



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
DISTRES PSIKOLOGIS PADA MASYARAKAT NUSA TENGGARA TIMUR
DALAM KETERLIBATAN TRADISI KUMPUL KELUARGA MENJELANG
PERKAWINAN DAN PELAKSANAAN ACARA ADAT**

Agnesti Amita Risti Lolo¹, M. M Shinta Pratiwi², Mulya Virgonita I. Winta³

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Semarang
Indonesia ^{1,2,3}

e-mail: agnestiamitaristilolo@gmail.com

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 9/10/2026

ABSTRAK

Keterlibatan dalam tradisi kumpul keluarga menjelang perkawinan dan upacara adat di Nusa Tenggara Timur kerap menimbulkan beban finansial serta tekanan emosional, namun kajian empiris yang meneliti faktor protektif psikologisnya masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi dengan distres psikologis pada masyarakat Nusa Tenggara Timur yang terlibat dalam tradisi kumpul keluarga adat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 100 orang berusia 18–60 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Dukungan Sosial Keluarga, Skala Regulasi Emosi, dan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson product-moment* berbantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan distres psikologis ($r = -0,500$; $p < 0,001$), serta hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan distres psikologis ($r = -0,560$; $p < 0,001$). Sebagian besar partisipan memiliki dukungan sosial keluarga tinggi (59%), regulasi emosi tinggi (58%), dan distres psikologis rendah (68%). Temuan ini membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga yang kokoh dan regulasi emosi yang adaptif berfungsi sebagai penyangga protektif terhadap distres psikologis dalam pelaksanaan tradisi budaya.

Kata Kunci: *distres psikologis; dukungan sosial keluarga; kumpul keluarga; Nusa Tenggara Timur; regulasi emosi*

ABSTRACT

Involvement in family gathering traditions prior to marriage and indigenous ceremonies in East Nusa Tenggara often imposes financial burdens and emotional strains, yet empirical studies investigating psychological protective factors remain scarce. This study aimed to examine the relationship between family social support and emotion regulation with psychological distress among East Nusa Tenggara communities participating in customary family gatherings. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants comprised 100 individuals aged 18–60 years selected via a purposive sampling technique. Data were collected using the Family Social Support Scale, the Emotion Regulation Scale, and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). Data analysis utilized Pearson product-moment correlation supported by IBM SPSS Statistics. The findings revealed a significant negative relationship between family social support and psychological distress ($r = -0.500$; $p < 0.001$), as well as a significant negative relationship between emotion regulation and psychological distress ($r =$



–0.560; $p < 0.001$). Most participants reported high family social support (59%), high emotion regulation (58%), and low psychological distress (68%). These findings demonstrate that robust family social support and adaptive emotion regulation serve as protective buffers against psychological distress in customary cultural practices.

Keywords: *East Nusa Tenggara; emotion regulation; family gathering; family social support; psychological distress*

PENDAHULUAN

Kemajemukan sosio-kultural masyarakat Nusa Tenggara Timur (NTT) melahirkan tradisi kumpul keluarga (*family gathering*) yang mengakar kuat, khususnya pada tahapan menjelang perkawinan adat. Tradisi ini difungsikan sebagai wadah gotong royong dan penggalangan dana komunal guna menanggung besarnya biaya perkawinan (*wedding costs*), pembangunan rumah adat, hingga upacara kedukaan. Kehadiran kerabat dalam forum kumpul keluarga ditandai oleh praktik "Isi Buku", yakni pencatatan nominal kontribusi materi dari setiap tamu undangan sebagai perwujudan solidaritas moralitas adat. Praktik komunal ini merefleksikan nilai kolektivisme luhur yang menempatkan kebersamaan dan kehormatan keluarga besar di atas kepentingan individual.

