

Hubungan Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada Anggota Komunitas “Marah Marah” di Platform X

Divya Vania Pratita^{1*}, Mia Anita Lestari², Sri Cahya Kencana³

¹⁻³ Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa

Corresponding Email: divyavaniapratita27@gmail.com¹, miaanitalestari@gmail.com²,
cahya.psikolog27@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Adverse Childhood Experiences (ACEs) dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X. Variabel ACEs diukur menggunakan Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ), sedangkan variabel Emotion Regulation diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X yang tersebar di seluruh Indonesia dengan jumlah lebih dari 1.000.000 orang. Sampel penelitian berjumlah 386 anggota yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan Tabel Isaac dan Michael. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman’s rho dengan bantuan program SPSS versi 30.0 for Windows karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat kuat antara ACEs dengan Emotion Regulation, dengan nilai koefisien korelasi Spearman’s rho sebesar 0,629 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Semakin tinggi ACEs yang dialami individu, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,431 menunjukkan bahwa ACEs berkontribusi sebesar 43,1% terhadap variasi kemampuan regulasi emosi, sedangkan 56,9% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti resiliensi, harga diri, dan strategi regulasi emosi adaptif lainnya.

Kata kunci: Adverse Childhood Experiences, Emotion Regulation, komunitas “MARAH MARAH”, platform X

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between Adverse Childhood Experiences (ACEs) and emotion regulation among members of the “MARAH MARAH” community on the X platform. The ACEs variable was measured using the Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ), while the emotion regulation variable was measured using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). This study employed a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of members of the “MARAH MARAH” community on the X platform, distributed across Indonesia, totaling over 1,000,000 individuals. The sample comprised 386 members selected using purposive sampling based on the Isaac and Michael table. Data were analyzed using the Spearman’s rho correlation test via SPSS version 30.0 for Windows, as the data were not normally distributed. The results indicate a significant, strong relationship between ACEs and emotion regulation, with a Spearman’s rho correlation coefficient of 0.629 and a significance value of $p < 0.001$. Higher levels of ACEs experienced by individuals were associated with lower emotion regulation capabilities. The coefficient of determination (R^2) of 0.431 indicates that ACEs contribute 43.1% to the variation in emotion regulation capabilities, while the remaining 56.9% is explained by factors outside the scope of this study, such as resilience, self-esteem, and other adaptive emotion regulation strategies.

Keywords: Adverse Childhood Experiences, Emotion Regulation, “MARAH MARAH” community, X platform

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan proses ketika seseorang menentukan jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana ia bereaksi dan mengekspresikannya demi mencapai keseimbangan psikologis (McRae & Gross, 2020). Gratz dan Roemer, sebagaimana dikutip dalam Kollin dkk. (2024), menjelaskan regulasi emosi sebagai keterampilan yang mencakup kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, penerimaan terhadap kondisi emosional yang dirasakan, pengendalian perilaku impulsif, serta penerapan teknik pengelolaan emosi agar individu tetap fokus pada tujuan saat menghadapi situasi sulit. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, menerima, dan meregulasi emosi, serta menahan perilaku impulsif guna bereaksi dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat.

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, serta hubungan yang dibangun dan dipertahankan dengan orang lain (Rutherford et al., 2015). Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu menyesuaikan reaksi emosionalnya terhadap situasi yang dihadapi serta tetap dapat berfungsi dan menjalankan tugas-tugasnya (Rutherford et al., 2015). Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis dan dapat menjadi faktor risiko maupun faktor protektif terhadap psikopatologi (Rutherford et al., 2015). Kesulitan ini muncul ketika individu tidak mampu menyesuaikan respons emosionalnya dengan tuntutan situasi yang dihadapinya.

Seiring perkembangan teknologi informasi, media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang digunakan individu untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan berinteraksi dengan orang lain (Waterloo et al., 2018). Selain fungsi tersebut, media sosial juga menjadi ruang bagi individu untuk mengungkapkan pengalaman dan mengekspresikan emosi yang dirasakan, termasuk emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekhawatiran, dan kekecewaan (Rafiq, 2020; Waterloo et al., 2018). Salah satu bentuk penggunaan media sosial sebagai ruang ekspresi emosi dapat ditemukan pada komunitas "MARAH MARAH" di platform X, yaitu ruang bagi pengguna untuk membagikan pengalaman dan mengungkapkan emosi melalui unggahan yang dapat diakses oleh anggota komunitas lainnya (Farhana & Sulistyowati, 2025).

Observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap unggahan dalam komunitas "MARAH MARAH" menunjukkan bahwa unggahan tersebut cenderung dipenuhi ekspresi negatif seperti kekesalan, kekecewaan, dan kemarahan, serta cerita bersifat personal dan emosional yang disampaikan secara spontan melalui pilihan kata ekspresif maupun penggunaan huruf kapital. Survei pendahuluan terhadap 42 anggota komunitas menunjukkan bahwa sebagian dari mereka kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi peristiwa yang memicu kemarahan, dan komunitas tersebut sering digunakan sebagai ruang anonim untuk mengekspresikan emosi, terutama ketika responden mengalami hambatan dalam mengungkapkan emosi di kehidupan nyata. Beberapa responden juga mengungkapkan pengalaman masa kanak-kanak yang kurang menyenangkan, seperti lingkungan keluarga penuh konflik, pola asuh otoriter, ketidakhadiran sosok ayah, dan kurangnya validasi emosional.

Pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan tersebut, dalam kajian psikologi perkembangan, dipahami melalui konsep Adverse Childhood Experiences (ACEs), yaitu berbagai pengalaman negatif yang dialami individu saat berusia di bawah 18 tahun (World Health Organization, 2020). Pengalaman-pengalaman ini mencakup berbagai bentuk kekerasan fisik, emosional, dan seksual, penelantaran, serta disfungsi dalam lingkungan keluarga, termasuk perceraian orang tua, penyalahgunaan zat, gangguan mental anggota keluarga, maupun anggota keluarga yang menjalani hukuman penjara (Arulsamy et al., 2025). ACEs dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan, kesejahteraan, dan kesehatan mental seseorang, dan dapat terus berlanjut hingga masa dewasa (Boullier & Blair, 2018).

Secara global, prevalensi individu dewasa yang membawa riwayat ACEs tergolong tinggi. Tinjauan sistematis dan meta-analisis global terhadap 206 studi dengan total sampel 546.458 partisipan dewasa menunjukkan bahwa lebih dari 60% populasi mengalami setidaknya satu ACE, dengan 16,1% di antaranya melaporkan memiliki empat atau lebih pengalaman traumatis di masa kecil (Madigan et al., 2023). Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2019) melaporkan bahwa 61% orang dewasa memiliki setidaknya satu pengalaman trauma masa kecil, dan 1 dari 6 orang dewasa mengalami empat jenis ACEs atau lebih. Di Indonesia, penelitian Arulsamy dkk. (2025) menemukan bahwa 79,5% responden dewasa melaporkan setidaknya satu ACEs, dan pengalaman buruk pada masa kanak-kanak tersebut dikaitkan dengan kerentanan psikologis, kecemasan, dan gejala depresi saat dewasa.

Sejumlah penelitian mengenai komunitas “MARAH MARAH” di platform X telah mengkaji berbagai aspek seperti ekspresi emosi, pola komunikasi, dan pengungkapan diri anggota komunitas (Azzahrani et al., 2024; Farhana & Sulistyowati, 2025; Safira & Sumardijati, 2026). Penelitian mengenai hubungan antara ACEs dan regulasi emosi juga telah dilakukan pada kelompok dewasa awal dan Generasi Z (Julia & Roswiyani, 2026; Liviana, Dearly, & Buana, 2025). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara ACEs dan regulasi emosi di kalangan komunitas “MARAH MARAH” di platform X masih jarang dieksplorasi, padahal komunitas ini merupakan wadah yang relevan untuk mengkaji hubungan tersebut karena karakteristiknya yang memungkinkan anggota berbagi pengalaman dan perasaan secara anonim sembari memperoleh dukungan dari anggota lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bermaksud mengkaji hubungan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas tersebut, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan, khususnya dalam konteks media sosial dan komunitas virtual. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pemerintah dalam mengembangkan program promotif dan preventif terkait perlindungan anak dan kesehatan mental, serta menjadi masukan bagi pengelola komunitas “MARAH MARAH” dalam meningkatkan layanan yang membantu anggota mengelola emosinya.

LANDASAN TEORI

Regulasi emosi menurut Thompson (1994) merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang melibatkan pengintegrasian, penginisiasian, dan modifikasi reaksi emosional, khususnya terkait intensitas dan durasi emosi, guna membantu individu mencapai tujuan tertentu dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Gratz dan Roemer (2004), sebagaimana dikutip dalam Kollin dkk. (2024), mengembangkan enam dimensi regulasi emosi, yaitu nonacceptance of emotional responses, difficulty engaging in goal-directed behavior, impulse control difficulties, lack of emotional awareness, limited access to emotion regulation strategies, dan lack of emotional clarity. Penelitian ini menggunakan keenam dimensi tersebut sebagai acuan pengukuran variabel regulasi emosi.

McRae dan Gross (2020) menjelaskan bahwa kapasitas kognitif dan intensitas emosional merupakan dua elemen yang memengaruhi regulasi emosi. Keterbatasan fungsi eksekutif, seperti memori kerja dan perhatian, menghambat penataan ulang pikiran saat menghadapi tekanan, sementara semakin tinggi intensitas emosi yang dipicu oleh stresor, semakin sulit pula penggunaan strategi adaptif secara optimal. Gratz dan Roemer (2004) turut mengidentifikasi penghindaran eksperiensial dan kegagalan validasi lingkungan sebagai faktor utama disregulasi emosi. Selain itu, pola asuh dan suasana keluarga (Rahiem, 2023), tantangan masa perkembangan (Aulina, 2023), serta pengalaman tidak menyenangkan di masa kecil (Milojevich et al., 2019) turut berperan dalam membentuk kapasitas regulasi emosi seseorang.

