

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Rona Bunga Mawar¹, Kartika Sari Dewi¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

mawarona.bunga@gmail.com

ABSTRAK

Ketidakpastian merupakan hal yang pasti dialami oleh mahasiswa. Ketidakpastian memunculkan berbagai respon bagi individu. Respon negatif individu dalam menghadapi ketidakpastian memunculkan masalah yang disebut *intolerance of uncertainty*, yang membawa dampak permasalahan psikologis seperti *psychological distress*, kecemasan dan depresi. Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengelola emosi serta mengatur respon perilaku yang muncul ketika menghadapi suatu tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *intolerance of uncertainty* pada mahasiswa. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Sebanyak 344 mahasiswa ($\mu_{usia} = 19,04$; perempuan 85,75%; laki-laki 14,25%) berpartisipasi dengan mengisi Skala Regulasi Emosi ($\alpha = 0,909$; 25 aitem) dan Skala *Intolerance of Uncertainty* ($\alpha = 0,819$; 8 aitem). Hasil penelitian melalui uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *intolerance of uncertainty* pada mahasiswa ($r_s = -0,429$; $p = 0,000$), dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Dengan demikian, regulasi emosi dapat menjadi solusi untuk menurunkan tingkat intoleransi ketidakpastian pada mahasiswa.

Kata kunci: regulasi emosi; *intolerance of uncertainty*; mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AMONG STUDENTS IN FACULTY
OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY***

Rona Bunga Mawar¹, Kartika Sari Dewi¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

mawarona.bunga@gmail.com

ABSTRACT

Uncertainty is an inevitable experience for students. Uncertainty triggers various responses in individuals. Negative individual responses to uncertainty give rise to a problem known as intolerance of uncertainty, which leads to psychological issues such as psychological distress, anxiety, and depression. Emotion regulation can help individuals manage their emotions and regulate behavioral responses when facing challenges. This research aims to explore the relationship between emotion regulation and intolerance of uncertainty among students. The study was conducted on students from the Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro, using convenience sampling. A total of 344 students (mean age = 19.04; 85.75% female, 14.25% male) participated by completing the Emotion Regulation Scale ($\alpha = 0.909$; 25 items) and the Intolerance of Uncertainty Scale ($\alpha = 0.819$; 8 items). The results of the research, through Spearman Rank correlation test, showed a significant negative relationship between emotion regulation and intolerance of uncertainty among students ($r_s = -0.429$; $p = 0.000$), with a moderate strength of association. Thus, emotion regulation can be a solution to reduce the level of uncertainty intolerance among students.

Keywords: *emotion regulation; intolerance of uncertainty; students*