

**Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACE) terhadap
Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal**



Oleh :

Desya Humayra Hasan

1801621207

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACE) terhadap
Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal**



Intelligentia - Dignitas

Oleh :

Desya Humayra Hasan

1801621207

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

**Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACE) terhadap Kesulitan Regulasi
Emosi Pada Dewasa Awal**

Nama Mahasiswa : Desya Humayra Hasan
NIM : 1801621207
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Senin, 30 Juni 2025

Pembimbing I

Deasyanti, Ph.D, Psikolog
NIP. 196612072005012001

Pembimbing II

Dewi Fransiska Simanjuntak, M.Si.
NIP. 199101072024062001

Panitia Sidang

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Penanggungjawab)		11-07-2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Penanggungjawab)		21-07-2025
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)		21-07-2025
Vinna Ramadhani Sy M.Psi, Psikolog (Dosen penguji I)		23-07-2025
Adhissa Qonita, M.Psi, Psikolog (Dosen penguji II)		23-07-2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Desya Humayra Hasan
NIM : 1801621207
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACE) terhadap Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Desya Humayra Hasan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination”

-Carl Rogers

PERSEMBAHAN

Dengan ini saya mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya yang senantiasa mengusahakan, mendukung dan juga cinta nya selalu, serta untuk suami ku yang tercinta serta teman-teman seperjuangan yang selalu memberi semangat dan tawa.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Desya Humaira Hasan
NIM : 1801621107
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : desyahuaira2312@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACE) Terhadap Resiliensi
Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2025

Penulis


(Desya Humaira Hasan)

DESYA HUMAYRA HASAN

*Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACE) terhadap
Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal*

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Adverse Childhood Experiences* (ACE) terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Jumlah partisipan sebanyak 167 individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Instrumen yang digunakan adalah *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire* (ACE-IQ) oleh WHO dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form* (DERS-SF) oleh Gratz & Roemer. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil analisis korelasi sebagai uji asumsi menunjukkan bahwa tidak memiliki hubungan yang signifikan antara ACE dan kesulitan regulasi emosi pada individu dewasa awal ($p > 0,05$) dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci : Dewasa awal, *Adverse Childhood Experience* (ACE), Kesulitan Regulasi Emosi

DESYA HUMAYRA HASAN

*The Effect Adverse Childhood Experiences (ACE) on Emotional
Dysregulation in Young Adulthood*

THESIS

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology, Jakarta State
University 2025*

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an influence between Adverse Childhood Experiences (ACE) and difficulties in emotion regulation among emerging adults. This research used a quantitative approach with a survey method. A total of 167 emerging adults aged 18–25 years residing in the Greater Jakarta area participated in the study. The instruments used were the Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ) developed by WHO and the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF) by Gratz & Roemer. Data were analyzed using simple linear regression to examine the influence between the independent and dependent variables. The results of the correlation analysis as an assumption test indicate that there is no significant relationship between ACE and emotional regulation difficulties in early adulthood individuals ($p > 0.05$) in this case it can be concluded that there is no influence so that H_0 is accepted and H_a is rejected.

Keywords: *young adulthood, adverse childhood experiences, emotion dysregulation.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Adverse Childhood Experience* (ACE) terhadap Kesulitan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam menyusun skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang terlibat dalam setiap proses penyelesaiannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan I, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi.
6. Ibu Deasyanti, PhD, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang senantiasa selalu memberikan arahan, saran dan dukungan selama masa perkuliahan dan masa proses penulisan skripsi.
7. Mbak Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa selalu memberikan saran dan dukungan selama masa perkuliahan dan masa proses penulisan skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

9. Keluarga penulis, yaitu kedua orang tua terutama mama dan manda yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan yang terbaik selama penulisan skripsi.
10. Suami Penulis, Muhammad Luthfy Raharditiyo yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dan selalu mendoakan yang terbaik buat penulis.
11. Seluruh teman-teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021, khususnya untuk Sabila Indah Cahyani, Sekar Ayuningtyas Kinasih, Kamila Amalia dan Khairunnisa Maisun Afifah yang telah kebersamai penulis dan memberikan dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis terbuka untuk segala saran dan kritik yang membangun. Besar harapan bahwa skripsi ini dapat bermanfaat sebagai sumber wawasan bagi khalayak umum, khususnya dalam bidang Psikologi.

