

Profil Kesulitan Regulasi Emosi Siswa SMP: Kajian Multidimensional Berdasarkan DERS-36

Profile of Emotion Regulation Difficulties among Lower Secondary School Students: A Multidimensional Study Using DERS-36

¹Novriyani Irene Malino,²Eva Imania Eliasa
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Abstrak: Kesulitan regulasi emosi merupakan isu penting pada masa remaja karena berimplikasi terhadap penyesuaian akademik, sosial, dan psikologis peserta didik. Namun, bukti empiris mengenai dimensi kesulitan regulasi emosi yang paling menonjol pada remaja Indonesia, serta variasinya antar kelompok demografis, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil kesulitan regulasi emosi siswa SMP di Yogyakarta dan menganalisis perbedaannya berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah. Desain survei deskriptif-komparatif kuantitatif digunakan dengan melibatkan 402 siswa dari dua SMP yang dipilih melalui purposive sampling. Kesulitan regulasi emosi diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36) yang mencakup enam dimensi: Nonacceptance, Goals, Impulse, Awareness, Strategies, dan Clarity. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, Cronbach's alpha, korelasi Pearson, independent-samples t-test, uji chi-square, one-way ANOVA, dan uji lanjut Tukey HSD. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang kesulitan regulasi emosi (70,1%). Strategies memiliki rerata skor tertinggi, sedangkan Goals memiliki proporsi kategori tinggi terbesar. Siswa perempuan melaporkan skor total DERS yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, sementara perbedaan berdasarkan asal sekolah dan tingkat kelas hanya muncul pada dimensi tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi perlu dipahami secara multidimensional, bukan hanya melalui skor total. Dukungan preventif karenanya perlu menjangkau tidak hanya siswa dengan kesulitan berat, dengan perhatian khusus pada penguatan strategi regulasi emosi yang adaptif dan perilaku berorientasi tujuan saat menghadapi pengalaman emosi negatif.

Kata Kunci: DERS-36, kesulitan regulasi emosi, remaja, siswa sekolah menengah pertama, bimbingan dan konseling

Abstract: Difficulties in emotion regulation are an important concern during adolescence because of their implications for pupils' academic, social, and psychological adjustment. Nevertheless, evidence remains limited regarding which dimensions of emotion regulation difficulties are most prominent among Indonesian adolescents and whether these difficulties vary across demographic groups. This study aims to describe the profile of emotion regulation difficulties among lower secondary school pupils in Yogyakarta and analyse differences based on gender, year group and school of origin. A quantitative descriptive-comparative survey design was employed with 402 students from two junior high schools selected through purposive sampling. Emotion regulation difficulties were assessed using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36), comprising six dimensions: Nonacceptance, Goals, Impulse, Awareness, Strategies, and Clarity. Data were analysed using descriptive statistics,

Cronbach's alpha, Pearson's correlation, independent-samples t-test, the chi-square test, one-way ANOVA, and Tukey's HSD post-hoc test. Most pupils were in the moderate category of emotion regulation difficulties (70.1%). Strategies had the highest mean score, while Goals had the largest proportion of pupils in the high category. Female pupils reported significantly higher overall DERS scores than male pupils, while differences by school and year group emerged only in specific dimensions. These findings suggest that emotion regulation difficulties should be understood multidimensionally rather than solely through total scores. Preventive support should therefore extend beyond pupils with severe difficulties, with particular attention to strengthening adaptive regulation strategies and goal-directed behaviour during negative emotional experiences.

Keywords: DERS-36, difficulties with emotional regulation, adolescents, lower secondary school pupil, guidance and counselling

Pendahuluan

Kesulitan mengelola emosi pada masa remaja tidak hanya berkaitan dengan perubahan suasana hati, tetapi dapat mempengaruhi bagaimana siswa belajar, membangun hubungan sosial, dan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Kemampuan regulasi emosi semakin penting pada masa remaja karena periode ini ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang berlangsung secara bersamaan (Santrock, 2023). Pada masa ini, individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyesuaian terhadap perubahan diri, pembentukan identitas, relasi dengan teman sebaya, serta tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Hall dalam Berk (2015) menggambarkan masa remaja sebagai periode *storm and stress*, yaitu fase yang ditandai oleh emosi yang intens, dan respons perilaku yang sulit diprediksi. Kondisi tersebut menjadikan kemampuan mengelola emosi sebagai salah satu aspek penting dalam mendukung penyesuaian diri remaja, baik secara akademik maupun sosial.

