

## Hubungan Regulasi Emosi dan Kesepian pada Dewasa Awal

**Peby Nuriyanti\*, Suci Nugraha**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*pby.nur28@gmail.com , sucinugraha.psy@gmail.com

**Abstract.** Loneliness is a phenomenon that is rampant in the wider community. In Indonesia, loneliness was found in the early adult group aged 18-34 years as many as 79.9% of 5,211 people. Early adults are expected to be able to build intimate relationships. Meanwhile, the loneliness experienced shows that there are obstacles. So the ability to reduce loneliness is needed, such as the ability to perform adaptive emotional regulation. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and loneliness in early adulthood. Using quantitative-correlational methods with PLS-SEM analysis techniques. The research sample consisted of 351 respondents aged 18-25 years who were taken with convenience sampling technique. The measuring instruments used were the UCLA Loneliness Scale version 3 to measure loneliness and the Emotion Regulation Questionnaire to distinguish the use of emotion regulation into two strategies, namely cognitive reappraisal (CR) and expressive suppression (ES). The results showed a correlation between loneliness and ES of 0.846, meaning that the greater the use of ES causes higher feelings of loneliness, and -0.872 with CR, meaning that the greater the individual uses CR, the lower the loneliness felt. Therefore, individual differences in using emotion regulation strategies play an important role in explaining loneliness.

**Keywords:** *Loneliness, Expressive suppression, Cognitive reappraisal.*

**Abstrak.** Kesepian merupakan fenomena yang sedang marak terjadi di masyarakat luas. Di Indonesia, kesepian ditemukan pada kelompok dewasa awal berusia 18-34 tahun sebanyak 79,9% dari 5.211 orang. Dewasa awal dihadapkan dapat membangun hubungan intim. Sedangkan kesepian yang dialami menunjukkan adanya hambatan. Maka diperlukan kemampuan untuk mengurangi kesepian seperti kemampuan melakukan regulasi emosi yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesepian pada dewasa awal. Menggunakan metode kuantitatif-korelasional dengan teknik analisis PLS-SEM. Sampel penelitian terdiri dari 351 responden berusia 18-25 tahun yang diambil dengan teknik sampling *convenience*. Alat ukur yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale version 3* untuk mengukur kesepian dan *Emotion Regulation Questionnaire* untuk membedakan penggunaan regulasi emosi kedalam dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* (CR) dan *expressive suppression* (ES). Hasil penelitian menunjukkan korelasi antara kesepian dengan ES sebesar 0,846 artinya semakin besar penggunaan ES menyebabkan perasaan kesepian yang semakin tinggi, dan -0,872 dengan CR artinya semakin besar individu menggunakan CR maka semakin rendah kesepian yang dirasakan. Oleh karena itu, perbedaan individu dalam menggunakan strategi regulasi emosi berperan penting dalam menjelaskan kesepian.

**Kata Kunci:** *Kesepian, Expressive suppression, Cognitive reappraisal.*

## A. Pendahuluan

Kesepian merupakan sebuah krisis bagi kesehatan masyarakat. Tingginya tingkat kesepian pada masyarakat dapat mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Smith, Lair, & O'Brien, 2019). Berbeda dengan isolasi sosial, kesepian dapat dialami oleh orang yang memiliki banyak kontak sosial, dan orang yang sendirian bahkan dapat melaporkan bahwa dirinya tidak merasakan kesepian (Yanguas, Henandis, & Santabalbina, 2018). Di Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Into the Light Indonesia dan Change.org yang dilakukan pada 25 Mei hingga 16 Juni 2021, dengan jumlah partisipan sebanyak 5.211 didapatkan bahwa 98% partisipan merasa kesepian dalam satu bulan terakhir dan 79,9% diantaranya berusia 18-34 tahun (Prawira, Magdalena, Siandita, Hanifa, & Liem, 2021). Di Jabodetabek berdasarkan hasil survey Health Collaborative Center (HCC) Jakarta yang melibatkan 1.299 responden, ditemukan bahwa 50% partisipannya mengalami kesepian dengan 44% kesepian sedang dan 6% kesepian berat, dimana masyarakat yang mengalami kesepian 51% berusia di bawah 40 tahun (Hasnadi, 2024). Kesepian umumnya berkaitan dengan orang tua, namun nampaknya kini kesepian meningkat pada populasi dewasa muda dibandingkan dengan orang tua atau lansia. Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu ditemukan bahwa kesepian dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental secara signifikan (seperti depresi dan kecemasan), dan meningkatkan risiko penyakit fisik (seperti penyakit kardiovaskular), hingga kematian dini. Kesepian juga merupakan prediktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Smith, Lair, & O'Brien, 2019).

