

HUBUNGAN ANTARA *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES* DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Yasmine Kayla Qisthi¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: yasminekaylaa6@gmail.com

ABSTRAK

Adverse Childhood Experiences (ACEs) merupakan pengalaman tidak menyenangkan dan penuh tekanan yang dialami seseorang pada masa kanak-kanak atau sebelum usia 18 tahun yang berpotensi menimbulkan trauma. Regulasi emosi merupakan proses dan kemampuan individu dalam mengetahui, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi yang dirasakan secara adaptif sesuai dengan situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ACEs dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP). Populasi penelitian ini adalah 50.944 mahasiswa UNDIP. Sampel penelitian terdiri dari 145 mahasiswa yang diperoleh melalui *purposive-convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire* (WHO ACE-IQ) yang terdiri dari 29 aitem ($\alpha = .704$) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari 9 aitem setelah seleksi ($\alpha = .618$ pada dimensi *cognitive reappraisal* dan $\alpha = .741$ pada dimensi *expressive suppression*). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan arah hubungan negatif yang sangat lemah antara ACEs dan *cognitive reappraisal* ($r_s = -.072, p = .391$) serta arah hubungan positif yang sangat lemah antara ACEs dan *expressive suppression* ($r_s = .071, p = .396$). Kedua hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, ACEs tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* pada mahasiswa UNDIP.

Kata kunci: *adverse childhood experiences*; regulasi emosi; mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES AND EMOTION REGULATION IN DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENT

Yasmine Kayla Qisthi¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: yasminekaylaa6@gmail.com

ABSTRACT

Adverse Childhood Experiences (ACEs) are unpleasant and stressful experiences—potentially traumatic in nature—that an individual undergoes during childhood or before the age of 18. Emotion regulation refers to an individual's process and ability to recognize, understand, control, and express emotions adaptively in response to specific situations. This study aimed to examine the relationship between ACEs and emotion regulation among students at Diponegoro University (UNDIP). The study population consisted of 50,944 UNDIP students, with a sample of 145 students selected via purposive-convenience sampling technique. The instruments used were the World Health Organization Adverse Childhood Experience International Questionnaire (WHO ACE-IQ), comprising 29 items ($\alpha = .704$), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), comprising 9 items after selection phase ($\alpha = .618$ for the cognitive reappraisal dimension and $\alpha = .741$ for the expressive suppression dimension). Spearman correlation analysis revealed a very weak negative relationship between ACEs and cognitive reappraisal ($r_s = -.072$, $p = .391$) and a very weak positive relationship between ACEs and expressive suppression ($r_s = .071$, $p = .396$). Neither relationship was statistically significant. Thus, ACEs did not demonstrate a significant relationship with either cognitive reappraisal or expressive suppression among UNDIP students.

Keywords: *adverse childhood experiences; emotion regulation; university student*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali serta mengelola emosi yang ia rasakan. Regulasi emosi yang baik diperlukan bagi setiap individu agar individu dapat memahami dan mengatur emosinya dengan baik di kehidupan sehari-hari. Pada dewasa awal atau masa perkuliahan, individu dapat memiliki banyak stresor atau hal yang menyebabkan individu merasa stres sehingga tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik. Supervia dan Robres (2021) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam cara mahasiswa mengatasi stres interpersonal, yang memiliki pengaruh terhadap kinerja akademik dan kesehatan psikologis mereka.

Buruknya regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mentalnya. Pada kesehatan mental, regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Aldao dkk., (2010) yang menjelaskan bahwa disregulasi emosi telah dihubungkan dengan beberapa masalah, seperti kecemasan, depresi, gangguan kepribadian, dan sebagainya. Kesulitan mengatur emosi sering dihubungkan dengan meningkatnya risiko munculnya kecemasan dan depresi,

