

# Kesepian dan Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood*

Vanessa Theja

Laurentius Sandi Witarso

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

<https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6454>

Naskah Masuk 29 Mei 2023 Naskah Diterima 25 September 2023 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2023

*Abstract.* Emerging adulthood is marked by the stage of experiencing intimacy vs isolation where they need to establish intimate relationships with their surroundings. Failure in establishing close relationships with those around him can make they feel lonely and will experience a variety of negative emotions. Emotion regulation is one way for individuals to control the emotions. Research on loneliness and emotion regulation in emerging adulthood needs to be studied further because there is a lot of focus on elderly subjects. The purpose of this study was to determine the relationship between loneliness and emotion regulation including cognitive reappraisal and expressive suppression on emerging adulthood individuals. The research was conducted using a quantitative method with a correlational design. Participants in this study are 138 people with an age range of 18-25 years. Researchers used the convenience sampling method and used the third version of the UCLA Loneliness Scale and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data were analyzed using Pearson's correlation to examine the correlation between the two variables. The results showed that loneliness in early adulthood was correlated with expressive suppression ( $r = 0.35$ ,  $n = 138$ ,  $p < 0.05$ , two-tailed). Early adulthood individuals tend to use expressive suppression as an emotion regulation strategy when experiencing loneliness. Meanwhile, loneliness did not correlate with cognitive reappraisal because it is suspected that individuals tend to have good well-being ( $r = 0.05$ ,  $n = 138$ ,  $p > 0.05$ , two-tailed). Future research also could examine other factors that might influence the correlation between loneliness dan emotion regulation in emerging adulthood. Future research can examine other factors that can influence the relationship between the two variables in early adulthood.

*Keywords:* loneliness, emotion regulation, emerging adulthood

## Pendahuluan

Individu *emerging adulthood* adalah individu yang melewati masa transisi saat usia 18 sampai 25 tahun dengan ciri membuat komitmen yang membentuk kehidupan dewasa, seperti pernikahan,

---

### Korespondensi Penulis

Laurentius Sandi Witarso, Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya, Jakarta.

Email: laurentius.sandi@atmajaya.ac.id

menjadi orangtua, serta pekerjaan jangka panjang. Hal ini selaras dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, di mana *emerging adulthood* sedang berada pada tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* (Santrock, 2013). Fokus *emerging adulthood* adalah membuat komitmen dengan orang lain dengan menjalin hubungan yang dekat dengan teman dan memiliki hubungan romantis yang penuh cinta. Namun demikian, menurut Erikson (dalam Santrock, 2013) tantangan pada tahap ini adalah ketika individu tidak berhasil dalam menjalin hubungan yang bermakna dan membuat komitmen dengan orang lain dan membuat individu merasa kesepian, mengisolasi diri, serta takut menjalin hubungan dengan orang sekitarnya (Montgomery, 2005).

Rokach (dalam Berk, 2014) mengatakan bahwa individu cenderung memiliki tingkat kesepian yang tinggi ketika mereka berada pada umur remaja akhir dan awal umur dua puluh. Penelitian tentang kesepian pada *emerging adulthood* di Indonesia dilakukan oleh Karim dan Surmayanti (2021) juga menyatakan respondennya yang berumur 21 tahun masuk ke dalam kategori kesepian yang sangat tinggi. Sementara itu, responden yang berumur 19 tahun masuk ke dalam kategori rata-rata pada tingkat kesepian. Kesepian adalah perasaan negatif yang muncul akibat adanya jarak antara ekspektasi dan realita sosial yang diharapkan oleh individu dalam pertemanan maupun akrab dengan pasangan (Berk, 2014). Kesepian muncul karena terputusnya hubungan antara dirinya dengan keluarga, teman, pacar, sahabat, hingga binatang kesayangannya yang disebabkan oleh kematian ataupun perbedaan jarak. Selain itu, individu yang merasa kesepian cenderung melihat dunia sebagai tempat yang berbahaya, memiliki ekspektasi negatif terkait interaksi sosial, dan lebih mengingat informasi sosial yang negatif (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Individu yang merasakan kesepian cenderung mengalami emosi negatif yang dapat berdampak buruk baginya. Emosi negatif pertama yang dapat ia rasakan adalah perasaan tidak berdaya, yang membuat individu berpikir bahwa ia tidak mendapatkan bantuan dari semesta dan apapun yang dilakukannya tidak akan berdampak pada kehidupannya. Kedua adalah perasaan tidak berarti, perasaan ketika individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengetahui mana hal yang penting dan yang patut dipercaya (Domagala-Krecioch & Majerek, 2013). Emosi negatif yang ketiga adalah munculnya emosi yang membuat individu merasa bahwa perilaku yang tidak wajar boleh dilakukan untuk mencapai tujuannya. Keempat adalah perasaan terisolasi yang dapat berujung pada sifat individu yang menghindar dari sekitarnya karena ia percaya bahwa ia tidak mampu untuk menjalin hubungan dengan sekitarnya. Dampak terakhir adalah individu mengasingkan diri sendiri sehingga *self-esteem*-nya menurun dan percaya bahwa jika ia bertindak sesuai dengan keyakinannya maka hal yang diharapkan tidak tercapai (Gajda, 1987, as cited in Domagala-Krecioch & Majerek, 2013). Selain emosi negatif tersebut, dampak yang dapat terjadi pada kesehatan mental individu yang mengalami kesepian adalah kecemasan dan pesimis (Jòzef, dalam Domagala-Krecioch & Majerek, 2013).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi (Balter dalam Silaen & Dewi, 2015). Hal ini dikarenakan tujuan dari regulasi emosi adalah untuk meningkatkan atau mengatur durasi dari emosi negatif dan positif sendiri. Dengan adanya regulasi emosi individu dapat mengatur

