



Original Article

Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi pada Dewasa Awal Berdasarkan Model Proses Gross

Shananda Yulistia Azzahra^{1✉}, Eklyn Naiyazalwa Nandhitya², Hanifaa Nida 'An Khafiyya³, Kania Aulia Nursyifa⁴, Rahma Arinda Putri Bhirawanto⁵, Dimas Fauzy Bahtiar⁶, Novita Sari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Muhammadiyah Bandung

Korespondensi Email: shanandayulistiaa@gmail.com✉

Abstract:

This study aimed to develop and validate an emotion regulation measurement instrument for emerging adults based on Gross's (1998) process model of emotion regulation, which encompasses five strategies: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. The need for this instrument arises from the limitations of existing tools such as the ERQ and DERS, which were developed within Western cultural contexts and therefore fail to adequately capture the emotional dynamics of Indonesian individuals, whose emotion regulation is strongly shaped by social norms and local cultural values. A total of 218 emerging adults aged 18–40 years participated in this study. The instrument was developed through content validity assessment using Aiken's V index, reliability estimation using Cronbach's Alpha and McDonald's omega coefficients, and construct validity testing via Confirmatory Factor Analysis (CFA). Results showed that all 24 items obtained Aiken's V values above 0.80, confirming strong content validity. Cronbach's Alpha of 0.878 and omega of 0.882 demonstrated high internal consistency. The final CFA model after modification yielded acceptable fit indices: $\chi^2/df = 1.340$, CFI = 0.955, RMSEA = 0.040, and SRMR = 0.064. Overall, this instrument is proven valid and reliable, and is more comprehensive than Western-based tools as it measures emotion regulation across the full spectrum from anticipatory strategies to response modulation, making it a culturally relevant assessment tool and a scientific basis for designing psychological interventions for emerging adults in Indonesia.

Keyword: Emotion Regulation; Instrument Development; Validity; Reliability.

Submitted	: 22 February 2026
Revised	: 28 February 2026
Acceptance	: 13 March 2026
Publish Online	: 14 March 2026

Pendahuluan

Dewasa awal merupakan salah satu fase perkembangan yang paling dinamis dan penuh tekanan dalam rentang kehidupan manusia. Individu pada rentang usia ini (18–40 tahun) dihadapkan pada berbagai perubahan mendasar yang menuntut kapasitas adaptasi tinggi ([Arnett, 2000](#)). Masa dewasa awal ditandai dengan perubahan signifikan dalam kehidupan individu, sehingga menuntut kemampuan beradaptasi terhadap pola hidup serta tuntutan sosial yang berbeda dari tahap sebelumnya. Seperti transisi dari pendidikan ke dunia kerja, pembentukan hubungan interpersonal yang lebih dewasa, serta tanggung jawab sosial dan pribadi yang meningkat ([Compas et al., 2017](#)). Berbagai transisi tersebut kerap memunculkan tekanan psikologis dan tantangan emosional yang signifikan bagi individu.

Regulasi emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk mengelola cara emosi muncul, berkembang, dan diekspresikan sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari ([Gross, 1998](#)). Dalam konteks dewasa awal, kemampuan ini memiliki urgensi yang sangat tinggi mengingat intensitas dan kompleksitas tantangan emosional yang dihadapi jauh melebihi fase perkembangan sebelumnya. Tanpa kapasitas regulasi emosi yang memadai, individu dewasa awal rentan terhadap berbagai dampak psikologis negatif, seperti gangguan kecemasan, depresi, hingga disfungsi interpersonal yang menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh ([Visted et al., 2018](#)).

Kemampuan meregulasi emosi secara efektif menjadi prasyarat penting bagi terwujudnya kesehatan mental yang optimal sekaligus mendukung keberhasilan adaptasi sosial dan pencapaian tujuan hidup ([Visted et al., 2018](#)). Individu yang mampu memilih dan mengimplementasikan strategi regulasi emosi yang tepat menunjukkan ketangguhan lebih besar dalam menghadapi tekanan hidup serta lebih berhasil mempertahankan kualitas hubungan ([Kalokerinos et al., 2017](#)). Hal tersebut pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan ([Gross & John, 2003](#)). Oleh karena itu, dibutuhkan instrumen pengukuran yang tepat dan valid terhadap regulasi emosi pada kelompok dewasa awal, khususnya di Indonesia. Di mana dinamika sosial dan nilai-nilai budaya lokal berperan signifikan dalam membentuk pola pengelolaan emosi individu ([Ford & Gross, 2018](#)).

Keunikan konteks budaya Indonesia menjadikan pengembangan alat ukur yang kontekstual dan menyeluruh sebagai suatu kebutuhan yang tidak dapat diabaikan ([Matsumoto et al., 2008](#); [Prastuti et al., 2020](#)). Instrumen yang dikembangkan perlu bertumpu pada kerangka teoritis yang kuat agar mampu mengungkap dimensi-dimensi regulasi emosi secara mendalam sesuai karakteristik populasi sasaran ([Preece et al., 2018](#)). Dalam hal ini, *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh [Gross \(1998, 2015\)](#) dijadikan sebagai landasan teoritis utama dalam pengembangan instrumen ini, mengingat model tersebut telah terbukti secara empiris mampu menjelaskan mekanisme regulasi emosi secara sistematis dan telah divalidasi secara lintas budaya dalam berbagai kajian internasional.

Model ini memandang regulasi emosi sebagai proses dinamis yang terdiri dari lima tahap utama, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), penyebaran perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respons (*response modulation*) ([Gross, 2015](#)). Rangkaian proses tersebut menggambarkan bagaimana seseorang secara aktif

mengatur kondisi internal maupun eksternal untuk memengaruhi pengalaman dan ekspresi emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari ([Sheppes et al., 2015](#)).