terutama pada orang dewasa muda yang mengalami tekanan akademis dan sosial yang tinggi (Trojsi dkk., 2016). Fenomena kecemasan dan depresi ini cukup umum dialami oleh kalangan masyarakat di berbagai negara di dunia. Hal ini dibuktikan oleh data dari Kementerian Kesehatan (2024) yang menyampaikan bahwa terdapat di seluruh dunia sebanyak 450 juta orang memiliki gangguan mental, neurologi, dan penyalahgunaan obat, yaitu sebanyak 14% beban penyakit global dan sekitar 154 juta di antaranya mengalami depresi. Penelitian ElBarazi (2025) pada mahasiswa di Egypt menemukan bahwa 39,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat yang berkaitan dengan regulasi emosi dengan total skor 75,1. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rech dkk., (2023) pada Brazilian University Students selama pandemi COVID-19 menemukan bahwa 71,8% mahasiswa mengalami kesulitan regulasi emosi, di mana hal ini berkaitan dengan distress psikologis, yaitu depresi, cemas, dan stres.

Fenomena mengenai kecemasan dan depresi ini merupakan fenomena gangguan kesehatan mental yang cukup umum dialami oleh masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan (2024) menyampaikan bahwa di Indonesia, prevalensi depresi pada tahun 2023 terdapat sebanyak 1,4%, dengan prevalensi depresi paling tinggi adalah sebanyak 2% di kelompok anak muda (15 hingga 24 tahun). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak atau KPPA (dalam Annisa, 2023) telah melakukan survei pada Juli 2020 yang melibatkan lebih dari 3.200 anak, mulai dari jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat 13% responden melaporkan adanya gejala yang mengacu pada adanya gangguan depresi, mulai dari depresi

ringan hingga berat. 93% responden juga menunjukkan gejala depresi, di mana rentang usianya adalah 14 sampai 18 tahun. Mayoritas partisipan mengalami gejala emosional sedih dan mudah tersinggung. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2024), sebuah survei dilakukan pada tahun 2022 tentang kesehatan mental pada remaja di Indonesia yang menyatakan hasil sebesar 5,5% remaja memiliki gangguan mental dengan rentang usia 10 hingga 17 tahun, di mana sebanyak 0,5% remaja mengalami *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD), 0,9% remaja mengalami *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD), 1% remaja mengalami depresi, dan 3,7% remaja mengalami cemas.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi adalah *Adverse Childhood Experiences* atau ACEs. ACEs merupakan pengalaman tidak menyenangkan seseorang di masa kanak-kanak mereka, yang memiliki risiko berdampak buruk dalam jangka waktu yang panjang pada kesehatan fisik dan mental (Boullier & Blair, 2018; Felitti dkk., 1998; Portwood dkk., 2023). Madigan dkk., (2023) meneliti 206 studi dari 22 negara yang terbit antara 1 Januari 1998 dan 5 Agustus 2021 di Medline, PsychINFO, dan Embase dengan sampel populasi orang dewasa sebanyak 546.458 partisipan dewasa diikutsertakan. Hasil penelitian tersebut melaporkan bahwa terdapat 22,4% untuk satu ACEs, 13,0% untuk dua ACEs, 8,7% untuk tiga ACEs, dan 16,1% untuk empat ACEs atau lebih. Penelitian tersebut juga menunjukkan bukti yang kuat bahwa prevalensi ACEs 4+ lebih tinggi pada populasi dengan riwayat kondisi kesehatan mental (47,5%; 95% CI: 34,4 60,7) dan dengan penyalahgunaan atau kecanduan zat (55,2%; 95% CI: 45,5 64,8), serta

pada individu dari rumah tangga berpenghasilan rendah (40,5%; 95% CI: 32,9 48,4) dan individu yang tidak memiliki rumah (59,7%; 95% CI: 56,8 62,4).

