

Mengkaji Kecerdasan Emosional dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Bekerja

¹Wahyu Aulizalsini, ²Rheina Rizky Rizal

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Wahyu.aulia@dsn.uharajaya.ac.id, Rheinarizky15@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang menjalankan dua peran sekaligus sebagai pekerja seringkali harus menghadapi tantangan ganda. Tekanan yang berasal dari beban kuliah dan kerja seringkali membuat mahasiswa berhadapan dengan stres akademik. Untuk itu, dibutuhkan kemampuan dalam mengelola emosi dalam menghadapi kedua perannya sekaligus. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada mahasiswa yang bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan tipe pendekatan korelasi dengan populasi mahasiswa Universitas Bhayangkara yang bekerja dengan jumlah sample 134. Analisis statistik yang digunakan menggunakan uji parametrik dengan menggunakan *Teknik Pearson Product Moment*. Hasil dari uji analisis data yaitu diperoleh hasil taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien sebesar .929 yang artinya kedua variable memiliki hubungan yang sangat tinggi.

Kata kunci: regulasi emosi, kecerdasan emosional, mahasiswa yang bekerja.

Abstract

Students who carry out two roles at once as workers often have to face double challenges. The pressure that comes from college and work loads often makes students deal with academic stress. The ability to manage emotions is needed in facing both roles at once for working students. This research aims to explore the relationship between emotional intelligence and emotional regulation in working students. The method used in this research is a quantitative method with a correlation type approach with a population of Bhayangkara University students working with a sample size of 134 (N=134). The statistical analysis used uses a parametric test using the Pearson Product Moment. The results of the data analysis test were obtained with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) with a coefficient value of 0.929, which means the two variables have a very high relationship.

Keywords: emotional regulation, emotional intelligence, working students.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik menemui banyak tantangan yang beragam. Seiring meningkatnya persaingan dan tuntutan akademik yang signifikan, kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi sangat dibutuhkan. Fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja bukan merupakan hal baru di Indonesia melihat mayoritas kampus di Indonesia memperbolehkan mahasiswa untuk menjalani kuliah sambil bekerja. Regulasi emosi memainkan peran penting dalam kesuksesan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Kemampuan mengelola emosi dapat membantu mereka mengatasi stres, meningkatkan fokus dan memperbaiki hubungan interpersonal di lingkungan akademis sekaligus pekerjaan. Tekanan ganda yang dihadapi oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memicu potensi yang sangat besar menimbulkan stres akademik.

Penelitian (Indriyani & Handayani, 2018); (Rahmawati et al., 2021) menunjukkan bahwa stres akademik mengakibatkan munculnya demotivasi untuk berprestasi pada mahasiswa sehingga mahasiswa yang mengalami stres akademik memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang rendah, menarik diri, dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut menjadikan stres akademik sebagai hal yang penting untuk diperhatikan. Menurut (Rahmah & Fahmie, 2019) dalam studi yang telah dilakukan, secara simultan mahasiswa yang bekerja memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan prestasi belajar mereka.

Menurut (Makmuroch, 2014), Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu memahami peristiwa sekitarnya yang terjadi secara lebih objektif, selain itu mereka juga dapat mengubah persepsinya terkait situasi yang dihadapinya secara positif sehingga akan muncul emosi yang positif. Menurut (Meilasari & Utami, 2022), Regulasi emosi merupakan salah satu aspek kunci untuk mengatur emosi negatif yang terjadi akibat konflik dan stres yang intens. Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai sebuah proses pengelolaan emosi yang terjadi dalam diri individu sebelum proses mengekspresikan reaksi atau memunculkan perilaku atas reaksi terhadap sebuah situasi (Gross, 2014). Mahasiswa yang bekerja umumnya berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan dan memicu stres akademik yang tinggi. Berdasarkan pembahasan regulasi, dapat dikatakan regulasi emosi dibutuhkan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam menghadapi situasi yang tidak menentu dan untuk memenuhi tekanan akademik mau pun pekerja.

