

## **Peran Regulasi Emosi terhadap Perasaan Kesenian pada Mahasiswa**

*Salsabila Zahro<sup>1</sup>, Arum Febriani<sup>2</sup>*

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: <sup>1</sup>[salsabila.z@mail.ugm.ac.id](mailto:salsabila.z@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[arum\\_febriani@ugm.ac.id](mailto:arum_febriani@ugm.ac.id)

**Abstract.** Students who are going through a period of development as young adults are vulnerable to experiencing loneliness. During college, students experience various situations that can be a risk factor in causing loneliness. Emotion regulation is a crucial component for manage the emotions that arise from loneliness. This research aims to look at the role of emotional regulation on loneliness in college students. This research involved 259 undergraduate college students aged 18–25 years. This study used Skala Regulasi Emosi and *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* as the instruments. Based on simple linear regression analysis, it was found that there is a negative role of emotional regulation on loneliness in students ( $R^2=0,142$ ;  $p<0,001$ ). Moreover, it was found that there were differences in the level of loneliness among students when viewed from their year of study ( $p<0,05$ ). Hence, it is crucial for students to possess emotional regulation skills in order to effectively cope with the loneliness they experience.

**Keywords:** *loneliness, emotion regulation, student*

**Abstrak.** Mahasiswa yang melalui masa perkembangan sebagai individu dewasa awal memiliki kerentanan untuk mengalami kesepian. Selama masa perguruan tinggi, mahasiswa mengalami berbagai situasi yang dapat menjadi faktor risiko dalam menimbulkan kesepian. Regulasi emosi menjadi salah satu komponen penting yang diperlukan untuk mengelola emosi yang ditimbulkan dari kesepian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 259 mahasiswa perguruan tinggi S1 berusia 18–25 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen Skala Regulasi Emosi dan *UCLA Loneliness Scale (Version 3)*. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, diperoleh bahwa terdapat peran negatif dari regulasi emosi terhadap kesepian pada mahasiswa ( $R^2=0,142$ ;  $p<0,001$ ). Selain itu, ditemukan adanya perbedaan tingkat kesepian pada mahasiswa jika ditinjau dari tahun angkatannya ( $p<0,05$ ). Oleh karena itu, regulasi emosi penting dimiliki oleh mahasiswa agar dapat mengelola kesepian yang dirasakan.

**Kata Kunci:** *kesepian, regulasi emosi, mahasiswa*