Terdapat beberapa data lainnya yang menunjukkan prevalensi fenomena ACEs di seluruh dunia. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh hasil epidemiologi yang menunjukkan bahwa terdapat jutaan anak di seluruh dunia terpapar ACEs setiap tahunnya (Asmussen dkk., 2020). Data dari SAMHSA atau *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* dalam penelitian Sari dan Hapsari (2022) menjelaskan bahwa lebih dari 67% orang melaporkan bahwa mereka telah mengalami setidaknya satu peristiwa traumatis dalam hidup mereka pada usia enam belas tahun. ACEs merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, yang dibuktikan dengan tinjauan sistematis terbaru yang mencatat tingkat prevalensi sekitar antara 12,5 hingga 50% secara global (Madigan dkk., 2023). Suatu publikasi yang dilakukan di Florida, Inggris, dan beberapa negara lainnya menyatakan bahwa remaja mengalami setidaknya minimal satu ACEs (Baglivio dkk., 2015; Bellis dkk., 2014; Madigan dkk., 2023). Kondisi ini juga dialami oleh Skotlandia dan Amerika dimana banyak yang mengalami berbagai ACEs (Pierce & Jones, 2022; Vaswani, 2018). Putri dkk., (2024) menjelaskan bahwa terdapat penelitian sebelumnya yang menerangkan di Amerika Serikat terdapat 75,5% dewasa muda mengalami ACEs, yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang kurang baik, seperti meningkatnya stress, depresi, kecemasan, dan penggunaan zat adiktif yang berdampak pada kesehatan serta kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian sebelumnya di Turki menemukan bahwa partisipan mengalami minimal satu pengalaman ACEs, dengan jenis ACEs yang paling sering dialami adalah

pengabaian dan berbagai bentuk kekerasan, baik emosional maupun fisik (Narayan dkk., 2021). Di Asia, fenomena ACEs dibuktikan oleh sebuah publikasi yang dilakukan di Singapura yang melaporkan bahwa pengabaian emosional merupakan jenis ACEs yang paling sering dialami (Subramaniam dkk., 2020).

Prevalensi mengenai fenomena ACEs di Indonesia telah dijelaskan oleh berbagai penelitian dan data statistik. Penelitian dilakukan oleh Ristyanda dkk., (2024) yang melakukan penelitian pada remaja akhir berusia 18 sampai 21 tahun. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat 65,3% remaja mengalami banyak adversitas (ACEs) yang didominasi oleh remaja perempuan, dengan dimensi tertinggi berupa pengabaian emosional. Penelitian lainnya dilakukan oleh Paramita dan Faradiba (2020) yang melakukan penelitian kepada mahasiswa, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 87,1% partisipan yang melaporkan bahwa pernah memiliki setidaknya satu pengalaman ACEs, dengan jenis ACEs yang paling banyak dimiliki oleh responden ialah kekerasan (baik kekerasan emosional maupun fisik) dan pengabaian emosional. 27,4% partisipan lainnya menyampaikan bahwa mereka memiliki empat atau lebih kategori ACEs. Penelitian tersebut juga menemukan adanya keterkaitan antara kekerasan seksual dengan tingkat depresi, serta hubungan antara perpisahan orang tua dengan munculnya gejala kecemasan.

Dalam lingkungan Universitas Diponegoro (UNDIP), topik mengenai ACEs juga mulai mendapat perhatian dalam penelitian mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya beberapa penelitian mahasiswa yang mengkaji ACEs dengan variabel lain, seperti penelitian yang dilakukan Salsabila (2025) mengenai hubungan antara ACEs dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama

program Fakultas Kedokteran UNDIP yang menemukan bahwa sebanyak 79 partisipan (47,02%) memiliki setidaknya satu pengalaman ACEs, dengan jenis ACEs yang paling banyak dilaporkan adalah pengabaian emosional, yaitu sebanyak 33 partisipan (21,71%). Penelitian lainnya dilakukan oleh Silaen (2025) mengenai hubungan antara ACEs dengan *self-compassion* pada mahasiswa UNDIP yang menemukan bahwa sebanyak 56,12% partisipan mengalami lebih dari satu pengalaman ACEs, dengan jenis ACEs yang paling banyak dilaporkan adalah kekerasan kolektif (21,42%).

