

PERAN *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF-HARM*

Hidayaturrahman¹, Rizqi Amalia Aprianty², Dyta Setiawati Hariyono³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin^{1,2,3}
e-mail: amanrahman868@gmail.com¹, rizqiamalia@umbjm.ac.id²,
setiawati.psikologi@umbjm.ac.id³

Diterima: 29/07/2026; Direvisi: 03/08/2026; Diterbitkan: 02/10/2026

ABSTRAK

Tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam kehidupan akademik ataupun secara personal dapat memengaruhi regulasi emosi secara positif dan negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *Adverse Childhood Experiences* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self-harm*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel 77 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ)* 29 pertanyaan dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* 10 pertanyaan. Analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana menggunakan software JASP 0.95.4.0 (*Jeffreys' Amazing Statistics Program*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ACEs tidak berhubungan dan tidak berpengaruh secara signifikan pada regulasi emosi. Untuk mahasiswa, diharapkan dapat tetap mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui strategi regulasi emosi yang adaptif.

Kata Kunci: *Adverse Childhood Experiences, Regulasi Emosi, Mahasiswa*

ABSTRACT

The pressure felt by students in their academic life and personal life can affect emotional regulation in both positive and negative ways. This study aims to determine the role of Adverse Childhood Experiences on emotional regulation in students who have a tendency toward self-harm behavior. This study uses a quantitative method with a correlational design. Sampling method a purposive sampling method was used, with a total sample size of 77 respondents. Data collection was conducted using the 29-question World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (WHO ACE-IQ), and the 10-question Emotion Regulation Questionnaire. Data analysis was performed using simple linear regression with JASP 0.95.4.0 (*Jeffreys' Amazing Statistics Program*) software. The results of this study indicate that ACEs are not associated with and do not have a significant effect on emotional regulation. It is hoped that college students will continue to develop their emotional regulation skills through adaptive emotional regulation strategies.

Keywords: *Adverse Childhood Experiences, Emotional Regulation, College Student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan untuk mereka yang sedang mengejar pendidikan di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, atau lembaga yang paling



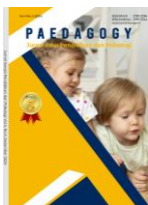
umum adalah universitas. Mahasiswa mempunyai tujuan utama menyelesaikan tugas perkuliahan, dinamika di saat memasuki tahap mengerjakan tugas perkuliahan menyebabkan tekanan psikologis tersendiri terhadap mahasiswa (Febriani et al., 2024). Perubahan serta konflik pada mahasiswa bersumber dari tuntutan perkuliahan, penyesuaian terhadap sistem perkuliahan, hubungan atau siklus dalam pertemanan serta tanggung jawab dari kegiatan atau organisasi yang diikuti sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dan mengendalikan diri dengan baik (Suharsono & Anwar, 2020). Emosi yang stabil memiliki peran penting dalam kegiatan pembelajaran, dengan kapasitas regulasi emosi yang baik, hal ini merupakan suatu pendukung keberhasilan mahasiswa pada perkuliahan (Aryansah & Sari, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Rehing et al., (2024) dari 840 mahasiswa sebagai responden pada salah satu universitas di Makassar menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa masuk dalam kategori rendah, dengan frekuensi sebanyak 636 responden dengan persentase 75,62%, kategori sangat rendah dengan 28 responden, kategori sedang dengan 123 responden dan kategori tinggi dengan 53 orang responden. Studi yang dilakukan oleh Wati et al., (2024) self-harm kerap menjadi respons terhadap ketidakmampuan dalam pengelolaan emosi negatif berupa kecemasan dan depresi. Studi yang dilakukan oleh (Shoffa et al., 2025) pada salah satu universitas di Bekasi menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa masuk dalam kategori sedang, dengan skor maksimum 130 dan skor minimum 106, kategori rendah dengan 25 mahasiswa (18,6%), kategori sedang dengan 88 mahasiswa (65,7%) dan kategori tinggi dengan 21 mahasiswa (15,7%).

Tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam kehidupan akademik ataupun secara personal dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka, baik secara positif maupun negatif. Regulasi emosi memiliki peran terhadap proses pengelolaan perasaan seseorang, yang memungkinkan individu untuk memodifikasi, mengubah, atau mengurangi respons afektif tertentu (Adinda & Prastuti, 2021). Regulasi emosi yang efektif mampu meningkatkan daya tahan psikologis mahasiswa dalam menyikapi dinamika kehidupan kampus (Sesarelia et al., 2024).