Namun demikian, pergeseran makna tradisi kumpul keluarga dalam beberapa tahun terakhir mulai memicu dampak psikologis yang kompleks bagi masyarakat. Manubulu et al. (2023) menyoroti terjadinya pergeseran nilai dalam tradisi kumpul keluarga di Pulau Timor, di mana kegiatan tersebut kerap dipandang sebagai kebiasaan yang membebani secara finansial dan mengikis tanggung jawab mandiri calon pengantin. Ketiadaan mekanisme pengembalian dana adat yang sepadan menempatkan individu dalam tuntutan sosial yang berat demi mematuhi hukum adat turun-temurun (Tallo et al., 2025). Akibatnya, kewajiban untuk terus berkontribusi materi, menghadiri rangkaian upacara yang panjang, dan menjaga keselarasan relasi keluarga rentan memicu kelelahan fisik serta ketegangan mental.

Kondisi tekanan yang berkepanjangan akibat pemenuhan norma komunal tersebut berpotensi menimbulkan distress psikologis (*psychological distress*). Distres psikologis merupakan kondisi subjektif tidak menyenangkan yang mencerminkan adanya ketegangan emosional berupa kecemasan, suasana hati tertekan (*depressive mood*), serta kelelahan fisik (*malaise*). Munculnya distress ini dipengaruhi oleh faktor personal dan relasional, terutama sejauh mana individu mampu memperoleh rasa aman dan mengendalikan gejala afektifnya. Dalam konteks adat yang kolektivistik, ketidakmampuan memenuhi ekspektasi keluarga besar dapat memicu kecemasan sosial dan rasa bersalah yang intens.

Keberadaan faktor protektif internal dan eksternal memegang peranan krusial dalam mereduksi kerentanan distress psikologis masyarakat adat. Secara eksternal, dukungan sosial keluarga menyediakan bantuan nyata dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional yang membuat individu merasa didampingi saat menghadapi tuntutan adat. Secara internal, regulasi emosi memfasilitasi individu untuk memodifikasi situasi, mengalihkan fokus perhatian, serta mengevaluasi kembali makna tuntutan adat secara kognitif (*cognitive reappraisal*) agar tidak memicu luapan emosi maladaptif. Individu yang memiliki regulasi emosi matang cenderung lebih adaptif dalam mengurai tekanan adat menjadi tanggung jawab kehormatan yang bermakna positif.

Meskipun fenomena beban seremonial adat di Nusa Tenggara Timur telah banyak didiskusikan dari perspektif sosiologi dan antropologi, penelitian yang mengkaji intervensi psikologis pelindung distress masih sangat minim. Kesenjangan empiris (*research gap*) terletak





pada terbatasnya kajian kuantitatif yang menguji peran simultan dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap distres psikologis dalam konteks adat perkawinan NTT. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap distres psikologis pada masyarakat Nusa Tenggara Timur yang terlibat dalam tradisi kumpul keluarga menjelang perkawinan dan pelaksanaan acara adat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji keterkaitan antara dukungan sosial keluarga (X_1) dan regulasi emosi (X_2) dengan distres psikologis (Y). Partisipan penelitian berjumlah 100 orang masyarakat Nusa Tenggara Timur berusia 18–60 tahun yang pernah atau sedang terlibat dalam persiapan perkawinan adat. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi kedewasaan usia, keterlibatan aktif dalam rangkaian pertemuan kumpul keluarga, dan kesediaan mengisi instrumen secara sukarela.

Prosedur pengumpulan data primer dilaksanakan secara daring menggunakan kuesioner digital pada periode 24 Juni 2026 melalui jejaring komunikasi sosial. Sebelum pengumpulan data dimulai, penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dan seluruh partisipan menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*) secara elektronik. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas personal (*anonymity*) serta hak partisipan untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun.

Variabel penelitian diukur menggunakan tiga instrumen psikologis skala Likert lima tingkat. Skala Dukungan Sosial Keluarga terdiri atas 16 butir yang mengukur dimensi emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,891. Skala Regulasi Emosi diadaptasi ke dalam 24 butir yang mencakup dimensi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (*Cronbach's alpha* = 0,912). Distres psikologis diukur menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) adaptasi bahasa Indonesia yang memuat 10 butir pengukur gejala depresi dan kecemasan (*Cronbach's alpha* = 0,875).