Menurut (Gross & Thompson, 2006) salah satu aspek yang membentuk regulasi emosi, diantaranya *Emotions monitoring* yang mana merupakan aspek paling mendasar dalam regulasi emosi karena banyak berkaitan dengan terpenuhinya aspek lainnya. *Emotional monitoring* diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat memahami dan menyadari proses emosional yang terjadi di dalam diri, perasaan, serta pikiran diri sendiri secara keseluruhan. Dalam membangun *emotions monitoring* ini, kecerdasan emosional sangatlah berperan penting. Menurut (Mayer, 1993) kecerdasan emosional termasuk bagian dari kecerdasan sosial yang diwujudkan dalam

kemampuan individu meninjau perasaan atau emosi yang dirasakannya dan menggunakan informasi secara rasional untuk membimbing individu dalam berpikir dan bertindak. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi diyakini dapat mengendalikan emosi atau memiliki regulasi emosi yang baik. Selain itu, salah satu aspek utama kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi.

Menurut (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022), Kecerdasan emosi juga akan membantu seseorang menjadi lebih menyadari dirinya secara utuh dan mengenali emosinya. Setelah menjadi sadar akan emosinya, individu secara otomatis akan mampu mengelolanya. Setelah mampu mengelola emosinya, orang tersebut akan mampu memanfaatkan emosinya secara produktif dengan memperhatikan akibat dari setiap emosi yang mereka alami. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. Kecerdasan emosional juga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan, memberikan acuan yang positif dan memotivasi diri sendiri. Dilansir dalam artikel yang ditulis oleh (Balgies, 2023) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam memahami, menyadari, serta meregulasikan emosi diri sendiri maupun orang lain.

Menurut (Goleman, 2009) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk dapat mengelola emosi mereka dan menggunakannya untuk menjadi lebih positif. Kemampuan untuk mengelola emosi mereka memungkinkan seseorang untuk menghilangkan emosi negatif, yang memungkinkan mereka untuk menangani masalah dalam hidup mereka dengan baik dan membantu mereka keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang bekerja harus menghadapi tekanan ganda baik dari sisi akademik maupun pekerjaan, regulasi emosi membantu mereka mengelola respon emosional terhadap tekanan, dan kecerdasan emosional membantu mereka mengatasi stres itu sendiri atau dengan kata lain kecerdasan emosional dapat mempengaruhi munculnya regulasi emosi (Nabiila et al., 2020). Didukung oleh hasil penelitian (Nabiila et al., 2020) bahwa aspek kecerdasan emosional terhadap *self regulated learning* sebesar 15,7% terhadap kemampuan regulasi diri dalam proses pembelajaran.

Regulasi emosi secara sederhana yaitu kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi, sementara itu, kecerdasan emosional merujuk pada keterlibatan pemahaman dan pengelolaan emosi, keduanya dapat berperan penting dalam kesejahteraan mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana keterkaitan antara regulasi emosi dan kecerdasan emosional dapat memengaruhi kinerja akademik, kesejahteraan, dan produktivitas mahasiswa yang bekerja.

Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua instrument yang sudah tervalidasi yaitu untuk variable kecerdasan emosi menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh (Goleman, 2009) yang mengukur lima aspek kecerdasan emosi yang meliputi kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial. Kemudian untuk regulasi emosi diukur dengan alat ukur *emotion regulation*

questionnaire (ESQ) yang dikembangkan oleh (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasikan ke dalam Bahasa Indonesia. ESQ membagi strategi dalam meregulasi emosi menjadi dua, yakni strategi *cognitive reappraisal* dan *strategi expressive suppression*.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variable tergantung dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi dan variable bebas dalam penelitian ini yaitu kecerdasan emosional. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Kecerdasan Emosi