Instrumen yang dikembangkan berdasarkan model ini memungkinkan penilaian terhadap keseluruhan spektrum proses regulasi emosi, mulai dari upaya antisipatif mencegah munculnya emosi negatif hingga penanganan langsung terhadap respons emosional yang telah terbentuk ([Gross, 1998](#)). Dengan cakupan yang menyeluruh tersebut, instrumen yang dikembangkan diharapkan mampu merepresentasikan kondisi regulasi emosi secara konkret dan kontekstual sesuai dengan tantangan nyata yang dihadapi individu dewasa awal ([Zimmermann & Iwanski, 2014](#)).

Berbagai kajian terdahulu telah membuktikan bahwa regulasi emosi berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa awal. Penelitian ([Visted et al., 2018](#)) mengungkapkan bahwa kesulitan regulasi emosi secara konsisten berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada dewasa muda, sehingga kapasitas regulasi emosi menjadi faktor protektif yang tidak dapat diabaikan dalam upaya menjaga kesehatan mental. Sejalan dengan itu, [Kalokerinos et al. \(2017\)](#) menemukan bahwa fleksibilitas dalam memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi pada dewasa awal berpengaruh langsung terhadap kemampuan adaptasi mereka dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Kondisi ini semakin kritis dalam situasi penuh tekanan seperti krisis atau bencana. [Zhu et al. \(2021\)](#) menemukan bahwa individu yang mengalami tekanan sosial berkepanjangan, seperti pada masa pandemi COVID-19, menunjukkan peningkatan signifikan pada gejala gangguan afektif dan stres pascatrauma, yang mengindikasikan bahwa kapasitas regulasi emosi menjadi sangat krusial justru ketika individu menghadapi ketidakpastian dalam skala besar. Temuan ini diperkuat oleh [Sheppes et al. \(2015\)](#) yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam proses regulasi emosi — mulai dari identifikasi kebutuhan meregulasi hingga pemilihan dan implementasi strategi yang tepat — berkorelasi langsung dengan berbagai bentuk psikopatologi, mengindikasikan bahwa kapasitas regulasi emosi yang memadai merupakan faktor krusial bagi ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan emosional.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih mengandalkan instrumen regulasi emosi yang dikembangkan dalam konteks budaya Barat, seperti *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), yang belum sepenuhnya merepresentasikan dinamika emosional individu dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia. Instrumen-instrumen tersebut umumnya menekankan dimensi regulasi emosi yang bersifat individual dan otonom, sementara individu Indonesia cenderung meregulasi emosi mereka melalui pertimbangan relasional, norma sosial, dan nilai-nilai budaya lokal yang tidak tertangkap oleh alat ukur Barat ([Ford & Gross, 2018](#)). Perbedaan konteks ini menyebabkan adaptasi instrumen Barat kerap menghasilkan nilai *factor loading* yang tidak optimal pada beberapa subskala saat diujikan pada sampel Indonesia, sebagaimana dibuktikan oleh [Danasasmita et al. \(2024\)](#) yang menemukan bahwa subskala *awareness* pada DERS-SF tidak memiliki kinerja psikometris yang memadai pada populasi non-klinis Indonesia, sehingga perlu dikeluarkan dari struktur faktor agar model mencapai kecocokan yang optimal.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang nyata antara kebutuhan pengukuran regulasi emosi yang kontekstual dengan ketersediaan instrumen yang secara psikometri valid dan relevan secara kultural untuk populasi dewasa awal

Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan alat ukur regulasi emosi yang dirancang secara khusus berdasarkan karakteristik sosial-budaya Indonesia, memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi, serta mampu menangkap seluruh dimensi regulasi emosi secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur regulasi emosi bagi dewasa awal yang berlandaskan pada *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh [Gross \(1998, 2015\)](#), yang mencakup lima dimensi utama yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Instrumen ini diharapkan dapat menjadi alat ukur yang komprehensif, valid, dan reliabel dalam mengungkapkan kapasitas regulasi emosi individu pada fase dewasa awal, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang sesuai dengan konteks sosial-budaya masyarakat Indonesia.

Metode

Subjek dan Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini melibatkan 218 responden yang termasuk dalam kelompok usia dewasa awal. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial. Lembar kuesioner memuat informasi mengenai tujuan penelitian, kriteria partisipan, serta petunjuk pengisian instrumen.

Teknik penentuan sampel menggunakan teknik convenience sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi ([Creswell & Creswell, 2018](#)). Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan rentang usia dewasa awal, yakni 18 hingga 40 tahun, mengingat periode ini merupakan masa yang kaya akan perubahan dan tantangan emosional yang signifikan. Komposisi sampel bersifat heterogen, mencakup mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, individu yang telah aktif bekerja di berbagai instansi, serta mereka yang tidak termasuk dalam kedua kategori tersebut. Keberagaman latar belakang partisipan ini diharapkan dapat menghasilkan data yang lebih representatif dalam menggambarkan pola regulasi emosi pada kelompok dewasa awal.

Instrumen Penelitian

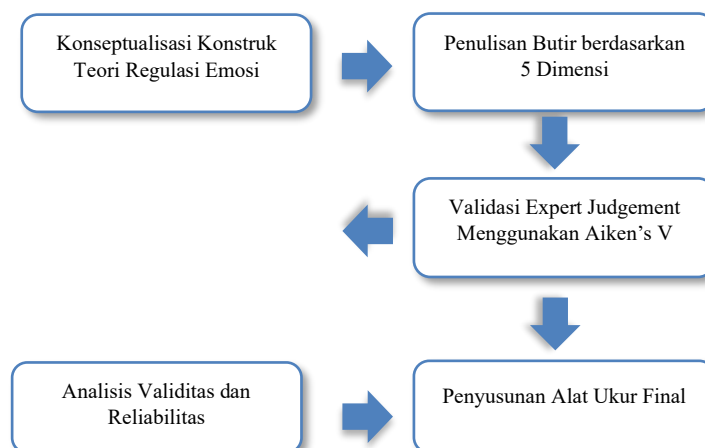
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi yang dikonstruksi berdasarkan teori proses regulasi emosi ([Gross \(1998\)](#)). Skala ini mengoperasionalkan bagaimana individu mengelola emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen penelitian ini terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari lima dimensi, yaitu *Situation Modification*, *Situation Selection*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation*. Skala yang digunakan yaitu skala Likert. Pilihan respon sikap yang tersedia adalah 1-5 dengan penilaian Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral/Ragu-ragu, Setuju dan Sangat Setuju ([Likert, 1932](#)).