Individu dewasa awal seperti mahasiswa itu rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang secara bertahap akan berujung pada munculnya perilaku *self-harm* (Tresno et al., 2012). Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi stressor memiliki kecenderungan terhadap motivasi yang rendah untuk berjuang dan belajar, mengalami tekanan, terbatasnya kebersamaan dan intensitas bersama keluarga, mudah menyerah, keinginan untuk menjadi lebih baik yang belum tercapai, tekanan akademik dari tuntutan ujian, sulit memahami dan stres mengakibatkan mahasiswa mencari alternatif dengan *self-harm* (Ginata et al., 2023; Djoar & Anggraini, 2024).

Regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku self-harm, hal ini menunjukkan bahwa ketika individu gagal dalam mengambil respons emosional yang adaptif, maka individu tersebut juga tidak berhasil dalam menerapkan regulasi emosi secara efektif, sehingga pada akhirnya dapat menimbulkan munculnya pikiran untuk melakukan bunuh diri (Ong & Thompson, 2019). Mahasiswa pada dasarnya mampu melakukan pemecahan masalah secara adaptif karena mahasiswa dianggap mampu berpikir secara efektif dalam menghadapi permasalahan. Tetapi terdapat sejumlah mahasiswa masih tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah dengan menggunakan metode yang adaptif sehingga menetapkan



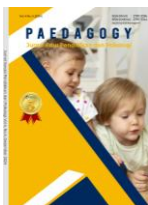
pemecahan masalah secara maladaptif dengan perilaku *self-injury* yang memunculkan kecenderungan risiko bunuh diri (Maidah, 2013).

Penelitian terhadap 307 mahasiswa Indonesia didapatkan sekitar 38% mahasiswa usia 16-27 tahun pernah melakukan *self-harm* (Tresno et al., 2012). Survei yang dilakukan pada beberapa universitas di Norwegia sejumlah 50.054 mahasiswa dengan rentang usia 18-35 tahun, mahasiswa yang memiliki pikiran untuk *self-harm* ditemukan pada 11.301 mahasiswa, atau sekitar 22,6% (Sivertsen et al., 2019). Mahasiswa kesehatan kedokteran di Loyola University Chicago dengan 16,3% atau 114 mahasiswa teridentifikasi depresi mayor dan diperoleh pula prevalensi *self-harm* senilai 9,4% dengan variasi intensitas yang seragam (Shafira & Hargiana, 2022). Studi yang dilakukan oleh Putri dan Hariyono (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada salah satu universitas di Banjarmasin memiliki tingkat kecenderungan perilaku *self-harm* hasil sedang dengan frekuensi 253 dan nilai persentase tertinggi yaitu 81%. Studi yang dilakukan oleh (Greselly et al., 2025) pada salah satu universitas yang ada di Yogyakarta berdasarkan perilaku *self-harm*, memukul diri sendiri cenderung banyak dilakukan oleh mahasiswa dengan jumlah 18 orang (85,7%).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa di kota X. Subjek pertama adalah seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas X. Subjek ini berinisial HN, memiliki pengalaman berupa kekerasan secara fisik dan verbal yang dilakukan oleh salah satu anggota keluarga nya, pengalaman tersebut memiliki dampak terhadap HN yang cenderung membuat HN tidak dapat mengelola emosi dengan berpikir kembali. Subjek HN cenderung memendam emosi negatif ketika sedang merasakan emosi. Subjek HN cenderung menggunakan cara maladaptif sebagai upaya dalam meregulasi emosinya.

Subjek kedua adalah seorang perempuan dengan inisial SS, yang juga merupakan mahasiswa aktif di salah satu universitas di kota X. SS memiliki pengalaman minimnya kesempatan dalam berekspresi sejak kecil. Pengalaman tersebut memiliki dampak terhadap SS yang cenderung menahan ekspresinya sebagai upaya dalam meregulasi emosi. Kecenderungan SS dalam meregulasi emosi dengan menahan emosi negatif menyebabkan SS memiliki kecenderungan tidak dapat terlalu berekspresi kepada lingkungan sekitarnya. Subjek SS cenderung tidak dapat meregulasi emosi secara sendirian, yang menyebabkan SS memiliki mekanisme regulasi emosi dengan mencari teman terdekatnya ketika sedang merasakan emosi negatif sebagai upayanya dalam meregulasi emosi.

