



**Peran Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga**

***Hana Yediya Arfiana Kusumawardhani<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>***

Fakultas Psikologi UGM

E-mail: <sup>1</sup>*hanayediyal4@mail.ugm.ac.id*, <sup>2</sup>*koes\_psi@ugm.ac.id*

**Abstrak**

Mahasiswa akan menjumpai hal-hal dan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan stres, khususnya mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan. Peran sebagai mahasiswa dan anggota organisasi dapat menyebabkan stres. Stres yang berlebih dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan kesehatan fisik dan psikis. Menerapkan regulasi emosi yang tepat dapat membantu individu mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan regulasi emosi terhadap tingkat stres dan melihat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, khususnya UKM olahraga tingkat universitas. Dengan menggunakan metode survei melalui *Google Form*, penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa anggota UKM olahraga universitas dari berbagai cabang olahraga. Hasil analisis regresi linear sederhana dan korelasi Pearson menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berperan terhadap stres, dan tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres pada mahasiswa UKM olahraga.

*Kata kunci: regulasi emosi, stres, tingkat stres, mahasiswa, UKM olahraga*

**Abstract**

*University students will encounter things and events in daily life that can cause stress, especially for students who join student organizations. Excessive stress can disrupt daily activities, even physical and psychological health. Implementing appropriate emotional regulation can help individuals manage stress. This research aims to test the role of emotional regulation on stress levels and see the relationship between emotional regulation and stress levels in students who join organizations, especially university-level sports student activity units. Using a survey method via Google Form, this research involved 100 student members of university sports activity unit from various sports. Results from simple linear regression analysis and Pearson correlation show that emotional regulation does not play a role in stress, and emotion regulation has no relationship with stress in sports activity unit students.*

*Key words: emotion regulation, stress, stress level, student, sports activity units*