UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Peran Anchor Personality terhadap Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa
Cahya Ningsih, Dr. Bagus Riyono, M.A., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Peran *Anchor Personality* terhadap Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa

Cahya Ningsih[1], Bagus Riyono[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
e-mail: [1] cahyaningsih2004@mail.ugm.ac.id, [2]bagus@ugm.ac.id

Abstract. As a population in the emerging adulthood phase, undergraduate students are vulnerable to emotional instability. The ability to regulate emotions is crucial for managing emotions adaptively, which impacts both psychological well-being and academic performance. Personality characteristics have been identified as predictive factors of emotion regulation, however, anchor personality remains relatively understudied. This study aimed to examine the role of anchor personality dimensions (materials, self, others, and virtues) in predicting emotion regulation strategies, specifically cognitive reappraisal and expressive suppression. The study used a quantitative survey method and multivariate regression analysis. Data were collected through questionnaires distributed to active undergraduate students aged 18–25 years at Universitas Gadjah Mada (N = 172). The instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Anchor Personality Inventory (API). The results indicated that anchor virtues were the only significant predictor of cognitive reappraisal strategies. Furthermore, the anchor self and anchor others dimensions significantly predicted expressive suppression. Meanwhile, the anchor materials dimension did not significantly predict either emotion regulation strategy. These findings suggest that differences in anchor personality orientations are associated with a tendencies to use spesific emotion regulation strategies.
Keywords: anchor personality, emotion regulation strategies, emerging adulthood students

Abstrak. Sebagai populasi yang berada pada fase *emerging adulthood*, mahasiswa rentan mengalami ketidakstabilan emosional. Kemampuan regulasi emosi menjadi sangat krusial untuk mengelola emosi secara adaptif yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologis maupun performa akademik. Karakteristik kepribadian merupakan faktor prediktor dari regulasi emosi, tetapi kepribadian berbasis *anchor* masih belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dimensi *anchor personality*, yaitu *materials*, *self*, others, dan *virtues*, terhadap strategi regulasi emosi, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei serta analisis regresi multivariat. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner terhadap mahasiswa aktif Universitas Gadjah Mada yang berusia 18 – 25 tahun (N = 172). Instrumen yang digunakan adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Anchor Personality Inventory* (API). Hasil analisis menunjukkan *anchor virtues* menjadi satu-satunya prediktor yang signifikan terhadap strategi *cognitive reappraisal*. Selanjutnya, dimensi *anchor self* dan *anchor others* secara signifikan memprediksi strategi *expressive suppression.* Sementara itu, dimensi *anchor materials* tidak memiliki peran signifikan

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Peran Anchor Personality terhadap Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa
Cahya Ningsih, Dr. Bagus Riyono, M.A., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

terhadap kedua strategi regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan orientasi *anchor personality* memiliki kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi tertentu.

Kata kunci: anchor personality, strategi regulasi emosi, mahasiswa emerging adulthood