

Gambaran Kestabilan Emosi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Syaiful Indra¹⁾, Rizka Heni²⁾, Winda³⁾

^{1,2,3)}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

¹⁾syaiful.indra@ar-raniry.ac.id, ²⁾rizka.henni54@gmail.com,

³⁾210402044@student.ar-raniry.ac.id

Abstrak. Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir studi yang sering kali memunculkan tekanan emosional pada mahasiswa. Tekanan ini dapat memengaruhi kestabilan emosi dan berdampak pada proses maupun hasil akademik yang kurang memuaskan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kestabilan emosi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metodologi deskriptif. Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah 4 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi dan wawancara. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa gambaran kestabilan emosi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh lebih didominasi oleh emosi negatif daripada emosi positif. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang menunjukkan 3 dari 4 mahasiswa didominasi oleh emosi negatif selama proses pengerjaan skripsi berlangsung. Adapun emosi yang dirasakan yaitu sensitif, stres, takut, khawatir, cemas, frustrasi, dan pesimis. Meskipun begitu, terdapat 1 informan yang lebih didominasi emosi positif yaitu optimis dan semangat. Kondisi emosi yang dimiliki selama pengerjaan skripsi disebutkan mengganggu performa informan dalam menyelesaikan skripsinya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi bagi mahasiswa, dosen pembimbing, serta pihak institusi pendidikan dalam memahami kestabilan emosi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, temuan ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam merancang dan menyediakan dukungan psikologis maupun layanan bimbingan dan konseling yang tepat, guna menunjang penyelesaian tugas akhir secara lebih optimal.

Kata kunci: Kestabilan Emosi, Mahasiswa, Skripsi

Abstract. Thesis preparation is the final stage of study which often creates emotional pressure on students. This pressure can affect emotional stability and have an impact on the process and unsatisfactory academic results. Therefore, this study was conducted with the aim of knowing the description of the emotional stability of students who are preparing a thesis in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Ar-Raniry State Islamic University Banda Aceh. The approach used is a qualitative approach using descriptive methodology. The subjects to be studied in this study amounted to 4 people. The data collection methods used are observation and interview methods. The results of

the research that has been done show that the description of the emotional stability of students who are preparing a thesis in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Ar-Raniry State Islamic University Banda Aceh is more dominated by negative emotions than positive emotions. This is evidenced by the results of interviews which show that 3 out of 4 students are dominated by negative emotions during the thesis process. The emotions felt are sensitive, stress, fear, worry, anxiety, frustration, and pessimism. Even so, there is 1 informant who is more dominated by positive emotions, namely optimism and enthusiasm. The emotional conditions possessed during the thesis work were said to interfere with the informant's performance in completing his thesis. The results of this study can be used as a source of information for students, supervisors, and educational institutions in understanding the emotional stability of students during the thesis preparation process. In addition, these findings can also be used as a basis for consideration in designing and providing appropriate psychological support and guidance and counseling services, in order to support the completion of the final project more optimally.

Keywords: Emotional Stability, Students, Thesis

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan terdapat beberapa jenjang atau tingkatan yang harus dilalui oleh individu. Salah satu di antaranya yaitu jenjang perguruan tinggi. Salah satu tanggungjawab penting yang harus diselesaikan mahasiswa selama menempuh pendidikan adalah mengerjakan skripsi. Skripsi didefinisikan sebagai paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam bidang ilmu tersebut.¹

Dalam perkuliahan, mampu menyelesaikan skripsi sesuai waktu yang telah ditentukan seringkali dijadikan sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan mahasiswa. Pada umumnya mahasiswa dikatakan lulus tepat waktu apabila dapat menyelesaikan pendidikan sarjana selama 8 semester atau setara dengan 4 tahun. Namun dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu tersebut.

