

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KESEPIAN PADA  
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KESEHATAN  
MASYARAKAT DAN FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU  
POLITIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

**Putri Ria Ningrumsari  
15010112120020**

Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro  
putririans9310@gmail.com

**Abstrak**

Individu pada masa dewasa awal mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Pada masa tersebut melibatkan berbagai perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Selama masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa terdapat resiko munculnya fenomena kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro sejumlah 886 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 248 orang yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala Regulasi Diri (26 aitem valid;  $\alpha = .88$ ) dan Skala Kesepian (26 aitem valid;  $\alpha = .89$ ), yang telah diujicobakan pada 92 mahasiswa. Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kesepian yang ditunjukkan melalui koefisien korelasi  $r_{xy} = -.54$  dengan  $p = .000$  ( $p < .001$ ). Semakin tinggi regulasi diri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah, dan sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian. Analisis tambahan dalam penelitian ini menggunakan *t-test independent sample*, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian yang signifikan didasarkan pada perbedaan tempat tinggal, jenis kelamin, maupun asal fakultas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dan fakultas mengenai regulasi diri dan kesepian, maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.

**Kata kunci:** regulasi diri, kesepian, mahasiswa tahun pertama, perguruan tinggi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND  
LONELINESS ON FIRST YEAR STUDENTS IN THE  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH AND FACULTY  
OF SOCIAL AND POLITICAL DIPONEGORO  
UNIVERSITY SEMARANG**

**Putri Ria Ningrumsari  
15010112120020**

*Faculty of Psychology  
Diponegoro University  
putririans9310@gmail.com*

***Abstract***

*Individuals in early adult experience transition from high school to college. At that time involves major changes in the physical, cognitive, and psychosocial aspects. During the transition to college, it was found that there was a risk of a lonely phenomenon. This reasearch aims to determine the relationship between self-regulation with loneliness in first year students in the Faculty of Public Health and Faculty of Social and Political Sciences Diponegoro University of Semarang. The population of this reasearch is the first year students in the Faculty of Public Health and Faculty of Social and Political Sciences Diponegoro University numbered 886 students. The sample of research was 248 people obtained with convenience sampling technique. The data were collected using Self Regulation Scale (26 valid items;  $\alpha = .88$ ) and Loneliness Scale (26 valid items;  $\alpha = .89$ ), which have been tested on 92 students. Simple regression analysis showed a negative and significant relationship between self-regulation with loneliness shown through  $r_{xy} = -.54$  correlation coefficient with  $p = .000$  ( $p < .001$ ). The higher the self-regulation, the loneliness felt will be lower, and vice versa. Self regulation provides an effective contribution of 29% on loneliness. Additional analysis in this study used an independent sample t-test, which showed that there was no significant difference in loneliness based on differences in residence, gender, and the origin of the faculty. This research is expected to be a consideration for students and faculty about self regulation and loneliness, as well as supporting references for further researchers.*

***Keywords:*** *self regulation, loneliness, first year students, college*