



Peran Resiliensi sebagai Moderator Antara *Adverse Childhood Experiences* dan Regulasi Emosi Pada Generasi Z di Jakarta



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



Peran Resiliensi sebagai Moderator Antara *Adverse Childhood Experiences* dan Regulasi Emosi Pada Generasi Z di Jakarta

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana

LIVIANA

46120120007

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Liviana
NIM : 46120120007
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Peran Resiliensi Sebagai Moderator
Antara *Adverse Childhood Experiences* dan Regulasi Emosi Generasi Z di Jakarta

Menyatakan Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 25 Januari 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Liviana

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Liviana

NIM : 46120120007

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Peran Resiliensi Sebagai Moderator Antara Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi pada Generasi Z di Jakarta

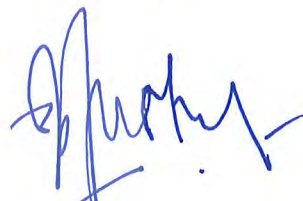
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Ketua Penguji : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

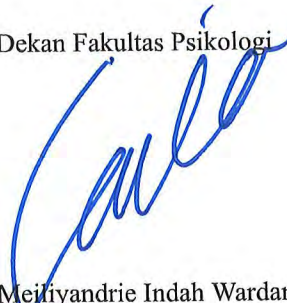
()

Penguji 1 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 25 Januari 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Dr. Dearly, M.Psi, Psikolog. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Ibu Agustini, M.Ps, Psikolog dan Ibu Riblita Damayanti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Erna Multahada, M.Si. selaku Dosen reviewer dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
8. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu dalam urusan administrasi.
9. Kedua orang tua dan keluarga peneliti yang senantiasa selalu memberikan doa dan segala bentuk dukungan demi kelancaran penulisan.

10. Teman-teman yang menemani dan membantu penulis dengan menjadi rekan bertukar pikiran dan informasi selama proses pengerjaan.
11. Para responden yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi subjek dari penelitian responden.
12. Kepada para seniman yang lagu dan karyanya memberikan saya inspirasi dan semangat selama proses pengerjaan skripsi.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 25 Jakarta 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Liviana
NIM : 46120120007
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Peran Resiliensi Sebagai Moderator Antara Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi Generasi Z di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2025

Yang menyatakan,



Liviana

ABSTRAK

Nama : Liviana
NIM : 46120120007
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Peran Resiliensi Sebagai Moderator Antara *Adverse Childhood Experiences* dan Regulasi Emosi Generasi Z di Jakarta
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi, Psi

Generasi Z tumbuh dalam era globalisasi dan teknologi yang pesat, yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, termasuk kemampuan dalam regulasi emosi. Meskipun dianggap tangguh, banyak individu dalam kelompok ini menghadapi tantangan emosional akibat pengalaman masa kecil yang merugikan (ACEs), yang dapat memengaruhi perkembangan emosional dan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Resiliensi sebagai moderator antara *Adverse Childhood Experiences* dan Regulasi Emosi pada Generasi Z di Jakarta. Melalui teknik *purposive sampling*, diperoleh sebanyak 227 responden Generasi Z. Alat ukur yang digunakan adalah WHO ACE-IQ, DERS-SF, dan CD-RISC. Data dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan Resiliensi memoderasi dengan melemahkan efek negatif *Adverse Childhood Experiences* terhadap Regulasi Emosi.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, *Adverse Childhood Experiences*, Resiliensi, Generasi Z

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

Name : Liviana
NIM : 46120120007
Study Program : Psikologi
Thesis Title : *The Role of Resilience As Moderator Between Adverse Childhood Experiences And Emotion Regulation In Generation Z In Jakarta*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi, Psi

Generation Z is growing up in an era of rapid globalization and technology, which affects their psychological well-being, including their emotion regulation skills. Although considered resilient, many individuals in this group face emotional challenges due to adverse childhood experiences (ACEs), which can affect their emotional and psychological development. This study aims to determine the role of Resilience as a moderator between Adverse Childhood Experiences and Emotion Regulation in Generation Z in Jakarta. Through purposive sampling technique, 227 Generation Z respondents were obtained. The measuring instruments used were WHO ACE-IQ, DERS-SF, and CD-RISC. Data were analyzed using Moderated Regression Analysis (MRA). The results showed that Resilience moderates by weakening the negative effects of Adverse Childhood Experiences on Emotion Regulation.