Adverse Childhood Experiences (ACEs), menurut Felitti dkk. (1998), merupakan pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan yang terjadi selama 18 tahun pertama kehidupan seseorang. World Health Organization (2020) mengembangkan konsep tersebut ke dalam instrumen ACE International Questionnaire (ACE-IQ) yang menjabarkan ACEs ke dalam lima dimensi utama, yaitu childhood maltreatment (kekerasan fisik, emosional, dan seksual), neglect (pengabaian emosional dan fisik), household dysfunction (disfungsi lingkungan keluarga), peer and community violence (kekerasan teman sebaya dan komunitas), serta collective violence (kekerasan kolektif). Dimensi ACE-IQ dari WHO ini digunakan dalam penelitian ini karena mencakup aspek lingkungan keluarga dan sosial secara lebih menyeluruh

dibandingkan klasifikasi ACEs oleh Larkin, Felitti, dan Anda (2014) yang lebih terbatas pada sepuluh pengalaman spesifik.

Dampak ACEs memengaruhi berbagai aspek kehidupan, terutama kemampuan adaptasi psikologis. ACEs menjadi faktor risiko yang berkontribusi pada gangguan regulasi emosi di masa dewasa (Julia & Roswiyani, 2026; Liviana et al., 2025), berdampak pada perkembangan otak khususnya bagian yang mengatur kontrol diri dan respons stres (Lackner et al., 2018; CDC, 2019), serta memicu munculnya cara menghadapi masalah yang tidak sehat, seperti perilaku menyakiti diri, agresi, atau penggunaan zat (Arulsamy et al., 2025; Rahayuningsih & Aini, 2023). Kemampuan belajar mengendalikan emosi dimulai pada masa kanak-kanak dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan (Gratz & Roemer, 2004). Lingkungan yang memberikan dukungan dan validasi memungkinkan individu belajar mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung dapat menghambat perkembangan kemampuan pengelolaan emosi hingga masa dewasa (Jin et al., 2017; Milojevich et al., 2019).

Beberapa penelitian terdahulu memperkuat asumsi hubungan antara ACEs dan regulasi emosi. Julia dan Roswiyani (2026) menemukan hubungan berbanding terbalik yang kuat antara ACEs dan regulasi emosi pada dewasa muda di wilayah Jabotabek. Liviana, Dearly, dan Buana (2025) menemukan bahwa ACEs merupakan faktor risiko signifikan terhadap penurunan kemampuan regulasi emosi pada Generasi Z di wilayah perkotaan, dengan resiliensi berperan sebagai faktor pelindung yang melemahkan dampak negatif tersebut. Sen dan Tripathi (2023) menemukan bahwa pengalaman traumatis dapat merusak sirkuit saraf yang terlibat dalam pengaturan emosi, menyebabkan individu dewasa awal mengalami kesulitan regulasi emosi dan rentan menunjukkan ekspresi emosional yang intens serta manajemen stres yang buruk. Tanner dan Francis (2025) menyatakan bahwa kesulitan regulasi emosi berperan penuh sebagai mediator dalam hubungan antara ACEs dan tingkat kecemasan yang tinggi. Arulsamy dkk. (2025) menunjukkan prevalensi ACEs yang tinggi pada populasi dewasa di Indonesia serta keterkaitannya dengan ketidakstabilan psikologis, kecemasan, dan depresi, sementara Irshad dan Lone (2025) menemukan bahwa trauma masa kecil berdampak nyata pada penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Yemima dan Purnomo (2026) juga menunjukkan bahwa kegagalan regulasi emosi kerap memicu individu mencari mekanisme koping maladaptif, dengan peristiwa traumatis sebagai salah satu pemicu utamanya.

Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut: H₀, tidak terdapat hubungan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas "MARAH MARAH" di platform X; dan H_a, terdapat hubungan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas "MARAH MARAH" di platform X.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu Adverse Childhood Experiences (ACEs) sebagai variabel bebas (X) dan Emotion Regulation sebagai variabel terikat (Y) (Sugiyono, 2023). Regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, menerima, dan mengendalikan emosi, serta menahan perilaku impulsif dalam situasi penuh tekanan demi mempertahankan tindakan yang berorientasi pada tujuan. Skor DERS yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih besar, yang mengindikasikan kapasitas regulasi emosi yang lebih rendah. Adapun ACEs didefinisikan sebagai berbagai peristiwa negatif atau tidak menyenangkan yang dialami seseorang semasa kanak-kanak, termasuk kekerasan, penelantaran, masalah keluarga, perundungan, kekerasan di lingkungan tempat tinggal, serta kekerasan yang melibatkan organisasi atau komunitas.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota komunitas “MARAH MARAH” yang tersebar di seluruh Indonesia dengan jumlah lebih dari 1.000.000 orang (Sugiyono, 2023). Kriteria sampel yang ditetapkan meliputi: (a) responden merupakan anggota komunitas “MARAH MARAH”; (b) berusia minimal 18 tahun dan termasuk kategori Generasi Z (kelahiran 1997–2008) atau berusia 18–29 tahun; serta (c) aktif dalam komunitas, yaitu mengunggah atau berinteraksi minimal 1–3 kali per hari. Penentuan ukuran sampel mengacu pada Tabel Isaac dan Michael, sehingga diperoleh ukuran sampel minimum sebesar 386 responden dari populasi sekitar 1.000.000 anggota. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu strategi pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2023).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologi berbasis Google Form. Variabel Emotion Regulation diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004), terdiri atas 18 pernyataan yang mencakup enam dimensi: nonacceptance, goals, impulse, awareness, strategies, dan clarity. Versi bahasa Indonesia dari DERS-SF digunakan untuk memastikan pemahaman yang lebih baik bagi partisipan, dengan nilai Cronbach’s alpha hasil validasi di Indonesia sebesar 0,87. Variabel ACEs diukur menggunakan World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ, 2020) yang telah dimodifikasi oleh Rahapsari, Puri, dan Putri (2021) menjadi alat skrining ACE bagi orang dewasa yang disesuaikan dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia, dengan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,742. Instrumen ACE-IQ mengukur 13 indikator pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan, meliputi kekerasan fisik, emosional, dan seksual; penelantaran emosional dan fisik; masalah alkohol atau narkoba dalam keluarga; anggota keluarga dengan gangguan jiwa atau kecenderungan bunuh diri; anggota keluarga yang pernah dipenjara; kematian atau perceraian orang tua; kekerasan terhadap anggota keluarga; perundungan; kekerasan komunitas; serta kekerasan kolektif.

Kedua skala menggunakan format respons empat poin (Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, Sangat Sesuai) dengan skor 1 hingga 4, disesuaikan dengan sifat aitem favorable dan unfavorable, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Skala Jawaban Alat Ukur

Skala	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Sebelum digunakan dalam pengambilan data, kedua instrumen diujicobakan kepada 45 partisipan menggunakan SPSS versi 30.0 for Windows. Hasil uji daya beda aitem menunjukkan bahwa dua aitem pada skala regulasi emosi dikeluarkan karena nilai Corrected Item-Total Correlation berada di bawah nilai r tabel (0,301), sehingga tersisa 16 dari 18 aitem yang dinyatakan valid, sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Sebaliknya, seluruh 29 aitem pada skala ACEs memiliki nilai r hitung lebih tinggi daripada r tabel sehingga seluruhnya dipertahankan, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Blueprint Skala Emotion Regulation Setelah Uji Daya Beda

Dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
Non-Acceptance	Ketidakmampuan menerima emosi negatif	3
Goals	Kesulitan fokus dan mencapai tujuan saat emosi negatif	3
Impulse	Kesulitan mengontrol perilaku saat emosi	3
Awareness	Kurangnya kesadaran terhadap emosi	1
Strategies	Keterbatasan strategi regulasi emosi	3
Clarity	Ketidakjelasan dalam memahami emosi	3
Total	—	16

Tabel 3. Blueprint Skala Adverse Childhood Experiences Setelah Uji Daya Beda

Dimensi	Kategori	Jumlah Aitem
Neglect	Pengabaian emosional	2
Neglect	Pengabaian fisik	3
Household Dysfunction	Anggota keluarga pecandu alkohol/obat	1
Household Dysfunction	Anggota keluarga depresi/gangguan jiwa	1
Household Dysfunction	Anggota keluarga dipenjara	1
Household Dysfunction	Orang tua meninggal/berpisah/bercerai	2
Household Dysfunction	Anggota keluarga diperlakukan kasar	3
Childhood Maltreatment	Kekerasan psikologis/emosional	2
Childhood Maltreatment	Kekerasan fisik	2
Childhood Maltreatment	Kekerasan seksual	4
Peer & Community Violence	Perundungan (bullying)	1
Peer & Community Violence	Kekerasan komunitas	3
Collective Violence	Kekerasan kolektif	4
Total	—	29

Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan meninjau nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) dan Bartlett's Test of Sphericity. Hasil uji menunjukkan skor KMO untuk skala regulasi emosi sebesar 0,791 dan skala ACEs sebesar 0,823, keduanya dengan nilai signifikansi Bartlett's Test kurang dari 0,001, sehingga kedua instrumen dinyatakan memenuhi syarat validitas konstruk. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat keandalan yang sangat baik, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
Emotion Regulation	0,910	16
Adverse Childhood Experiences	0,974	29

Prosedur dan Teknik Analisis Data

Pengumpulan data penelitian berlangsung dari tanggal 29 Mei 2026 hingga 10 Juni 2026 melalui Google Form, dengan penyebaran tautan skala dilakukan melalui komunitas “MARAH MARAH” di platform X serta media sosial WhatsApp dan Instagram. Sebanyak 386 responden yang memenuhi kriteria berhasil dikumpulkan. Data kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 30.0 for Windows melalui tahapan berikut: (1) uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan metode uji hipotesis yang sesuai; (2) uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment apabila data berdistribusi normal, atau korelasi Spearman’s rho apabila data tidak berdistribusi normal; serta (3) uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel ACEs terhadap variabel regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 386 responden anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X. Berdasarkan jenis kelamin dan usia, sebagaimana disajikan pada Tabel 5, kelompok terbesar adalah perempuan berusia 21–23 tahun (137 orang), diikuti oleh laki-laki pada rentang usia yang sama (48 orang). Secara keseluruhan, mayoritas responden adalah perempuan dalam rentang usia 21–23 tahun.