Kesepian adalah pengalaman subjektif seseorang, yang dapat terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan mengenai hubungan sosial yang dimiliki (Burholt & Scharf, 2014). Kesepian merupakan respon psikologis negatif yang ditandai dengan kualitas hubungan yang tidak menyenangkan karena tidak terjalinnnya tingkat keintiman yang diharapkan dalam suatu hubungan seperti yang diharapkan, serta dapat ditandai dengan adanya penolakan dalam hubungan sosial sehingga seseorang memiliki lebih sedikit kontak sosial daripada yang diharapkan (Yanguas, Henandis, & Santabalbina, 2018). Bagaimana keadaan perasaan individu, pikiran, perilaku dan lingkungan sosial merupakan hal yang dapat dijadikan dasar sebagai penilaian atas kesepian yang dialami. Kesepian yang dialami pada masa dewasa awal dapat dipengaruhi oleh kurangnya keterampilan dalam bersosialisasi, dimana individu kesulitan atau bahkan tidak dapat menyesuaikan diri dalam berhubungan dengan orang lain (Aviva & Jannah, 2023). Hubungan sosial yang dimiliki dapat membuat individu menerima validasi dan penerimaan dari rekan atau orang disekitarnya. Untuk dapat membangun hubungan sosial, terdapat kemampuan yang dianggap penting seperti kemampuan dalam meregulasi emosi, karena regulasi emosi ditunjukkan melalui ekspresi emosi saat interaksi berlangsung. Oleh karena itu ekspresi emosi dan perilaku individu akan berpengaruh secara langsung pada hubungan sosial (Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005). Regulasi emosi dapat mendorong seseorang untuk lebih fleksibel dalam memfokuskan perhatiannya, membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat saat ia berada di bawah tekanan, serta memfasilitasi fungsi eksekutif yang terkait dengan keterampilan untuk melakukan perilaku sosial secara efektif (Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005). Regulasi emosi secara umum mengacu pada proses yang digunakan untuk mempengaruhi proses pembentukan emosi (Gruber & Oepen, 2018). Regulasi emosi menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespons pengalaman emosional secara efektif (Suryanto, Andromeda, & Wiworo, 2020). Dalam regulasi emosi, terdapat dua strategi yang sering digunakan adalah cognitive reappraisal dan expressive suppression (Gross & Thompson, 2007). Cognitive reappraisal merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan interpretasi atau pemahaman pada situasi yang mungkin memunculkan emosi (Theja & Witarso, 2023). Dalam cognitive reappraisal individu akan berusaha menilai kembali atau mengevaluasi ulang sebuah situasi secara kognitif, strategi ini dilakukan untuk mengurangi dampak emosional. Individu akan cenderung berpikir positif dan menjadikannya sebagai pembelajaran yang lebih bermakna, sehingga cognitive reappraisal dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan hidup (Gross & Thompson, 2007). Strategi selanjutnya adalah expressive suppression didefinisikan sebagai penghambatan secara sadar terhadap perilaku ekspresif emosional seseorang ketika sedang terangsang secara emosional (Smith, Lair, & O'Brien, 2019). Individu akan berusaha menahan dan menekan untuk tidak mengekspresikan emosi

yang dirasakannya baik emosi negatif maupun positif (Gross & Thompson, 2007). Meskipun penggunaan strategi expressive suppression membuat individu berhasil mengurangi ekspresi emosinya secara nonverbal, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa expressive suppression membuat individu merasakan peningkatan emosi yang berusaha ia tekan, dan hal ini berkaitan dengan kesejahteraan hidup yang lebih buruk seperti peningkatan perasaan depresi, penurunan harga diri, optimisme, kepuasan hidup dan tujuan hidup (Smith, Lair, & O'Brien, 2019). Perbedaan individu dalam regulasi emosi dapat berperan penting dalam menjelaskan kesepian. Kesepian secara umum didefinisikan sebagai keadaan emosi negatif yang disebabkan oleh persepsi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi (Preece, et al., 2021). Karena kesepian adalah keadaan emosi negatif, hal ini menunjukkan bahwa kerangka kerja regulasi emosi dapat digunakan untuk memahami kesepian (Preece, et al., 2021). Kesepian ditandai dengan penggunaan penekanan ekspresif yang lebih besar, mengatur emosinya dengan secara aktif menolak atau menarik diri dari orang lain (Gross & John, 2003). Pemahaman emosi dapat digunakan untuk membantu individu dalam berinteraksi dengan baik. Emosi yang terus menerus diekspresikan melalui ekspresi wajah, suara, gestur, dan postur tubuh saat berinteraksi dengan orang lain memiliki nilai sinyal untuk mengkomunikasikan tentang perasaan, niat, dan hubungan individu dengan target emosinya (Westmaas, 2022). Nilai komunikatif dari sinyal yang diberikan emosi akan membantu dalam berinteraksi sosial dengan membangkitkan respon dari orang lain, menandakan hubungan interpersonal (Keltner, 2003; Westmaas, 2022). Emosi membantu individu mempersiapkan perilaku (Westmaas, 2022), terhubung dengan pikiran dan ingatan, emosi berfungsi menjadi dasar afektif dan memaknai sikap, nilai, dan keyakinan mengenai dunia dan orang-orang di sekitar (Westmaas, 2022).