Skripsi sendiri sering kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Berdasarkan observasi peneliti, salah satu pemicu yang mungkin menyebabkan munculnya pemikiran ini yaitu berdasarkan cerita-cerita yang didengar oleh mahasiswa melalui kakak tingkatnya

¹ Fairus M. Nur, dkk, *Pedoman Penulisan Proposal Dan Skripsi*, (Banda Aceh: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry 2019), hal. 3.

terdahulu. Proses penyusunan skripsi seringkali digambarkan sebagai sesuatu yang sulit, rumit dan melelahkan. Berdasarkan pengalaman peneliti, terdapat beberapa kakak tingkat yang cenderung mengedepankan kesan negatif yang mereka dapatkan selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Contohnya seperti dosen yang pemarah, menakutkan, dan sulit untuk ditemui. Mereka jarang bahkan hampir tidak pernah menceritakan kesan positif yang didapatkan. Cerita-cerita seperti inilah yang seringkali menyebar di tengah-tengah mahasiswa sehingga secara tidak langsung mempengaruhi pola pikir dan pandangan mereka. Hal ini tentu saja dapat memberikan tekanan secara emosional bahkan sebelum proses pengerjaan skripsi dilakukan. Ini juga dapat menjadi titik awal yang memicu kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan kegagalan ini diantaranya yaitu kurangnya motivasi, minimnya referensi bacaan, tidak adanya dukungan dari orang tua, dan lain sebagainya.

Selama proses pengerjaan skripsi berlangsung mahasiswa hendaknya berada dalam situasi yang tenang dan nyaman sehingga dapat tetap fokus. Namun banyak mahasiswa sering menghadapi tekanan-tekanan yang pada akhirnya menyebabkan kondisi mental menjadi tidak stabil sehingga berdampak pada menurunnya tingkat kefokusannya yang sangat dibutuhkan. Selain itu, Mereka juga seringkali menghadapi kebuntuan dan kejenuhan yang pada akhirnya membuat skripsi terbengkalai dan tidak kunjung selesai. Bahkan terdapat beberapa mahasiswa yang menyerah dan sampai pada batas akhir waktu yang ditentukan tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Kestabilan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan, terutama saat menghadapi situasi yang menantang, tanpa mengekspresikan emosi secara berlebihan.² Hal ini sejalan dengan definisi yang diungkapkan oleh Goleman dalam Hidayat dkk tentang kestabilan emosi sebagai tidak berlebihannya individu dalam mengungkapkan emosi karena disebutkan apabila emosi diungkapkan secara berlebihan maka akan berbahaya bagi individu tersebut, baik secara psikis maupun fisik.³

² Syarifah Sahabiyah Shahab, dkk, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja", Jurnal Masker Medika, Vol. 10, No. 2, 2022, hal. 743.

³ Deava Oktaviani, dkk, "Hubungan Antara Stabilitas Emosi dan Kualitas Pertemanan pada Siswa/I SMK S Dhuafa Padang", Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, Vol. 3, No. 2, 2025, hal. 218.

Kestabilan emosi memiliki peran penting dalam menunjang kehidupan dan kesuksesan individu.⁴ Semakin tinggi kestabilan emosi seseorang maka akan semakin tinggi kemungkinannya memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya semakin tidak stabil emosi seseorang, maka semakin rendah kemungkinannya untuk memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Mahasiswa yang stabil emosinya (sehat secara emosional) akan mampu mengendalikan emosi, tidak mudah cemas dan khawatir, lebih percaya diri serta lebih mudah untuk berkonsentrasi.⁵ Sedangkan kestabilan emosi yang rendah dapat mengganggu fokus, motivasi, dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan.⁶ Selain itu, emosi berlebihan juga dapat mengakibatkan dampak buruk seperti timbul rasa marah berlebih, lebih agresif, mudah tersinggung, tidak percaya diri untuk mengemukakan pendapat dan menarik diri dari lingkungan.⁷ Hal ini tentu saja dapat menghambat pencapaian tujuan dan potensi seseorang dalam kehidupannya.

Di Indonesia sendiri seringkali muncul berita mahasiswa yang melakukan bunuh diri dikarenakan permasalahan skripsi. Seperti yang diberitakan dalam detikjatim.com menunjukkan seorang mahasiswa yang berinisial MAS memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas yang berdasarkan keterangan dari keluarganya, korban diduga mengalami depresi karena skripsi yang tidak kunjung selesai. Tidak hanya itu, berdasarkan berita yang dimuat di republika.co.id seorang mahasiswa dengan inisial RWP juga melakukan bunuh diri yang berdasarkan beberapa informasi korban dikatakan sering mengeluhkan permasalahan keuangan dan skripsi yang belum bisa diselesaikan. Kasus-kasus seperti ini sudah sangat sering terdengar di Indonesia. Hal ini kemungkinan bisa terjadi karena tidak adanya kestabilan emosi yang baik sehingga mendorong mereka melakukan perbuatan yang tidak baik tanpa memikirkan dampak negatif yang ditimbulkan.