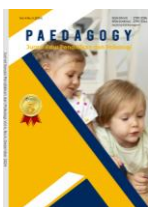
Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics. Analisis statistik deskriptif dijalankan untuk memetakan karakteristik demografis dan kategorisasi skor subjek menjadi tiga tingkatan (rendah, sedang, dan tinggi). Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas (*test for linearity*). Pengujian hipotesis asosiatif dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson product-moment* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran umum mengenai latar belakang responden penelitian diperoleh melalui penelusuran data demografis yang mencakup jenis kelamin, kelompok usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, dan profesi. Rincian distribusi demografis 100 partisipan penelitian disajikan pada Tabel 1.





Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografis Partisipan Penelitian ($N = 100$)

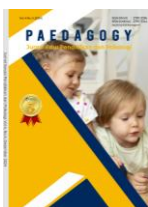
Karakteristik Demografis	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	48,0
	Perempuan	52	52,0
Rentang Usia	18–60 tahun (Dewasa)	100	100,0
Pendidikan Terakhir	Sekolah Dasar (SD)	3	3,0
	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	5	5,0
	Sekolah Menengah Atas (SMA)	28	28,0
	Diploma	22	22,0
	Sarjana (S1)	32	32,0
Status Pernikahan	Menikah	69	69,0
	Belum Menikah	31	31,0
Status Pekerjaan	Wirausaha	36	36,0
	Karyawan Swasta	24	24,0
	Mahasiswa	13	13,0
	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	11	11,0
	Pegawai BUMN	8	8,0
	Ibu Rumah Tangga	8	8,0

Berdasarkan Tabel 1, partisipan perempuan mendominasi sampel penelitian dengan proporsi sebesar 52,0%, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 48,0%. Dari aspek jenjang pendidikan formal, sebagian besar responden berpendidikan menengah hingga tinggi dengan persentase lulusan SMA sebesar 28,0% dan Sarjana sebesar 32,0%. Ditinjau dari status perkawinan, sebanyak 69,0% responden telah menikah dan memikul tanggung jawab adat keluarga. Bidang pekerjaan responden didominasi oleh pelaku wirausaha sebesar 36,0% dan karyawan swasta sebesar 24,0%. Tahap berikutnya adalah pengelompokan skor empiris masing-masing variabel ke dalam tiga kategori jenjang skor, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini bertujuan untuk memetakan distribusi dukungan sosial keluarga, regulasi emosi, dan distres psikologis secara jelas. Sebaran kategorisasi skor ketiga variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Empiris Variabel Penelitian ($N = 100$)

Variabel Penelitian	Rentang Norma Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Parameter Statistik
Dukungan Sosial Keluarga (X_1)	≥ 59	Tinggi	59	59,0	Rerata = 60,53
	38 – 58	Sedang	39	39,0	$SD = 10,28$
	≤ 37	Rendah	2	2,0	Min = 33; Maks = 76
Regulasi Emosi (X_2)	≥ 92	Tinggi	58	58,0	Rerata = 94,63
	59 – 91	Sedang	40	40,0	$SD = 15,36$
	≤ 58	Rendah	2	2,0	Min = 50; Maks = 120





Distres Psikologis (Y)	≤ 23	Rendah	68	68,0	Rerata = 21,39
	24 – 36	Sedang	32	32,0	SD = 4,53
	≥ 37	Tinggi	0	0,0	Min = 10; Maks = 31

Merujuk pada data Tabel 2, mayoritas partisipan mempersepsikan dukungan sosial keluarga pada kategori tinggi, yakni mencapai 59,0% dengan nilai rerata sebesar 60,53. Pada variabel regulasi emosi, sebanyak 58,0% partisipan berada pada kategori tinggi dengan nilai rerata 94,63 yang menandakan kemampuan pengelolaan afektif yang prima. Sementara itu, tingkat distres psikologis responden terkonsentrasi pada kategori rendah sebesar 68,0% dan kategori sedang sebesar 32,0%, tanpa ada responden pada kategori tinggi. Data ini membuktikan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gangguan distres psikologis berat selama menjalani rangkaian kegiatan adat.