Penelitian Putri dan Hariyono (2023) menyebutkan bahwa dengan regulasi emosi yang tinggi pada mahasiswa, maka kecenderungan *self-harm* akan rendah, namun jika regulasi emosi mahasiswa rendah, kecenderungan mahasiswa untuk *self-harm* akan tinggi. Penelitian Liu et al., (2022) menyebutkan trauma masa kecil, seperti kekerasan, pelecehan, dan pengabaian, kerap mengganggu potensi remaja untuk mengatur emosi. *ACEs* berpotensi meningkatkan kemungkinan hambatan dalam kemampuan regulasi emosi, yang pada akhirnya berperan sebagai faktor risiko terbentuknya perilaku *self-injury* (Felitti et al., 1998; Gratz, 2003). Individu yang memiliki latar belakang *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* cenderung mengalami disfungsi pada kemampuan adaptif mengelola emosi, yang meningkatkan risiko perilaku maladaptif seperti *self-injury* (Shields et al., 2016). Individu dengan *ACEs* cenderung tidak memiliki kesempatan untuk mempelajari cara yang sehat untuk mengungkapkan atau mengelola emosi mereka, terutama jika mereka hidup di lingkungan yang tidak mendukung secara emosional (Cicchetti & Toth, 2005).



Latar belakang yang diuraikan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui peran *Adverse Childhood Experiences* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku self-harm. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai peran antara *Adverse Childhood Experiences* dan regulasi emosi, serta bagaimana faktor faktor ini berperan terhadap self-harm di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk mahasiswa, praktisi psikologi dan tenaga profesional dalam memahami peran pengalaman negatif di rentang usia 1 hingga 17 tahun kepada regulasi emosi pada mahasiswa.

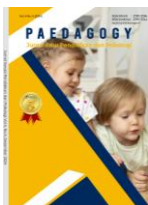
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional (Azwar, 2017). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di Kota Banjarmasin. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Banjarmasin tahun 2024 berjumlah 79.983 jiwa. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria 1) mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman negatif yang terjadi pada rentang usia 1 hingga 17 tahun, 2) mahasiswa aktif domisili Banjarmasin, 3) memiliki niat untuk melakukan self-harm atau kecenderungan perilaku self-harm. Berdasarkan analisis menggunakan aplikasi G*Power 3.1.9.7 untuk menghitung jumlah sampel dengan *effect size* f^2 (0.2333878), *Alpha Error Prob* (0.05), *Power 1- β err prob* (0.95), dan *predictor* (1) maka diperoleh jumlah minimum sampel yang diperlukan sebanyak 58 responden. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 77 responden.

Instrumen atau alat ukur pada penelitian ini menggunakan dua skala. Instrumen untuk mengukur *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* dengan menggunakan skala *World Health Organization Adverse Childhood Experiences Internasional Questionnaire (WHO ACE-IQ)* yang diadaptasi oleh Rahapsari et al., (2021), skala ini terdiri dari 29 pertanyaan dan 13 indikator. Pada skala ACE-IQ, terdapat alternatif pilihan jawaban pada masing-masing pertanyaan. Indikator 1, alternatif respon jawaban “selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah”. Pada indikator 2 hingga 5, alternatif respon jawaban “seringkali, beberapa kali, satu kali dan tidak pernah”. Pada indikator 6 hingga 9, alternatif respon jawaban “ya dan tidak”. Pada indikator 10 hingga 13, alternatif respon jawaban “seringkali, beberapa kali, satu kali dan tidak pernah”.

Instrumen untuk mengukur regulasi emosi dengan menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* yang diadaptasi oleh Radde et al., (2021), skala ini terdiri dari 10 pertanyaan, 6 pertanyaan yang mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 pertanyaan yang mengukur strategi *expressive suppression*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan 7 alternatif respon jawaban yaitu “sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju”.

Skala penelitian disajikan dalam bentuk Google Form kemudian dibagikan melalui sosial media WhatsApp dan Instagram. Analisis data pada penelitian ini akan menggunakan analisis korelasi untuk menguji hipotesis. Pada penelitian ini menggunakan uji teknik *Kolmogorov Smirnov*. Uji linieritas merupakan persamaan regresi linear memiliki korelasi antar variabel yang harus terdistribusi dengan linear (Azwar, 2017). Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* dan Regulasi Emosi memiliki hubungan linear. Uji linieritas pada penelitian ini dianalisis menggunakan *software* JASP 0.95.4.0 (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*).



