

## Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial

Nurlina<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2\*</sup>

Universitas Muhammadiyah Aceh<sup>1,2</sup>

\*Email [putriawalina1@gmail.com](mailto:putriawalina1@gmail.com); [seliansrinurhayati@gmail.com](mailto:seliansrinurhayati@gmail.com)\*

Diterima: 18-11-2025 | Disetujui: 20-12-2025 | Diterbitkan: 23-12-2025

### ABSTRACT

*College students often face academic and social demands that can trigger social anxiety, making emotion regulation an essential component of their psychological well-being. This study aims to describe students' experiences in regulating their emotions when dealing with social anxiety, identify the strategies they use, and analyze the factors influencing their emotional regulation processes. This research employed a qualitative phenomenological approach with three participants selected through purposive and snowball sampling. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that students frequently use emotion regulation strategies such as avoidance, emotional suppression, and cognitive reappraisal, influenced by previous social experiences, environmental support, and emotional self-efficacy. The study concludes that social anxiety shapes a complex dynamic of emotional regulation, where students often struggle between expressing their emotions and avoiding negative evaluation. The novelty of this study lies in its in-depth exploration of students' subjective emotional experiences, which remains underexplored in previous quantitative research. The implications highlight the need for culturally sensitive and context-based campus interventions to help students develop more adaptive emotion regulation strategies.*

**Keywords:** Emotional Regulation; Social Anxiety; College Students

### ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang dapat memicu kecemasan sosial, sehingga kemampuan dalam meregulasi emosi menjadi aspek penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menjalankan regulasi emosi ketika menghadapi kecemasan sosial, mengidentifikasi strategi yang digunakan, serta menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi proses pengelolaan emosi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan partisipan tiga mahasiswa yang dipilih melalui purposive dan snowball sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi regulasi emosi seperti penghindaran, penekanan emosi, dan reappraisal kognitif, yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial sebelumnya, dukungan lingkungan, serta tingkat efikasi emosional. Kesimpulan utama penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial membentuk dinamika regulasi emosi yang kompleks, sehingga mahasiswa sering mengalami dilema antara kebutuhan mengekspresikan emosi dan keinginan untuk menghindari penilaian negatif. Kebaruan penelitian terletak pada eksplorasi mendalam mengenai makna pengalaman subjektif mahasiswa, yang belum banyak ditelaah dalam penelitian kuantitatif. Implikasi penelitian menekankan pentingnya intervensi kampus yang lebih kontekstual dan sensitif budaya untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif.

**Katakunci:** Regulasi Emosi; Kecemasan Sosial; Mahasiswa

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 1(4), 2082-2089. <https://doi.org/10.63822/j1datb39>

## PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar tetap adaptif dalam menghadapi berbagai situasi (Gross, 2015). Pada konteks mahasiswa, regulasi emosi menjadi kemampuan penting karena mereka menghadapi tantangan akademik, sosial, dan perkembangan diri yang dapat memunculkan stres maupun kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan yang sering muncul adalah kecemasan sosial sebuah kondisi ketika individu merasakan ketakutan intens untuk dinilai negatif atau diamati oleh orang lain (Association, 2013). Mahasiswa dengan kecemasan sosial kerap mengalami kesulitan saat presentasi, bekerja dalam kelompok, menjalin relasi sosial, maupun berpartisipasi dalam kegiatan kampus. Kondisi ini dapat berdampak pada kepercayaan diri, pencapaian akademik, serta kesejahteraan emosional (Ward-Smith et al., 2024).

Meskipun regulasi emosi dapat menjadi solusi untuk menurunkan kecemasan sosial, penerapannya tidak selalu berjalan efektif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti penghindaran dan penekanan emosi (Daros et al., 2019). Strategi tersebut dapat meredakan kecemasan sesaat, namun tidak menyelesaikan akar persoalan dan bahkan berpotensi memperburuk kondisi dalam jangka panjang. Sejumlah intervensi berbasis regulasi emosi telah dikembangkan, namun sebagian besar bersifat kuantitatif dan berfokus pada hubungan antar variabel, sehingga tidak memberikan gambaran yang cukup mengenai pengalaman subjektif mahasiswa, konteks sosial spesifik yang mereka hadapi, maupun dinamika internal dalam memilih strategi regulasi emosi yang digunakan.