Hanya sedikit penelitian yang meneliti hubungan antara kesepian dan regulasi emosi pada dewasa awal di Indonesia, sejauh ini penelitian mengenai kesepian lebih berfokus pada remaja dan lansia. Dengan demikian penelitian ini perlu dilakukan untuk menelaah lebih lanjut terkait kesepian yang dialami oleh individu pada tahap dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kesepian dan regulasi emosi. Peneliti melakukan ini dengan memberikan pengukuran regulasi emosi dan memeriksa apakah strategi regulasi emosi tertentu menjelaskan perbedaan dalam kesepian yang dialami. Sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan lebih jelas terkait hubungan strategi yang digunakan dalam regulasi emosi dan kesepian pada individu dewasa awal.

## B. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara dua variabel dan menggambarkan kekuatan hubungan serta arah dari hubungan tersebut (positif atau negatif) (Bordens & Abbott, 2011). Partisipan adalah dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan dipilih dengan teknik *non-probability sampling – convenience*. Jumlah awal peserta adalah 353 orang, tetapi dua peserta memberikan jawaban yang tidak konsisten dan data mereka dihapus, sehingga jumlah sampel akhir adalah 351 peserta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Pertanyaan diberikan melalui google form yang disebarluaskan secara online.

Penilaian pengalaman kesepian dilakukan dengan menggunakan UCLA Loneliness Scale versi 3 yang disusun oleh Russel (1996) dan telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Sabrina Cahya Ramdhani. Terdiri dari aspek *personality* (6 item), *social desirability* (10 item), dan aspek *depression* (4 item) Skala ini memiliki reliabilitas yang baik ( $\alpha = 0,97$ ) dan menunjukkan validitas yang baik (0,65). Skala ini terdiri dari 20 item yang dijawab dengan skala likert 4 poin, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Regulasi emosi diukur menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John (2003) dan telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Hasniar A. Radde, Nurrahmah, Murhikmah, dan A. N. Aulia Saudi (2021), memiliki validitas (0,62) dan reliabilitas ( $\alpha = 0,93$ ) yang baik. ERQ terdiri dari 10 item yang mengukur kebiasaan penggunaan dua strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* (6 item) dan *expressive suppression* (4 item), dijawab dengan skala likert 7 poin dengan skor rata-rata yang lebih tinggi mengindikasikan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih banyak dilakukan.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) untuk mengukur, menguji dan memahami suatu model konseptual yang menjelaskan hubungan antarvariabel dengan menggunakan bantuan dari aplikasi Smart-PLS 4. PLS-SEM digunakan untuk melakukan kegiatan analisis secara bersamaan, yaitu pengujian validitas dan reliabilitas, juga model hubungan antara variabel (Harahap, 2020).

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Temuan Pertama

Hasil temuan dapat dilihat pada Tabel 1, analisis awal dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan individu dalam menggunakan strategi regulasi emosi.

**Tabel 1.** Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi

Strategi Regulasi Emosi	Frekuensi	Presentase
Cognitive reappraisal	151	43%
Expressive Suppression	200	57%
<b>Total</b>	<b>351</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 351 sampel yang diamati dalam penelitian ini, sampel yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* terdapat sebanyak 43%, dan 57% lainnya menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*.

#### Hasil Temuan Kedua

**Tabel 2.** Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kesepian

Tingkat kesepian	Frekuensi	Persentase
Tidak kesepian	90	25,6%
Kesepian rendah	56	16%
Kesepian sedang	74	21,1%
Kesepian berat	131	37,3%
<b>Total</b>	<b>351</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari 351 responden tingkat kesepian berat yaitu sebanyak 37,3%, tingkat kesepian sedang yaitu sebanyak 21,1%, tingkat kesepian rendah yaitu 16%, dan responden yang tidak kesepian yaitu sebanyak 25,6%.

