

LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KESEPIAN DI ERA DIGITAL PADA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG



SEMARANG

2026

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KESEPIAN DI ERA DIGITAL PADA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagai Syarat syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Daiva Alyaa Hermatama

22.E1.0255



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kesepian di Era Digital pada Dewasa Awal di Kota Semarang

*(The Relationship Between Emotion Regulation and Loneliness in
the Digital Era Among Early Adults in Semarang City)*

Daiva Alyaa Hermatama, Endang Widyorini

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Kesepian pada dewasa awal semakin menjadi perhatian di era digital, ketika interaksi sosial banyak beralih ke media daring, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam membantu individu mengelola perasaan kesepian tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesepian pada dewasa awal di Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang yang melibatkan 115 dewasa awal usia 21-28 tahun, terdiri atas 59 perempuan dan 56 laki-laki, dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi berdasarkan Gross dan John (2003) dan Skala Kesepian berdasarkan Russell (1996), dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment* karena data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesepian, dengan nilai $r = -0,573$ dan $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah kecenderungan dewasa awal merasa kesepian. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi emosi sebagai faktor yang berperan dalam mengelola dan menurunkan tingkat kesepian pada dewasa awal, khususnya dalam konteks kehidupan perkotaan seperti Kota Semarang.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Kesepian, Dewasa Awal, Kota Semarang.*

Abstract

Loneliness in early adulthood has increasingly become a concern in the digital era, when social interactions have largely shifted to online media, so that the ability of emotional regulation becomes an important factor in helping individuals manage these feelings of loneliness. The purpose of this study is to determine the relationship between emotional regulation and loneliness among early adults in Semarang City. This study was conducted in Semarang City involving 115 early adults aged 21–28 years, consisting of 59 females and 56 males, using an incidental sampling technique. The instruments used were the Emotional Regulation Scale based on Gross and John (2003) and the Loneliness Scale based on Russell (1996), with Pearson Product-Moment correlation analysis because the data were normally distributed. The results showed a significant negative relationship between emotional regulation and loneliness, with a value of $r = -0.573$ and $p < 0.001$. This means that the higher the emotional regulation, the lower the tendency of early adults to feel lonely. The findings confirm the importance of emotional regulation as a factor that plays a role in managing and reducing the level of loneliness in early adulthood, particularly in the context of urban life such as Semarang City.

Keywords: *Emotion Regulation, Loneliness, Early Adulthood, Semarang City*

