

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2024). *Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Anxiety Levels in Adolescent Pelatihan Regulasi Emosi Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja*. 13(4), 618–624.
- Afni, N., Wahid, A., Hastati, S., Jumrah, A. M., Safira, I., & Nurhidayatullah, D. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru Kelas Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Madaniya*, 2(4), 335–342. <https://doi.org/10.53696/27214834.98>
- Anggraini, D., Khumaerah, N., & Aswar. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336–341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). *Career self-efficacy* dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128–141. doi:<https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Benu, J. M. Y., Manafe, R. P., & Nabuasa, E. (2021). Beta Rasa: Emotion Regulation Program to Reduce Young Offenders Anxiety in LPKA Kupang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.58623>
- Conia, P. D. D., & Nurmala, M. D. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Penyintas Covid-19 Saat Menghadapi Kembali Proses Pembelajaran. *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 12–20.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(03), 334–345. <https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i03.6446>
- Evita, A., Sipayung, P., Yulia, E., Sinaga, B., Sinuhaji, E. A., Mirza, R., & Dwi, A. I. (2025). *Kecemasan Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. 18(2), 151–157. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i2.556>
- Fauzia, E., & Nggusuwaru, U. (2025). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima*. 6, 122–127.
- Fitriana, A., Murdiana, S., & Firdaus, F. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di kota Makassar. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 1(6), 75–76.
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Holmes, J. G. (1942). The nature and measurement of whiteness. *Proceedings of the Physical Society*, 54(2), 81–86. <https://doi.org/10.1088/0959-5309/54/2/301>

- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p153-160>
- Kholbianawati, N., & Hidayati, E. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>
- Kusuma, R. T. (2020). Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran Di Kabupaten Bantul. *Acta Psychologia*, 2(2), 183–190. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.33358>
- Lestari, D. D., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Emotion regulation training untuk menurunkan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 40. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p05>
- Magdalena, R., & Angela Krisanti, M. (2019). Pengujian Independent Sample T-Test di PT.Merck, Tbk. *Jurnal Tekno*, 16(2), 35–48.
- Mogea, G., Renteng, S., & Kristamuliani. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam*. 1(3), 23–32.
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). *Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo The Relationship Between Self Efficacy , Emotional Rrgulation And Academic Stress In Final Year Pendahuluan*. 8(1), 141–158.
- Patil, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaber). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340(July), 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.076>
- Rahmawati. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 217–227.
- Ramadhanti, S. A. (2023). *Regulasi Emosi dan Hardiness Sebagai Prediktor Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*. 6, 559–566. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45220>
- Sipayung, A. E. P., Sinaga, E. Y. B., Sinuhaji, E. A., Mirza, R., & Putra, A. I. D. (2025). Kecemasan Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psyche 165 Journal*, 151–157. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i2.556>
- Syamsuarni, N., & Nio, S. R. (2023). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasaiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang*. 7(2), 3756–3762.
- Tengah, K. L. (2024). *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah*. 1(7), 305–316.