HASIL DAN PEMBAHASAN

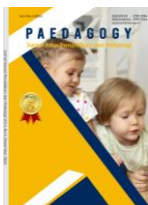
Hasil

Subjek pada penelitian ini merupakan 77 mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman negatif yang terjadi pada rentang usia 1 hingga 17 tahun, yang berdomisili di kota Banjarmasin dan memiliki niat untuk melakukan *self-harm* atau kecenderungan perilaku *self-harm*.

Tabel 1. Gambaran Umum Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Laki-laki	27 Orang	35%
	Perempuan	50 Orang	65%
Usia	18-20	29 Orang	38%
	21-24	48 Orang	62%
Semester	2-5	26 Orang	34%
	6-8	51 Orang	66%
Karakteristik Self-Harm	Niat <i>self-harm</i>	2 Orang	3%
	Pengalaman <i>self-harm</i>	75 Orang	97%
Asal Kampus	Universitas Muhammadiyah Banjarmasin (UMBJM)	41 Orang	53%
	Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA)	8 Orang	10%
	Universitas Lambung Mangkurat (ULM)	15 Orang	19%
	Universitas Islam Negeri Antasari (UIN)	5 Orang	6%
	Politeknik Negeri Banjarmasin (Poliban)	2 Orang	3%
	Universitas Sari Mulia (UNISM)	2 Orang	3%
	Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Indonesia (STIMI) Banjarmasin	4 Orang	5%
	Total	77 Orang	100%

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa dari jumlah sebanyak 77 orang terdiri dari subjek laki-laki sebanyak 27 orang dengan persentase 35% dan subjek perempuan sebanyak 65%. Rentang usia subjek berada pada rentang 18-20 sebanyak 29 orang dengan persentase 38% dan rentang usia 21-24 sebanyak 48 orang dengan persentase 62%. Semester subjek berada pada rentang 2-5 sebanyak 26 orang dengan persentase 34% dan rentang semester 6-8 sebanyak 51 orang dengan persentase 66%. Karakteristik *self-harm* subjek dengan niat *self-harm* sebanyak 2 orang dengan persentase 3% dan pengalaman *self-harm* sebanyak 75 orang dengan persentase 97%. Asal kampus subjek Universitas Muhammadiyah Banjarmasin sebanyak 41 orang dengan persentase 53%, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari sebanyak 8 orang dengan persentase 10%, Universitas Lambung Mangkurat sebanyak 15 orang dengan persentase 19%, Universitas Islam Negeri Antasari sebanyak 5 orang dengan persentase 6%,



Politeknik Negeri Banjarmasin sebanyak 2 orang dengan persentase 3%, Universitas Sari Mulia sebanyak 2 orang dengan persentase 3%, dan Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Indonesia Banjarmasin sebanyak 4 orang dengan persentase 5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala *ACEs* dan Regulasi Emosi

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>ACEs</i>	3	4%	23	30%	51	66%	77	100
<i>Regulasi Emosi</i>	10	13%	52	68%	15	19%		

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, pada variabel *adverse childhood experiences* menunjukkan bahwa responden berada pada kategori tinggi sebanyak 51 responden (66%), dilanjutkan kategori sedang sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar (30%) dan kategori rendah sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar (4%). Oleh karena itu, responden pada variabel *adverse childhood experiences* berada pada kategori tinggi. Pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa responden berada pada kategori sedang sebanyak 52 responden dengan persentase sebesar (68%), dilanjutkan dengan kategori tinggi sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar (19%) dan pada kategori rendah sebanyak 10 responden dengan persentase sebesar (13%). Oleh karena itu, responden pada variabel regulasi emosi berada pada kategori sedang.

