluarga dan hubungan interpersonal (Bell & Calkins, 2000). Penelitian yang dilakukan Zhao *et al.* (2019), mengindikasikan adanya hubungan antara regulasi

emosi dan persepsi dukungan sosial yang diterima. Sumber dukungan sosial pada mahasiswa baru dapat berasal dari keluarga, teman, dan *significant other* yang dimiliki. Prestasi akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, dimana dukungan sosial orang tua dan teman sebaya merupakan salah satunya (McLean *et al.*, 2022). Stice *et al.* (2004) mengungkapkan dukungan yang diberikan orang tua lebih pasti, secara terus-menerus diterima daripada teman. Hal ini disebabkan dukungan orang tua dinilai lebih tulus, secara alami diberikan, dan diasosiasikan dengan terpenuhi kebutuhan dasar individu. Hasil penelitian Gunandar dan Utami (2017) menekankan pentingnya dukungan sosial yang diberikan orang tua pada mahasiswa baru untuk beradaptasi dan mendorong mahasiswa meraih pencapaian terbaiknya di perkuliahan. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa perhatian, kasih sayang, mendengarkan keluh kesah, dan menempatkan diri sebagai teman (Fingerman *et al.*, 2016; Gunandar & Utami, 2017). Maka dari itu, tidak heran apabila fungsi keluarga sebagai tempat yang memberikan dukungan emosional menjadi yang paling banyak disebutkan mahasiswa ketika menghadapi masalah (Covarrubias *et al.*, 2019).

Dukungan emosional didefinisikan sebagai perasaan hangat, nyaman, dan peduli yang diberikan orang lain. Dukungan emosional yang dirasa cukup akan berdampak pada kesehatan mental dan *well-being* mahasiswa baru yang lebih baik dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial lainnya (Mai *et al.*, 2021). Menurut Gross & John (2003) mahasiswa dengan dukungan emosional yang tinggi cenderung merasa aman yang kemudian mengurangi penggunaan strategi koping supresi emosi. Srivastava *et al.* (2009) menjelaskan bahwa penggunaan strategi koping supresi emosi yang berlebihan berhubungan dengan kurangnya kedekatan sosial dan kepuasan hubungan sosial saat memasuki bulan kelima transisi perkuliahan. Selain itu, kesulitan yang muncul selama masa pandemi dan kuliah daring lebih dianggap sebagai suatu tantangan daripada ancaman ketika memiliki orang tua yang mendukung secara emosi (Stice *et al.*, 2004). Dukungan emosi tersebut memberikan kekuatan pada individu untuk melihat situasi pandemi saat ini dari sisi positif dan menjadikannya sebagai pelajaran. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa dukungan emosional orang tua memiliki efek penyangga (*buffer*) terhadap emosi negatif dengan mengembangkan kemampuan penggunaan cara atau strategi yang adaptif dalam menyelesaikan masalah (*adaptive coping mechanism*). Dengan demikian, mahasiswa baru dapat meregulasi emosi dengan baik sesuai dengan situasi yang dihadapi sehingga mampu melakukan penyesuaian di perkuliahan.

Berbagai penelitian terdahulu terkait penyesuaian mahasiswa baru sudah banyak dilakukan (Mudhovozi, 2012; Rahmadani & Rahmawati, 2020). Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian kuliah pun telah diketahui dan hasilnya signifikan (di Maggio *et al.*, 2016; Kristina *et al.*, 2019; Ramadhani, 2019; Tanner, 2018). Namun demikian, adanya pandemi Covid-19 membuat situasi menjadi berbeda dan menarik untuk diteliti kembali. Penjelasan di atas juga mengindikasikan adanya efek moderasi dukungan emosional

orang tua yang belum pernah diteliti sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji peran regulasi emosi terhadap penyesuaian kuliah (akademik dan sosial) mahasiswa baru UGM angkatan 2020 yang dimoderatori oleh dukungan emosional orang tua. Terdapat dua hipotesis pada penelitian ini. Pertama, regulasi emosi memengaruhi penyesuaian kuliah (akademik dan sosial) pada mahasiswa baru. Kedua, dukungan emosional orang tua memengaruhi besar kecilnya peranan regulasi emosi terhadap penyesuaian kuliah mahasiswa baru.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 247 mahasiswa angkatan 2020 Universitas Gadjah Mada. Sebanyak 192 orang berjenis kelamin perempuan (77,7%) dan sisanya laki-laki (55 orang; 22,3%). Partisipan dipilih dengan menggunakan metode *snowball sampling* dengan karakteristik sebagai berikut: 1) mahasiswa baru S1 Universitas Gadjah Mada angkatan 2020, 2) sedang menjalani perkuliahan di semester 2 pada tahun ajaran 2020/2021, 3) berusia minimal 18 tahun, dan 4) tinggal bersama orang tua selama mengikuti perkuliahan daring.

Prosedur

Berdasarkan nomor surat 2908/UN1/FPSi.1.3/SD/PT/01.04/2021, penelitian ini telah diizinkan oleh Komite Etika Penelitian Fakultas Psikologi UGM. Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 19 Mei - 2 Juni 2021 secara daring melalui tautan berisi kuesioner melalui *Google Form*. Informasi tautan tersebut disebarikan melalui media sosial, seperti *Instagram*, *LINE*, dan *Twitter*. Pada halaman pertama pengisian kuesioner, partisipan membaca *informed consent* dan diminta menyatakan kesediaannya dalam mengikuti penelitian dengan memilih pernyataan "Ya, saya bersedia dan telah memenuhi kriteria". Selanjutnya, partisipan mengisi kuesioner yang diberikan sesuai dengan kondisinya saat ini. Kuesioner tersebut terdiri dari 3 skala dengan total aitem berjumlah 75 butir. Setelah selesai, partisipan harus menekan tombol kirim dan peneliti mengucapkan terima kasih serta memberikan kontak yang dapat dihubungi jika terdapat pertanyaan terkait penelitian.