Jakarta, 23 Juni 2025

Penulis,



Desya Humayra Hasan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kesulitan Regulasi Emosi	7
2.1.1 Pengertian Kesulitan Regulasi Emosi.....	7
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Regulasi Emosi	7
2.1.3 Aspek-aspek Kesulitan Regulasi Emosi	8
2.2 <i>Adverse Childhood Experiences (ACE)</i>	9
2.2.1 Pengertian <i>Adverse Childhood Experiences (ACE)</i>	9

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACE).....	10
2.2.3 Aspek-aspek <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACE).....	12
2.2.4 Dampak <i>Adverse Childhood Experience</i> (ACE)	13
2.3 Dewasa Awal.....	13
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal	13
2.3.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	14
2.3.3 Ciri- Ciri Dewasa Awal.....	15
2.4 Dinamika Hubungan antara <i>Adverse Childhood Experience</i> (ACE) dan Kesulitan Regulasi Emosi	15
2.5 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	16
2.6 Hipotesis Penelitian	17
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	18
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	22
3.2.1 Definisi Konseptual	22
3.2.2 Definisi Operasional	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.3.1 Populasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian	24
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	25
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	25
3.4.2.1 Instrumen Variabel	25
3.4.2.1.1 Latar Belakang <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form</i> (DERS-SF)	25
3.4.2.1.2 Kisi-Kisi <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale- Short Form</i> (DERS-SF)	26
3.4.2.1.3 Proses Adopsi <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form</i> (DERS-SF)	28

3.4.2.1.4 Latar Belakang <i>World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire</i> (WHO ACE-IQ).....	29
3.4.2.1.5 Kisi-Kisi <i>World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire</i> (WHO ACE-IQ).....	30
3.4.2.1.6 Proses Adopsi <i>World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire</i> (WHO ACE-IQ).....	32
3.5 Analisis Data	33
3.5.1 Analisis Deskriptif.....	34
3.5.2 Uji Asumsi Prasyarat	34
3.5.3 Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Responden Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Usia	36
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Domisili.....	37
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Pendidikan Terakhir	38
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Status Pekerjaan	39
4.2 Prosedur Penelitian	40
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
4.3.1 Hasil Data Deskriptif	42
4.3.1.1 Hasil Data Deskriptif <i>Adverse Childhood Experience (ACE)</i>	42
4.3.1.2 Hasil Data Deskriptif Kesulitan Regulasi Emosi	42
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	43
4.3.2.1 Hasil Uji Asumsi Prasyarat	43
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	45
4.3.4 Hasil Analisis Pendukung	46
4.4 Pembahasan.....	48
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51

5.2 Implikasi	51
5.3 Saran dan Rekomendasi	51
5.3.1 Dewasa Awal.....	51
5.3.2 Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi- Kisi <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> (DERS).....	27
Tabel 3.2	Kisi- Kisi <i>World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire</i> (WHO ACE-IQ)	31
Tabel 4.1	Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin	36
Tabel 4.2	Gambaran responden berdasarkan usia	37
Tabel 4.3	Gambaran responden berdasarkan Domisili	38
Tabel 4.4	Gambaran responden berdasarkan Pendidikan terakhir	39
Tabel 4.5	Gambaran responden berdasarkan Status Pekerjaan	40
Tabel 4.6	Data Deskriptif Variabel <i>Adverse Childhood Experience</i> (ACE)	42
Tabel 4.7	Data Deskriptif Variabel Kesulitan Regulasi Emosi	43
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.9	Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4.10	Hasil Uji Heteroskedastisitas	45
Tabel 4.11	Hasil Uji Korelasi.....	45
Tabel 4.12	Hasil Tabulasi Silang Kesulitan Regulasi Emosi dengan Usia	46
Tabel 4.13	Hasil Tabulasi Silang Kesulitan Regulasi Emosi dengan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.14	Hasil Deskriptif Frekuensi dari Total ACE	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Instrumen <i>World Health Organization Adverse Childhood Questionnaire</i> (WHO ACE-IQ) Bahasa Indonesia.....	59
Lampiran 2.	Instrumen <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale- Short Form</i> (DERS-SF) Versi Bahasa Indonesia	63
Lampiran 3.	Data Mentah Penelitian	64
Lampiran 4.	SPSS Uji Normalitas	64
Lampiran 5.	SPSS Uji Linearitas	64
Lampiran 6.	SPSS Uji Heteroskedastisitas	65
Lampiran 7.	SPSS Uji Korelasi.....	65
Lampiran 8.	Data Deskriptif	66
Lampiran 9.	Data Frekuensi ACE	66
Lampiran 10.	Izin Penggunaan Alat Ukur	67