Dimensi	Nomor Aitem	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
<i>Situation Modification</i>	1 – 3	1, 2, 3		3
<i>Situation Selection</i>	4 - 8	4, 5, 7	6,8	5
<i>Attentional Deployment</i>	9 - 13	9, 11	10, 12, 13	5
<i>Cognitive Change</i>	14 - 20	14, 17, 18	15, 16, 19, 20	7
<i>Response Modulation</i>	21 - 24	21, 22	23, 24	4
Total				24

Tabel 1. Blue Print Instrumen

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam pengembangan instrumen regulasi emosi ini dilaksanakan menggunakan tahapan yang mengacu pada panduan konstruksi skala psikologi menurut (Azwar, 2024), yang meliputi:



- 1) Tahap Penulisan Butir, yaitu penyusunan aitem berdasarkan dimensi teoritis regulasi emosi yang telah ditetapkan, dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks budaya serta karakteristik individu dewasa awal di Indonesia.
- 2) Tahap Validasi Ahli, yaitu pelaksanaan penilaian oleh para ahli (*expert judgment*) di bidang psikologi guna mengevaluasi relevansi, keterwakilan, dan kejelasan setiap butir yang telah disusun.
- 3) Tahap Uji Coba, yaitu pengujian instrumen secara empiris melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria sampel, sebagai uji pendahuluan sebelum pengambilan data final.
- 4) Tahap Analisis Aitem, yaitu pengevaluasian kualitas setiap butir berdasarkan data empiris yang diperoleh dari uji coba, mencakup seleksi aitem berdasarkan daya diskriminasi dan konsistensi internal, sehingga hanya aitem yang memenuhi standar psikometrik yang dipertahankan dalam instrumen final.

Proses analisis data dilaksanakan melalui serangkaian tahapan pengujian properti psikometrik yang sistematis, meliputi analisis aitem, estimasi reliabilitas,

serta pengujian validitas konstruk. Pada tahap analisis aitem, digunakan teknik korelasi aitem-total terkoreksi (*item-rest correlation*) untuk memeriksa daya diskriminasi masing-masing butir sekaligus menentukan kelayakannya dalam mengukur konstruk regulasi emosi.

Selanjutnya, konsistensi internal instrumen diestimasi menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai keandalan seluruh butir dalam skala secara bersama-sama. Adapun pengujian validitas konstruk dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk memeriksa kesesuaian antara model satu faktor yang dikembangkan berdasarkan landasan teoritis [Gross \(1998\)](#) dengan data empiris yang diperoleh di lapangan. Pada tahap ini, dilakukan pula modifikasi model melalui penambahan *residual covariances* antar pasangan item berdasarkan *modification indices*, guna meningkatkan kesesuaian model dengan data tanpa mengurangi jumlah item yang diikutsertakan. Keseluruhan analisis dijalankan menggunakan perangkat lunak statistik JASP, yang memungkinkan pelaksanaan pengujian model pengukuran secara terpadu, komprehensif, dan menghasilkan output yang akurat.

Hasil

Hasil

Penelitian ini melibatkan 218 responden yang terdiri dari 78 laki-laki (35,8%) dan 140 perempuan (64,2%), seluruhnya berada pada rentang usia dewasa awal yakni 18 hingga 40 tahun. Mayoritas partisipan berada pada kelompok usia 18–25 tahun yang mendominasi distribusi sampel, mencerminkan karakteristik populasi dewasa awal yang sedang menjalani fase transisi kehidupan secara aktif. Latar belakang aktivitas responden bervariasi, mencakup mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi, individu yang telah memasuki dunia kerja, serta mereka yang tidak termasuk dalam kedua kategori tersebut. Sebagian besar partisipan berasal dari institusi pendidikan tinggi di wilayah Jawa Barat. Seluruh partisipan terlibat secara sukarela dan memenuhi kriteria inklusi penelitian, yaitu individu yang berada pada rentang usia dewasa awal sebagaimana ditetapkan dalam kerangka konseptual penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan alat ukur regulasi emosi berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh [Gross \(1998\)](#), yang mencakup lima dimensi utama: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Serangkaian analisis psikometrik dilaksanakan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen guna memastikan instrumen yang dihasilkan memenuhi standar psikometrik yang sah dan konsisten. Pengujian validitas konstruk dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), yaitu salah satu metode dalam *Structural Equation Modelling* (SEM) yang digunakan untuk menguji kesesuaian antara model teoritis dengan data empiris serta menganalisis hubungan antara indikator dan variabel laten (Fauziah et al., 2021).

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dan koefisien omega (ω) sebagai pendekatan dalam menilai konsistensi internal skala. Suatu instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai *Cronbach's Alpha* mencapai $\geq 0,70$ (Hair et al., 2019). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh koefisien yang diperoleh telah melampaui ambang batas minimum yang dipersyaratkan, mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan dalam mengukur konstruk regulasi emosi secara stabil.