cara ia memberikan respon terhadap suatu kejadian atau situasi yang dialami. Oleh karena itu, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung berpikiran negatif ketika menghadapi suatu masalah sehingga dapat mengalami kecemasan (Silaen & Dewi, 2015).

Persepsi negatif terhadap kesepian berkaitan dengan regulasi emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan pembentukan emosi individu saat mengalami suatu emosi, saat emosi tersebut muncul, cara individu merasakan emosinya, dan cara individu mengekspresikan emosi (Gross, 1998). Dengan adanya regulasi emosi individu dapat mengatur cara ia memberikan respon terhadap suatu kejadian atau situasi yang dialami. Oleh karena itu, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung berpikiran negatif ketika menghadapi suatu masalah sehingga dapat mengalami kecemasan (Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi membantu individu mengendalikan emosinya sehingga individu mungkin saja mampu mengubah situasi yang sedang dihadapi (Gross, 2014).

Kemampuan regulasi emosi tiap individu dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh usia (Zimmermann & Iwanski, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Blanchard-Fields et al., (2004) membuktikan bahwa strategi regulasi emosi individu juga dapat dipengaruhi oleh usianya. Umumnya, individu dewasa awal menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih pasif, berbeda dengan individu dewasa madya yang lebih menggunakan strategi regulasi emosi yang proaktif dan berfokus pada masalahnya. Dalam meregulasi emosi, individu menggunakan beberapa strategi. Dua strategi yang sering digunakan oleh individu adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003).

*Cognitive reappraisal* sendiri merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan interpretasi pada situasi yang berpotensi untuk memunculkan emosi. Hal ini dilakukan dengan cara mengubah dampak emosional dari situasi tersebut (Lazarus & Alfreit, 1964, as cited in Gross & John, 2003). Salah satu contohnya adalah ketika melakukan wawancara, individu A melihat hal tersebut sebagai kesempatannya untuk mengevaluasi cara belajar dan mengetahui kemampuannya sampai mana, bukan sebagai hal yang menentukan nilai dirinya (Gross & John, 2003). Strategi kedua yaitu *expressive suppression* merupakan saat ketika seseorang menghambat perilakunya dalam mengekspresikan emosi negatif atau positif yang sedang ia rasakan (Gross, 2014). Contoh penggunaan strategi ini adalah individu memasang muka datar ketika di tangannya terdapat kartu yang baik saat bermain kartu (Gross & John, 2003).

Penelitian tentang hubungan antara kesepian dengan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* perlu dikaji lebih lanjut karena sejauh ini penelitian mengenai kesepian lebih terfokus dewasa awal maupun lansia. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Preece et al., (2021) pada 501 partisipan dengan rata-rata umur 47 tahun menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Berdasarkan penelitian tersebut, ditunjukkan bahwa kesepian yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi pada individu.

Tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu *emerging adulthood* juga dapat berbeda dengan individu pada tahap perkembangan lainnya karena mereka yang berada pada umur remaja akhir dan

awal 20 tahunan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih tua (Rokach, 2007, as cited in Berk, 2014). Selain itu, strategi regulasi emosi sendiri dipengaruhi oleh faktor usia (Zimmermann & Iwanski, 2014). Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk menelaah lebih lanjut terkait kesepian yang dimiliki oleh individu *emerging adulthood* dengan strategi regulasi emosi yang mereka rasakan.