Menurut (Goleman, 2009), kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai bentuk kemampuan mengelola emosi mereka dan menggunakannya untuk menjadi lebih positif. Kemampuan untuk mengelola emosi mereka memungkinkan seseorang untuk menghilangkan emosi negatif, yang memungkinkan mereka untuk menangani masalah dalam hidup mereka dengan baik dan membantu mereka keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Aspek-aspek kecerdasan emosional menurut (Goleman, 2009) meliputi kesadaran diri (self awareness), pengaturan diri (self regulation), motivasi (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional, menurut Ary Ginanjar Agustian dalam (Maitrianti, 2021) adalah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menggunakannya untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, mengendalikan, dan menggunakan emosi mereka dengan cara yang bermanfaat dan positif, baik pada diri mereka sendiri maupun pada orang lain.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi yang terjadi dalam diri individu sebelum memproyeksikan reaksi atau perilaku yang akan muncul sebagai bentuk dari pengekspresian emosi itu sendiri (Gross, 2014). Selain itu, (Mayangsari, E. D. Ranakusuma, 2014) juga berpendapat bahwa regulasi emosi adalah sebuah kemampuan untuk mempersepsikan, menghadapi, mengendalikan serta mengekspresikan emosi yang tepat dengan tujuan menjaga keseimbangan emosional. Menurut (Fitri, 2012) regulasi emosi merupakan strategi untuk menjaga pasang atau surut sebuah emosi dalam diri individu yang berkaitan dengan pengendalian respon.

Berdasarkan definisi para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami serta mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan positif. Hal ini mengaitkan keterampilan dalam mengelola respons emosional dalam mengatasi situasi yang memicu stress.

Sampel Penelitian/Subjek Penelitian

teknik pengambilan sample yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu non-probability sampling jenis *Purposive*

Sampling. Teknik *Sampling Purposive* menurut (Sugiyono, 2013) merupakan teknik penentu sample yang didahului dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sample yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mahasiswa aktif Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang bekerja *part time* dan bekerja *full time* dan bersedia menjadi responden. Penentuan jumlah sample ditentukan berdasarkan bantuan software dari *Gpower 3.1* dengan penggunaan nilai *tails 2* dan *effect correlation* sebesar 0,3 dengan *power error probability* sebesar 0,95 dan diperoleh jumlah sample minimum sebanyak 134.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berada di Kota Bekasi.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*, dan uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* dan nilai *Tolerance*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis mayor dan hipotesis minor. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS release 20.0*.

HASIL PENELITIAN

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek perempuan berjumlah 66 dengan presentase 49,3%. Secara terperinci, subjek yang berasal dari fakultas Ilmu Komunikasi berjumlah 23 dengan presentase 17,2%, pada subjek dari fakultas Ilmu Pendidikan berjumlah 16 dengan presentase 11,9%, pada subjek dari fakultas Psikologi terdapat 28 dengan presentase 20,9%, pada subjek dari fakultas Teknik berjumlah 17 dengan presentase 12,7%, pada subjek yang berasal dari fakultas Hukum berjumlah 17 dengan presentase 12,7%, pada subjek dari fakultas Ilmu Komputer berjumlah 17 dengan presentase 12,7% dan pada subjek dari fakultas Ekonomi dan Bisnis berjumlah 16 dengan presentase 11,9%.

Uji Asumsi

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P-Value Of Kolmogorov-Smirnov
Kecerdasan Emosional	0.200
Regulasi Emosi	0.61

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji asumsi normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* yang mana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$. Tabel 1 menunjukkan bahwa data variabel regulasi emosi berdistribusi normal dengan nilai Signifikansi *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Data pada variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal

dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* signifikansi sebesar 0.061 ($p > 0,05$).