No	Item	Item-Rest Correlation
1	SM1	0.308
2	SM2	0.393
3	SM3	0.184
4	SS1	0.365
5	SS2	0.493
6	SS3	0.465
7	SS4	0.421
8	SS5	0.375
9	AD1	0.527
10	AD2	0.492
11	AD3	0.531
12	AD4	0.381
13	AD5	0.517
14	CC1	0.538
15	CC2	0.350
16	CC3	0.506
17	CC4	0.560
18	CC5	0.564
19	CC6	0.383
20	CC7	0.497
21	RM1	0.374
22	RM2	0.467
23	RM3	0.564
24	RM4	0.577

Tabel 2. Hasil *Item Rest-Correlation*

Berdasarkan hasil analisis *item-rest correlation*, seleksi item dilakukan dengan menggunakan kriteria nilai korelasi item-total $\geq 0,30$. Item yang memenuhi kriteria tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam analisis lanjutan. Namun demikian, pada dimensi *Situation Modification* hanya terdapat 2 item yang berhasil memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga ditambahkan 1 item dengan nilai korelasi item-total tertinggi di antara item yang tidak memenuhi kriteria, yaitu SM3 ($r = 0,184$). Penambahan item ini dilakukan untuk memenuhi syarat minimum 3 item per dimensi yang diperlukan dalam analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Frequency Scale Reliability Statistics

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient w	0.882	0.012	0.859	0.905
Coefficient a	0.878	0.012	0.854	0.902

Tabel 3. *Frequentist Individual Item Reliability Statistics*

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki konsistensi internal yang kuat. Melalui perhitungan *item-rest correlation*,

seluruh item yang dipertahankan memperlihatkan korelasi positif terhadap skor total konstruk, dengan rentang nilai antara 0,184 hingga 0,577. Item-item dengan korelasi tertinggi seperti RM4 (0,577), RM3 (0,564), dan CC5 (0,564) terbukti memberikan sumbangan terbesar terhadap homogenitas skala, sementara item dengan nilai lebih rendah seperti SM1 (0,308) tetap dipertahankan karena masih memenuhi ambang batas yang dipersyaratkan. Secara khusus, SM3 (0,184) diikutsertakan atas pertimbangan bahwa dimensi *Situation Modification* hanya memiliki 2 item yang memenuhi kriteria $\geq 0,30$, sehingga penambahan item ini diperlukan guna memenuhi syarat minimum 3 item per dimensi dalam analisis CFA.

Secara keseluruhan, koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,878 dan koefisien omega (ω) sebesar 0,882 telah melampaui batas minimum reliabilitas yang disyaratkan sebesar 0,70 (Hair et al., 2019) dengan interval kepercayaan 95% masing-masing pada rentang 0,854–0,902 dan 0,859–0,905. Capaian ini membuktikan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur yang stabil dalam mengukur konstruk regulasi emosi pada kelompok dewasa awal.

Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

Pengujian validitas konstruk skala regulasi emosi dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan model satu faktor sesuai landasan teoritis Gross (1998). Evaluasi kelayakan model didasarkan pada beberapa indeks *goodness of fit*, meliputi rasio Chi-square (X^2/df), *Comparative Fit Index* (CFI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), dan *Standardized Root Mean Squared Residual* (SRMR).

Kriteria	Cut off Value	Estimasi	Keterangan
Chi-square	< 0.05	$p < 0,001$	Tidak Fit
Comparative Fit Index (CFI)	≥ 0.95	0.955	Fit
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	< 0.06	0.040	Fit
Standardized Root Mean Squared Residual (SRMR)	< 0.08	0.064	Fit

Tabel 4. Hasil *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

Pengujian validitas konstruk dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan menggunakan model satu faktor yang dikembangkan berdasarkan landasan teoritis Gross (1998). Pada tahap awal, hasil pengujian menunjukkan bahwa model belum sepenuhnya memenuhi kriteria *goodness of fit* yang disyaratkan. Oleh karena itu, dilakukan modifikasi model secara bertahap melalui penambahan *residual covariances* antar pasangan item berdasarkan *modification indices* yang direkomendasikan. Penambahan *residual covariances* tersebut dapat dimaknai secara

substantif sebagai cerminan adanya kesamaan konteks atau kemiripan redaksional antar item yang berdekatan, sehingga menghasilkan kovarians residual yang bermakna di luar kontribusi faktor laten utama. Seluruh item tetap dipertahankan dalam model selama proses modifikasi berlangsung.

Setelah modifikasi, model diuji kembali menggunakan uji *chi-square* yang menghasilkan nilai $X^2 = 277,514$ dengan $df = 207$ dan $p < 0,001$. Meskipun nilai p menunjukkan hasil yang signifikan, kondisi ini merupakan hal yang lazim terjadi mengingat tingginya sensitivitas uji *chi-square* terhadap besarnya ukuran sampel, sehingga evaluasi kelayakan model lebih ditekankan pada indeks fit tambahan. Rasio X^2/df sebesar 1,340 berada jauh di bawah batas toleransi $\leq 3,00$, mengindikasikan model yang *parsimonious*. Perbandingan terhadap *baseline model* ($X^2 = 1829,807$; $df = 276$) memperlihatkan bahwa model satu faktor memberikan peningkatan kecocokan yang sangat substansial.

Evaluasi lebih lanjut melalui indeks kelayakan tambahan turut mendukung kesesuaian model. Nilai CFI sebesar 0,955 telah melampaui ambang batas minimum $\geq 0,95$, mencerminkan tingkat kecocokan model yang baik terhadap data. Nilai RMSEA sebesar 0,040 tercatat berada di bawah batas yang dipersyaratkan $\leq 0,08$, dengan rentang interval kepercayaan 90% antara 0,026 hingga 0,051 serta nilai $p = 0,930$, yang mengindikasikan bahwa tingkat kesalahan aproksimasi model tergolong rendah. Sementara itu, nilai SRMR sebesar 0,064 masih berada dalam batas yang dapat diterima yakni $\leq 0,08$, mencerminkan bahwa residual model relatif kecil dan tidak mengganggu kesesuaian secara keseluruhan. Berdasarkan keseluruhan indeks tersebut, model akhir dinyatakan fit dan 24 item yang diikutsertakan terbukti valid dalam mengukur konstruk regulasi emosi pada kelompok dewasa awal.