Peneliti juga merasa bahwa penelitian tentang hubungan kesepian dan regulasi emosi yang dilakukan oleh Preece et al., (2021) belum menggambarkan gambaran hubungan kesepian dan regulasi emosi pada *emerging adulthood* karena responden yang ada dalam penelitian berada di luar usia *emerging adulthood*. Selain itu, menurut diskusi yang tertera pada penelitian Preece et al., (2021) diperlukannya penelitian lanjutan untuk melihat hubungan antara kesepian dengan strategi regulasi emosi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan gambaran lebih jelas terkait hubungan strategi regulasi emosi dan kesepian pada individu *emerging adulthood* dapat ditunjukkan.

### Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan hubungan antara kesepian dan regulasi emosi dengan menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2012). Partisipan penelitian ini adalah individu berusia 19 – 25 tahun yang didapatkan dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu partisipan dicari berdasarkan ketersediaan, kemudahan dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang ditentukan oleh peneliti (Creswell, 2012). Sampel penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus dari Bartlett, Kotrlik, dan Higgins (2001). Peneliti menggunakan *alpha level* 0,05 sehingga  $t$  yang digunakan bernilai 1,96. Nilai standar deviasi didapatkan dari jumlah poin skala pada alat ukur dibagi dengan standar deviasi yaitu 1,167 sedangkan untuk *margin of error* yang digunakan sebesar 0,21. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal penelitian ini adalah 118.

Peneliti menggunakan alat ukur UCLA *Loneliness Scale* versi ke-3 untuk mengukur tingkat kesepian dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi individu. Alat ukur UCLA *Loneliness Scale* versi ke-3 sudah diadaptasi oleh Putri (2019) dan alat ukur ERQ oleh Suwartono dan Bintamur (2019).

Analisis data penelitian menggunakan *pearson correlation* dengan mengukur derajat dan arah linear dari hubungan antara dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2017). Peneliti melakukan uji asumsi yang perlu dipenuhi sebelum dilakukan uji korelasi meliputi *homoscedasticity*, linearitas, dan normalitas (Privitera, 2017). Analisis data menggunakan bantuan dari *software* statistik *Jeffrey's Amazing Statistic Program* (JASP).

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Partisipan penelitian ini berjumlah 138 individu *emerging adulthood*. Peneliti kemudian melakukan uji statistik deskriptif untuk melihat gambaran demografi serta deskripsi dari variabel kesepian serta regulasi emosi. Partisipan penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 108 orang (78,26%) dan kemudian diikuti oleh partisipan laki-laki sebanyak 30 orang (21,74%). Sebagian besar individu berusia 21 tahun dengan persentase sebesar 38,41%. Pada kategori pekerjaan didominasi oleh partisipan yang saat ini sedang menempuh pendidikan kuliah S1 dengan persentase sebesar 73,91% dan sebagian besar berdomisili di DKI Jakarta sebesar 37,68%.

**Tabel 1.**  
*Statistik Deskriptif Variabel*

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Kesepian	35.01	8.51	17.00	57.00
RE - CR	31.23	6.17	15.00	42.00
RE - ES	18.76	5.13	4	28

\*Penjelasan. RE - CR ; Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal, RE - ES ; Regulasi Emosi Expressive Suppression

Dari total 138 partisipan, skor rata-rata kesepian yang diperoleh adalah 35.01. Dilihat dari regulasi emosi, dimensi *cognitive reappraisal* memiliki skor rata-rata sebesar 31.23 sedangkan dimensi *expressive suppression* memiliki skor rata-rata sebesar 18.76.

Peneliti kemudian melakukan uji asumsi yaitu dengan uji *homoscedasticity*, linieritas, dan normalitas dari data yang digunakan. Peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat uji statistik dan visualisasi data dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa asumsi terpenuhi dimana *p-value* (0,870) lebih besar daripada 0.05. dan visualisasi dari distribusi data menunjukkan kecondongan (*skewness*). Menurut Mishra et al (2019), kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa perhitungan uji asumsi diterima. Uji asumsi kedua yang dilakukan oleh peneliti adalah *homoscedasticity*. Dalam perhitungan ini, uji asumsi dapat diterima jika poin data tersebar di sepanjang garis regresi (Privitera, 2017). Hasilnya menunjukkan bahwa variabel kesepian dan strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) tersebar di garis regresi sehingga menunjukkan bahwa uji asumsi kedua diterima. Uji asumsi terakhir adalah linearitas. Dalam melakukan uji asumsi ini, peneliti harus melihat garis yang dibentuk dari pola data yang ada. Jika pola data yang tersebar menunjukkan garis lurus, maka uji asumsi diterima (Privitera, 2017). Persebaran data pada penelitian ini menunjukkan garis lurus untuk kedua korelasinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa uji asumsi yang terakhir diterima juga. Dengan kata lain, ketiga uji asumsi yang telah dilakukan

oleh peneliti diterima sehingga menunjukkan bahwa peneliti dapat menggunakan *pearson correlation* untuk penelitian ini.