Instrumen

Regulasi Emosi diukur dengan skala yang disusun oleh Lindilalitya (2018) berdasarkan aspek regulasi emosi (Thompson, 1994). Aspek-aspek tersebut adalah monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Skala ini terdiri dari 32 butir. Seluruh pengisian skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan memilih satu diantara lima pilihan mulai dari sangat sesuai (SS) hingga sangat tidak sesuai (STS). Namun, sebanyak

12 aitem gugur karena tidak lolos uji reliabilitas. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,842. Contoh butir skala dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Contoh Butir Skala Regulasi Emosi

Skala	Contoh Butir
Regulasi Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat membedakan apakah saya sedang merasa marah atau sedih 2. Bagi saya, setiap masalah pasti ada solusi dan penyelesaiannya 3. Saya dapat berbuat baik dengan orang lain meskipun saya sedang dalam situasi marah

Skala kedua merupakan skala penyesuaian kuliah Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) diadaptasi oleh (Ramadhani, 2019) berdasarkan teori Baker & Siryk (1984). Terdapat beberapa perubahan dalam redaksi butir aitem guna menyesuaikan dengan tema penelitian. Aspek penyesuaian kuliah merupakan aspek multidimensional. Oleh karena itu, peneliti hanya memilih dimensi akademik dan sosial untuk digunakan dalam pengukuran. Dua butir digugurkan karena memiliki nilai *corrected Item-Total Correlation* <0,250 dan total butir yang digunakan berjumlah 20 aitem yang mengukur penyesuaian akademik, sedangkan 15 aitem mengukur penyesuaian sosial. Indikator penyesuaian akademik meliputi motivasi, aplikasi, performansi, dan lingkungan akademik. Pada penyesuaian sosial, indikator meliputi secara umum, orang lain, nostalgia, dan lingkungan sosial. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem. Koefisien reliabilitas skala ini cukup besar dengan nilai α sebesar 0,910. Contoh butir subskala penyesuaian kuliah dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

Contoh Butir Subskala Penyesuaian Kuliah

Subskala	Contoh Butir
Penyesuaian Akademik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan dan sasaran akademik saya telah terdefinisi dengan baik 2. Saya menghadiri kelas dengan teratur 3. Saya sudah puas dengan level pencapaian akademik saya 4. Saya puas dengan jenis mata kuliah yang ditawarkan oleh kampus
Penyesuaian Sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa bahwa saya cocok sebagai bagian dari lingkungan perkuliahan 2. Saya sulit untuk merasa nyaman dengan orang lain selama perkuliahan daring 3. Rasa rindu dengan teman lama adalah hal yang sering saya alami akhir-akhir ini 4. Saya puas dengan aktivitas ekstrakurikuler yang ada di kampus

Skala terakhir menggunakan Skala Dukungan Emosional Orang Tua yang disusun oleh Arjani (2015) berdasarkan dua aspek *perceived social support* yang dikemukakan yaitu persepsi keberadaan bantuan dan kepuasan terhadap dukungan. Skala terdiri dari 15 aitem dengan lima pilihan skala likert dan memiliki koefisien korelasi butir-total yang berkisar antara 0,369 – 0,722 dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,903. Contoh butir skala dukungan emosional orang tua dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Contoh Butir Skala Dukungan Emosional Orang Tua

Skala	Contoh Butir
Dukungan Emosional Orang Tua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orang tua saya bersedia mendengarkan keluh kesah saya tentang perkuliahan daring 2. Saya merasa tenang dengan menceritakan pada orang tua saya tentang kendala perkuliahan daring yang saya alami

Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti melakukan dua analisis, yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan melalui uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Tujuannya untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi yang diperoleh memiliki ketepatan dalam estimasi, tidak bias, dan konsisten (Ghozali, 2011). Selanjutnya, untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi moderator (*Moderated Regression Analysis*) atau uji interaksi Liana (2009). *Moderated Regression Analysis* (MRA) merupakan aplikasi khusus regresi berganda linear yang di dalam persamaan tersebut mengandung unsur interaksi (perkalian dua atau lebih variabel independen), yaitu regulasi emosi dan dukungan emosional orang tua (moderat). Analisis dilakukan dengan bertahap, yaitu (1) meregresikan variabel independen dengan variabel dependen, (2) meregresikan independen pertama dan kedua, dalam penelitian ini variabel moderator, dengan variabel dependen, dan (3) meregresikan variabel independen pertama, kedua, dan moderat dengan variabel dependen. Seluruh analisis dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistics* 25.

Hasil

Setelah proses pengambilan data dilakukan, diperoleh sebanyak 247 orang berusia 18-21 tahun yang berpartisipasi pada penelitian ini ($M_{usia} = 18,79$, $SD_{usia} = 0,630$). Berdasarkan jenis kelamin, partisipan perempuan berjumlah 192 orang (77,7%) dan laki-laki 55 orang (22,3%). Hasil kategorisasi yang dilakukan dengan menggunakan program bantu KATEG (Widhiarso, 2020) menunjukkan sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang untuk semua variabel. Pada variabel regulasi emosi, sebanyak 60 mahasiswa (24,29%)

berada pada kategorisasi tinggi dan 8 sisanya (3,24%) rendah. Pada variabel dukungan emosional orang tua, sebanyak 82 mahasiswa dikategorikan tinggi (33,20%). Pada variabel penyesuaian akademik, sebanyak 81,78% (202 orang) partisipan berada di kategori sedang. Berbeda dengan akademik, penyesuaian sosial didominasi oleh partisipan pada kategori sedang (74,90%) dan rendah (15,79%). Secara lengkap gambaran kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Kategorisasi Data Penelitian

	Kriteria	Frekuensi	Persen
Regulasi Emosi			
Rendah	< 47	8	3,24
Sedang	47 - 73	179	72,47
Tinggi	73 <	60	24,29
Penyesuaian Akademik			
Rendah	< 47	18	7,29
Sedang	47 - 73	202	81,78
Tinggi	73 <	27	10,93
Penyesuaian Sosial			
Rendah	< 32	39	15,79
Sedang	32 - 52	185	74,90
Tinggi	52 <	23	9,31
Dukungan Emosional Orang Tua			
Rendah	< 35	12	4,86
Sedang	35 - 55	153	61,94
Tinggi	55 <	82	33,20

Peneliti melakukan serangkaian uji asumsi sebagai syarat pendahuluan. Pertama, uji normalitas data dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil menunjukkan data terdistribusi secara normal ($p > 0,05$). Kedua, hasil uji linieritas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara regulasi emosi dan dukungan emosional orang tua terhadap

penyesuaian kuliah ($p > 0,05$). Ketiga, tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Terakhir, dilakukan uji heteroskedastisitas untuk menguji apakah model regresi yang diteliti memiliki ketidaksamaan variasi dari nilai residual antar pengamatan. Hasil dari uji Glejser yang diperoleh, tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 5.