Tabel 5. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Jenis Kelamin	18–20 Tahun	21–23 Tahun	24–26 Tahun	27–29 Tahun	Total
Laki-laki	21	48	41	15	125
Perempuan	27	137	82	15	261
Total	48	185	123	30	386

Berdasarkan domisili, sebagaimana disajikan pada Tabel 6, mayoritas responden berasal dari Jawa Barat (112 responden atau 29,0%), diikuti oleh Jawa Tengah dan DIY (83 responden atau 21,5%), DKI Jakarta (78 responden atau 20,2%), Jawa Timur (62 responden atau 16,1%), Banten (22 responden atau 5,7%), Sumatera dan Kalimantan masing-masing 12 responden (3,1%), Bali dan Nusa Tenggara (3 responden atau 0,8%), serta Sulawesi dan Papua masing-masing 1 responden (0,3%). Dengan demikian, karakteristik responden penelitian ini didominasi oleh individu yang berdomisili di Pulau Jawa.

Tabel 6. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
DKI Jakarta	78	20,2
Jawa Barat	112	29,0
Banten	22	5,7
Jawa Tengah dan DIY	83	21,5

Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
Jawa Timur	62	16,1
Sumatera	12	3,1
Kalimantan	12	3,1
Sulawesi	1	0,3
Bali dan Nusa Tenggara	3	0,8
Papua	1	0,3
Total	386	100

Berdasarkan status, sebagaimana disajikan pada Tabel 7, mayoritas responden berstatus bekerja (217 responden atau 56,2%), diikuti oleh mahasiswa (108 responden atau 28,0%), mahasiswa sekaligus bekerja (57 responden atau 14,8%), dan status lainnya (4 responden atau 1,0%).

Tabel 7. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status

Status	Frekuensi	Persentase (%)
Mahasiswa	108	28,0
Bekerja	217	56,2
Mahasiswa dan Bekerja	57	14,8
Lainnya	4	1,0
Total	386	100

Berdasarkan frekuensi unggahan per hari dan lama bergabung dalam komunitas, sebagaimana disajikan pada Tabel 8, mayoritas responden mengunggah 4–6 kali per hari (208 responden) dan telah bergabung lebih dari 12 bulan (227 responden). Kelompok terbanyak adalah anggota yang telah bergabung lebih dari 12 bulan dan mengunggah 4–6 kali per hari (133 responden).

Tabel 8. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Frekuensi Unggahan dan Lama Bergabung

Frekuensi Unggahan/Hari	< 6 Bulan	6–12 Bulan	> 12 Bulan	Total
1–3 kali	13	35	51	99
4–6 kali	35	40	133	208
> 6 kali	16	20	43	79
Total	64	95	227	386

Deskripsi dan Kategorisasi Data Penelitian

Statistik deskriptif penelitian menunjukkan bahwa variabel Emotion Regulation memiliki skor rata-rata 52,09 dengan standar deviasi 5,904, skor minimum 17, dan skor maksimum 64. Variabel ACEs memiliki skor rata-rata 85,38 dengan standar deviasi 16,659, skor minimum 31, dan skor maksimum 106, sebagaimana disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Emotion Regulation	386	17	64	52,09	5,904
Adverse Childhood Experiences	386	31	106	85,38	16,659

Kategorisasi variabel dilakukan berdasarkan nilai rata-rata dan simpangan baku, mengacu pada norma kategorisasi tinggi ($X \geq M + 1SD$), sedang ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$), dan rendah ($X \leq M - 1SD$). Hasil kategorisasi pada Tabel 10 menunjukkan bahwa tidak ada responden dengan tingkat kesulitan regulasi emosi rendah (0%); sebanyak 331 responden (85,8%) berada pada kategori sedang, dan 55 responden (14,2%) berada pada kategori tinggi, yang berarti sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang. Sementara itu, untuk variabel ACEs, sebanyak 53 responden (13,7%) berada pada kategori rendah, 312 responden (80,8%) pada kategori sedang, dan 21 responden (5,4%) pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat ACEs pada kategori sedang.