#### Hasil Temuan Ketiga

**Tabel 3.** Tabel Korelasi Kesepian dan Strategi Regulasi Emosi

	RE (CONITIVE REAPPRAISSAL)	RE (EXPRESSION SUPPRESSION)
KESEPIAN	-0.872	0.846

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Nilai yang semakin dekat dengan angka 1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat. Nilai positif menunjukkan hubungan yang searah dan nilai negatif menunjukkan hubungan yang tidak searah. Berdasarkan tabel 3, terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan setiap strategi regulasi emosi. Kesepian memiliki hubungan signifikan yang positif dengan strategi *expressive suppression* dan memiliki hubungan signifikan yang negatif dengan strategi *cognitive reappraisal*.

### Analisis dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Pada tahap perkembangan dewasa awal, individu seringkali menjadi merasa kebingungan dan tidak nyaman akibat perubahan yang dialami dan keharusan dalam penyesuaian sosial untuk dapat berbaur dan menjalani kehidupan di masyarakat bersamadengan individu dewasa awal lainnya (Adila & Kurniawan, 2020). Umumnya, orang dewasa awal lebih memiliki tujuan jangka panjang yang membuat mereka terpapar pengalaman negatif (secara emosional) tetapi menguntungkan dengan cara lain (seperti mempelajari informasi dan keterampilan dalam memecahkan masalah) (Livingstone & Isaacowitz, 2018). Menurut Gross dan John (2003), strategi penekanan ekspresif (*expressive suppression*) lebih banyak digunakan oleh dewasa awal dibandingkan dengan penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) dan berbanding terbalik pada dewasa yang lebih tua karena mereka lebih termotivasi untuk mempertahankan atau meningkatkann kesejahteraan sosial dan emosional secara umum, meskipun keduanya (dewasa awal dan dewasa yang lebih tua) mungkin memiliki keterampilan yang sama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu lebih banyak dewasa awal yang menggunakan strategi *expressive suppression* dibandingkan dengan *cognitive reappraisal*.

Hasil penelitian skala UCLA menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak dewasa awal yang merasakan kesepian (dengan tingkat kesepian yang berbeda) dibandingkan dengan yang tidak merasakan kesepian. Seiring bertambahnya usia, hal-hal yang menyebabkan kesepian dapat menjadi semakin bervariasi (Barreto, et al., 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya, usia dewasa muda/dewasa awal kurang dari 30 tahun menunjukkan kecenderungan tingkat kesepian yang tinggi (atau mencapai puncak) kemudian berkurang pada usia 30 hingga 65 tahun dan usia 65 hingga 80 tahun, sebelum kembali meningkat secara bertahap pada usia tua lebih dari 80 tahun (namun tidak menjadi lebih tinggi dari tingkat kesepian pada dewasa muda) (Luhman & Hawkey; Perlman, 1990; Pinquart & Sorenses, 2003; Qualter et al., 2015).

Hasil pengujian pada penelitian ini, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian, bahwa strategi regulasi emosi yang berbeda memiliki hubungan yang berbeda pula dengan kesepian. Regulasi emosi berperan penting dalam membangun kemampuan individu untuk berinteraksi secara sosial (Duijndam, Karreman, Denollet, & Kupper, 2020). Individu yang lebih banyak menggunakan strategi *cognitive reappraisal* cenderung lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan dengan individu yang menggunakan strategi *expressive suppression*. Individu yang lebih banyak menggunakan strategi *cognitive reappraisal* cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan hubungan interpersonal yang baik sehingga kemungkinan munculnya kesepian menjadi semakin kecil (Preece, et al., 2021). Sedangkan individu yang menggunakan strategi *expressive suppression* membuatnya merasakan lebih banyak emosi negatif seperti perasaan tidak berarti dan tidak berdaya (Domagala-Krecioch & Majerek, 2013; Theja & Witarso, 2023), hal tersebut membuat individu (yang menekan ekspresi emosinya) seringkali lebih memilih untuk menghindar interaksi sosial dan lebih banyak menyendiri, mereka tidak membagikan perasaannya pada orang lain sehingga kepuasan terhadap

hubungan interpersonalnya menjadi rendah dan rentan mengalami kesepian (Preece, et al., 2021). Individu yang merasakan kesepian cenderung menggunakan strategi *expressive suppression* dan individu yang tidak merasakan kesepian cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Individu yang merasakan kesepian cenderung kurang memiliki keterampilan sosial akibat penekanan ekspresi emosi yang dilakukan (Smith, Lair, & O'Brien, 2019). Sebaliknya, individu yang lebih mampu meregulasi emosinya cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik (Duijndam, Karreman, Denollet, & Kupper, 2020), memiliki hubungan yang dekat dan hangat sehingga mereka lebih puas atas hubungan yang dimiliki dan tidak merasakan kesepian (Preece, et al., 2021). Oleh karena itu, strategi regulasi emosi yang digunakan individu mencerminkan kemampuannya dalam meregulasi emosi dan hal tersebut dapat menentukan kesepian yang dirasakan (Preece, et al., 2021).