Statistik Deskriptif dan Korelasi Dimensi Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Akademik, Penyesuaian Sosial, dan Dukungan Emosional Orang Tua

Variabel/Aspek	Mean	Deviasi Standar	1	2	3	4	5	6	7
Monitor Emosi	40,30	8,72	1						
Evaluasi Emosi	10,47	1,73	0,301*	1					
Modifikasi Emosi	15,79	2,80	0,191*	0,333*	1				
Regulasi Emosi	66,55	10,42	0,938*	0,508*	0,484*	1			
Penyesuaian Akademik	61,50	9,51	0,309*	0,333*	0,176*	0,361*	1		
Penyesuaian Sosial	40,55	8,80	0,317*	0,358*	0,193*	0,377*	0,563*	1	
Dukungan Emosional Orang Tua	52,44	10,50	0,217*	0,149*	0,177*	0,254*	0,332*	0,206*	1

* p -value < 0,10

Pada Tabel 5, dapat diketahui bahwa masing-masing aspek dari regulasi emosi berkorelasi positif satu sama lain. Berdasarkan kriteria Dancy dan Reidy (2007) aspek monitor ($r_{1.5} = 0,309$; $r_{1.6} = 0,317$), evaluasi ($r_{2.5} = 0,333$; $r_{2.6} = 0,358$), dan modifikasi emosi ($r_{3.5} = 0,176$; $r_{3.6} = 0,193$) berkorelasi pada tingkat rendah dengan penyesuaian akademik dan sosial. Antara ketiga aspek regulasi emosi, modifikasi terhadap emosi menjadi aspek yang memiliki nilai korelasi paling rendah dengan penyesuaian akademik dan sosial. Selanjutnya, dukungan emosional orang tua berkorelasi positif dengan penyesuaian kuliah, baik akademik ($r = 0,332$) maupun sosial ($r = 0,206$). Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan emosional orang tua maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik dan sosial pada mahasiswa baru.

Setelah terpenuhinya uji asumsi dan korelasi, peneliti melanjutkan untuk uji hipotesis. Uji MRA dilakukan untuk melihat peran moderasi dukungan emosional orang tua dengan meregresikan regulasi emosi, dukungan emosional, dan variabel moderat terhadap penyesuaian akademik dan sosial. Hasil analisis regresi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.*Hasil Analisis Regresi Moderator*

Model	Variabel Prediktor	Adjusted R ²	t	F	Sig		
Y1	1	Regulasi Emosi	0,127	39,56	6,06	36,74	0,000
				0	2	2	*
	2	Regulasi Emosi, Dukungan Emosional Orang Tua	0,185	31,34	4,30	28,95	0,000
				7	5	4	*
	3	Regulasi Emosi, Dukungan Emosional Orang Tua, Produk	0,183	41,40	0,59	19,37	0,550
				0	9	2	
Y2	1	Regulasi Emosi	0,138	19,39	6,36	40,47	0,000
				1	2	7	*
	2	Regulasi Emosi, Dukungan Emosional Orang Tua	0,148	15,90	1,93	22,32	0,055
				7	0	7	
	3	Regulasi Emosi, Dukungan Emosional Orang Tua, Produk	0,149	33,75	1,12	15,31	0,264
				4	1	9	

Catatan. ^{Y1}Penyesuaian Akademik; ^{Y2}Penyesuaian Sosial; *jika $p < 0,05$

Tabel 6 menampilkan tiga model pada setiap variabel dependen. Model Y1.1 merupakan analisis regresi peran regulasi emosi terhadap penyesuaian akademik. Hasilnya dapat dilihat melalui nilai *adjusted R²* yang dapat menghitung setiap penambahan variabel lebih baik dibandingkan *R squared*. Regulasi emosi mampu memprediksi penyesuaian akademik sebesar 12,7% secara signifikan ($F = 36,742$; $p < 0,05$). Model Y1.2 merupakan analisis regresi peran regulasi emosi dan dukungan emosional orang tua terhadap penyesuaian akademik. Regulasi emosi dan dukungan emosional memengaruhi penyesuaian akademik secara signifikan ($F = 28,954$; $p < 0,05$) dan simultan sebesar 18,5%. Pada uji parameter individual, regulasi emosi menunjukkan nilai $t = 4,973$ dan dukungan emosional orang tua $t = 4,305$ yang menandakan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan secara parsial terhadap penyesuaian akademik. Sedangkan hasil analisis pada Model Y1.3 menunjukkan nilai *adjusted R²* sebesar 0,183 dan F interaksi regulasi emosi dan dukungan emosional orang tua terhadap penyesuaian akademik yang berpengaruh secara signifikan ($p < 0,05$). Pada model ini terjadi kenaikan nilai sebesar 5,6% dari model Y1.1.

Selanjutnya, pada model Y2.1, regresi yang dilakukan menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan sumbangan prediktor sebesar 13,8% ($F = 40,477$; $p < 0,05$). Bersama-sama dengan dukungan emosional orang tua, regulasi emosi juga berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan sumbangan prediktor sebesar 14,8% ($F = 22,327$; $p < 0,05$) yang terlihat pada model Y2.2. Melalui uji parameter individual, nilai t pada regulasi emosi menunjukkan nilai $t = 5,696$ dan dukungan emosional orang tua menunjukkan nilai $t = 1,930$, lebih rendah daripada t tabel. Artinya, dukungan emosional orang tua tidak berpengaruh

signifikan terhadap penyesuaian sosial secara parsial. Terakhir, interaksi regulasi emosi dan dukungan emosional orang tua pada model Y2.3 menunjukkan nilai *adjusted R²* sebesar 0,149 ($p < 0,05$) dan berhasil menaikkan peran regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial sebesar 1,1%.