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	<i>Test of Linearity</i>
Kecerdasan Emosional & Regulasi Emosi	0.548

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung menunjukkan garis sejajar atau tidak (Sugiyono, 2014). Langkah kerja untuk melakukan uji linieritas yaitu melalui melihat *compare mean* kemudian menggunakan *test of linearity*. Hubungan dua variabel dikatakan signifikan linier jika $p > 0,05$. Tabel 2 yaitu hasil dari perolehan data menunjukkan hubungan yang linear antara regulasi emosi dan kecerdasan emosional dengan nilai signifikansi sebesar 0.548 ($p > 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji Korelasi

	<i>Pearson Product Moment</i>
<i>Pearson Correlation</i>	0.929
Keterangan	Uji Hipotesis Terpenuhi

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Pada hasil data yang diolah pada uji ini, sebagaimana dapat dilihat melalui table 3 diperoleh hasil signifikansi hasil taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0.929 yang artinya kedua variable memiliki hubungan yang sangat tinggi. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variable regulasi emosi dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang kuliah sambil bekerja, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Adapun hubungan yang positif menandakan apabila semakin tinggi kecerdasan emosi maka regulasi emosi akan semakin tinggi. Begitu juga semakin rendah regulasi emosi maka kecerdasan emosional juga akan rendah. Hasil tersebut serupa dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rashid et al., 2021), menghasilkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan regulasi emosi.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dimana terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang bekerja serta memiliki hubungan korelasi yang sangat kuat.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berhubungan satu sama lain. Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling* melalui penggunaan kuesioner yang disediakan oleh *Google Forms*. Penelitian ini melibatkan 134

mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang belajar sambil bekerja di kelas reguler dan karyawan sebagai sample penelitian.

Peneliti melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas. Pada uji normalitas, peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan standar nilai minimal $p > 0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi untuk variable kecerdasan emosi sebesar 0.061 dan untuk variable regulasi emosi sebesar 0,200, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi nilai standar uji asumsi. Pada uji linearitas, peneliti memperoleh hasil signifikansi sebesar 0.548 dimana ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linear antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik dengan menggunakan Teknik *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variable. Pada hasil data yang diolah pada uji ini diperoleh hasil signifikansi hasil taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien sebesar 0.929 yang artinya kedua variable memiliki hubungan yang sangat tinggi sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah yang positif antara variable kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang kuliah sambil bekerja, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Adapun hubungan yang positif menandakan apabila semakin tinggi kecerdasan emosional maka regulasi emosi akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya. Hasil tersebut serupa dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rashid et al., 2021), menghasilkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan regulasi emosi.

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti dapat membuktikan hipotesis alternatif (H_a) bahwasanya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang bekerja serta memiliki hubungan korelasi yang sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Balgies, S. (2023). *Kecerdasan Emosi Membuat Sukses dan Kehidupan Lebih Baik*. Info Speaks Academy. <https://info.speaksacademy.com/2023/12/18/kecerdasan-emosi-membuat-sukses-dan-kehidupan-lebih-baik/>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). *Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 13(2), 102–113.
- Fitri, A. R. (2012). Regulasi Emosi Odapus. *Jurnal Psikologi*, 8, 1–8.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Conceptual and Empirical Foundations. Hanbook of Regulation Emotion Second Edition*, 3–20.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation Conceptual Foundation*.
- Ibbrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (H. I. Ismail (ed.)). Gundarma Ilmu.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Jannah, B. P. dan L. miftahul. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In N. Saputra (Ed.), *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Nomor 2). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Maitrianti, C. (2021). *Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional*. 11(2), 291–305.
- Makmuroch. (2014). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), 13–34.
<https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/2>
- Mayangsari, E. D. Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan pada penyidik. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Mayer, J. D. (1993). *The Intelligence of Emotional Intelligence*. 442, 433–442.
- Meilasari, A.-, & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Nabiila, A., Suharsono, & Mustofa, R. (2020). *Korelasi Antara Kecerdasan Emosional dengan Self Regulated Learning di SMA Negeri 1 Kota*. 11–17.
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 1–15.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Rashid, A., Akhtar, M., & Riaz, M. N. (2021). *Relationship between Emotional Intelligence, Emotion Regulation and Emotional Expressivity in Employees*. 2014, 361–366.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Nomor July). Alfabeta.