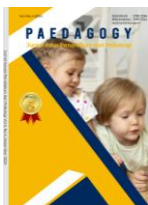
Tabel 3. Distribusi Frekuensi *ACEs* per-Aspek

Table 1. Distribution of ACEs per Aspect								
Aspek	ACEs						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Childhood Maltreatment	17	22%	44	57%	16	21%	77	100
Family/Household Dysfunction	26	34%	40	52%	11	14%		
Violence Outside the Home	24	31%	47	61%	6	8%		

Berdasarkan kategorisasi *ACEs* per aspek, pada aspek *childhood maltreatment*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 44 orang dengan persentase 57%. Pada aspek *family/household dysfunction*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 40 orang dengan persentase 52%. Sementara itu, pada aspek *violence outside the home*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 47 orang dengan persentase 61%. Hasil ini menunjukkan bahwa *ACEs* pada masing-masing aspek cenderung berada pada kategori sedang pada mayoritas responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi per-Aspek

Aspek	Regulasi Emosi							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Cognitive Reappraisal	12	16%	57	74%	8	10%	77	100



<i>Expressive Suppression</i>	14	18%	53	69%	10	13%
-------------------------------	----	-----	----	-----	----	-----

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi per aspek, aspek *cognitive reappraisal* sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 57 orang dengan persentase 74%. Pada aspek *expressive suppression*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 53 orang dengan persentase 69%. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada masing-masing aspek cenderung berada pada kategori sedang pada mayoritas responden.

Tabel 5. Uji Asumsi Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

<i>Test</i>	<i>Statistic</i>	<i>p</i>
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.109	.321

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, data residu terstandar menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($D = 0,321; P > 0,05$).

Tabel 6. Uji Korelasi *Pearson's Correlations*

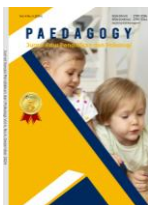
	<i>Pearson's r</i>	<i>p</i>
<i>Adverse Childhood Experiences – Regulasi Emosi</i>	0.027	.593

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, tidak terdapat hubungan signifikan antara *ACEs* dan regulasi emosi ($r = 0.027; p = .593$). Hasil ini menunjukkan pengalaman *ACEs* tidak berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *ACEs* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *self-harm*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ACEs* tidak berhubungan dan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi pada mahasiswa di Banjarmasin. Hipotesis penelitian: terdapat pengaruh negatif *ACEs* terhadap regulasi emosi ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *ACEs* yang tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang. Penelitian oleh Julia dan Roswiyani (2026) yang meneliti orang dewasa awal di Jabodetabek menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *ACEs* dan regulasi emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *ACEs*, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu.

Penelitian oleh Tanner & Francis (2025) menyebutkan bahwa keterikatan (*attachment*) pada beberapa figur penting mampu mengurangi dampak negatif dari disregulasi emosi dan pengalaman negatif *ACEs*. Hal tersebut memiliki peran sebagai faktor protektif terhadap masalah munculnya gejala internalisasi, terutama kecemasan. Kinniburgh et al., (2005): *ACEs* tidak selalu berhubungan dengan disregulasi emosi jangka panjang. Faktor protektif seperti *resiliensi* dan intervensi yang tepat mampu membuat kemampuan regulasi diri berkembang. Berdasarkan hasil penelitian, kategori *ACEs* yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa pengalaman atau paparan *ACEs* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi. Menurut



Felitti et al. (1998), semakin tinggi *ACEs* mengindikasikan paparan yang lebih besar terhadap pengalaman negatif pada masa anak-anak, sehingga cenderung berpotensi mengalami permasalahan kesehatan pada masa dewasa melalui hubungan yang bersifat bertingkat (*graded relationship*). Distribusi frekuensi *ACEs childhood maltreatment* yang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami pengalaman atau terpapar tindakan kekerasan dan pengabaian, baik secara fisik maupun emosional.

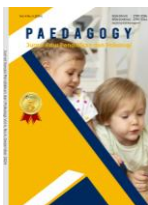
Penelitian oleh McLafferty et al., (2020) menemukan bahwa individu dengan kemampuan dalam meregulasi emosi yang adaptif, cenderung jarang terpapar permasalahan psikologis, bahkan setelah melalui pengalaman negatif di masa kanak-kanak. McLafferty et al., (2020) menyebutkan potensi lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi adalah kepribadian. Karakteristik kepribadian seperti neurotisisme memiliki potensi kecenderungan individu untuk menerapkan strategi *emotional suppression* (penekanan emosi) sebagai strategi koping dan menyebabkan interpretasi yang bias terhadap pengalaman *ACEs*. Fox et al., (2010) menjelaskan bahwa hasil pengalaman *maltreatment* mampu berkontribusi terhadap proses pengenalan emosi, penerimaan emosi, dan kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian, kategori regulasi emosi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedang. Aspek regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk berpikir kembali sebelum bertindak.

Kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa memiliki peran signifikan terhadap tekanan akademik dan proses adaptasi kehidupan yang dialami mahasiswa (Ahmad, 2025). Penelitian Abdelshafy et al., (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa dapat berkontribusi terhadap prestasi yang tinggi dan mampu mempertahankan prestasi akademik, meskipun menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran. Abdelshafy et al. (2025) menyatakan bahwa regulasi emosi mendorong penyesuaian psikologis yang adaptif terhadap akademik mahasiswa, sehingga dapat menekan emosi negatif yang muncul dari tuntutan akademik seperti kecemasan, stres, dan frustrasi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang positif.

Penelitian oleh Nafisah dan Makki (2021) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *self-injury* pada mahasiswa, hal tersebut dipengaruhi karena faktor-faktor religiusitas. Berdasarkan aspek regulasi emosi *expressive suppression* yang berada pada kategori rendah, sebagian mahasiswa menekan emosinya sebagai upaya untuk mengelola emosi yang dirasakannya. Penelitian oleh Nailussa'adah et al., (2026) menemukan bahwa regulasi emosi pada dewasa awal yang memiliki riwayat *self-harm* menunjukkan pertumbuhan adaptif dengan kegiatan merawat diri, aktivitas fisik, dan katarsis. Penelitian ini memiliki kekuatan yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *ACEs* yang tinggi dengan kecenderungan perilaku *self-harm* sebagai kriteria, tidak selalu memengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan dengan jumlah responden yang terbatas, dengan jumlah 77 responden, sehingga hal tersebut belum menggambarkan secara keseluruhan situasi di lapangan.

KESIMPULAN

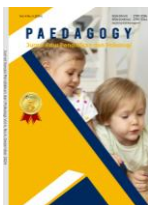
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ACEs* tidak berhubungan dengan dan tidak berpengaruh pada regulasi emosi. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman



ACEs yang tinggi pada mahasiswa dengan kecenderungan perilaku self-harm justru membuat mahasiswa memiliki kemampuan untuk berpikir kembali (*cognitive reappraisal*). Mahasiswa dengan pengalaman ACEs sekalipun, dapat menunjukkan kemampuan regulasi emosi sedang. Untuk mahasiswa, diharapkan dapat tetap mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui strategi regulasi emosi yang adaptif. Untuk praktisi psikologi dan tenaga profesional, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman ACEs tidak selalu berhubungan dan berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa. Untuk layanan konseling kampus bisa menekankan pada pengembangan faktor-faktor protektif dan peningkatan kemampuan coping yang adaptif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel responden penelitian yang lebih besar, agar data yang didapatkan lebih representatif.

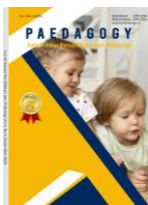
DAFTAR PUSTAKA

- Abdelshafy, E. E., Reiyad, S. A., Aldawsari, H. K., & Helali, M. M. (2025). Examining the relationship between emotional regulation and academic grit among high-achieving university students. *Educational Process: International Journal*, 15, e2025146. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.15.146>
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Ahmad, A. T. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(1), 152–161. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i1.80802>
- Aryansah, J. E., & Sari, S.P. (2021). Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan school from home di masa pandemi covid 19. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 6(1), 8-14. <https://ejournal.uigm.ac.id/index.php/PDP/article/view/1312>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Pustaka belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Kalimantan Selatan, 2024. <https://kalsel.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1--sup---dosen--dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-riset--teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-kalimantan-selatan--2023.html?year=2023>
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 1(1), 409–438. <https://psycnet.apa.org/record/2005-07171-015>
- Cole, E., & Diaz, A. (2024). Specific emotion regulation deficits differentiate and mediate the relationship between adverse childhood experiences and internalizing psychopathology. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100722.