ACEs yang dialami oleh seseorang dapat terjadi dalam berbagai kategori. Menurut WHO (2018), ACEs merupakan pengalaman negatif yang menjadi sumber stres akut maupun trauma yang terjadi pada individu sebelum usia 18 tahun. WHO (2018) membagi ACEs menjadi 3 domain utama, yaitu *childhood maltreatment* (penganiayaan anak) yang meliputi kekerasan emosional, fisik, seksual, serta penelantaran emosional dan fisik; *family/household dysfunction* (disfungsi keluarga atau rumah tangga) yang mencakup penyalahgunaan alkohol atau narkoba dalam keluarga, gangguan mental anggota keluarga, anggota rumah tangga yang dipenjara, perceraian atau perpisahan orang tua, serta kekerasan dalam rumah tangga; dan *violence outside the home* (kekerasan di luar rumah) yang meliputi perundungan, kekerasan di lingkungan masyarakat, dan kekerasan kolektif.

Terdapat beberapa prevalensi data yang menunjukkan fenomena-fenomena tersebut di Indonesia, seperti salah satunya yaitu data SIMFONI PPA atau Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak milik KemenPPA atau Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2025.

Data tersebut menunjukkan bahwa adanya data korban kekerasan di Indonesia pada tahun 2025, yaitu sebanyak 35,2% anak berusia 13 hingga 17 tahun, 19,6% pada anak berusia 6 hingga 12 tahun, dan 6,9% pada anak berusia 0 hingga 5 tahun. Bentuk kekerasan yang dialami korban adalah kekerasan fisik (10.712 korban), psikis (9.853 korban), seksual (13.521 korban), eksploitasi (396 korban), trafficking (424 korban), penelantaran (2.414 korban), dan lainnya (3.461 korban). Lebih lanjut, data tersebut juga menyampaikan bahwa jumlah kasus kekerasan tertinggi berada di wilayah Jawa Barat dengan total 2.063 korban anak, Jawa Timur dengan total 1.811 anak, dan Jawa Tengah dengan total 1.698 anak. Kasus konflik rumah tangga dan perceraian juga umum terjadi di Indonesia, seperti yang dijelaskan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS, 2024) yang mencatat bahwa kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2024 sebanyak 399.921 jumlah perceraian, di mana Jawa Barat menjadi provinsi tertinggi dengan jumlah 88.985 perceraian, Jawa Timur dengan jumlah 79.293 perceraian, dan Jawa Tengah dengan jumlah 64.937 perceraian. Fenomena lainnya seperti kasus penelantaran anak juga umum terjadi di Indonesia, seperti data yang dijelaskan oleh SIMFONI PPA milik KemenPPPA (2025) di mana sebanyak 2.408 orang mengalami penelantaran di Indonesia pada tahun 2025.

Selain fenomena yang telah dilaporkan dalam berbagai penelitian sebelumnya, isu mengenai pengalaman masa kanak-kanak yang kurang menyenangkan juga menunjukkan relevansi dalam konteks mahasiswa UNDIP. Berdasarkan penelusuran terhadap unggahan pada media sosial menfess UNDIP di platform X (sebelumnya Twitter) yang dipublikasikan selama periode September

2025 hingga Juli 2026, peneliti menemukan berbagai unggahan mahasiswa yang menunjukkan berbagai permasalahan psikososial yang dialami mahasiswa UNDIP, seperti konflik keluarga, orang tua yang sering bertengkar, hingga kondisi *broken home*. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang mengungkapkan kesulitan ekonomi keluarga, perasaan tidak memiliki teman maupun tempat bercerita, pengalaman sebagai penyintas kekerasan seksual, serta mencari informasi mengenai layanan psikolog atau konseling (@UNDIP_FESS, 2025-2026; @undipmfs3, 2025-2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman ACEs berkaitan dengan beragam aspek psikologis pada masa dewasa, salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah sebuah proses di mana seseorang mengelola emosi yang dimilikinya, yang mencakup pengaturan terhadap waktu munculnya emosi, cara emosi tersebut dirasakan, serta bagaimana emosi diungkapkan (Gross, 1998). Proses regulasi emosi bisa terjadi secara terkontrol ataupun otomatis, dalam kondisi tidak sadar ataupun sadar, dan mampu memengaruhi terhadap satu atau lebih proses munculnya emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi berfokus pada bagaimana proses pengelolaan emosi terjadi, bukan pada bagaimana peran emosi dalam memengaruhi aspek lain dalam kehidupan individu (Gross, 2014). Melalui regulasi emosi, individu dapat berbagi strategi untuk memodifikasi pengalaman ataupun respon emosinya sesuai dengan situasi tertentu (Gross, 2014).