**Tabel 2.**

*Hasil Uji Korelasi*

Variabel	n	Pearson'r	p
Kesepian dan RE-CR	138	0.05	0.51
Kesepian dan RE-ES	138	0.53*	p < 0.05

\*p < .05 Penjelasan. RE – CR ; Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal, RE – ES ; Regulasi Emosi Expressive Suppression

Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada *emerging adulthood* ( $r = 0.05$ ,  $n = 138$ ,  $p > 0.05$ , *two-tailed*). Sementara itu, hasil korelasi antara kesepian dan *expressive suppression* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ( $r = 0.35$ ,  $n = 138$ ,  $p < 0.05$ , *two-tailed*.)

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa individu dengan tingkat kesepian tinggi cenderung menekan ekspresi emosinya (*expressive suppression*) dan cenderung meregulasi emosinya dengan melakukan penolakan dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Preence et al., 2021). Masa *emerging adulthood* merupakan periode yang penting bagi regulasi emosi karena meningkatnya emosionalitas dan perubahan yang terjadi cepat pada masa tersebut (Zimmerman & Iwanski, 2014). Di satu sisi, Rokach (dalam Berk, 2014) menyatakan bahwa individu dewasa awal merupakan individu yang cenderung merasakan kesepian dibandingkan dengan tahapan perkembangan yang lain. Hal ini dikarenakan individu dewasa awal cenderung ingin menjalin hubungan yang akrab dan saling mendukung dengan individu selain anggota keluarganya. Tidak tercapainya hubungan ini dapat membuat individu merasakan kesepian, mengisolasi dirinya secara sengaja, dan takut untuk menjalin hubungan dengan orang sekitarnya (Montgomery, 2005). Individu yang mengalami kesepian akan merasakan beberapa emosi negatif seperti perasaan tidak berdaya dan tidak berarti (Domagala-Krecioch, & Majerek, 2013). Perasaan takut dan sedih yang mendorong *expressive suppression* pada individu *emerging adulthood* menjadi tinggi merupakan bagian dari kesepian. *Emerging adulthood* juga lebih banyak berhadapan dengan situasi yang memerlukan penggunaan *expressive suppression* sebagai strategi regulasi emosi. Salah satu contoh situasi yang memerlukan penggunaan *expressive suppression* ketika individu *emerging adulthood* sedang berada dalam lingkungan kerja (John & Gross, 2004). Sebagai contoh ketika di tempat kerja, *emerging adulthood* menghadapi beban kerja yang tinggi, dengan *deadline* waktu yang sangat ketat. Hal ini dapat membuat individu berpotensi mengalami kewalahan dan stress. Pada situasi tersebut, individu *emerging adulthood* cenderung untuk menekan emosinya supaya tidak

tampak cemas, atau terbebani dan bisa lebih fokus pada tugas yang mereka kerjakan (Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood* yang termasuk dalam tahapan dewasa awal lebih sering bertemu dengan situasi yang memerlukan mereka untuk menggunakan strategi regulasi emosi salah satunya adalah dengan *expressive suppression*.