Pengujian prasyarat analisis parametrik dilakukan guna membuktikan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas data. Uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,145$ untuk dukungan sosial keluarga, $p = 0,200$ untuk regulasi emosi, dan $p = 0,200$ untuk distres psikologis ($p > 0,05$). Di samping itu, uji linearitas menghasilkan nilai *deviation from linearity* sebesar $p > 0,05$ pada kedua pasangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Seluruh pengujian asumsi parametrik terpenuhi sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan dengan teknik korelasi *Pearson product-moment*. Uji hipotesis korelasi bivariat diterapkan untuk membuktikan arah dan derajat hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen. Rangkuman koefisien korelasi dan keputusan pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product-Moment* Antarvariabel

Hubungan Antarvariabel	Bivariat	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p)	Arah Asosiasi	Keputusan Hipotesis
Dukungan Keluarga → Distres Psikologis	Sosial	-0,500	$< 0,001$	Negatif	Hipotesis Diterima
Regulasi Emosi → Distres Psikologis	Distres	-0,560	$< 0,001$	Negatif	Hipotesis Diterima

Paparan data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan negatif secara signifikan dengan distres psikologis ($r = -0,500$; $p < 0,001$). Hubungan antara regulasi emosi dan distres psikologis juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan keeratan yang lebih tinggi ($r = -0,560$; $p < 0,001$). Kedua nilai probabilitas berada jauh di bawah nilai ambang kritis 0,05, sehingga seluruh hipotesis penelitian diterima. Temuan statistik ini membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga dan kematangan regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat distres psikologis yang dirasakan masyarakat adat NTT.

Pembahasan

Korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan distres psikologis membuktikan bahwa solidaritas relasional memegang peranan krusial dalam mereduksi ketegangan acara adat. Kehadiran keluarga besar yang memberikan bantuan finansial nyata, pembagian beban kerja seremonial, serta empati moral mampu mengubah tuntutan adat yang berat menjadi pengalaman gotong royong yang menenteramkan. Temuan empiris ini mengonfirmasi teori dukungan sosial yang menegaskan bahwa kehadiran orang terdekat



bertindak sebagai penyangga (*buffer*) pelindung terhadap stresor lingkungan. Hasil ini memperkuat temuan Aliyah et al. (2024) yang menyatakan bahwa tersedianya penerimaan sosial yang hangat mampu menekan kecemasan dan mengukuhkan resiliensi mental individu saat menghadapi situasi yang menekan. Lebih lanjut, integrasi dukungan sosial dalam struktur komunitas juga berfungsi sebagai mekanisme kolektif yang meningkatkan efikasi diri individu dalam menghadapi tantangan yang tidak terduga (Laila et al., 2026; Mariati & Salim, 2026; Sadayi & Suswanta, 2022; Sastraatmadja et al., 2023; Stevenson et al., 2020).

Dalam konteks kultural Nusa Tenggara Timur, tradisi kumpul keluarga menjelang perkawinan kerap menuntut pengorbanan material yang besar melalui sistem pencatatan sumbangan komunal. Namun, ketika ikatan kekerabatan dijalankan atas dasar saling menguatkan, beban tersebut tidak dihayati sebagai ancaman personal melainkan sebagai manifestasi tanggung jawab adat yang luhur (Tallo et al., 2025). Komunikasi terbuka antar-anggota keluarga memfasilitasi negosiasi pembagian tugas secara adil, sehingga potensi konflik internal dapat diredam sejak dini. Oleh sebab itu, tingginya persepsi dukungan keluarga pada partisipan penelitian ini menjelaskan mengapa sebagian besar dari mereka tetap memiliki skor distress psikologis pada tingkatan rendah. Fenomena ini selaras dengan studi pada mahasiswa perantau asal Nusa Tenggara Timur yang menunjukkan bahwa dukungan sosial, bersama dengan ketangguhan pribadi, berkontribusi signifikan dalam memitigasi stres akulturasi melalui mekanisme adaptasi yang integratif (Keo et al., 2020; Kristiana et al., 2022; Pui & Kurniawati, 2024; Situmeang & Rahayu, 2025).