Teori-teori tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang dimiliki setiap individu, termasuk mahasiswa ketika menjalani kehidupan akademik maupun kehidupan pribadinya. Pada umumnya, rentang usia mahasiswa adalah 18 sampai 25 tahun yang berada pada tahap perkembangan

emerging adulthood atau masa dewasa awal, yaitu periode peralihan masa remaja menuju dewasa (Arnett, 2000). Periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas, meningkatkan kemandirian, serta berbagai perubahan dan transisi dalam kehidupan, terutama pada aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Arnett, 2000; 2015). Berbagai perubahan dan transisi yang terjadi pada tahap perkembangan ini menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi kemampuan yang penting mahasiswa miliki, sehingga mereka dapat mengatur respons emosional dengan lebih adaptif ketika menghadapi berbagai tantangan selama masa *emerging adulthood*.

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dapat terus berkembang seiring waktu. Menurut Kring dan Sloan (2010), penggunaan strategi regulasi emosi secara tepat dan fleksibel berkontribusi terhadap kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik, perilaku prososial, serta mempunyai kompetensi sosial yang optimal sekaligus memiliki risiko patologi yang lebih sedikit pada dewasa muda. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki rendahnya keterampilan regulasi emosi cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan kompetensi sosial di lingkungan akademik. Hal tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi emosi yang baik di kehidupannya sehari-hari mahasiswa.

Meskipun demikian, banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak dapat meregulasi emosinya secara maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh Rehing dkk., (2024) pada mahasiswa Universitas X di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas X mempunyai

kemampuan regulasi emosi yang rendah. Dari 840 partisipan, sebanyak 636 partisipan (75,62%) berada dalam kategori rendah. Sementara itu, 53 partisipan termasuk pada kategori regulasi emosi tinggi, 123 partisipan kategori sedang, dan 28 partisipan kategori sangat rendah.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi yang dialami mahasiswa atau dewasa awal, salah satunya yaitu *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). ACEs merupakan pengalaman negatif atau berpotensi traumatis yang terjadi pada masa kecil mereka, yaitu sebelum individu berusia 18 tahun yang memiliki risiko berdampak buruk dalam jangka waktu yang panjang pada kesehatan seseorang, baik terhadap kesehatan fisik maupun mental (Boullier & Blair, 2018; Felitti dkk., 1998; Portwood dkk., 2023). Menurut WHO atau *World Health Organization* (2018), ACEs adalah pengalaman yang bersifat negatif yang menjadi sumber stres pada anak, seperti kekerasan (baik kekerasan psikologis maupun fisik), penelantaran, pelecehan seksual, kekerasan yang dilakukan orang tua ataupun pengasuh, dan berbagai bentuk disfungsi keluarga yang mencakup kecanduan pada alkohol, penyalahgunaan zat, serta berbagai kekerasan (seperti kekerasan oleh teman sebaya, kekerasan di lingkungan masyarakat, dan kekerasan kolektif).

