



PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP HUBUNGAN INTERPERSONAL PADA MAHASISWA

Annisa Rasyidah Setiawan¹, Esti Hayu Purnamaningsih²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Humans always need other people in their daily lives. This causes interpersonal relationship among them, in which emotion plays an important role. To maintain good interpersonal relationship, human needs to manage their emotion, commonly known as emotion regulation. The objective of this research is to see the role of emotion regulation in interpersonal relationship among university students. There are 249 university students that participate in this research. The method used is quantitative. Data analysis is done using simple regression. Based on the result, it can be concluded that there is a positive role of emotion regulation in interpersonal relationship as big as 5%. Additional analysis also proves that women have interpersonal relationship ability better than men.

Keywords: *emotion regulation, interpersonal relationship, university student*

Abstrak. Manusia selalu membutuhkan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menyebabkan adanya hubungan interpersonal antar manusia. Dalam menjalani hubungan interpersonal, emosi memiliki peran penting. Agar dapat mempertahankan hubungan interpersonal dengan baik, manusia perlu mengelola emosinya atau yang bisa disebut regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat peran regulasi emosi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa. Partisipan penelitian ini berjumlah 249 orang mahasiswa. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat peran positif regulasi emosi terhadap hubungan interpersonal sebesar 5%. Analisis tambahan penelitian juga membuktikan bahwa perempuan memiliki kemampuan hubungan interpersonal lebih baik dibandingkan laki-laki.

Kata kunci: *regulasi emosi, hubungan interpersonal, mahasiswa*