Uji Validitas dengan Aiken's V

Uji Aiken's V merupakan salah satu metode penilaian validitas isi (*content validity*) yang mengukur sejauh mana butir-butir aitem relevan dan representatif terhadap domain konstruk yang diukur Aiken (1985). Berdasarkan penilaian lima rater terdapat 24 aitem memperoleh skor Aiken's V di atas 0.80, mengindikasikan adanya kesepakatan 5 rater yang cukup kuat, sehingga aitem-aitem tersebut secara teoritis mengukur regulasi emosi.

Butir Item	Expert Judgment		
	Indeks V	Kriteria	Kesimpulan
1	1.00	0.8	Valid
2	0.95	0.8	Valid
3	0.9	0.8	Valid
4	0.9	0.8	Valid
5	0.95	0.8	Valid
6	1.00	0.8	Valid
7	0.95	0.8	Valid
8	1.00	0.8	Valid
9	1.00	0.8	Valid
10	0.9	0.8	Valid
11	1.00	0.8	Valid
12	0.9	0.8	Valid
13	0.8	0.8	Valid

14	1.00	0.8	Valid
15	0.85	0.8	Valid
16	0.85	0.8	Valid
17	0.95	0.8	Valid
18	1.00	0.8	Valid
19	0.9	0.8	Valid
20	0.95	0.8	Valid
21	0.8	0.8	Valid
22	0.95	0.8	Valid
23	0.85	0.8	Valid
24	0.95	0.8	Valid

Tabel 5. Hasil Penilaian *Expert Judgment*

Aspek	Aitem	Kode
<i>Situation Modification</i>	1. Saya meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang saya sukai.	SM1
	2. Saya aktif dalam kegiatan positif agar emosi saya tetap stabil.	SM2
	3. Saya memilih untuk tidak terlibat dalam konflik agar emosi saya tetap terkontrol.	SM3
<i>Situation Selection</i>	4. Saya membuat jadwal kerja untuk menghindari tekanan karena tenggat waktu.	SS1
	5. Saya merencanakan langkah-langkah konkrit agar tidak kewalahan saat tugas menumpuk.	SS2
	6. Saya sering mengerjakan tugas tanpa persiapan yang jelas meskipun tahu akan membuat stres.	SS3
	7. Saya mengalihkan pembicaraan ke arah yg lebih positif jika mulai terasa emosional.	SS4
	8. Saya cenderung membiarkan diskusi	SS5

	tetap panas tanpa mencoba meredakan.	
<i>Attentional Deployment</i>	9. Saya mencari aktivitas ringan seperti membaca atau berjalan-jalan agar tidak larut dalam emosi negatif.	AD1
	10. Saya merasa tidak perlu mencari aktivitas lain meskipun sedang dalam suasana hati buruk.	AD2
	11. Saya melakukan hal-hal menyenangkan agar tidak tenggelam dalam perasaan sedih atau marah.	AD3
	12. Saya jarang berinisiatif melakukan hal menyenangkan saat merasa kecewa.	AD4
	13. Saya jarang melakukan kegiatan untuk memperbaiki suasana hati.	AD5
<i>Cognitive Change</i>	14. Saya percaya selalu ada cara untuk menghadapi situasi buruk yang saya bayangkan.	CC1
	15. Saya cenderung membayangkan masalah akan berakhir sangat buruk tanpa jalan keluar.	CC2
	16. Saya jarang meyakinkan diri sendiri bahwa saya bisa melewati situasi sulit.	CC3
	17. Ketika gagal, saya mencoba mencari pelajaran yang bisa saya ambil dari pengalaman itu.	CC4

<i>Response Modulation</i>	18.	Saya percaya kegagalan memberi saya peluang untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri.	CC5
	19.	Bagi saya, kegagalan hanya menunjukkan bahwa saya tidak cukup mampu.	CC6
	20.	Saya sering merasa malu dengan kegagalan daripada berusaha memperbaikinya.	CC7
	21.	Saya menyadari pentingnya menenangkan tubuh saya terlebih dahulu sebelum menghadapi masalah saat emosi meningkat.	RM1
	22.	Ketika emosi saya memuncak, saya melakukan relaksasi agar lebih tenang.	RM2
	23.	Saya tidak terbiasa menenangkan diri sebelum bereaksi saat marah atau cemas.	RM3
	24.	Saya biasanya membiarkan diri larut dalam emosi tanpa mencoba meredakannya terlebih dahulu.	RM4

Tabel 6. Skala Regulasi Emosi

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan alat ukur regulasi emosi bagi dewasa awal yang valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur kapasitas regulasi emosi pada populasi dewasa awal di Indonesia. Dalam proses pengembangannya, peneliti merujuk pada *Process Model of Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh [Gross \(1998\)](#). Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi. Model ini memandang regulasi emosi sebagai proses

dinamis yang melalui lima tahap secara berurutan, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* ([Gross, 2015](#)). Kelima dimensi tersebut merepresentasikan dua pendekatan utama dalam mengelola strategi regulasi emosi. Satu pendekatan berfokus pada situasi sebelum emosi muncul, yang disebut strategi yang berorientasi pada anteseden (*antecedent-focused*), di mana *cognitive reappraisal* yang termasuk dalam dimensi *cognitive change* terbukti terkait erat dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pendekatan lainnya berfokus pada bagaimana individu merespons emosi, yang dikenal sebagai strategi yang berorientasi pada respons (*response-focused*), di mana *expressive suppression* dalam dimensi *response modulation* sering dikaitkan dengan konsekuensi afektif dan sosial yang kurang adaptif ([Gross & John, 2003](#)). [Martínez-Priego et al. \(2024\)](#) dalam tinjauan sistematis mereka menyoroti bahwa model Gross merupakan kerangka kerja regulasi emosi yang paling dominan digunakan untuk mengatur emosi dalam penelitian psikologi internasional. Hal ini menjadikannya landasan teoritis yang kuat untuk mengembangkan instrumen dalam penelitian ini.