ACEs terbukti menjadi penyebab dampak buruk dalam jangka waktu yang panjang pada kesehatan mental dan kesehatan fisik bagi individu. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Hustedde (2021) yang menjelaskan bahwa paparan yang lebih besar terhadap ACE yang dialami oleh remaja akan memengaruhi kondisi fisik dan mental serta penyakit kronis di masa dewasa. Bentuk ACEs yang meliputi

pengabaian, kekerasan, dan disfungsi dalam rumah tangga berkontribusi pada munculnya perilaku berisiko pada kesehatan dan penyakit yang dapat dialami pada saat di masa dewasa (Diar dkk., 2023). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ACEs memiliki efek terhadap sepanjang hidup individu terhadap perilaku yang membahayakan kesehatan (seperti penggunaan zat terlarang pada masa awal dan merokok), kesehatan mental (seperti depresi dan kecemasan), kesehatan fisik (seperti penyakit kardiovaskular, obesitas, dan kanker), dan fungsi relasional (seperti kekerasan dalam rumah tangga) (Hughes dkk., 2017). Beberapa studi ACEs mengungkapkan bahwa ACEs dapat dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan, misalnya depresi, obesitas, melukai diri, kecanduan, penyalahgunaan alkohol, sampai menimbulkan perilaku bunuh diri (Kessler dkk., 2010; Li dkk., 2021; Sacks dkk., 2014; Thang dkk., 2017).

Terdapat beberapa penelitian membuktikan bahwa ACEs mampu berpengaruh pada regulasi emosi seseorang. Liu dkk., (2022) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa trauma masa kanak-kanak, seperti kekerasan, pelecehan, atau pengabaian, sering mengganggu kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Penelitian Wahdah dan Akbar (2025) menemukan bahwa ACEs mempunyai hubungan yang negatif secara signifikan dengan regulasi emosi, yaitu sebesar 11% terhadap variansi ACEs dengan dimensi yang paling dominan adalah *emotional neglect* (17% partisipan berada pada tingkat tinggi). Penelitian yang dilakukan Sari dan Hapsari (2022) menemukan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil memiliki pengaruh pada regulasi emosi seseorang ($p < 0,05$).

Meskipun ACEs memiliki pengaruh yang besar bagi individu, baik bagi kesehatan mental maupun fisik mereka, namun penelitian mengenai ACEs masih minim dilakukan di Indonesia, terutama di populasi mahasiswa. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Rahapsari dkk., (2021) yang mengungkapkan bahwa di Indonesia, penelitian mengenai ACEs masih minim sekali daripada negara lainnya di dunia. Penelitian yang berfokus pada hubungan antara ACEs dan regulasi emosi juga masih minim dilakukan di Indonesia, khususnya kepada mahasiswa. Hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan antara ACEs dengan regulasi emosi pada mahasiswa UNDIP juga masih belum ditemukan. Untuk mengatasi hal tersebut, penelitian yang berfokus pada ACEs dan regulasi emosi dirasa memiliki urgensi untuk dilakukan, khususnya pada populasi mahasiswa. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengkaji hubungan antara ACEs dengan regulasi emosi pada mahasiswa UNDIP.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Adverse Childhood*

Experiences (ACEs) dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menambah kajian ilmu dalam pengetahuan psikologi tentang bagaimana ACEs memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi pada mahasiswa atau dewasa awal, karena penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran dan penjelasan mengenai hubungan antara ACEs dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran bagi para subjek mengenai kesehatan mental, kondisi psikologis mereka, dampak pengalaman masa kecil, dan pentingnya regulasi emosi sebagai dewasa awal atau mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik serta sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman reflektif bagi subjek untuk lebih memahami dirinya sendiri dan memberikan pemahaman mengenai bagaimana pengalaman masa kecil dapat memengaruhi kondisi emosional mereka, sehingga dapat mendorong subjek untuk mencari dukungan profesional apabila subjek merasa membutuhkan bantuan psikologis.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan bermanfaat bagi institusi pendidikan, yaitu pihak Universitas Diponegoro untuk membuat program intervensi kepada mahasiswa, seperti membuat program pencegahan masalah psikologis pada mahasiswa dan mengembangkan layanan psikologis serta kebijakan kesehatan mental yang memadai bagi mahasiswa.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan literatur bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara ACEs dengan regulasi emosi pada mahasiswa agar dapat dikembangkan lebih lanjut.