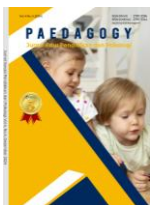
Di samping faktor eksternal, kapasitas regulasi emosi terbukti memiliki keterkaitan protektif yang bahkan sedikit lebih kuat dalam menekan timbulnya distress psikologis. Individu yang memiliki kematangan regulasi afektif mampu mengaplikasikan strategi penilaian kembali secara kognitif (*cognitive reappraisal*) terhadap tingginya tuntutan adat perkawinan. Alih-alih memandang kumpul keluarga sebagai beban keuangan yang melelahkan, individu yang adaptif memaknai keterlibatannya sebagai bentuk pelestarian kehormatan kultural dan penguatan kohesi keluarga besar. Temuan ini selaras dengan simpulan Mirza et al. (2024) serta Jasmine dan Wati (2024), yang menyatakan bahwa kemampuan memodifikasi respon afektif secara sadar merupakan kunci utama dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tekanan sosial. Proses kognitif ini memungkinkan subjek untuk melakukan restrukturisasi pemikiran guna menghindari jebakan stres kronis yang sering muncul saat menghadapi ekspektasi sosial yang tidak proporsional (Bondarchuk et al., 2024; Dyastuti, 2026; Latifa & Widianoro, 2026; lorenza et al., 2025; Özer & Küçük, 2024).

Integrasi harmonis antara dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi membuktikan bahwa keterlibatan dalam tradisi budaya tidak selalu berujung pada distress patologis. Dinamika ini menepis anggapan simplistik bahwa beban adat selalu melumpuhkan kesehatan mental masyarakat di wilayah Nusa Tenggara Timur. Dukungan sosial eksternal menyediakan sumber daya pemecahan masalah yang nyata, sementara regulasi emosi internal menyediakan mekanisme koping mental yang rasional dan stabil. Sinergi kedua dimensi protektif tersebut memungkinkan masyarakat adat menjalani ritual kumpul keluarga secara khidmat, bertanggung jawab, dan tetap sehat secara psikologis.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi dengan distress psikologis pada masyarakat Nusa Tenggara Timur yang terlibat dalam tradisi kumpul keluarga menjelang perkawinan dan pelaksanaan



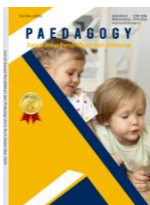


acara adat ($r = -0,500$ dan $r = -0,560$; $p < 0,001$). Mayoritas partisipan memiliki tingkat dukungan keluarga tinggi (59%), regulasi emosi tinggi (58%), dan distress psikologis rendah (68%), yang mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam tradisi adat tidak serta-merta menimbulkan distress apabila didukung oleh ikatan kekeluargaan yang solid serta kontrol afektif yang matang. Sinergi antara dukungan sosial eksternal dan keterampilan regulasi kognitif internal terbukti menjadi faktor pelindung utama dalam menghadapi beban sosial maupun ekonomi yang menyertai rangkaian tradisi adat.

Implikasi praktis penelitian ini mendorong keluarga besar dan tokoh adat di Nusa Tenggara Timur untuk senantiasa mengedepankan asas musyawarah yang humanis dan fleksibel agar pemenuhan kewajiban adat tidak membebani kondisi ekonomi maupun kesehatan mental anggotanya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan metode survei potong lintang (*cross-sectional*) dan penyebaran instrumen secara daring yang rentan terhadap bias laporan diri (*self-report*). Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*) serta memperluas cakupan wilayah geografis kepulauan secara langsung guna mengeksplorasi variabel mediator lain seperti resiliensi budaya, modal sosial, dan strategi koping ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N. A., Winta, M. V. I., & Erlangga. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap harga diri pada santri. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(1), 158–165. <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i1.2617>
- Ardani, A. H., & Darminto, E. (2022). Hubungan resiliensi dan distress psikologis dengan minat belajar peserta didik SMA Negeri di Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 12(5), 1154–1163. <https://doi.org/10.26740/jbk.v12i5.47785>
- Azzahra, S. Y., Nandhitya, E. N., Khafiyya, H. N. A., Nursyifa, K. A., Bhirawanto, R. A. P., Bahtiar, D. F., & Sari, N. (2024). Pengembangan alat ukur regulasi emosi pada dewasa awal berdasarkan model proses Gross. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 85–96. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i2.14502>
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressful situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7(Suppl. 1), Article spe034. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034>
- Christanti, A., & Setia Wati, C. L. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di *dormitory* Unika Atma Jaya. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4120>
- Dhani, R. M., Tresnayanti, N., & Nurulicha. (2023). Distres psikologi: Pengaruh situasi Covid-19 pada pekerja non-kesehatan di masa pandemik Covid-19 di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 12–33. <https://doi.org/10.37012/jik.v15i1.1274>
- Dyastuti, I. S. (2026). Strategi *coping* stres dalam psikologi dewasa awal: Sebuah *review* literatur terhadap model dan temuan empiris. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(2), 896–905. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i2.9086>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu *single parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.21-06>