Keterbatasan tersebut menimbulkan gap penelitian penting. Pertama, penelitian sebelumnya belum banyak mengeksplorasi pengalaman personal mahasiswa dalam mengelola emosi saat menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan. Kedua, studi yang ada lebih menekankan pengukuran gejala dan strategi regulasi emosi, bukan penjelasan mendalam mengenai makna pengalaman dan proses reflektif individu ketika mengelola kecemasannya. Ketiga, faktor kontekstual seperti pengalaman akademik, budaya interaksi di kampus, dan dinamika pertemuan jarang dianalisis secara mendalam, padahal faktor tersebut sangat menentukan cara mahasiswa memilih strategi regulasi emosi. Perkembangan literatur mengenai regulasi emosi dimulai dari model awal Gross, (2002), yang menjelaskan dua strategi utama yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression.

Model ini kemudian berkembang menjadi extended process model Gross, (2015) yang memaparkan lima tahapan proses regulasi emosi situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Kemajuan berikutnya ditandai oleh penelitian yang menghubungkan regulasi emosi dengan kecemasan sosial, seperti studi Daros et al., (2019) yang menunjukkan bahwa konteks sosial memengaruhi pemilihan strategi regulasi emosi pada mahasiswa. Fauzia & Israfil, (2025) kemudian menambahkan bahwa rendahnya efikasi emosional berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial.

Penelitian terkini Cécillon et al., (2024) dan Sarwar et al., (2025) memperluas pemahaman dengan menekankan hubungan regulasi emosi dengan fungsi eksekutif, dukungan sosial, dan pencapaian akademik. Walaupun karya-karya tersebut memperkaya pemahaman teoretis, sebagian besar penelitian masih dilakukan secara kuantitatif sehingga tidak memberikan informasi yang cukup mengenai dinamika pengalaman emosional mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Keterbatasan ini mempertegas perlunya penelitian kualitatif fenomenologis untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa menyadari, memaknai, dan mengelola emosinya dalam situasi sosial yang menegangkan.

Penelitian ini berkontribusi dengan mengisi gap tersebut melalui eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan regulasi emosi ketika menghadapi kecemasan sosial. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai variasi strategi regulasi emosi, faktor pemicunya, serta dilema emosional yang dialami mahasiswa. Secara konseptual, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai hubungan regulasi emosi dan kecemasan sosial dalam konteks kehidupan kampus. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi kampus yang lebih kontekstual dan sensitif budaya untuk mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Secara keseluruhan, artikel ini terdiri dari beberapa bagian utama, yaitu pendahuluan yang menjelaskan latar belakang dan gap penelitian, tinjauan pustaka yang memuat teori-teori relevan, metodologi penelitian yang digunakan, hasil dan pembahasan temuan penelitian, serta kesimpulan dan implikasi dari penelitian.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial

#### *Pengertian Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial*

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, memahami, dan memodifikasi emosi sehingga dapat berfungsi secara adaptif dalam berbagai situasi (Gross, 2015). Proses ini mencakup pengaturan kapan emosi muncul, bagaimana emosi dirasakan, dan bagaimana emosi diekspresikan. Model regulasi emosi yang dikembangkan Gross (2002) menekankan dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, yang memengaruhi cara individu menavigasi situasi sosial yang menekan secara emosional.

Sementara itu, kecemasan sosial adalah rasa takut intens dan menetap terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam konteks sosial (Association, 2013). Liebowitz, (1999) menambahkan bahwa kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan performa serta penghindaran interaksi sosial. Pada mahasiswa, kecemasan sosial sering muncul dalam situasi presentasi, diskusi kelas, kegiatan organisasi, dan interaksi interpersonal yang menuntut performa sosial tertentu. Kedua variabel ini saling berkaitan karena efektivitas regulasi emosi menentukan bagaimana mahasiswa mengelola kecemasan sosial, sementara kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan regulasi emosi individu (Daros et al., 2019).