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan kesepian memiliki hubungan yang signifikan. Arah hubungan antara keduanya berbeda pada tiap strategi regulasi emosi. Untuk strategi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang negatif, yaitu semakin tinggi penggunaan strategi ini maka semakin rendah kesepian yang dirasakan dan sebaliknya. Sedangkan strategi *expressive suppression* dan kesepian memiliki hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi penggunaan strategi ini semakin tinggi pula kesepian yang dirasakan.

#### Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi turut serta membantu penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik

#### Daftar Pustaka

- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 21-34. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.21-34>
- Aviva, S. P., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi loneliness pada dewasa awal . *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 203-212. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53184>
- Boehme, S., Biehl, S. C., & Mühlberger, A. (2019). Effect of differential strategies of emotional regulation, 9. *Brain sciences*.
- Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2011). *Research design and methods: A process approach, eight edition* . New York : McGraw-Hill.
- Burholt, V., & Scharf, T. (2014). Poor Health and Loneliness in Later Life: The Role of Depressive Symptoms, Social Resources, and Rural Environments. *The Journals of Gerontology: Series B Psychological Sciences and Social*, 69(2), 311-324. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt121>
- Duijndam, S., Karreman, A., Denollet, J., & Kupper, N. (2020). Emotion regulation in social interaction; Psychological and emotional responses associated with social inhibition. *International Journal of Psychophysiology*, 158, 62-72. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.09.013>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 348-362.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Fundamental. *Hand book of emotion regulation*, 3-24.
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effect in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Harahap, L. K. (2020, Juni). *Analisis SEM (struktural equation modelling) dengan SmartPLS (partial least square)*. Dipetik Desember 25, 2024, dari FST Walisongo: [https://fst.walisongo.ac.id/wp-content/uploads/2020/06/Artikel\\_Lenni-Khotimah-Harahap.pdf](https://fst.walisongo.ac.id/wp-content/uploads/2020/06/Artikel_Lenni-Khotimah-Harahap.pdf)
- Hasnadi, D. M. (2024, Januari 05). *Jabodetabek dalam pusaran kesepian kuantitatif*. Dipetik Januari 22, 2025, dari DetikNews: <https://www.news.detik.com>
- Johnson, S. (2023, November 16). *Global development*. Dipetik Januari 5, 2024, dari The Guardian: <https://www.theguardian.com/>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2018). The role of age and attention in general emotion regulation, reappraisal, and expressive suppression. *Psychology and Aging*, 33(3), 373-383. <https://doi.org/10.1037/pag0000240>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 1-13. [https://doi.org/10.1016/j.adole\\$nce\\$.2019.03.006](https://doi.org/10.1016/j.adole$nce$.2019.03.006)
- Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., Hanifa, R. S., & Liem, A. (2021, September 6). *Laporan pereilaku penggunaan layanan kesehatan mental di Indonesia 2021*. Dipetik Desember 23, 2023, dari Into the light: <https://www.intothelightid.org/>
- Preece, D. A., Becerra, R., Hasking, P., McEvoy, P. M., Boyes, M., Sauer-Zavala, S., et al. (2021). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and relations with affective symptoms in a United States general community sample. *J Affect Disord*, 27-30. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.071>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Smith, C. V., Lair, E. C., & O'Brien, S. M. (2019). Purposely stoic, accidentally alone? Self-monitoring moderates the relationship between emotion suppression and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 149, 286-290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.012>
- Suryanto, Y., Andromeda, N., & Wiworo, S. (2020). Hubungan regulasi emosi terhadap pengungkapan diri pengguna twitter rentang usia dewasa awal se-malang raya. *Psikovidya*, 80-93. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.165>
- Theja, V., & Witarso, L. S. (2023). Kesepian dan Regulasi Emosi pada Emerging Adulthood. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2), 44-53. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6454>
- Westmaas, L. (2022). *Psychology, Communication, and The Canadian Workplace*. Fanshawe College Pressbook.

Yanguas, J., Henandis, S. P., & Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, *89*(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>