- Jasmine, P., & Wati, L. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* dengan *emerging adulthood*. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 45–58. <https://doi.org/10.24912/phronesis.v6i1.31224>
- Keo, J. J., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Dukungan sosial, ketangguhan pribadi, dan stres akulturasi mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 15–28. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art2>
- Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. W. (2022). Social support and acculturative stress of international students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), Article 6568. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi PITUTUR*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.24176/pitutur.v1i1.33>
- Laila, A., Rahmawati, D. D., Pratama, M. A. C., Haya, S., & Anas, S. H. (2026). Identitas sosial anggota komunitas mahasiswa Muslim Patani Thailand. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 741–752. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8873>
- Latifa, R., & Widiyanto, F. W. (2026). Stres pengasuhan dan dukungan sosial menuju *flourishing* pada orang tua dengan anak *stunting*. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 6(4), 3292–3299. <https://doi.org/10.51878/academia.v6i4.15282>
- Lorenza, L. I., Ulwiyah, I., & Sukmawati, B. (2025). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif merokok pada siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(2), 60–67. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.31524>
- Manubulu, I. B., Tona, H. I., & Ati, Y. B. (2023). Pergeseran nilai pada tradisi kumpul keluarga dalam kehidupan masyarakat di Pulau Timor. *Journal of Education Sciences: Foundation & Application (JESFA)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31004/jesfa.v2i2.1450>
- Mariati, H., & Salim, A. (2026). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan strategi *coping* akibat *lose streak game* Mobile Legends pada dewasa awal. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(3), 2757–2764. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.12646>
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi ditinjau dari regulasi emosi pada mahasiswa perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Özer, K., & Küçük, Z. (2024). The mediating role of life satisfaction in the relationship between mindfulness level and perceived stress level in pilots. *Human Factors in Aviation and Aerospace*, 1(1), 20–41. <https://doi.org/10.26650/hfaa.2024.1470309>
- Pui, A. L., & Kurniawati, M. (2024). Kontribusi dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(4), 596–608. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.9814>
- Sadayi, D. P., & Suswanta, S. (2022). Dampak kampanye #AyoVaksin pada media sosial Twitter terhadap ketahanan sosial masyarakat Indonesia di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 28(3), 312–326. <https://doi.org/10.22146/jkn.78221>
- Sastraatmadja, A. H. M., Satyaninrum, I. R., Aldo, N., & Juliadilla, R. (2023). Analysis of social change and mental health in addressing evolving psychological wellbeing in



- Central Sulawesi. *West Science Social and Humanities Studies*, 1(4), 152–161.
<https://doi.org/10.58812/wsshs.v1i04.269>
- Situmeang, L. V. G., & Rahayu, M. N. M. (2025). Surviving and thriving: The role of social support in mitigating culture shock among East Nusa Tenggara students in Salatiga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), Article 115.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.17744>
- Stevenson, C., Costa, S., Wakefield, J. R. H., K llezi, B., & Stack, R. (2020). Family identification facilitates coping with financial stress: A social identity approach to family financial resilience. *Journal of Economic Psychology*, 78, Article 102271.
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2020.102271>
- Tallo, R. E., Pati, S. A., Tito, M., Hambur, O., & Lian, Y. P. (2025). Konsep *matching* dalam tradisi kumpul keluarga masyarakat di Nusa Tenggara Timur. *Scientific Journal of Reflection: Economic, Accounting, Management and Business*, 8(1), 9–15.
<https://doi.org/10.37481/sjr.v8i1.1892>
- Utomo, H. B. (2015). Keterkaitan antara kognitif dengan regulasi emosi. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 2(3), 112–120.
<https://doi.org/10.31004/jp3.v2i3.1205>