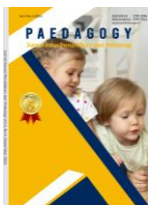


<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100722>

- Cotton, S., Kraemer, K. M., Sears, R. W., Strawn, J. R., Wasson, R. S., McCune, N., Welge, J., Blom, T. J., Durling, M., & DelBello, M. P. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for children and adolescents with anxiety disorders at-risk for bipolar disorder: a psychoeducation waitlist controlled pilot trial. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(2), 211–219. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7307795/>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Febriani, M., Aulia, D., & Arlina, A. (2024). Strategi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan di jurusan bimbingan konseling pendidikan islam. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(4), 19–28. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2108>
- 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)
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A., III. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Ginata, A. J., Astuti, R.D.I., & Hartati, J. (2023). Tingkat stres berdasarkan jenis stresor pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192–205. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg022>
- Greselly, D., Rahayu, P.P., Nurmahupita, D. (2025). Perilaku self-harm pada mahasiswa keperawatan dan pendidikan profesi ners di universitas swasta yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(1), 49–62. <https://doi.org/10.26714/jkj.13.1.2025.49-62>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Second Edition. New York: Guilford Press
- Hu, C., Huang, J., Shang, Y., Huang, T., Jiang, W., & Yuan, Y. (2023). Child maltreatment exposure and adolescent nonsuicidal self - injury : the mediating roles of difficulty in emotion regulation and depressive symptoms. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-005573>
- 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>

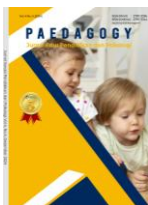


- Kinniburgh, K. J., Blaustein, M., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. A. (2005). Attachment, self-regulation, and competency: A comprehensive intervention framework for children with complex trauma. *Psychiatric Annals*, 35(5), 424–430. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-08>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 118–129. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46151>
- Liu, R. T., Walsh, R. F. L., Sheehan, A. E., Cheek, S. M., & Sanzari, C. M. (2022). Prevalence and correlates of suicide and nonsuicidal self-injury in children: *A Systematic Review and Meta-analysis*. 79(7), 718–726. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.1256>
- 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. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4478>
- Maia, B., Cruz, A. R., & Cunha, O. (2025). Adverse and positive childhood experiences and emotional regulation difficulties in a sample of incarcerated men. *Behavioral Sciences*, 15(6), 828. <https://doi.org/10.3390/bs15060828>
- Maidah, D. (2013). Self injury pada mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa pelaku self injury). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2088>
- McLafferty, M., Bunting, B. P., Armour, C., Lapsley, C., Ennis, E., Murray, E., & O'Neill, S. M. (2020). The mediating role of emotion regulation strategies on psychopathology and suicidal behaviour following negative childhood experiences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105212. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105212>
- Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balázsi, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Nafisah, A. R. F., & Makki, M. A. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan karakteristik perilaku self-injury pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 1(2), 1–12. <https://digilib.uinkhas.ac.id/37661/1/Astrid%20Nafisah%20Rania%20Fatihunnada%20%20205103050011.pdf>
- Nailussa'adah, F., Pratiwi, M. M. S., & Winta, M. V. I. (2026). Dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang pernah melakukan self harm. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 4(2), 238–255. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v4i2.2388>
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports*, 122(4), 1192–1210.



<https://doi.org/10.1177/0033294118781855>

- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). Adverse childhood experience dan deliberate self-harm pada remaja di indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16–28. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Putri, A. W. R., & Hariyono, D. S. (2023). Correlation between emotion regulation and self-harm tendencies in college students. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(2), 103–110. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i2.4933>
- Radde, H. A., Nurrahmah., Nurhikmah., & Saudi, A.N.A. (2021). Uji validitas kontrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahapsari, S., Puri, V. G. S., & Putri, A. K. (2021). An 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*, 7(1), 115–130. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Rehing, M. A., Musawwir, & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa universitas x. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10, 109–119. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-harm behavior pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal kesehatan*, 11(2), 123–134. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.83>
- Shields, C., Ownsworth, T., O'Donovan, A., & Fleming, J. (2016). A transdiagnostic investigation of emotional distress after traumatic brain injury author griffith research online. *Neuropsychological rehabilitation*, 26(3), 410-445. <https://doi.org/10.1080/09602011.2015.1037772>
- Sivertsen, B., Hysing, M., Knapstad, M., Harvey, A. G., Reneflot, A., Lønning, K. J., & O'Connor, R. C. (2019). Suicide attempts and non-suicidal self-harm among university students: prevalence study. *BJPsych Open*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.4>
- Shoffa, R. B., Ilfi, R., & Purwantini, L. (2025). Hubungan self-compassion dengan regulasi emosi pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 272–279. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal online Psikologi*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- 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>
- Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-injurious behavior and suicide attempts among



indonesian college students. *Death Studies*, 36:7, 627-639.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464>

Wati, M. E. R., Rosyidi, H., & Andiarna, F. (2024). Bentuk regulasi emosi pada remaja yang pernah melakukan self-harm. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 67–71. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>

World Health Organization. (2020). *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire*. [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))