#### *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial*

Faktor internal seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, sensitivitas terhadap evaluasi sosial, dan efikasi emosional berpengaruh besar terhadap kemampuan individu dalam meregulasi emosi maupun kecenderungan mengalami kecemasan sosial. Novitasari & Laili, (2025) menyatakan bahwa rendahnya efikasi emosional memperburuk kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan sosial dalam situasi menegangkan. Faktor eksternal juga memainkan peran penting. Dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mahasiswa mengelola emosi negatif dan mengurangi kecemasan (Putri & Caninsti, 2021). Lingkungan kampus yang kompetitif, tekanan akademik, serta dinamika pertemanan turut mempengaruhi munculnya gejala kecemasan sosial (Permatasari & Khotimah, 2022). Selain itu, pengalaman interaksi negatif, seperti penolakan sosial atau kegagalan akademik, dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi (Gonçalves et al., 2024). Secara teoritis, kombinasi faktor

internal dan eksternal ini membentuk pola regulasi emosi mahasiswa sekaligus menentukan tingkat kecemasan sosial yang mereka alami.

### ***Simptom Regulasi Emosi yang Tidak Adaptif dan Gejala Kecemasan Sosial***

Simptom regulasi emosi yang tidak adaptif meliputi kesulitan memahami emosi, kecenderungan menekan ekspresi emosi, perilaku impulsif saat emosi meningkat, serta ketidakmampuan mengubah pemikiran negatif menjadi lebih realistik (Gratz & Roemer, 2004). Pada mahasiswa, ketidakmampuan ini sering terlihat dalam bentuk keengganannya berbicara di depan umum, cemas ketika berinteraksi sosial, dan menghindari situasi yang menimbulkan evaluasi sosial (Cécillon et al., 2024). Gejala kecemasan sosial sendiri ditandai dengan ketegangan, rasa malu berlebih, takut salah, menghindari interaksi, dan kekhawatiran kuat terhadap penilaian orang lain (Liebowitz, 1999). Ketika regulasi emosi tidak berjalan baik, gejala kecemasan sosial menjadi lebih intens, membuat mahasiswa semakin sulit berfungsi secara optimal dalam lingkungan akademik maupun sosial. Dengan demikian, simptom kedua variabel saling memperkuat satu sama lain: regulasi emosi yang buruk memperparah kecemasan sosial, dan kecemasan sosial yang tinggi menyulitkan proses regulasi emosi.

### **Pendekatan dengan Teori**

Pendekatan teori dalam penelitian ini menggabungkan tiga kerangka utama, yaitu Model Regulasi Emosi Gross, Teori Kecemasan Sosial DSM-5, serta Teori Efikasi Emosional Bandura. Model Regulasi Emosi Gross, (2015) digunakan untuk memahami proses mahasiswa dalam mengenali, menilai, dan mengelola emosi melalui lima tahap, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Teori Kecemasan Sosial dari DSM-5 Association, (2013) memberikan dasar untuk menjelaskan gejala seperti ketakutan evaluasi negatif, rasa malu yang berlebihan, dan penghindaran situasi sosial yang sering dialami mahasiswa. Sementara itu, Teori Efikasi Emosional Bandura menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya mengelola emosi memengaruhi efektivitas regulasi emosi dan tingkat kecemasan sosial.

Ketiga teori tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan dinamika pengalaman mahasiswa. Model Gross menjelaskan bagaimana strategi regulasi emosi digunakan, DSM-5 menjelaskan mengapa kecemasan sosial muncul dan bagaimana gejalanya, sedangkan efikasi emosional menjelaskan faktor internal yang menentukan apakah strategi regulasi emosi dapat bekerja secara adaptif. Dengan menggabungkan ketiga teori ini, penelitian memperoleh landasan komprehensif untuk menganalisis bagaimana mahasiswa memaknakan, merespon, dan mengatasi kecemasan sosial melalui proses regulasi emosi.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yaitu pendekatan yang berusaha memahami makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang diteliti adalah pengalaman remaja yang mengalami kecanduan judi online dan dampak psikologisnya berupa stres (Khalefa & Selian, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menjalankan regulasi emosi ketika menghadapi kecemasan sosial. Fokus penelitian diarahkan pada proses internal yang dialami

mahasiswa bagaimana mereka memahami, memaknai, dan mengelola emosi dalam situasi sosial yang menekan secara psikologis. Penelitian dilakukan di lingkungan kampus dengan karakteristik sebagai tempat terjadinya berbagai interaksi sosial dan tuntutan akademik yang dapat memicu kecemasan sosial, seperti ruang kuliah, organisasi mahasiswa, dan aktivitas kelompok. Lingkungan kampus dipilih karena menjadi konteks nyata yang memengaruhi pengalaman regulasi emosi partisipan.