Kesulitan dalam mengelola emosi juga relevan dalam konteks kesehatan mental remaja. World Health Organization (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, dengan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku termasuk permasalahan yang umum pada kelompok usia tersebut. Di negara-negara berkembang, angka tersebut bahkan cenderung lebih tinggi, mengingat berbagai tantangan yang masih dihadapi seperti kondisi ekonomi yang rentan, minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan jiwa anak dan remaja. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa hampir 1 dari 10 remaja berusia 15 tahun ke atas, tepatnya 9,8% teridentifikasi mengalami gangguan emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Seiring dengan hal itu, permasalahan gangguan perilaku pada remaja semakin mendapat sorotan dalam beberapa tahun terakhir, yang memberikan dampak yang cukup besar terhadap proses tumbuh kembang mereka.

Dalam konteks tersebut, regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang perlu dimiliki remaja. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan atau mengendalikan emosi, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali, memahami, menerima, dan menggunakan strategi yang sesuai untuk mengelola respons emosional. Gratz & Roemer (2004) memandang regulasi emosi sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran terhadap emosi, kejelasan dalam memahami emosi, penerimaan terhadap respons emosional, kemampuan mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan, pengendalian impuls, serta akses terhadap strategi regulasi emosi yang efektif. Dengan demikian, kesulitan regulasi emosi dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari ketidakjelasan memahami emosi, penolakan terhadap emosi

negatif, hingga kesulitan tetap fokus dan mengendalikan perilaku ketika mengalami emosi yang kuat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam perkembangan dan penyesuaian diri remaja. Remaja yang mampu meregulasi emosi secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, menjaga hubungan sosial, dan menampilkan perilaku yang sesuai terhadap berbagai tuntutan perkembangan. Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya risiko permasalahan psikologis dan perilaku, seperti kecemasan, depresi, konflik interpersonal, dan perilaku maladaptif. Dalam konteks sosial, teman sebaya juga memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi emosi remaja. Meningkatnya sensitivitas terhadap informasi sosial dan pentingnya hubungan dengan teman sebaya pada masa remaja memungkinkan teman sebaya menjadi sumber dukungan dalam membantu remaja mengelola respons emosionalnya (Sahi et al., 2023). Selain itu, studi prospektif Kökönyi et al. (2024) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada remaja dapat memprediksi perubahan gejala depresi dari waktu ke waktu, dengan pola strategi maladaptif yang lebih menonjol pada kelompok dengan gejala depresi sedang dan tinggi.

Dalam konteks sekolah, kesulitan regulasi emosi perlu menjadi perhatian layanan bimbingan dan konseling karena berkaitan dengan perkembangan sosial-emosional, keterlibatan belajar, dan penyesuaian siswa di lingkungan sekolah. Kajian sistematis Pedrini et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat membantu meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada remaja. Sejalan dengan itu, American School Counselor Association (2025) menegaskan bahwa konselor sekolah berperan dalam mendukung kesehatan mental, perkembangan sosial-emosional, serta penyediaan layanan preventif bagi siswa. Di Indonesia, Maesaroh et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pemetaan profil regulasi emosi siswa dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Pengukuran kesulitan regulasi emosi pada remaja menjadi penting karena disregulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan berbagai masalah psikologis pada anak dan remaja. Freitag et al. (2023) menunjukkan bahwa pengukuran *emotion dysregulation* pada anak dan remaja telah berkembang dalam berbagai instrumen, dan DERS menjadi salah satu alat ukur yang banyak digunakan dalam kajian tersebut. Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur kesulitan regulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz & Roemer (2004). DERS mengukur enam dimensi yaitu *Nonacceptance* (ketidakmampuan menerima respons negatif), *Goals* (kesulitan berperilaku terarah saat mengalami emosi negatif), *Impulse* (kesulitan mengendalikan perilaku impulsif), *Awareness* (kurangnya kesadaran terhadap emosi yang dialami), *Strategies* (keterbatasan dalam mengakses strategi regulasi emosi) dan *Clarity* (ketidakjelasan dalam memahami emosi yang dirasakan). Pendekatan multidimensional ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dimensi-dimensi spesifik kesulitan regulasi emosi yang dialami individu.