Analisis selanjutnya difokuskan pada model Y1.3 dan Y2.3 untuk melihat peranan moderator dari dukungan emosional orang tua. Hasil dari kedua model tersebut, Y1.3 ($t = 0,599$; $p = 0,550$) dan Y2.3 ($t = 1,121$; $p = 0,264$) menunjukkan nilai t hitung yang lebih rendah daripada t tabel dan signifikansi produk yang lebih besar daripada alpha ($t < 1,969$; $p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa dukungan emosional tidak signifikan memoderasi dalam hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian akademik dan sosial. Menurut Sugiyono (2004), berdasarkan hubungannya dengan variabel dependen, peran dukungan emosional orang tua pada model Y1 merupakan jenis moderasi prediktor, yaitu hanya berperan sebagai variabel prediktor (independen) terhadap penyesuaian akademik. Sedangkan pada model Y2, peran dukungan emosional orang tua adalah moderasi *homologizer*. Artinya, variabel tersebut memengaruhi kekuatan hubungan, tetapi tidak berinteraksi dengan regulasi emosi dan tidak berhubungan secara signifikan baik dengan regulasi emosi maupun dengan penyesuaian sosial.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap penyesuaian kuliah (akademik dan sosial) pada mahasiswa baru serta efek moderasi dukungan emosional orang tua. Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi memiliki pengaruh positif pada terjadinya penyesuaian akademik dan sosial. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin baik penyesuaian akademik dan sosial. Ditinjau dari ketiga aspek, masing-masing aspek berpengaruh dalam tingkat yang rendah dan aspek modifikasi emosi menjadi aspek yang memiliki nilai terendah. Hal ini disebabkan oleh aspek monitor emosi merupakan aspek mendasar dalam regulasi emosi yang membantu tercapainya aspek lain (Thompson, 1994). Ketika dihadapkan pada kondisi pemicu stres yang sama, respon yang diberikan akan berbeda tergantung interpretasi masing-masing individu tentang suatu kejadian (Bisquerra & Pérez-Escoda, 2016). Persepsi tentang suatu kejadian yang dilakukan secara positif membuat individu mampu mengambil hikmah dibaliknya. Penelitian terdahulu juga mendukung pernyataan ini bahwa individu yang merasakan emosi positif lebih banyak dibandingkan emosi negatif mampu berfungsi secara optimal (Landa, 2018; Lyubomirsky *et al.*, 2005). Oleh karena itu, penting untuk mahasiswa baru melakukan evaluasi terhadap emosinya agar terhindar dari pengaruh emosi negatif yang berlebihan.

Regulasi emosi ditemukan memberikan pengaruh positif terhadap penyesuaian akademik. Menurut Mandoa *et al.* (2021) dengan kemampuan regulasi emosi, individu mampu melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri untuk mengukur kesanggupan saat

menghadapi permasalahan. Mahasiswa yang memiliki emosi yang stabil cenderung lebih baik dalam melakukan penyesuaian akademik yang kemudian menghindarkan individu dari tekanan psikologis akibat tuntutan akademik di perkuliahan. Regulasi emosi membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan emosi yang mereka anggap positif (Alfinuha & Nuqul, 2017). Ahmed *et al.* (2013) telah membuktikan adanya peran emosi dalam memengaruhi motivasi, *self-regulated learning*, dan performa akademik, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Singh *et al.* (2013), ditemukan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi menunjukkan motivasi dan performa akademik yang buruk.

Sama halnya dengan penyesuaian akademik, regulasi emosi turut memengaruhi secara positif terhadap penyesuaian sosial. Hasil ini mendukung penelitian Buckley dan Saarni (2014) bahwa kesuksesan dalam meregulasi emosi diasosiasikan dengan keberfungsian sosial yang baik, seperti diterima dan memiliki status yang tinggi dalam pertemanan. Cara yang dilakukan ketika mengatur emosi membuat individu berhati-hati dalam menentukan sikap. Hal tersebut bertujuan agar dapat menempatkan emosi sesuai dengan keadaan. Kemampuan tersebut kemudian membantu individu dalam membangun hubungan atau relasi dengan orang lain (Silaen & Dewi, 2015). Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi diketahui sulit untuk menyesuaikan diri secara sosial, membentuk dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain (Mandoa *et al.*, 2021). Penelitian lain yang menunjukkan hasil serupa adalah penelitian Wijiningsih (2018) yaitu regulasi emosi berperan terhadap penyesuaian sosial pada remaja di lingkungan sekolah. Ditemukan pula perbedaan yang signifikan antara siswa yang sehat secara fisik dan yang mengalami disabilitas fisik pada kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosialnya (Mohammad-Aminzadeh *et al.*, 2019). Selain itu, Lopes *et al.* (2011) juga menemukan adanya hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan terjadinya konflik dan ketegangan dalam interaksi sosial.

Emosi memiliki peran penting untuk individu beradaptasi pada setiap perubahan yang terjadi serta pada kejadian yang memicu munculnya stress (Vanderhasselt *et al.*, 2014). Pada konteks mahasiswa baru, emosi yang dirasakan dapat menentukan keberhasilan dalam beradaptasi di perkuliahan dan era *new normal* saat pandemi. Kemampuan mengatur emosi yang dimiliki membuat mahasiswa mampu menggunakan strategi resisten yang sesuai ketika dihadapkan pada situasi tertentu (Trinidad & Johnson, 2002). Regulasi emosi pada mahasiswa diketahui berhubungan dengan persepsi dukungan sosial yang diterima, yang merujuk pada pemahaman subjektif individu atas dukungan emosi (Zhao *et al.*, 2019). Salah satu sumber dukungan sosial menjadi faktor utama pembentuk individu yang resilien adalah orang tua (Mai *et al.*, 2021).