Sumber data utama penelitian ini adalah data kualitatif yang berasal dari mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan sosial, seperti rasa takut dievaluasi negatif, menghindari interaksi sosial tertentu, atau merasa tertekan dalam situasi tampil di depan umum. Populasi penelitian tidak didefinisikan secara numerik karena penelitian kualitatif berfokus pada kedalaman informasi, bukan generalisasi. Oleh sebab itu, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, kemudian didukung *snowball sampling* untuk menemukan partisipan tambahan melalui rekomendasi dari partisipan awal. Jumlah partisipan sebanyak tiga orang sesuai karakteristik penelitian fenomenologis yang mementingkan kedalaman refleksi pengalaman. Data diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interviews*) semi terstruktur untuk menggali pengalaman personal terkait regulasi emosi dan kecemasan sosial. Observasi digunakan untuk melihat perilaku mahasiswa dalam situasi sosial, sedangkan dokumentasi seperti catatan lapangan dan rekaman wawancara digunakan sebagai pendukung triangulasi data. Dalam penelitian kualitatif, variabel tidak diukur dengan instrumen numerik, tetapi menggunakan indikator konseptual berdasarkan teori Gross tentang regulasi emosi serta kriteria kecemasan sosial dalam DSM-5 sebagai dasar eksplorasi dan kategorisasi data.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan pola, makna, dan dinamika pengalaman emosional mahasiswa. Tidak ada prosedur statistik yang digunakan karena penelitian bersifat kualitatif fenomenologis. Kendala penelitian meliputi kesulitan partisipan dalam mengungkapkan pengalaman emosional yang bersifat personal serta keterbatasan waktu untuk melakukan observasi mendalam. Namun, metode fenomenologi memiliki keunggulan utama dibandingkan metode kuantitatif karena mampu menggali pengalaman subjektif secara mendalam, mengungkap makna personal, serta menangkap dinamika regulasi emosi dan kecemasan sosial secara kontekstual dan langsung dari perspektif mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pola Kesadaran dan Pengenalan Emosi

Ketiga partisipan mampu mengenali emosi dasar seperti sedih, marah, takut, dan cemas. Partisipan EF mengungkapkan bahwa ia mengetahui saat emosinya meningkat ketika tubuh terasa ingin mengekspresikan diri secara fisik “*kalaupun saya marah terasa kayak mau teriak atau nangis*”. Sementara SRA mengenali emosi melalui kecenderungan menyendiri “*kalaupun lagi cemas saya lebih suka menghindar dan diam dulu*”. CG menambahkan bahwa ia mengenali kecemasan dari perubahan perut “*rasanya perut itu nggak enak kayak mual*”. Namun, ketiga partisipan masih kesulitan memahami sumber kecemasan secara mendalam. Mereka mengetahui gejala fisik, tetapi belum mampu mengidentifikasi pemikiran yang memicunya. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara pengenalan emosi primer dengan refleksi kognitif.

## Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk meredam kecemasan sosial. EF menyatakan bahwa ia menangis sebagai bentuk pelepasan emosi “*kalau udah terlalu anxious, biasanya saya nangis sampai tidur*”. SRA lebih memilih menarik diri “*saya biasanya menjauh dulu kalau takut dinilai orang*”. CG menggunakan distraksi melalui aktivitas fisik “*saya biasanya jalan-jalan bentar atau nonton biar tenang*”. Selain itu, seluruh partisipan menggunakan teknik pernapasan sederhana saat cemas: “*saya tarik napas pelan usap tangan biar gak gemeter*”. Mereka juga mencoba *self-talk* “*saya bilang sama diri saya gapapa, coba aja dulu*” EF. Namun, strategi maladaptif seperti menghindari situasi sosial tetap dominan “*kalau bisa hindari, saya hindari aja*” SRA. Temuan tidak terduga adalah bahwa mahasiswa menilai penekanan emosi sebagai strategi yang dianggap efektif, meskipun mereka mengakui efek sampingnya “*saya pendam aja, tapi nanti meledak juga*” CG.