Kelima dimensi dalam model Gross sangat relevan dengan konteks perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, individu menghadapi transisi besar dalam kehidupan seperti peralihan dari pendidikan ke dunia kerja, membentuk hubungan intim yang lebih dewasa, serta peningkatan tanggung jawab sosial yang signifikan ([Compas et al., 2017](#)). Tuntutan adaptasi yang tinggi tersebut berarti bahwa keterampilan regulasi emosi merupakan kemampuan psikologis yang sangat penting. Kemampuan untuk memilih strategi regulasi emosi yang tepat dengan tahap yang sesuai dalam proses tersebut secara langsung mempengaruhi terhadap kemampuan adaptasi individu ([Kalokerinos et al., 2017](#)). Ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara efektif berisiko memunculkan simptom seperti depresi, kecemasan, dan kondisi psikologis yang maladaptif ([Sheppes et al., 2015](#); [Visted et al., 2018](#)) yang semakin menguat ketika individu dihadapkan pada situasi penuh tekanan berkepanjangan seperti krisis atau ketidakpastian ([Zhu et al., 2021](#)).

Di sisi lain, pengembangan instrumen regulasi emosi untuk konteks Indonesia tidak dapat sekadar mengandalkan adaptasi alat ukur berbasis budaya Barat seperti ERQ maupun DERS. Sebagaimana dijelaskan oleh [Ford & Gross \(2018\)](#), keyakinan individu tentang emosi dibentuk oleh latar belakang budaya. Oleh karena itu, individu dalam budaya kolektif seperti Indonesia cenderung meregulasi emosi dengan mempertimbangkan norma relasional yang tidak terwakili dalam instrumen Barat. [Danasasmita et al. \(2024\)](#) mengonfirmasi bahwa struktur faktor DERS-SF pada populasi non-klinis Indonesia menunjukkan ketidaksesuaian pada subskala *awareness* yang perlu dikeluarkan agar model mencapai kecocokan optimal, sebuah bukti nyata ketidakstabilan instrumen Barat ketika diterapkan pada konteks budaya Indonesia, [Matsumoto et al. \(2008\)](#) menunjukkan bahwa norma budaya secara signifikan memengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengelola emosi dalam konteks lintas budaya. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan item dengan cara yang sesuai dengan budaya lokal untuk menghasilkan instrumen yang memiliki validitas ekologis yang memadai bagi dewasa awal di Indonesia.

Penelitian ini mengkaji tiga rangkaian pengujian psikometrik, yaitu uji validitas isi melalui *expert judgment*, uji validitas konstruk dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dan uji reliabilitas menggunakan koefisien

Cronbach's Alpha dan koefisien omega (ω). Pada uji validitas isi, lima rater ahli di bidang psikologi menilai menggunakan indeks Aiken's V. Hasil menunjukkan bahwa seluruh 24 aitem memperoleh koefisien Aiken's V di atas 0,80, yang berdasarkan kriteria [Aiken \(1985\)](#) mengindikasikan bahwa seluruh aitem telah memenuhi standar validitas isi yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan 24 item skala regulasi emosi mampu merepresentasikan keseluruhan konsep regulasi emosi berdasarkan *Process Model* Gross dan secara teoritis relevan untuk mengukur konstruk yang dimaksud. Validitas isi yang kuat merupakan pondasi penting dalam pengembangan instrumen psikologi, sebagaimana ditekankan oleh [Azwar \(2024\)](#) bahwa evaluasi hasil tentang seberapa baik setiap item sesuai dengan konstruk yang diukur merupakan langkah yang diperlukan sebelum pengujian psikometrik lainnya dapat dilakukan. Dari hasil tersebut, 24 item dilanjutkan ke tahap uji validitas konstruk menggunakan CFA.

Dalam uji validitas konstruk menggunakan CFA, evaluasi dilakukan pada model satu faktor yang mencerminkan lima dimensi *Process Model of Emotion Regulation* Gross, untuk mengetahui apakah instrumen pengukuran benar-benar mengukur konstruk teoritis yang dimaksud [Fauziah et al. \(2021\)](#). Selama proses tersebut, seleksi item dilakukan berdasarkan nilai korelasi item-total (*item-rest correlation*) dengan kriteria $\geq 0,30$ sebagaimana direkomendasikan oleh (Hair et al., 2019). Pada dimensi *Situation Modification*, hanya terdapat dua item yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga satu item dengan korelasi tertinggi di antara item yang tidak memenuhi kriteria tetap dipertahankan untuk memenuhi persyaratan minimum tiga item per dimensi yang dibutuhkan dalam analisis CFA.

Hal ini sejalan dengan prinsip yang dinyatakan ([Azwar, 2024](#)) bahwa representasi konten dalam setiap dimensi teoritis tidak dapat dikorbankan hanya untuk memenuhi kriteria statistik. Setelah dilakukan penyesuaian tersebut, model lima faktor yang diuji menunjukkan kesesuaian yang baik dengan data empiris, sebagaimana tercermin dari terpenuhinya indeks kesesuaian digunakan, yaitu rasio χ^2/df , CFI, RMSEA, dan SRMR. Adapun nilai *Chi-square* ($p < 0,001$) tidak menunjukkan bahwa model tersebut gagal. Sebaliknya, hal ini menunjukkan bahwa uji *chi-square* sensitif terhadap ukuran sampel yang besar, sehingga memungkinkan untuk menganggap adanya perbedaan signifikan antara model yang diuji dengan data empiris ([Creswell & Creswell, 2018](#)). Dengan demikian, 24 item skala regulasi emosi telah terbukti valid secara konstruk dan teori lima dimensi Gross telah terkonfirmasi selaras dengan data lapangan.