Tabel 10. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Emotion Regulation	0 (0%)	331 (85,8%)	55 (14,2%)
Adverse Childhood Experiences	53 (13,7%)	312 (80,8%)	21 (5,4%)

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,05$), sebagaimana disajikan pada Tabel 11. Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Emotion Regulation	< 0,001	Tidak Normal
Adverse Childhood Experiences	< 0,001	Tidak Normal

Hasil Uji Hipotesis

Kekuatan hubungan antarvariabel diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi koefisien korelasi pada Tabel 12.

Tabel 12. Klasifikasi Kekuatan Hubungan Koefisien Korelasi

Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah atau lemah sekali
0,200 – 0,399	Rendah atau lemah
0,400 – 0,599	Sedang atau cukup
0,600 – 0,799	Tinggi atau kuat

Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
0,800 – 1,000	Sangat tinggi atau kuat sekali

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,629 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sebagaimana disajikan pada Tabel 13. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X. Berdasarkan klasifikasi pada Tabel 12, nilai koefisien korelasi sebesar 0,629 berada pada kategori hubungan yang tinggi atau kuat.

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Spearman's rho

Variabel	Signifikansi	Spearman's rho
Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation	$< 0,001$	0,629

Arah hubungan antara kedua variabel bersifat positif ditinjau dari instrumen pengukuran yang digunakan, artinya semakin tinggi skor DERS (menunjukkan kesulitan regulasi emosi yang lebih besar), semakin tinggi pula skor ACEs yang dialami responden. Dengan kata lain, kapasitas responden dalam meregulasi emosi secara adaptif berkorelasi negatif dengan jumlah ACEs yang mereka alami: semakin tinggi ACEs yang dialami individu, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya, dan sebaliknya.

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) menggunakan SPSS versi 30.0 menghasilkan nilai R-squared sebesar 0,431 atau 43,1%. Nilai ini menunjukkan bahwa ACEs berkontribusi sebesar 43,1% terhadap variasi kemampuan regulasi emosi pada anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X, sedangkan 56,9% sisanya dijelaskan oleh karakteristik atau faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya korelasi yang kuat dan signifikan antara Adverse Childhood Experiences dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas “MARAH MARAH” di platform X, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar 0,629 dengan $p < 0,001$. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan responden dalam mengendalikan emosi menurun seiring meningkatnya pengalaman masa kecil yang merugikan, dan sebaliknya meningkat ketika pengalaman tersebut berkurang.

Hasil ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif, termasuk pengendalian impuls dan perilaku yang berorientasi pada tujuan, bahkan saat menghadapi kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Menurut teori ini, pengalaman masa kecil yang merugikan dapat menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi karena anak-anak kehilangan kesempatan untuk belajar mengenali, memahami, menerima, dan mengendalikan emosi secara tepat apabila lingkungan tidak memberikan validasi. Argumen ini diperkuat oleh temuan Jin dkk. (2017), yang menyatakan bahwa lingkungan masa kecil yang tidak mendukung atau gagal memvalidasi

ekspresi emosi dapat menghambat perkembangan kemampuan pengelolaan emosi hingga masa dewasa.

Selain dipengaruhi oleh lingkungan pengasuhan, ACEs juga dapat memengaruhi perkembangan fungsi psikologis dan neurologis yang berperan dalam regulasi emosi. Milojevich dkk. (2019) menjelaskan bahwa pengalaman buruk pada masa awal perkembangan dapat mengganggu perkembangan psikologis serta menurunkan kemampuan menghadapi situasi yang menekan. Sejalan dengan itu, Lackner dkk. (2018) menyatakan bahwa stres berat yang berlangsung pada masa kanak-kanak berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri dan kontrol perilaku, sehingga individu lebih rentan mengalami kesulitan mengendalikan impuls serta mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Julia dan Roswiyani (2026), yang menemukan hubungan berbanding terbalik yang signifikan antara ACEs dan keterampilan regulasi emosi pada kaum muda di wilayah Jabotabek: frekuensi kejadian negatif masa kecil yang lebih tinggi berkaitan dengan berkurangnya kapasitas pengendalian emosi pada masa dewasa awal. Penelitian Liviana, Dearly, dan Buana (2025) turut menunjukkan bahwa ACEs merupakan faktor risiko signifikan terhadap menurunnya kemampuan regulasi emosi pada Generasi Z di lingkungan metropolitan, sejalan dengan hasil penelitian ini. Selain itu, temuan Tanner dan Francis (2025) yang menyatakan bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan mekanisme yang menghubungkan trauma masa kecil dengan berbagai masalah kejiwaan pada tahap perkembangan selanjutnya juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yang mengindikasikan bahwa individu dengan riwayat ACEs sering kali kesulitan mengelola emosi negatif secara sehat.