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa DERS dan beberapa versi pendeknya masih digunakan secara luas dalam penelitian regulasi emosi. Burton et al. (2022) menunjukkan bahwa baik DERS versi panjang maupun versi pendek memiliki konsistensi internal yang tinggi serta struktur faktor yang memadai, sehingga keduanya dinilai mampu mengukur kesulitan regulasi emosi secara akurat pada berbagai kelompok responden. Dalam konteks Indonesia, Danasasmita et al. (2024) melaporkan bahwa DERS-SF menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dan memiliki validitas konstruk yang memadai pada sampel siswa dan mahasiswa, sehingga layak digunakan untuk mengukur kesulitan regulasi emosi pada populasi non-klinis. Selain itu, Mancinelli et al. (2024) menemukan bahwa DERS-SF memiliki kesesuaian model yang baik pada

sampel remaja serta mampu membedakan berbagai dimensi kesulitan regulasi emosi yang dialami responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa DERS tidak hanya memiliki dasar psikometrik yang kuat, tetapi juga tetap relevan digunakan untuk mengidentifikasi profil kesulitan regulasi emosi pada kelompok usia remaja. Temuan-temuan tersebut memperkuat penggunaan DERS sebagai instrumen untuk memetakan kesulitan regulasi emosi pada siswa SMP.

Penelitian mengenai kesulitan regulasi emosi remaja menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* telah berkembang dalam berbagai konteks. Di Indonesia, Danasasmita et al. (2024) melakukan validasi DERS-SF pada populasi nonklinis yang terdiri atas siswa SMA dan mahasiswa, dengan fokus utama pada pengujian karakteristik psikometrik instrumen. Sementara itu, Larsson et al. (2025) mengevaluasi DERS-16 pada remaja komunitas dan klinis di Swedia serta menemukan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pada kelompok klinis dan remaja perempuan. Penelitian terbaru oleh Wang & Zhang (2026) pada remaja di Tiongkok juga menunjukkan bahwa hubungan antara kelekatan teman sebaya, kesulitan regulasi emosi, dan penggunaan *smartphone* bermasalah dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan jenjang pendidikan. Meskipun penelitian tersebut menunjukkan semakin luasnya penggunaan DERS pada populasi remaja, kajian pada konteks Indonesia lebih banyak diarahkan pada validasi instrumen dan belum banyak memberikan gambaran mengenai profil multidimensional kesulitan regulasi emosi maupun perbandingannya berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah.

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai kesulitan regulasi emosi pada siswa SMP di Indonesia, khususnya yang menggambarkan profil multidimensional berdasarkan DERS-36 sekaligus membandingkannya antar kelompok jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah, masih belum banyak dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu di Indonesia lebih banyak berfokus pada validasi psikometrik instrumen DERS, sedangkan penelitian yang menggunakan DERS pada remaja di negara lain umumnya belum membandingkan profil kesulitan regulasi emosi secara rinci antar sekolah dengan latar status yang berbeda. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian profil kesulitan regulasi emosi siswa SMP secara multidimensional berdasarkan keenam dimensi DERS-36, sekaligus perbandingannya berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah negeri maupun swasta pada populasi remaja Indonesia yang belum banyak dikaji sebelumnya. Kontribusi penelitian ini adalah menyediakan data empiris yang dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program layanan yang responsif terhadap kebutuhan regulasi emosi siswa sesuai karakteristik kelompok masing-masing.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kesulitan regulasi emosi siswa SMP di Yogyakarta dengan menggunakan instrumen DERS-36, serta menganalisis perbedaannya berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kesulitan regulasi emosi siswa SMP dan menjadi dasar bagi penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif-komparatif. Desain survei digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai profil kesulitan regulasi emosi siswa SMP berdasarkan DERS-36. Sementara itu, pendekatan komparatif digunakan untuk menganalisis perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang

berfokus pada pemetaan kondisi kesulitan regulasi emosi siswa serta perbandingan profil kesulitan regulasi emosi antar kelompok responden