Berbeda dengan *expressive suppression*, hasil perhitungan korelasi yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki korelasi dengan kesepian. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa depresi yang merupakan emosi negatif dari kesepian memiliki korelasi negatif dengan *cognitive reappraisal* (Dryman & Heimberg, 2018). Walaupun begitu, peneliti menduga terdapat beberapa fakta yang mendukung adanya perbedaan hasil penelitian. Pertama, adanya perbedaan partisipan dari penelitian sebelumnya dan penelitian ini. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada partisipan dengan umur beragam sehingga tidak spesifik untuk individu *emerging adulthood* saja. Hal ini dapat memengaruhi hasil penelitian karena tingkat kesepian dan strategi regulasi emosi individu bisa berbeda sesuai dengan umurnya (Rokach, 2007, as cited in Berk, 2014; Zimmermann & Iwanski, 2014). Kedua, individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosinya cenderung memiliki *well-being* yang lebih baik (Cutuli, 2014). Individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasinya cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, lebih optimis, memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, lebih menerima dirinya, lebih memiliki kemampuan koping yang baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dibandingkan individu yang menggunakan *expressive suppression* sebagai strategi regulasi emosinya (Garnefski et al., 2001; John dan Gross, 2004, as cited in Cutuli, 2014). Ketiga, sesuai yang telah dijelaskan pada bagian *expressive suppression*, individu *emerging adulthood* cenderung tidak menggunakan *cognitive reappraisal*. Hal ini dapat ditemukan ketika mereka merasakan emosi negatif yang dirasakan ketika mereka mengalami kesepian (Zimmermann & Iwanski, 2014). Oleh karena itu, kesepian yang merupakan emosi negatif muncul pada individu yang menggunakan *expressive suppression* sebagai strategi regulasi emosi.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan antara kesepian dengan strategi regulasi emosi yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada individu *emerging adulthood* menunjukkan temuan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *expressive suppression* ( $r = 0.35$ ,  $n = 138$ ,  $p < 0.05$ , *two-tailed*). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian maka akan diiringi dengan tingginya tingkat *expressive suppression* pada individu *emerging adulthood*. Individu *emerging adulthood* memiliki tugas dalam menjalin hubungan yang akrab dengan pasangan, teman, ataupun keluarganya. Ketika individu gagal mencapai tugas tersebut akan mengakibatkan seseorang merasa kesepian, mengisolasi diri secara sengaja dan takut menjalin hubungan

dengan sekitar (Montgomery, 2005). Ketika kesepian, individu *emerging adulthood* cenderung menekan ekspresi emosinya dan memilih untuk meregulasi emosi dengan menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Preece et al., 2021). Di satu sisi pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara kesepian dengan *cognitive reappraisal*. Peneliti menduga bahwa individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* cenderung memiliki *well-being* yang lebih baik (Cutuli, 2014) sehingga mereka lebih optimis, memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, lebih bisa menerima diri dibandingkan dengan individu yang menggunakan *expressive suppression* sebagai strategi regulasi emosinya.

Saran penelitian ini adalah pertama, penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat ukur selain *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) sehingga tidak hanya melihat regulasi emosi hanya dari dua strategi saja yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kedua, penelitian selanjutnya juga dianjurkan menggunakan teori untuk strategi regulasi emosi yang lain selain *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat melihat mencari variabel lain yang dapat diprediksikan sebagai dampak dari kesepian. Terakhir, saran untuk individu *emerging adulthood* yang membaca penelitian ini adalah individu dapat belajar untuk menggunakan strategi *cognitive reappraisal* untuk menghadapi perasaan kesepian yang dihadapi. Salah satu tindakan yang dilakukan adalah dengan melihat kesepian sebagai situasi yang dapat membuat *emerging adulthood* mengeksplor dirinya dan mencari peluang baru untuk keluar dari zona nyaman.

### Daftar Acuan

- Kotrlik, J. W. K. J. W., & Higgins, C. C. H. C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research appropriate sample size in survey research. *Information technology, learning, and performance journal*, 19(1), 43.
- Berk, L. E. (2014). *Development through the lifespan* (6<sup>th</sup> Edition). Pearson.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), P261-P269.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in System Neuroscience*, 8(175), 1-6. doi: 10.3389/fnsys.2014.00175
- Domagala-Krecioch, A., & Majerek, B. (2013). The issue of loneliness in the period of “Emerging adulthood”. *European Scientific Journal*, 2, 534-541. DOI: <https://doi.org/10.19044/esj.2013.v9n10p%25p>



- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical psychology review*, 65, 17-42.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10<sup>th</sup> ed.). Cengage learning.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9457784/>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hawkley, L., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *The Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Karim, A., & Sumaryanti, I. U. (2021). Studi deskriptif kesepian pada emerging adulthood yang melakukan online dating. *Prosiding Psikologi*, (7)2, 393-397. <https://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28370>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67-72. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6350423/pdf/ACA-22-67.pdf>
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence Research*. DOI:10.1177/0743558404273118
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Putri, Q. A. M. S. (2019). Hubungan self-compassion dengan loneliness (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Skripsi Fakultas Psikologi*. <http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20%2B%20lampiran.pdf>
- Privitera, G. J. (2018). *Statistics for the behavioral sciences* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. DOI:10.1207/s15327752jpa6601\_2

Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14912>

Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the emotion regulation questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of confirmatory factor analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115-124. doi:10.24123/aipj.v34i3.2300

The Campaign to End Loneliness. (2020). The Psychology of loneliness: Why it matters and what can we do. [https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology\\_of\\_Loneliness\\_FINAL\\_REPORT.pdf](https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf)

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. DOI: 10.1177/0165025413515405