Nilai koefisien determinasi sebesar 43,1% mengindikasikan bahwa ACEs bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, karena masih terdapat 56,9% varians yang dijelaskan oleh faktor lain. Resiliensi menjadi salah satu faktor yang relevan; penelitian Liviana, Dearly, dan Buana (2025) terhadap Generasi Z di Jakarta menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor pelindung yang mengurangi dampak merugikan ACEs terhadap regulasi emosi, di mana individu dengan resiliensi tinggi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan. Penggunaan strategi regulasi emosi adaptif, seperti cognitive reappraisal, juga dapat menjadi faktor lain yang relevan. Mathur dkk. (2022) menjelaskan bahwa cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang melibatkan perubahan penilaian individu terhadap suatu situasi sebelum respons emosional berkembang secara penuh, dan dipandang sebagai bentuk regulasi emosi adaptif yang dapat membantu mengurangi respons terhadap emosi negatif. Selain itu, harga diri turut berperan dalam proses psikologis pascatrauma masa kanak-kanak. Li dkk. (2023) menemukan bahwa individu dengan riwayat trauma masa kanak-kanak sering kali memiliki harga diri yang lebih rendah, dan hubungan antara trauma masa kanak-kanak dengan kesejahteraan psikologis di masa dewasa dipengaruhi oleh harga diri serta strategi regulasi emosi yang digunakan, seperti cognitive reappraisal dan expressive suppression.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman buruk masa kanak-kanak masih berdampak pada kemampuan anggota komunitas "MARAH MARAH" di platform X dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengendalikan emosi mereka saat dewasa. Temuan ini selaras dengan peran komunitas "MARAH MARAH" sebagai wadah bagi anggotanya untuk berbagi perasaan dan pengalaman secara anonim, sehingga menjadikan ACEs sebagai faktor yang relevan untuk dipahami dalam konteks pengelolaan emosi pada komunitas virtual semacam ini.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, hasil penelitian ini hanya mencerminkan kondisi anggota Generasi Z dari komunitas "MARAH MARAH" di platform X sehingga tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi Generasi Z di Indonesia. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara ACEs dan regulasi emosi, tanpa memperhitungkan variabel lain yang turut memengaruhi kemampuan regulasi emosi, seperti resiliensi, harga diri, atau dukungan sosial. Ketiga, pengukuran psikologis yang dilakukan secara daring menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara langsung kondisi responden saat mengisi skala, sehingga memungkinkan terjadinya perbedaan dalam pemahaman, fokus, dan ketelitian responden dalam memberikan tanggapan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat kuat antara Adverse Childhood Experiences (ACEs) dengan Emotion Regulation pada anggota komunitas "MARAH MARAH" di platform X, dengan nilai koefisien korelasi Spearman's rho sebesar 0,629 dan signifikansi $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Semakin tinggi ACEs yang dialami responden, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya, dan sebaliknya semakin rendah ACEs yang dialami, semakin baik kemampuan regulasi emosinya. ACEs terbukti berkontribusi sebesar 43,1% terhadap variasi kemampuan regulasi emosi, sedangkan 56,9% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengisyaratkan bahwa kemampuan individu untuk mengenali, memahami, menerima, dan mengatur emosi secara tepat berkaitan erat dengan peristiwa negatif yang dialaminya pada masa kanak-kanak.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor tambahan seperti dukungan sosial, harga diri, resiliensi, atau kesejahteraan psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi, serta menggunakan populasi yang lebih beragam untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Secara praktis, pemerintah disarankan mengembangkan program promotif dan preventif yang berfokus pada pencegahan ACEs, seperti edukasi pengasuhan positif, kampanye pencegahan kekerasan dan penelantaran anak, serta edukasi kesehatan mental dan regulasi emosi sejak dini, disertai penguatan akses informasi dan layanan rujukan bagi individu dengan permasalahan psikologis. Bagi pengurus komunitas "MARAH MARAH", disarankan untuk mengevaluasi fungsi komunitas sebagai ruang ekspresi emosi serta mengembangkan program yang mendukung pengelolaan emosi secara lebih adaptif, misalnya melalui kampanye dan konten edukatif mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi, informasi mengenai alternatif penyaluran emosi yang lebih adaptif, serta informasi layanan bantuan yang dapat diakses anggota ketika mengalami kesulitan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, F. (2023). Pengaruh adverse childhood experiences dan self-compassion terhadap praktik pengasuhan orang tua di Indonesia.
- Arulsamy, K., Effendy, E., Mardhiyah, S., Amin, M. M., Husada, M. S., Camellia, V., Stona, A. C., & Finkelstein, E. A. (2025). Prevalence and associations of adverse childhood experiences with anxiety and depressive symptoms in Indonesia. *Frontiers in Public Health*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1714676>
- Aulina, M. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada mahasiswa usia dewasa awal. Universitas Semarang.
- Azzahrani, S., Lukmantoro, T., & Manalu, S. R. (2024). Ekspresi emosi negatif dalam media sosial (Studi pada komunitas "Marah-Marah" di Twitter). *Interaksi Online*, 12(4), 1016–1032.

- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2017.12.008>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Adverse childhood experiences (ACEs): Preventing early trauma to improve adult health (Vital Signs). U.S. Department of Health & Human Services. <https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE.
- Dagnino, P., Cordeu, C., Franco-Chalco, E., Gloger, S., Duisallant, M., Mizon, J., & Romero, L. (2025). The impact of different adverse childhood experiences on the dimensions of emotional dysregulation in adults with major depression. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587042>
- Farhana, A. T. R., & Sulistyowati. (2025). Ekspresi emosional netizen dalam komentar berita selingkuh di komunitas Marah-Marah Twitter. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 9(1), 123–136. <https://doi.org/10.30872/jbssb.v9i1.18883>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). Partial least squares: Konsep, teknik, dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 4.0 untuk penelitian empiris. *Yoga Pratama*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Irshad, S., & Lone, A. (2025). Adverse childhood experiences and their influence on psychological well-being and emotional intelligence among university students. *BMC Psychology*, 13(1), Article 255. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02565-8>
- Jin, Z., Zhang, X., & Han, Z. R. (2017). Parental emotion socialization and child psychological adjustment among Chinese urban families: Mediation through child emotion regulation and moderation through dyadic collaboration. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02198>
- Julia, W., & Roswiyani. (2026). Hubungan antara adverse childhood experiences dan regulasi emosi pada dewasa awal di wilayah Jabotabek. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 6(1), 511–532. <https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8888>
- Kollin, S. R., Gratz, K. L., & Lee, A. A. (2024). The role of emotion dysregulation in self-management behaviors among adults with type 2 diabetes. *Journal of Behavioral Medicine*, 47(4), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00483-5>
- Lackner, C. L., Santesso, D. L., Dywan, J., O’Leary, D. D., Wade, T. J., & Segalowitz, S. J. (2018). Adverse childhood experiences are associated with self-regulation and the magnitude of the error-related negativity difference. *Biological Psychology*, 132, 244–251. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.01.006>
- Larkin, H., Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2014). Social work and adverse childhood experiences research: Implications for practice and health policy. *Social Work in Public Health*, 29(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/19371918.2011.619433>

- Li, C., Fu, P., Wang, M., Xia, Y., Hu, C., Liu, M., Zhang, H., Sheng, X., & Yang, Y. (2023). The role of self-esteem and emotion regulation in the associations between childhood trauma and mental health in adulthood: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23, Article 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04719-7>
- Liu, D., Wright, K. B., & Hu, B. (2018). A meta-analysis of Social Network Site use and social support. *Computers & Education*. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.024>
- Liviana, Dearly, & Buana, D. R. (2025). Resilience as a shield: Moderating the impact of adverse childhood experiences on emotion regulation in Jakarta's Generation Z. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 27(2), 97–108.
- Madigan, S., Deneault, A.-A., Racine, N., Park, J., Thiemann, R., Zhu, J., Dimitropoulos, G., Williamson, T., Fearon, P., Cénat, J. M., McDonald, S., Devereux, C., & Neville, R. D. (2023). Adverse childhood experiences: A meta-analysis of prevalence and moderators among half a million adults in 206 studies. *World Psychiatry*, 22(3), 463–471. <https://doi.org/10.1002/wps.21122>
- Mathur, A., Li, J. C., Lipitz, S. R., & Graham-Engeland, J. E. (2022). Emotion regulation as a pathway connecting early life adversity and inflammation in adulthood: A conceptual framework. *Adversity and Resilience Science*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s42844-022-00051-3>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Milojevic, H. M., Norwalk, K. E., & Sheridan, M. A. (2019). Deprivation and threat, emotion dysregulation, and psychopathology: Concurrent and longitudinal associations. *Development and Psychopathology*, 31(3), 847–857. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000294>
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29. <https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- Rahapsari, S., Puri, V., & Putri, A. (2021). Indonesian adaptation of the World Health Organization adverse childhood experiences international questionnaire (WHO ACE-IQ) as a screening instrument for adults. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 115–130. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Rahayuningsih, A., & Aini, F. N. (2023). Adverse childhood experiences (ACEs) dan perilaku deliberate self-harm (DSH) pada remaja. *Eureka Media Aksara*.
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang tua dan regulasi emosi anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Safira, N., & Sumardjijati. (2026). Self disclosure of Gen Z in the “Komunitas Marah Marah” on Twitter. *Hulondalo Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 5(1), 162–175. <https://doi.org/10.59713/jipik.v5i1.1545>
- Sen, A., & Tripathi, K. M. (2023). Childhood trauma, self-regulation and emotional expressivity in young adults: A gender comparative study. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 11(9).
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Tanner, M. A., & Francis, S. E. (2025). Protective factors for adverse childhood experiences: The role of emotion regulation and attachment. *Journal of Child and Family Studies*, 34(1), 25–40. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02989-7>

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wooten, W., Laubaucher, C., George, G. C., Heyn, S., & Herringa, R. J. (2022). The impact of childhood maltreatment on adaptive emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 125, 105494. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105494>
- World Health Organization. (2020). Adverse childhood experiences international questionnaire (ACE-IQ). [https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-\(ace-iq\)](https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-(ace-iq))
- Yemima, T. V., & Purnomo, J. T. (2026). Emotion regulation strategies in early adult women who have been involved in non-suicidal self-injury behavior. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.7659>