Keywords: *Emotion Regulation, Adverse Childhood Experiences, Resilience, Generation Z*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Regulasi Emosi.....	9
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	9
2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi	9
2.1.3 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	11
2.2 Adverse Childhood Experiences	11
2.2.1 Definisi Adverse Childhood Experiences.....	11
2.2.2 Aspek-aspek Adverse Childhood Experiences.....	12
2.2.3 Karakteristik Adverse Childhood Experiences.....	14
2.2.4 Dampak Adverse Childhood Experiences	15
2.3 Resiliensi	17
2.3.1 Definisi Resiliensi.....	17

2.3.2 Aspek-aspek Resiliensi	17
2.3.3 Faktor-faktor Resiliensi	18
2.3 Generasi Z	19
2.3.1 Definisi Generasi Z	19
2.3.2 Karakteristik Generasi Z	20
2.4 Penelitian Terdahulu	21
2.5 Dinamika Penelitian	32
2.6 Kerangka Berpikir	35
2.7 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel	38
3.3 Definisi Operasional	38
3.3.1 Regulasi Emosi	38
3.3.2 Adverse Childhood Experiences	39
3.3.3 Resiliensi	40
3.4 Instrumen Penelitian	40
3.4.1 Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF)	40
3.4.2 Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ)	42
3.4.3 Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	45
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data	46
3.5.1 Uji Validitas	46
3.5.1.1 Validitas Item Variabel Regulasi Emosi	48
3.5.1.2 Validitas Item Variabel Advese Childhood Experiences	49
3.5.1.3 Validitas Item Variabel Resiliensi	51
3.5.2 Uji Reliabilitas	52
3.6 Analisis Data yang Digunakan	52
3.6.1 Analisis Deskriptif	52
3.6.2 Analisis Inferensial	52

BAB IV PEMBAHASAN.....	56
4.1 Gambaran Data Penelitian.....	56
4.2 Profil Responden	56
4.2.1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
4.2.2 Profil Responden Berdasarkan Usia	56
4.2.3 Profil Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	57
4.2.4 Profil Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	57
4.2.5 Profil Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	58
4.2.6 Profil Responden Berdasarkan Domisili	58
4.3 Analisa Deskriptif.....	59
4.3.1 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	59
4.4 Uji Asumsi Klasik	63
4.4.1 Uji Normalitas	63
4.4.2 Uji Linearitas	65
4.4.3 Uji Multikolinearitas.....	67
4.4.4 Uji Heteroskedastisitas	67
4.5 Uji Hipotesis.....	68
4.5.1 Uji Moderated Analysis Regression (MRA)	68
4.5.2 Uji Korelasi Antar Dimensi	73
4.5.3 Uji Beda Demografis	78
4.6 Pembahasan.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan.....	86
5.2 Keterbatasan Penelitian	86
5.3 Saran	87
5.3.1 Saran Teoritis.....	87
5.3.2 Saran Praktis	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3. 1 Blueprint DERS-SF	41
Tabel 3. 2 Blueprint WHO ACE-IQ	42
Tabel 3. 3 Blueprint CD-RISC.....	46
Tabel 3. 4 Kriteria Goodness of Fit.....	47
Tabel 3. 5 Hasil Uji Goodness of Fit	47
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Item Regulasi Emosi	48
Tabel 3. 7 Hasil Validitas Item ACEs.....	49
Tabel 3. 8 Hasil Validitas Item Resiliensi.....	51
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas.....	52
Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4. 2 Profil Responden Berdasarkan Usia	56
Tabel 4. 3 Profil Responden Berdasarkan Status Pernikahan	57
Tabel 4. 4 Profil Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	57
Tabel 4. 5 Profil Responden Berdasarkan Pekerjaan	58
Tabel 4. 6 Profil Responden Berdasarkan Domisili.....	58
Tabel 4. 7 Hasil Analisa Deskriptif.....	59
Tabel 4. 8 Acuan Kategorisasi	60
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Variabel	60
Tabel 4. 10 Mean Variabel Berdasarkan Demografis.....	61
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinan Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi	68
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinan Resiliensi dan Regulasi Emosi.....	69
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Resiliensi dan Regulasi Emosi.....	69
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Regresi Moderasi.....	71

Tabel 4. 18 Hasil Korelasi Antar Dimensi Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi	74
Tabel 4. 19 Hasil Kolerasi Antar Dimensi Resiliensi dan Regulasi Emosi	77
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Berdasarkan Demografis	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 3. 1 Hasil G*Power	38
Gambar 4. 1 Normal Boxplot Adverse Childhood Experiences.....	63
Gambar 4. 2 Normal Q.Q Plot Adverse Childhood Experiences	64
Gambar 4. 3 Normal Boxplot Resiliensi.....	64
Gambar 4. 4 Normal Q.Q Plot Resiliensi	64
Gambar 4. 5 Normal Boxplot Regulasi Emosi	65
Gambar 4. 6 Normal Q.Q Plot Regulasi Emosi	65
Gambar 4. 7 Linearitas Adverse Childhood Experiences	66
Gambar 4. 8 Linearitas Resiliensi.....	66
Gambar 4. 9 Grafik Moderasi	70
Gambar 4. 10 Grafik Interaksi Moderasi	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Review Proposal Tugas Akhir	97
Lampiran 2 Uji Etik KPIN	99
Lampiran 3 Kuesioner.....	100
Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian	107
Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme	119