Responden dan Teknik Sampling

Subjek penelitian ini adalah siswa SMP di Yogyakarta. Pengambilan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini melibatkan dua sekolah yang dipilih dengan mempertimbangkan keterwakilan sekolah negeri dan swasta, yaitu SMP A dan SMP B. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah (1) terdaftar sebagai siswa aktif di SMP yang menjadi lokasi penelitian, (2) berada pada rentang usia remaja awal yakni antara 12-15 tahun, dan (3) bersedia mengisi kuesioner penelitian secara sukarela.

Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 402 siswa. Berdasarkan asal sekolah, sebanyak 234 siswa berasal dari SMP A dan 168 siswa berasal dari SMP B. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 177 siswa laki-laki dan 225 siswa perempuan. Berdasarkan tingkat kelas, responden terdiri atas 167 siswa kelas VII, 169 siswa kelas VIII, dan 66 siswa kelas IX. Karakteristik responden secara lebih rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Sekolah	Tingkat Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Total
SMPN	VII	37	44	81
	VIII	46	41	87
	IX	28	38	66
TOTAL SMP A		111	123	234
SMP Swasta	VII	34	52	86
	VIII	32	50	82
TOTAL SMP B		66	102	168
TOTAL		177	225	402

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-36) yang dikembangkan oleh Gratz & Roemer (2004) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. DERS-36 digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan regulasi emosi individu. Instrumen ini terdiri atas 36 item yang mencakup enam dimensi, yaitu *Nonacceptance* (6 item), *Goals* (5 item), *Impulse* (6 item), *Awareness* (6 item), *Strategies* (8 item), dan *Clarity* (5 item). DERS terdiri atas enam dimensi. Dimensi *Nonacceptance* menggambarkan kesulitan menerima respons emosional negatif. Dimensi *Goals* menggambarkan kesulitan mempertahankan perilaku berorientasi tujuan ketika mengalami emosi negatif. Dimensi *Impulse* menggambarkan kesulitan mengendalikan perilaku impulsif. Dimensi *Awareness* menggambarkan kurangnya kesadaran terhadap emosi yang dialami. Dimensi *Strategies* menggambarkan keterbatasan dalam mengakses strategi regulasi emosi yang efektif. Dimensi *Clarity* menggambarkan ketidakjelasan dalam memahami emosi yang dirasakan.

Responden diminta memberikan respons terhadap setiap item berdasarkan pilihan jawaban yang tersedia dengan rentang skor 1-4. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item setelah penyesuaian skor pada item yang memerlukan pembalikan skor. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih besar, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih rendah.

DERS telah dilaporkan memiliki kualitas psikometrik yang memadai, termasuk konsistensi internal yang baik serta dukungan terhadap validitas konstruksinya pada berbagai populasi (Burton et al., 2022; Danasasmita et al., 2024; Gratz & Roemer, 2004). Pada penelitian ini, konsistensi internal DERS-36 tergolong baik, dengan Cronbach's alpha sebesar 0,91 untuk skor total dan berkisar antara 0,71 sampai 0,87 pada masing-masing dimensi.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret-Mei 2026 di dua SMP di Kecamatan Gedongtengen, Yogyakarta. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu memperoleh izin dari pihak sekolah dan berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling terkait waktu serta teknis pengisian instrumen. Siswa yang menjadi responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta kesukarelaan dalam mengikuti penelitian. Setelah memperoleh penjelasan tersebut, siswa yang bersedia berpartisipasi diminta mengisi skala DERS-36 sesuai dengan instruksi yang diberikan. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis secara statistik.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi kategori kesulitan regulasi emosi siswa. Kategorisasi skor dilakukan menggunakan kriteria $\text{mean} \pm \text{standar deviasi}$ untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Konsistensi internal instrumen dianalisis menggunakan Cronbach's alpha, sedangkan hubungan antar dimensi DERS dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Asumsi homogenitas varians diperiksa menggunakan Levene's test sebelum analisis komparatif dilakukan.

Perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan asal sekolah dan jenis kelamin dilakukan menggunakan *independent samples t-test*. Hubungan antara jenis kelamin dan kategori kesulitan regulasi emosi dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan tingkat kelas dianalisis menggunakan *one-way ANOVA*. Analisis lanjutan menggunakan uji Tukey HSD dilakukan pada dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antar tingkat kelas. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Rata-rata, standar deviasi, dan distribusi kategori kesulitan regulasi emosi siswa ditampilkan pada Tabel 2. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP di Kecamatan Gedongtengen Yogyakarta berada pada kategori sedang dalam kesulitan regulasi emosi (70,1%). Sementara itu, sebanyak 15,2% siswa berada pada kategori rendah dan 14,7% pada kategori tinggi. Pada tingkat dimensi, mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang pada seluruh dimensi DERS. Persentase kategori tinggi terbesar ditemukan pada dimensi *Goals* (18,4%), sedangkan rerata skor tertinggi ditemukan pada dimensi *Strategies* ($M = 19,01$; $SD = 4,54$), diikuti *Nonacceptance* ($M = 14,98$; $SD = 4,23$) dan *Impulse* ($M = 14,71$; $SD = 4,24$). Analisis pada tingkat item menunjukkan bahwa skor rerata tertinggi ditemukan pada item 18, 13, 26, 36, 35, 33, 23, 11, 30, dan 27, yang terutama berasal dari dimensi *Goals* dan *Strategies*.

Tabel 2. Profil Kesulitan Regulasi Emosi Siswa Berdasarkan DERS-36.

Variabel	Mean	SD	Kategori (%)*		
			Rendah	Sedang	Tinggi
Total DERS	84,91	15,11	15,2	70,1	14,7
Nonacceptance	14,98	4,23	15,7	70,1	14,2
Goals	13,60	3,05	16,4	65,2	18,4
Impulse	14,71	4,24	15,2	67,2	17,7
Awareness	11,80	2,86	12,2	71,6	16,2
Strategies	19,01	4,54	15,9	69,9	14,2
Clarity	10,81	2,92	13,2	69,2	17,7

Catatan. Kategori ditentukan berdasarkan kriteria $\text{mean} \pm \text{standar deviasi}$

Konsistensi internal dan korelasi antar dimensi DERS disajikan pada Tabel 3. Hasil analisis menunjukkan bahwa DERS memiliki konsistensi internal yang baik, baik pada skor total maupun pada masing-masing dimensi. Analisis korelasi menunjukkan bahwa sebagian dimensi berkorelasi positif dan signifikan satu sama lain. Korelasi positif terkuat ditemukan antara dimensi *Nonacceptance* dan *Strategies* ($r = 0,70$, $p < 0,01$), diikuti oleh korelasi antara *Goals* dan *Impulse* ($r = 0,61$, $p < 0,01$). Sebaliknya, dimensi *Awareness* menunjukkan korelasi negatif dengan dimensi *Nonacceptance* ($r = -0,08$), *Goals* ($r = -0,12$), dan *Impulse* ($r = -0,08$). Hanya dengan dimensi *Clarity*, *Awareness* menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($r = 0,34$, $p < 0,01$). Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa dimensi-dimensi dalam DERS saling berhubungan dan merepresentasikan komponen-komponen kesulitan regulasi emosi.

Tabel 3. Konsistensi Internal dan Korelasi Antar Dimensi DERS.