Namun, hasil temuan selanjutnya menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua tidak mampu berperan sebagai moderator. Artinya, dalam penelitian ini dukungan emosional orang tua tidak dapat memperkuat hubungan antara regulasi emosi

dan penyesuaian kuliah (akademik dan sosial). Hal tersebut dapat dipahami dengan meninjau waktu pengambilan data selama penelitian berlangsung, yaitu pada akhir bulan Mei hingga awal bulan Juni. Periode ini memasuki tahun kedua kehidupan *new normal* akibat pandemi Covid-19 dan masa akhir tahun pertama perkuliahan sehingga mahasiswa baru mulai terbiasa dengan rutinitasnya sehari-hari. Selain itu, dapat pula meninjau tahap perkembangan yang sedang dilalui mahasiswa baru, yaitu *emerging adult*.

Tahun pertama pandemi Covid-19 berlangsung, mahasiswa menghadapi tantangan yang belum pernah dirasakan sebelumnya terkait akademik. Penutupan universitas dan transisi menuju perkuliahan daring membuat pola rutinitas harian mengalami perubahan secara tiba-tiba yang memaksa mahasiswa mencari pola baru (Cho *et al.*, 2021). Akibatnya, banyak mahasiswa yang mengalami perasaan atau emosi negatif selama masa pandemi. Perasaan-perasaan yang sering ditemukan, seperti takut, frustrasi, kesepian, serta meningkatnya stres dan cemas (Orellana *et al.*, 2020; Taylor, 2019). Situasi pandemi dianggap sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan karena pemberitaan tentang meningkatkan kasus infeksi Covid-19 membuat individu merasa terancam dan tidak mengetahui dengan pasti sampai kapan situasi seperti ini terus berlangsung (Bostrom *et al.*, 2020). Melalui studi literatur yang dilakukan Falasifah *et al.* (2020), sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Perilaku koping yang berfokus pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya menerima situasi tersebut (Maryam, 2017). Hal yang dilakukan mahasiswa selama masa pandemi seperti melakukan penilaian positif (*positif reappraisal*) dengan berdoa kepada Tuhan dan melakukan hobi, penerimaan tanggung jawab (*accepting responsibility*) dengan melakukan *self-talk* dan memahami peran sebagai mahasiswa, serta membatasi diri (*distancing*) dengan menghindari keramaian.

Memasuki tahun kedua pandemi, individu sudah mampu meregulasi emosi dengan baik. Hasil kategorisasi menunjukkan regulasi emosi mahasiswa baru berada di kategori sedang dan tinggi. Perasaan atau emosi negatif tidak lagi menjadi yang paling dirasakan seperti pada hasil temuan penelitian di awal pandemi (Walker *et al.*, 2021). Dibandingkan dengan menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, mahasiswa juga mengalami perubahan dengan lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Hal ini selaras dengan penelitian de La Rosa-Rojas *et al.* (2015) dan Vidal Conti *et al.* (2018) bahwa tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik dengan memfokuskan penyelesaian situasi yang bermasalah dengan membuat serangkaian perencanaan. Penggunaan strategi ini menandakan mahasiswa menganggap dirinya mampu untuk mengubah situasi dengan kemampuan yang dimiliki (Maryam, 2017). Sebagai respon atas tuntutan akademik selama perkuliahan daring, mahasiswa melakukan *planful problem solving*, yaitu bereaksi dengan melakukan usaha tertentu untuk menyelesaikan masalah, seperti belajar dengan giat, merubah kebiasaan belajar, dan mengatur ulang waktu serta

skala prioritas (Farrell & Brunton, 2020; Ngwenya, 2003). Bentuk lainnya yang dilakukan mahasiswa adalah *seeking social support*, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan atau bantuan dari orang lain berupa saran praktis yang berkaitan dengan masalah atau aktivitas tertentu, yang merujuk pada dukungan informasional (*informational support*) (Goldsmith *et al.*, 2000). Perkuliahan daring yang dijalani juga membuat mahasiswa baru membutuhkan dukungan sosial dari pihak lain, yaitu teman kuliah dan pengajar (Cho *et al.*, 2021). Dukungan informasional yang diberikan oleh pengajar diketahui lebih mampu meningkatkan kemampuan diri terkait akademik dibandingkan dengan dukungan emosional (Federici & Skaalvik, 2014).

Selanjutnya, memasuki akhir tahun pertama perkuliahan mahasiswa baru pada penelitian ini sudah mampu merespon tuntutan sosial dengan baik walaupun beberapa orang masih mengalami kesulitan. Kesulitan yang paling dirasakan oleh mahasiswa baru adalah kurangnya interaksi dengan orang lain. Interaksi yang terjadi pada pembelajaran daring dianggap tidak efektif dan tidak dapat mempertahankan hubungan, baik sesama pembelajar maupun pengajar, yang kemudian mengarahkan mahasiswa baru pada perasaan terisolasi serta tidak menyatu dengan eksistensi sosial sebuah kelas (Baber, 2022). Beberapa kegiatan kampus pun terpaksa ditiadakan atau dilaksanakan secara daring. Padahal, partisipasi mahasiswa dalam kegiatan kampus akan membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan diri dan sosial, seperti komunikasi, manajemen waktu, dan membangun relasi (Siddiky, 2020).

Ditinjau dari sisi tahap perkembangan, mahasiswa baru yang berada di tahap *emerging adult*. Menurut Arnett (2006), *emerging adult* merupakan tahap perkembangan yang unik dengan karakteristik salah satunya eksplorasi identitas (*identity exploration*). Periode ini, mahasiswa baru ingin mencari tahu jati diri terkait siapa mereka, apa yang mereka inginkan, dan mencoba pilihan hidup yang berbeda terutama dalam segi cinta, relasi, dan pekerjaan. Maka dalam perjalanannya, erat sekali mahasiswa baru berhubungan dengan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan O'Brien mengungkapkan bahwa pada remaja, dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya lebih besar didapat dan berdampak daripada saudara kandung dan orang tua, terutama dukungan informasional dan emosional (Santrock, 2006). Dalam proses pembentukan identitas diri misalnya, remaja memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai peran, baik dalam kelompok maupun lingkungan sosial, yang sesuai dengan dirinya. Dukungan yang berasal dari teman kemudian memberikan umpan balik berupa informasi tentang hal apa yang seharusnya dilakukan mahasiswa dalam rangka membentuk identitas diri yang optima (Ristianti, 2008).