⁴ Sabrina Salsabillah, dkk, "Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran", Jurnal Sublimapsi, Vol. 4, No. 2, 2023, hal. 248.

⁵ Lina Arifah Fitriyah, dkk, "Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan", Jurnal Riset Pedagogik, Vol. 4, No. 1, 2020, hal. 49-50.

⁶ Hariadi Ahmad, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 6, No. 2, 2022, hal. 1665.

⁷ Amallia Putri, Halida, "Studi Kasus Penggunaan *Art Therapy* Bagi Peserta Didik Dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, Vol. 10, No. 1, 2024, hal. 180.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai bagaimana kondisi kestabilan emosi mahasiswa selama menjalani proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi pihak kampus, dosen, maupun lembaga terkait agar dapat menyediakan dukungan yang sesuai dan tepat sasaran baik dalam bentuk bimbingan akademik maupun layanan psikologis. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa lebih nyaman selama proses penyusunan skripsi sehingga terhindar dari perilaku-perilaku maupun tindakan impulsif yang berpotensi merugikan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif analisis. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data tentang keadaan suatu gejala yang ada, khususnya gejala-gejala pada saat penelitian dilakukan, tanpa berusaha menarik kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.⁸ Penelitian ini tergolong penelitian lapangan (*Field Research*), yaitu penelitian yang dilakukan pada suatu lapangan atau lokasi penelitian yang telah dipilih.⁹

Data diperoleh melalui wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan observasi terhadap 4 orang informan yang dipilih dari jumlah total 72 populasi. Teknik pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti informan dipilih sesuai dengan kriteria yang ditetapkan penulis. Kriteria tersebut yaitu: (a) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 UIN Ar-Raniry Banda Aceh (b) Memiliki Surat Keputusan (SK) pembimbing (c) memilih skripsi sebagai tugas akhir mata kuliah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 4 informan dengan rentang usia 21-22 tahun yang semuanya berjenis kelamin perempuan diketahui bahwa terdapat 3 aspek utama kestabilan emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang di antaranya yaitu: (a) adekuasi emosi, yaitu bentuk emosi yang diungkapkan berdasarkan rangsangan yang diterima

⁸ Fenti Hikmawati. *Metodologi Penelitian*. (Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2020) hal. 88.

⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 225.

oleh partisipan (b) kematangan emosi, yaitu kemampuan memberikan reaksi emosional yang sesuai bahkan dalam situasi yang tidak menyenangkan (c) kontrol emosi, yaitu kemampuan untuk menahan emosi yang dialami dan menghadapi berbagai situasi dengan tenang¹⁰. Hasil wawancara yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Gambaran Kestabilan Emosi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Angkatan 2021

Kestabilan emosi	Informan 1 (MU: 22 Tahun)	Informan 2 (SM: 21 Tahun)	Informan 3 (NA: 22 Tahun)	Informan 4 (YW: 22 Tahun)
Adekuasi Emosi	1. Emosi yang sering dirasakan: - Sensitif - Stres - Takut 2. Penyebab: - Informan merasa sulit menghadapi dosen pembimbing - Desakan yang diberikan orangtua	1. Emosi yang sering dirasakan: - Khawatir - Optimis - Semangat 2. Penyebab: - Khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktu - Dosen pembimbing menerima revisi skripsi yang dikerjakan - Dukungan dari teman sebaya - Dukungan dari	1. Emosi yang sering dirasakan: - Cemas - Frustrasi - Khawatir 2. Penyebab: - Proses revisi yang lama - Kesulitan menemukan sumber yang tepat - Khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktu	1. Emosi yang sering dirasakan: - Lebih sensitif - Pesimis - Takut - khawatir 2. Penyebab: - Tekanan dari anggota keluarga dan orangtua - Dosen pembimbing yang sulit ditemui - Khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat

¹⁰ Sukatin, dkk, "Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar", Jurnal Educational Leadership, Vol. 3, No. 1, Juli 2023, Hal. 33.