## Dinamika Kecemasan Sosial dalam Aktivitas Akademik

Semua partisipan merasakan kecemasan sosial saat harus tampil atau diperhatikan, terutama dalam konteks akademik. EF menggambarkan intensitas kecemasannya “*kalau ditunjuk dosen, langsung dingin tangan, suara bergetar*”. SRA menegaskan bahwa kelas presentasi adalah situasi pemicu “*saya paling takut kalau disuruh presentasi, takut salah ngomong*”. CG mengakui bahwa interaksi dengan orang baru memicu kecemasan “*kalau ketemu orang baru, langsung gugup kayak nggak bisa ngomong lancar*”. Yang menarik, dua partisipan mengatakan kecemasan justru lebih kuat ketika diperhatikan teman sebaya “*kadang dinilai teman malah lebih bikin cemas dibanding dosen*” EF. Hal ini menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap penilaian kelompok sosial dekat.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial menunjukkan pola regulasi emosi yang didominasi oleh strategi respons fisik dan penghindaran, seperti menangis, menarik diri, menekan emosi, dan melakukan distraksi. Strategi adaptif seperti cognitive reappraisal mulai muncul, tetapi belum menjadi mekanisme utama. Temuan penting lainnya adalah bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa muncul kuat dalam situasi akademik yang melibatkan evaluasi sosial, terutama saat berhadapan dengan teman sebaya, yang ternyata memicu kecemasan lebih tinggi dibanding interaksi dengan dosen. Hal ini memberi kontribusi teoritis baru bahwa dinamika kecemasan sosial mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan otoritas, tetapi juga sensitivitas terhadap penilaian kelompok sosial setara.

Penelitian ini memperkuat model regulasi emosi Gross dan kriteria kecemasan sosial DSM-5, sekaligus menegaskan peran efikasi emosional dalam kemampuan individu mengelola tekanan sosial. Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan konseling kampus, pelatihan presentasi akademik, dan program peningkatan dukungan sosial sebaya untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang sedikit, keterbukaan informasi yang bervariasi, serta kurangnya observasi jangka panjang, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam memperluas pemahaman mengenai interaksi antara regulasi emosi dan kecemasan sosial pada mahasiswa serta membuka arah bagi penelitian lanjutan dalam konteks yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Cécillon, F. X., Mermilliod, M., Leys, C., Lachaux, J. P., Le Vigouroux, S., & Shankland, R. (2024). Trait Anxiety, Emotion Regulation, and Metacognitive Beliefs: An Observational Study Incorporating Separate Network and Correlation Analyses to Examine Associations with Executive Functions and Academic Achievement. *Children*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.3390/children11010123>
- Daros, A. R., Daniel, K. E., Meyer, M. J., Khalifian, C. E., & Rodebaugh, T. L. (2019). Impact of social anxiety and social context on emotion regulation strategy use. *Motivation and Emotion*, 43(1).
- Fauzia, E., & Israfil, I. (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/10.53299/diksi.v6i2.1626>
- Gonçalves, S., Vieira, A. I., Machado, B. C., & Bessa, C. (2024). Non-suicidal self-injury in Portuguese college students. *Current Psychology*, 43(9), 7877–7886. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04985-4>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1).
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8(June), 35–49.
- Liebowitz, R. G. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1).
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158. <https://doi.org/https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/HUBUNGAN>
- Permatasari, D. R., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>
- Putri, M., & Caninsti, R. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi. *Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Sarwar, S., Tara, A. N., Abid, M. N., & Dukhaykh, S. (2025). Teachers' academic motivation and student procrastination behaviour: mediating effects of emotion regulation and study habits. *BMC Psychology*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02352-5>
- Ward-Smith, C., Sorsdahl, K., & van der Westhuizen, C. (2024). An investigation into symptoms of depression and anxiety and emotion regulation among older adolescents from low-income settings in South Africa. *Comprehensive Psychiatry*, 132, 152–476. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2024.152476>