Berdasarkan pemaparan di atas, ketidakmampuan dukungan emosional orang tua sebagai moderator antara hubungan regulasi emosi dan penyesuaian kuliah bisa disebabkan oleh waktu pengambilan data dan tahap perkembangan yang sedang dialami mahasiswa baru. Memasuki tahun kedua pandemi Covid-19 dan akhir tahun pertama transisi perkuliahan, mahasiswa baru telah mampu meregulasi emosi dan mengatasi

permasalahan terkait akademik dengan baik. Hanya saja, keadaan pandemi seperti saat ini membuat interaksi sosial minim untuk terjadi dan menyebabkan kendala penyesuaian sosial di perkuliahan. Ditambah lagi, tahap perkembangan yang sedang dilalui membuat dukungan sosial yang berasal dari teman semakin jelas dibutuhkan oleh mahasiswa baru. Hal inilah yang kemudian membuat dukungan emosional orang tua tidak mampu meningkatkan atau melemahkan hubungan regulasi emosi dan penyesuaian kuliah mahasiswa baru.

Implikasi hasil temuan ini adalah pada penelitian-penelitian selanjutnya, peneliti dapat memfokuskan dukungan teman sebaya pada regulasi emosi dan penyesuaian kuliah mahasiswa baru. Selain itu, hasil temuan bisa dijadikan dasar bagi universitas atau fakultas dalam merancang intervensi. Penelitian ini tentu tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. Pertama, peneliti hanya membahas dukungan sosial teman sebagai faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi dan penyesuaian kuliah. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengonfirmasi hasil ini. Kedua, meski masih memenuhi masing-masing aspek regulasi emosi, banyak aitem yang gugur pada saat uji reliabilitas. Selanjutnya, pemilihan populasi yang fokus pada satu universitas membuat penelitian ini belum dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dukungan emosional orang tua tidak dapat memoderasi hubungan regulasi emosi terhadap penyesuaian akademik dan sosial pada mahasiswa baru. Peran dukungan emosional orang tua pada mahasiswa baru dapat berubah jika meninjau faktor lain seperti periode waktu pelaksanaan penelitian dan tahap perkembangan yang sedang dilalui. Di sisi lain, penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi dapat memprediksi penyesuaian akademik dan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penyesuaian sosial mahasiswa baru berada di kategori sedang dan rendah selama menjalani perkuliahan daring. Beberapa hal yang dapat dilakukan mahasiswa baru untuk meningkatkan kemampuan sosial, diantaranya dengan memanfaatkan media sosial untuk komunikasi, mengekspresikan opini di forum atau grup media sosial, mengapresiasi dan menawarkan bantuan pada orang lain. Fakultas dan Universitas juga dapat membuat intervensi dalam rangka meningkatkan interaksi, baik mahasiswa-mahasiswa maupun mahasiswa-dosen. Hal yang bisa dilakukan antara lain melakukan pendataan (penyesuaian sosial, *coping strategy*) dan mengadakan aktivitas yang melibatkan civitas akademik (misal, memfasilitasi dalam diskusi mahasiswa terkait ketertarikan atau isu dapat meningkatkan pemahaman satu sama lain, dukungan, dan kepercayaan). Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor lain

sebagai variabel, baik independen maupun moderator, seperti dukungan sosial yang diberikan oleh teman pada mahasiswa baru.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing, penguji, partisipan yang telah bersedia mengisi kuesioner, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah mendukung hingga terselesaikannya penelitian ini.

Kontribusi Penulis

YM menulis, merancang, mengolah, dan menganalisis data. DM membaca, memberikan umpan balik, dan menyetujui versi final naskah.

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan di dalam penelitian, penulisan, dan publikasi naskah ini.

Pendanaan

Penulis tidak mendapat pendanaan dari pihak luar untuk penelitian ini.

Orcid ID

Yunissa Meganingtyas <https://orcid.org/0000-0001-5884-2866>

Dian Mufitasari <https://orcid.org/0000-0003-3015-8768>

Daftar Pustaka

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.33902/JPSP.2020261309>
- Ahmed, W., van der Werf, G., Kuyper, H., & Minnaert, A. (2013). Emotions, self-regulated learning, and achievement in mathematics: A Growth curve analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(1), 150–161. <https://doi.org/10.1037/a0030160>
- Aini, Q., Budiarto, M., Hadi Putra, P. O., & Rahardja, U. (2020). Exploring E-learning challenges during the global COVID-19 pandemic: A review. *In Journal of Information System*, 16(2), 57-65. <https://doi.org/10.21609/jsi.v16i2.1011>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri [Happiness in achieving goals: Subjective well-being of architectural engineering students in terms of emotional regulation and self-efficacy]. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V2I1.1357>