		orang tua dan saudara		pada waktu - Kesulitan menemukan sumber yang sesuai
Kematangan Emosi	- Kurang mampu mengatasi emosi negatif yang muncul selama proses penyusunan skripsi - Kurang mampu menjalani kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan informan sering melupakan jadwal makan, mandi, dan lain sebagainya - Berusaha tetap fokus mengerjakan skripsi meskipun	- Mampu menyesuaikan diri terhadap emosi negatif selama penyusunan skripsi - Mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik. + Mampu mengerjakan skripsi dengan baik	- Kurang mampu mengatasi emosi negatif selama proses penyusunan skripsi - Berusaha untuk menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik dan teratur - Berusaha untuk fokus mengerjakan skripsi meskipun secara perlahan	- Kurang mampu mengatasi emosi negatif yang muncul selama proses penyusunan skripsi - Kurang mampu menjalani kegiatan sehari-hari yang ditandai dengan informan sering melupakan jadwal makan, mandi, dan lain sebagainya - Berusaha tetap fokus mengerjakan

	secara perlahan			an skripsi meskipun secara perlahan
Kontrol Emosi	- Berusaha mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif mengenai skripsi dengan cara berolahraga	- Mampu mengontrol emosi dengan baik dengan cara menjaga emosi positif yang dimiliki sehingga terhindar dari emosi negatif	- Berusaha mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif mengenai skripsi dengan cara mengikuti meditasi melalui internet dan mengurangi waktu bermain sosial Media	- Berusaha menenangkan pikiran dengan cara berkumpul bersama teman dan memberikan pengertian kepada orang tua tentang sulitnya menyusun skripsi

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami ketidakstabilan emosi selama proses pengerjaan skripsi berlangsung yang jika dijabarkan dalam aspek kestabilan emosi yaitu sebagai berikut:

1. Kestabilan emosi pada aspek adekuasi emosi

Bentuk emosi yang dialami oleh mahasiswa pada saat menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yaitu sensitif, stres, takut, khawatir, cemas, frustrasi, pesimis, bahagia, optimis, dan semangat. Kondisi ini lebih didominasi oleh emosi negatif dibandingkan emosi positif. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal yang sebagian diantaranya memiliki kesamaan satu sama lain seperti desakan yang diberikan oleh orang tua, dan ketakutan atau kekhawatiran tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai target yang telah ditentukan, kesulitan menghadapi dosen pembimbing, contohnya dosen yang sulit ditemui, jadwal bimbingan yang tidak konsisten, serta adanya perbedaan gaya komunikasi antara dosen dan

mahasiswa. Adapun emosi positif hanya dirasakan oleh informan 2 yang berdasarkan hasil wawancara disebabkan karena adanya dukungan dari orangtua dan saudara yang mengerti tentang sulitnya proses penyusunan skripsi sehingga ia tidak menerima desakan dari mereka serta diperkuat dengan adanya teman sebaya yang juga sedang menyusun skripsi. Dalam wawancara yang dilakukan SA mengatakan “Dengan adanya kawan yang lagi sama-sama bikin skripsi saya jadi lebih semangat dan optimis. Pas saya lagi malas mereka ngasih saya motivasi untuk buat skripsi. Kadang-kadang saya juga diajakin untuk buat sama-sama”.

2. Kestabilan emosi pada aspek kematangan emosi

Kondisi kematangan emosi mahasiswa pada saat menyusun skripsi di Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh yaitu kurang baik. Hal ini ditandai dengan 3 dari 4 informan yaitu MU, dan YW yang menjadi subjek penelitian mengaku kurang mampu mengatasi emosi negatif selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Mereka kompak mengatakan bahwa selama penyusunan skripsi mereka seringkali lupa melakukan berbagai kegiatan sehari-hari seperti makan, mandi, dan lain sebagainya. Sedangkan NA mengungkapkan bahwa meskipun mengalami kesulitan selama proses penyusunan skripsi akan tetapi ia tetap berusaha untuk menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik seperti tetap makan tepat waktu, mandi, dan lain sebagainya. Berbeda dari ketiga informan lainnya, SM justru mengungkapkan bahwa ia mampu mengelola emosinya dengan baik selama proses penyusunan skripsi berlangsung sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan menyusun skripsi dengan baik pula.