Selain itu, alat ukur yang dikembangkan telah memenuhi uji reliabilitas, yaitu memperoleh koefisien *Cronbach's Alpha* dan koefisien omega (ω) yang keduanya termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi, melebihi batas minimum 0,70 yang dipersyaratkan oleh ([Hair et al., 2019](#)). Nilai koefisien omega (ω) yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa instrumen tidak hanya konsisten dari item satu ke item lainnya, tetapi juga memiliki saturasi faktor umum yang memadai. Ini berfungsi sebagai bukti tambahan bahwa kelima dimensi dalam instrumen ini benar-benar berkonvergensi pada konstruk regulasi emosi yang sama. Dengan demikian, setelah melalui tahap seleksi item dan penyesuaian item, dapat disimpulkan bahwa pengukuran regulasi emosi yang dikembangkan memiliki model yang sesuai dengan konsep lima dimensi dalam konteks responden dewasa awal di Indonesia. Sebanyak 24 item dengan lima dimensi telah terbukti valid dan reliabel, seperti yang ditunjukkan oleh hasil

pengukuran yang baik dalam uji validitas isi melalui indeks Aiken's V, uji validitas konstruk dengan teknik CFA, dan uji reliabilitas instrumen.

Temuan penelitian ini sejalan dengan [Prastuti et al. \(2020\)](#) yang mengadaptasi instrumen regulasi emosi berbasis teori kognitif di Indonesia dan melaporkan kualitas psikometrik yang dapat diterima, serta dengan [Danasasmitha et al., 2024](#)) yang mengonfirmasi pentingnya validasi instrumen regulasi emosi secara kontekstual pada populasi Indonesia. Temuan ini juga konsisten dengan hasil [Preece et al. \(2018\)](#) yang menyimpulkan bahwa instrumen regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan model Gross secara konsisten menunjukkan bukti validitas dan reliabilitas yang kuat. Sebaliknya, jika dibandingkan dengan studi adaptasi instrumen regulasi emosi berbasis budaya Barat di Indonesia, penelitian ini menunjukkan keunggulan yang jelas dan nyata. [Danasasmitha et al. \(2024\)](#) menemukan bahwa DERS-SF versi Indonesia mengalami ketidakstabilan psikometrik pada subskala *awareness* yang perlu dihilangkan untuk mencapai model fit.

Temuan ini konsisten dengan apa yang ditemukan oleh [Hallion et al. \(2018\)](#) yang mengidentifikasi permasalahan psikometrik serupa pada DERS dalam populasi klinis. Pola ketidakstabilan ini memperkuat argumen bahwa instrumen regulasi emosi yang dikembangkan dalam budaya tertentu, dengan item-item yang dirancang untuk mencerminkan realitas emosional dan konteks budaya populasi yang dituju, cenderung menghasilkan struktur faktor yang lebih stabil dibandingkan instrumen yang hanya diadaptasi dari konteks budaya yang berbeda ([Preece et al., 2018; Prastuti et al., 2020](#)). Relevansi klinis instrumen ini semakin kuat karena [Sheppes et al. \(2015\)](#) membuktikan bahwa kurangnya kemampuan regulasi emosi berkorelasi langsung dengan berbagai bentuk psikopatologi, sehingga tersedianya instrumen yang valid dan disesuaikan secara budaya sangat penting sebagai upaya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental dewasa awal di Indonesia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan saat memahami hasil pengembangan alat pengukur emosi untuk orang dewasa awal. Secara statistik, nilai p pada uji chi-square yang tidak memenuhi kriteria konvensional ($p > 0,05$) tidak serta-merta menunjukkan ketidaksesuaian model, melainkan merupakan konsekuensi dari sensitivitas uji tersebut terhadap ukuran sampel yang besar, sehingga evaluasi kelayakan model dalam penelitian ini lebih mengacu pada indeks goodness of fit tambahan seperti CFI, RMSEA, dan SRMR yang menunjukkan model sesuai dengan data yang diperoleh. Di sisi lain, sampel penelitian ini didominasi oleh individu usia 18–25 tahun dan sebagian besar berasal dari institusi pendidikan tinggi di wilayah Jawa Barat, yang menyebabkan keterbatasan keragaman dalam hal latar belakang geografis, sosial-ekonomi, dan budaya. Karena itu, hasil penelitian ini belum bisa sepenuhnya diterapkan atau digunakan untuk mewakili populasi usia dewasa awal Indonesia yang lebih beragam.

Selain itu, penelitian ini belum melakukan pengujian stabilitas temporal instrumen melalui prosedur *test-retest reliability*, sehingga konsistensi hasil pengukuran dalam rentang waktu tertentu belum dapat dipastikan secara empiris. Validitas konvergen dan diskriminan instrumen juga belum diuji melalui korelasi dengan alat ukur regulasi emosi lain yang telah terstandarisasi, seperti *Emotion Regulation Questionnaire* dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, yang

merupakan prosedur penting dalam pengembangan instrumen psikologis yang komprehensif. Meskipun demikian, berdasarkan hasil uji validitas isi dengan menggunakan indeks Aiken's V, validitas konstruk melalui CFA, serta reliabilitas internal menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan koefisien omega (ω), instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini menunjukkan kualitas psikometrik yang cukup baik dan layak digunakan sebagai alat ukur regulasi emosi pada kelompok populasi dewasa awal di Indonesia. Namun, perlu dipertimbangkan juga untuk melakukan pengujian lanjutan pada penelitian berikutnya agar validitas ekologis dan daya generalisasi instrumen tersebut dapat diperkuat.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan instrumen pengukuran regulasi emosi pada individu dewasa awal di Indonesia yang berlandaskan pada *Process Model of Emotion Regulation* [James J. Gross \(1998\)](#), yang mencakup lima dimensi utama: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

Proses pengembangan instrumen dilakukan melalui serangkaian tahapan psikometrik yang sistematis. Pada tahap validasi isi, seluruh 24 aitem memperoleh indeks Aiken's V di atas 0,80 berdasarkan penilaian lima rater ahli, yang mengindikasikan bahwa seluruh aitem telah merepresentasikan konstruk regulasi emosi secara relevan dan memadai. Selanjutnya, uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,878 dan koefisien omega (ω) sebesar 0,882, keduanya melampaui batas minimum yang disyaratkan sebesar 0,70, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang tinggi.