- American Psychological Association (APA). (2020, October). *Stress in America™ 2020: A National mental health crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Arjani, A. S. (2015). *Hubungan antara dukungan emosional orangtua dan resiliensi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi*. Skripsi (Tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/86102>
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the Twenties*. Oxford University Press <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780195309379.001.0001>
- Baber, H. (2022). Social interaction and effectiveness of the online learning – A moderating role of maintaining social distance during the pandemic COVID-19. *Asian Education and Development Studies*, 11(1), 159–171. <https://doi.org/10.1108/AEDS-09-2020-0209>
- Baker, R. W., Mcneil, O. v, Siryk, B., & Laboratories, W. (1986). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94–103. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.1.94>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). COMMENTARIES: Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160-163. <http://www.jstor.org/stable/1449794>
- Beyers, W., & Goossens, L. (2016). Concurrent and predictive validity of the student adaptation to college questionnaire in a sample of European freshman students: *Educational And Psychological Measurement*, 62(3), 527–538. <https://doi.org/10.1177/00164402062003009>
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2016). Emotional education in catalonia: The presence of GROF. *Journal of the World Federation of Associations of Teacher Education*, 1(3a), 46-55. <http://www.worldfate.org>.
- Bostrom, A., Böhm, G., Hayes, A. L., & O'Connor, R. E. (2020). Credible threat: Perceptions of pandemic coronavirus, climate change and the morality and management of global risks. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578562>
- Bubić, A., & Ivanišević, K. (2016). The role of emotional stability and competence in young adolescents' career judgments. *Journal of Career Development*, 43(6), 498–511. <https://doi.org/10.1177/08948453166633779>
- Buckley, M., & Saarni, C. (2014). Emotion regulation: Implications for positive youth development. In *Handbook of positive psychology in schools, 2nd ed.* (pp. 99–114). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cho, J. Y., Wilkie Tomasik, I., Yang, H., & Kizilcec, R. F. (2021). Student perceptions of social support in the transition to emergency remote instruction. *L@S 2021 - Proceedings of the 8th ACM Conference on Learning @ Scale*, 279–282. <https://doi.org/10.1145/3430895.3460158>
- Chun, S. J., & Kim, Y. A. (2011). Development and validation of student test I.II based on tinto's separation-transition-integration model. *Korean Journal of School Psychology*, 8(2), 235–262. <https://doi.org/10.16983/kjsp.2011.8.2.235>
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2013.04.382>
- CNN Indonesia. (2020). 65 Kampus kuliah dari rumah, Sultan Yogya ragukan efektivitas. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200316110707-20-483756/65-kampus-kuliah-dari-rumah-sultan-yogya-ragukan-efektivitas>
- Covarrubias, R., Valle, I., Laiduc, G., & Azmitia, M. (2019). "You never become fully independent": Family roles and independence in first-generation college students. *Journal of Adolescent Research*, 34(4), 381–410. <https://doi.org/10.1177/0743558418788402>
- Criss, M. M., Cui, L., Wood, E. E., & Morris, A. S. (2021). Associations between emotion regulation and adolescent adjustment difficulties: Moderating effects of parents and peers. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1979–1989. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01972-w>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology fifth edition statistics without maths for psychology fifth edition statistics without maths for psychology*. Pearson
- de La Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G., Yhuri Carreazo, N., Yhuri Carreazo Av Gral Garzón, N., & María Lima, J. (2015). Stress levels and confrontation forms among medical students in comparison with students of other schools. In *Gac Med Mex* (Vol. 151). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60915>
- di Maggio, R., Zappulla, C., & Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A Mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 25(8), 2626–2635. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0409-6>
- Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 496–595. http://www.eurojournals.com/ejss_8_3_13.pdf

- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Esmael, A., Ebrahim, J., & Misganew, E. (2018). Adjustment problem among first year university students in Ethiopia: Across Sectional Survey. *Journal of Psychiatry*, 21(5), 2378-5756. <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000455>
- Falasifah, M., Fitria, D. A., & Hakim, F. R. (2020). Coping strategies among college students during Covid-19 pandemic. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(2). <https://doi.org/10.20885/KHAZANAH.VOL12.ISS2.ART46>
- Farrell, O., & Brunton, J. (2020). A balancing act: a window into online student engagement experiences. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00199-x>
- Federici, R. A., & Skaalvik, E. M. (2014). Students' perceptions of emotional and instrumental teacher support: Relations with motivational and emotional responses. *International Education Studies*, 7(1), 21–36. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n1p21>
- Feldt, R. C., Ferry, A., Bullock, M., Camarotti- Carvalho, A., Collingwood, M., Eilers, S., Meyer, L., & Nurre, E. (2011). Personality, career indecision, and college adjustment in the first semester. *Individual Differences Research*, 9(2), 107–114.
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Kim, K., Fung, H. H., Han, G., Lang, F. R., Lee, W., & Wagner, J. (2016). Parental involvement with college students in Germany, Hong Kong, Korea, and the United States. *Journal of Family Issues*, 37(10), 1384–1411. <https://doi.org/10.1177/0192513X14541444>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit UNDIP. <https://teorionline.wordpress.com/2011/03/01/ghozali-imam-2007-aplikasi-analisis-multivariate-dengan-program-spss-cetakan-ke-iv-semarang-badan-penerbit-undip/>
- Goldsmith, D. J., McDermott, V. M., & Alexander, S. C. (2000). Helpful, supportive and sensitive: Measuring the evaluation of enacted social support in personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 369–391. <https://doi.org/10.1177/0265407500173004>
- 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>
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 98–109. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>

- Jamaludin, S., Azmir, N. A., Mohamad Ayob, A. F., & Zainal, N. (2020). COVID-19 exit strategy: Transitioning towards a new normal. *Annals of Medicine and Surgery*, 59, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.09.046>
- Kristina, A., Eva, N., & Bisri, M. (2019). Pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa baru Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 187-192. <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p187>
- Kwon, K., Kupzyk, K., & Benton, A. (2018). Negative emotionality, emotion regulation, and achievement: Cross-lagged relations and mediation of academic engagement. *Learning and Individual Differences*, 67, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.07.004>
- Landa, I. (2018). Emotion regulation variability and adjustment among college emotion regulation variability and adjustment among college students. *Art & Science Electronic Thesis and Dissertation*, 1674. https://openscholarship.wustl.edu/art_sci_etds/1674
- Lee, J. Y. (2016). An exploration of factors influencing college students' academic and social adjustment. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 4(4), 13-22. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2016.4.4.13>
- Lee, K. F., Ang, C. S., & Dipolog-Ubanan, G. F. (2019). Determinants of first-year student identity and satisfaction in higher education: A Quantitative case study. *SAGE Open*, 9(2). <https://doi.org/10.1177/2158244019846689>
- Liana, L. (2009). Penggunaan MRA dengan SPSS untuk menguji pengaruh variabel moderating terhadap hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. *Jurnal Teknologi Informasi Dinamik*, 14(2), 90-97. <https://doi.org/10.35315/dinamik.v14i2.95>
- Lindilalitya, R. A. (2018). *Peran konformitas teman sebaya dan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku agresif pada remaja*. Skripsi (Tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/169546>
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, 79(2), 429-467. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support Is important for student resilience during COVID-19? A Latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 2463. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.646145/BIBTEX>

- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/PCR.31595>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/JURKAM.V1I2.12>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/S11469-021-00710-Z>
- Medina, M. S. G. (2018). The self-esteem, social support and college adjustment of business and accountancy students. *Review of Integrative Business & Economics Research*, 7(2), 167–175. <http://buscompress.com/journal-home.html>
- Mohammad-Aminzadeh, D., Abasi, A., Asmari-Bardezard, Y., Kazemian, S., & Younesi, S. J. (2019). Comparing emotion regulation strategies and adjustment between students with physical disability and healthy students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 7(4), 245–253. <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.4.245245-253>
- Morris, M. E., Kuehn, K. S., Brown, J., Nurius, P. S., Zhang, H., Sefidgar, Y. S., Xu, X., Riskin, E. A., Dey, A. K., Consolvo, S., & Mankoff, J. C. (2021). College from home during COVID-19: A mixed-methods study of heterogeneous experiences. *PLoS ONE* 16(6), e0251580. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251580>
- Mudhovozi, P. (2012). Social and academic adjustment of first-year university students. *Journal of Social Sciences*, 33(2), 251–259. <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103>
- Nehra, N. S., & Rangnekar, S. (2019). Does emotional stability mediates the relationship between self-disclosure, personality integration, and social adjustment? *International Journal of Business Excellence*, 17(1), 58–82. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2019.096904>
- Ngwenya, M. D. (2003). *The imaging technique as learning for educationally disadvantaged learners in the secondary school, to improve Reading Comprehension*. (Dissertation of University of Pretoria). <https://repository.up.ac.za/bitstream/handle/2263/28326/00front.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Orellana, C. I., Orellana, L. M., Orellana, C. I., & Orellana, L. M. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID-19 en El Salvador. *Actualidades En Psicología*, 34(128), 103–120. <https://doi.org/10.15517/AP.V34I128.41431>

- Ortiz, E. A., & Dehon, C. (2013). Roads to success in the Belgian French community's higher education system: Predictors of dropout and degree completion at the Université Libre de Bruxelles. *Research in Higher Education, 54*(6), 693–723. <https://doi.org/10.1007/S11162-013-9290-Y>
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 8*(3), 159–167. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Ramadhani, L. R. (2019). *Peran regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru afirmasi*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/183764>
- Ristianti, A. (2008). Hubungan antar dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri pada remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta. Tesis (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Roberson, P. N. E., Fish, J. N., Olmstead, S. B., & Fincham, F. D. (2015). College adjustment, relationship satisfaction, and conflict management: A cross-lag assessment of developmental "Spillover." *Emerging Adulthood, 3*(4), 244–254. <https://doi.org/10.1177/2167696815570710>
- Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality, 39*(6), 785–794. <https://doi.org/10.2224/SBP.2011.39.6.785>
- Santrock, J. W. (2006). *Life-Span developmental psychology*. Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Siddiky, Md. R. (2020). Examining the linkage between students' participation in co-curricular activities and their soft skill development. *Journal of Educational Sciences, 4*(3), 511–528. <https://doi.org/10.31258/JES.4.3.P.511-528>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi Korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang. *Jurnal EMPATI, 4*(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2015.14912>
- Singh, P., Singh, N., Guru, B. N., & Dev, N. (2013). Difficulties in emotion regulation: A Barrier to academic motivation and performance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 39*(2), 289–297.
- Srivastava, S., Tamir, M., Mcgonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883–897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>
- Stice, E., Ragan, J., & Randall, P. (2004). Prospective relations between social support and depression: Differential direction of effects for parent and peer support? *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.155>
- Sugiyono. (2004). *Metode penelitian*. Alfabeta.

- Sun, S., Goldberg, S. B., Lin, D., Qiao, S., & Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Globalization and Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00663-x>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/FAMP.12618>
- Talwar, P., Kusumaraswamy, N., & Mohd Fadzil, A. R. (2013). Perceived social support, stress and gender differences among university students: A cross sectional study. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 22, 42-49. <https://www.semanticscholar.org/paper/Perceived-Social-Support%2C-Stress-and-Gender-among-A-Talwar-Kumaraswamy/0a2b9491ab1960a461a7099ff49826e808769f81>
- Tanner, S. (2018). *The relationship between attachment, self-regulation, and resilience in undergraduate students' college adjustment*. Walden Dissertations and Doctoral Studies. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/4947>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing. <https://www.cambridgescholars.com/resources/pdfs/978-1-5275-3959-4-sample.pdf>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A Theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/J.1540-5834.1994.TB01276.X>
- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95–105. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00008-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00008-3)
- van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W. A., & van de Grift, W. J. C. M. (2017). Factors that contribute to secondary school students' self-efficacy in being a successful university student. *Research in Post-Compulsory Education*, 22(4), 535–555. <https://doi.org/10.1080/13596748.2017.1381301>
- Vanderhasselt, M. A., Koster, E. H. W., Onraedt, T., Bruyneel, L., Goubert, L., & de Raedt, R. (2014). Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptoms during a stressful life period: A prospective study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(2), 291–296. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.01.003>
- Vidal Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Palou Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 22, 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Walker, D. I., Sun, P., Gaeta, M. L., Gaeta, L., Del, M., & Rodriguez, S. (2021). The impact of COVID-19 home confinement on Mexican University students: Emotions,

- coping strategies, and self-regulated learning. *Frontiers in Psychology*, 12(642823), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642823>
- Wati, C. P. K. (2019). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa rantau di Yogyakarta*. Skripsi (Tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/176655>
- Widhiarso, W. (2020). *Kateg - Program pembuatan kategorisasi skor*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <https://pt.scribd.com/document/509537420/Kateg-Program-Pembuatan-Kategorisasi-Skor-V-01-1>
- Wijiningsih, T. (2018). *Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di lingkungan sekolah*. Tesis (Tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/159684>
- Yuzulia, I. (2021). A study on students' motivation towards learning English language. *Eltin Journal: Journal of English Language Teaching in Indonesia*, 9(1), 10–17. <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/eltin/article/view/2178>
- Zhang, L., Li, H., & Chen, K. (2020). Effective risk communication for public health emergency: Reflection on the covid-19 (2019-ncov) outbreak in Wuhan, China. *Healthcare (Switzerland)*, 8(1), 64. <https://doi.org/10.3390/healthcare8010064>
- Zhang, X., Huang, P. fei, Li, B. qin, Xu, W. jian, Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>
- Zhao, J., Peng, X., Chao, X., & Xiang, Y. (2019). Childhood maltreatment influences mental symptoms: The mediating roles of emotional intelligence and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00415>