3. Kestabilan emosi pada aspek kontrol emosi

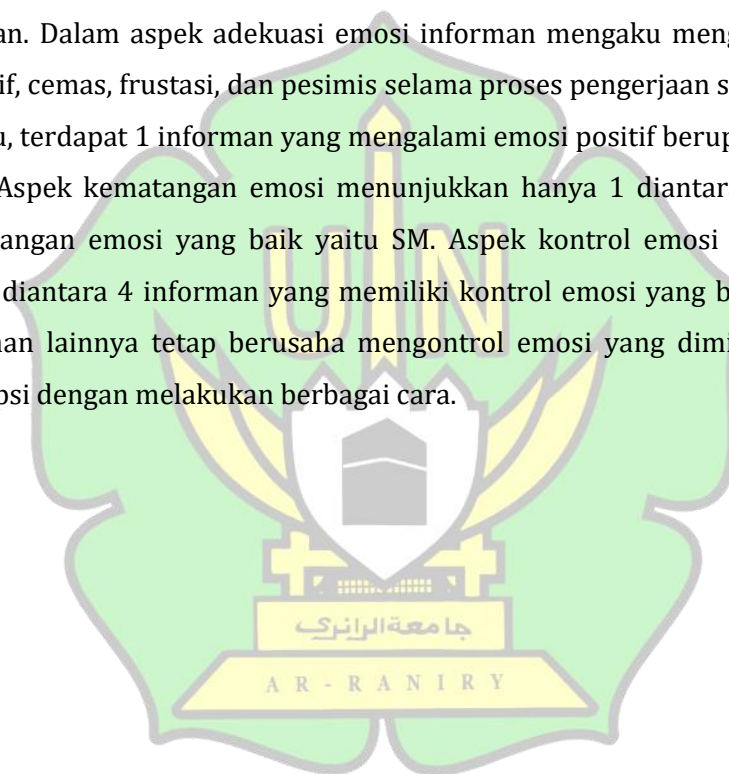
Pada aspek kontrol emosi ditemukan bahwa diantara 4 informan hanya 1 informan SM yang memiliki kontrol emosi yang baik selama proses penyusunan skripsi berlangsung. Ia mengungkapkan bahwa ia selalu mencoba untuk menjaga dan memelihara emosi positif yang dirasakan sehingga terhindar dari emosi negatif. Sedangkan informan MU, NA, dan YW mengatakan bahwa mereka berusaha mengalihkan emosi negatif yang dimiliki dengan melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat. MU mengungkapkan bahwa ia melampiaskan emosi negatifnya dengan cara berolahraga, NA mengikuti meditasi melalui internet serta mengurangi waktu bermain sosial media, dan YW yang

memilih berkumpul bersama teman serta memberikan pengertian kepada orang tua tentang sulitnya menyusun skripsi.

PENUTUP

Simpulan

Kondisi kestabilan emosi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh lebih didominasi oleh emosi negatif dibandingkan emosi positif. Hal ini dibuktikan oleh hasil wawancara yang dilakukan terhadap 4 orang informan. Dalam aspek adekuasi emosi informan mengaku mengalami stres, takut, khawatir, sensitif, cemas, frustrasi, dan pesimis selama proses pengerjaan skripsi berlangsung. Meskipun begitu, terdapat 1 informan yang mengalami emosi positif berupa bahagia, optimis, dan semangat. Aspek kematangan emosi menunjukkan hanya 1 diantara 4 informan yang memiliki kematangan emosi yang baik yaitu SM. Aspek kontrol emosi juga menunjukkan bahwa hanya 1 diantara 4 informan yang memiliki kontrol emosi yang baik yaitu SM. Akan tetapi, 3 informan lainnya tetap berusaha mengontrol emosi yang dimiliki selama proses pengerjaan skripsi dengan melakukan berbagai cara.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Hariadi. 2022. "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama". *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 6 (2): 1665.
- Hidayat, Deava Oktaviani, dkk. 2025. "Hubungan Antara Stabilitas Emosi dan Kualitas Pertemanan pada Siswa/I SMKS Dhuafa Padang". *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3 (2): 218.
- Nur, Fairus M, dkk. 2019. *Pedoman Penulisan Proposal Dan Skripsi*, Banda Aceh: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry.
- Hikmawati, Fenti, 2020. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Fitriyah, Lina Arifah, dkk. 2020. "Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan". *Jurnal Riset Pedagogik*, 4 (1): 49-50.
- Putri, Amallia, Halida. 2024. "Studi Kasus Penggunaan Art Therapy Bagi Peserta Didik Dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10 (1): 180.
- Salsabillah, Sabrina, dkk. "Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran". *Jurnal Sublimapsi*. 4 (2): 248.
- Shahab, Syarifah Sahabiyah, dkk. 2022. "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja". *Jurnal Masker Medika*. 10 (2): 743.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatin, dkk. 2023. "Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar". *Jurnal Educational Leadership*. 3 (1): 33.