Pengujian validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa model awal belum sepenuhnya memenuhi kriteria *goodness of fit*, sehingga dilakukan modifikasi model secara bertahap. Model akhir yang dihasilkan menunjukkan indeks kecocokan yang baik, yaitu rasio $X^2/df = 1,340$; CFI = 0,955; RMSEA = 0,040; dan SRMR = 0,064, seluruhnya memenuhi ambang batas yang dipersyaratkan. Dengan demikian, 24 aitem dalam instrumen ini terbukti valid secara konstruk dan selaras dengan kerangka teoritis lima dimensi Gross.

Berbeda dengan instrumen berbasis budaya Barat seperti ERQ yang hanya mencakup dua strategi regulasi emosi, dan DERS yang berfokus pada kesulitan regulasi emosi, instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini mampu menilai regulasi emosi secara menyeluruh—mulai dari upaya pencegahan emosi, perubahan kognitif, hingga pengendalian respons—dalam satu kerangka pengukuran yang terintegrasi. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi bukan sekadar proses pengendalian reaksi emosional, melainkan juga mencakup upaya antisipatif individu dalam mengelola emosi sejak tahap awal melalui proses kognitif yang aktif.

Secara keseluruhan, instrumen regulasi emosi yang dikembangkan dalam penelitian ini menunjukkan kualitas psikometrik yang baik dan layak digunakan sebagai alat asesmen yang valid serta reliabel dalam mengukur kapasitas regulasi emosi pada kelompok dewasa awal di Indonesia. Instrumen ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi penelitian psikologi di Indonesia maupun menjadi landasan dalam perancangan program intervensi psikologis yang kontekstual dan berbasis bukti untuk pengelolaan emosi pada populasi dewasa awal.

Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas keragaman sampel secara geografis dan demografis, melakukan uji *test-retest reliability* guna memastikan

stabilitas temporal instrumen, serta menguji validitas konvergen dan diskriminan melalui korelasi dengan instrumen regulasi emosi lain yang telah terstandarisasi, sehingga daya generalisasi instrumen ini dapat diperkuat secara lebih komprehensif.

Saran

Instrumen regulasi emosi yang dihasilkan dalam penelitian ini terbukti mampu mengukur kemampuan individu dewasa awal dalam mengelola emosinya secara menyeluruh, mulai dari cara mereka memilih dan mengubah situasi, mengarahkan perhatian, memaknai ulang pengalaman, hingga mengendalikan respons emosional yang muncul. Oleh karena itu, para praktisi psikologi dan konselor di Indonesia dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen ini sebagai alat bantu asesmen dalam mengenali pola regulasi emosi klien dewasa awal, khususnya untuk keperluan skrining awal sebelum merancang program intervensi yang lebih terarah. Mengingat instrumen ini dikembangkan dengan memperhatikan nilai-nilai budaya lokal, penggunaannya diharapkan lebih sesuai dengan cara individu Indonesia mengalami dan mengekspresikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan alat ukur yang semata-mata diadaptasi dari konteks budaya Barat.

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai wilayah geografis di Indonesia, tidak hanya terpusat pada institusi pendidikan tinggi di Jawa Barat, agar gambaran yang diperoleh lebih mewakili keragaman populasi dewasa awal secara nasional. Selain itu, pengujian stabilitas instrumen dalam rentang waktu tertentu serta pengujian kesesuaiannya dengan alat ukur regulasi emosi lain yang telah dikenal luas juga penting dilakukan agar kepercayaan terhadap instrumen ini semakin kokoh dan penggunaannya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dalam berbagai konteks penelitian maupun praktik klinis psikologi di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2024). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Edition). SAGE Publications.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in

- Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Fauziah, N., Hartini, N., Hendriani, W., & Fajriyanthi, F. (2021). CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS PADA PENGUKURAN KEHARMONISAN KELUARGA (FHS-24). *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(3), 227–240. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.227>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- 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://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th edition). Cengage Learning.
- Kalokerinos, E. K., Résibois, M., Verduyn, P., & Kuppens, P. (2017). The temporal deployment of emotion regulation strategies during negative emotional episodes. *Emotion*, 17(3), 450–458. <https://doi.org/10.1037/em00000157>
- Hallion, L.S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). *Psychometric Properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Its Short Forms in Adults With Emotional Disorders*. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Martínez-Priego, C., García-Noblejas, B. P., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., Alexandre, J., Altarriba, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Bauer, L. M., Bond, M. H., Cabecinhas, R., Chae, J., Comunian, A. L., DeGere, D. N., de Melo Garcia Bley, L., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Garcia, F. M., Ghosh, A., Granskaya, J. V., ... Zenggeya, A. (2008). Culture, Emotion Regulation, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>

- Prastuti, E., Maritje, M., Tairas, W., & Hartini, N. (2020). Adaptation and Validation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Indonesian Version. In *Health and Community Psychology* (Vol. 9, Number 2).
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Number MAY). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>
- Zhu, Y., Zhang, L., Zhou, X., Li, C., & Yang, D. (2021). The impact of social distancing during COVID-19: A conditional process model of negative emotions, alienation, affective disorders, and post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 281, 131–137.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>.