Dimensi	α	1	2	3	4	5	6
1 Nonacceptance	0,84	–					
2 Goals	0,77	0,48**	–				
3 Impulse	0,87	0,54**	0,61**	–			
4 Awareness	0,71	-0,08	-0,12*	-0,08	–		
5 Strategies	0,79	0,70**	0,53**	0,59**	-0,05	–	
6 Clarity	0,73	0,38**	0,30**	0,39**	0,34**	0,42**	–

Catatan: * $p < 0,05$
 ** $p < 0,01$

Perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan asal sekolah disajikan pada Tabel 4. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor total DERS antara siswa SMP A dan SMP B ($p = 0,607$). Namun demikian, terdapat perbedaan signifikan pada dimensi *Nonacceptance* ($p = 0,044$), *Goals* ($p = 0,026$), *Awareness* ($p = 0,023$), dan *Strategies* ($p = 0,006$). Sementara itu, dimensi *Impulse* dan *Clarity* tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok siswa ($p > 0,05$). Siswa SMP A menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dimensi *Nonacceptance* dan *Strategies*, sementara siswa SMP B menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dimensi *Goals* dan *Awareness*.

Perbandingan skor DERS berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 5. Siswa perempuan menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada hampir seluruh dimensi DERS, kecuali dimensi *Awareness*. Perbedaan skor total DERS tersebut signifikan secara statistik ($p = 0,002$). Perbedaan signifikan juga ditemukan pada dimensi *Goals* ($p = 0,001$), *Impulse* ($p = 0,007$), *Strategies* ($p = 0,033$), dan *Clarity* ($p < 0,001$). Sementara itu, dimensi *Nonacceptance* dan *Awareness* tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p > 0,05$).

Tabel 4. Perbandingan Skor DERS Berdasarkan Asal Sekolah.

Variabel	SMP A (n=234) Mean $\pm$ SD	SMP B (n=168) Mean $\pm$ SD	p
Total DERS	85,25 $\pm$ 13,83	84,43 $\pm$ 16,77	0,607
Nonacceptance	15,35 $\pm$ 4,09	14,48 $\pm$ 4,37	0,044*
Goals	13,31 $\pm$ 2,90	14,01 $\pm$ 3,21	0,026*
Impulse	14,79 $\pm$ 3,98	14,60 $\pm$ 4,58	0,664
Awareness	11,51 $\pm$ 2,71	12,19 $\pm$ 3,01	0,023*
Strategies	19,54 $\pm$ 4,30	18,26 $\pm$ 4,83	0,006*
Clarity	10,75 $\pm$ 2,74	10,91 $\pm$ 3,16	0,604

Catatan: $p < 0,05$

Tabel 5. Perbandingan Skor DERS Berdasarkan Jenis Kelamin.

Variabel	Laki-Laki (n=177)	Perempuan (n=225)	p
----------	-------------------	-------------------	-----

	Mean±SD	Mean±SD	
Total DERS	82,36±14,17	86,92±15,55	0,002*
Nonacceptance	14,82±4,14	15,11±4,30	0,491
Goals	13,05±3,04	14,04±3,00	0,001*
Impulse	14,07±4,09	15,20±4,29	0,007*
Awareness	11,84±2,96	11,77±2,78	0,801
Strategies	18,46±4,60	19,44±4,46	0,033*
Clarity	10,12±2,62	11,36±3,03	<0,001*
Catatan: $p < 0,05$			

Distribusi kategori kesulitan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 6. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kategori kesulitan regulasi emosi, $\chi^2(2) = 10,102$, $p = 0,006$. Proporsi siswa perempuan yang berada pada kategori tinggi (19,6%) lebih besar dibandingkan siswa laki-laki (8,5%). Sebaliknya, proporsi siswa laki-laki yang berada pada kategori sedang (74,0%) lebih besar dibandingkan siswa perempuan (67,1%).

Tabel 6. Distribusi Kategori Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Laki-Laki	17,5	74,0	8,5
Perempuan	13,3	67,1	19,6
Catatan: $\chi^2(2) = 10,102$; $p = 0,006$			

Tabel 7. Perbandingan Skor DERS Berdasarkan Kelas.

Variabel	VII (n=167) Mean±SD	VIII (n=169) Mean±SD	IX (n=66) Mean±SD	p
Total DERS	85,00±15,34	85,23±15,67	83,85±13,11	0,816
Nonacceptance	15,22±4,19	14,76±4,40	14,95±3,89	0,603
Goals	13,48±3,07	13,99±3,08	12,89±2,81	0,036*
Impulse	14,17±4,05	15,41±4,46	14,26±3,89	0,018*
Awareness	12,04±3,00	11,51±2,79	11,94±2,62	0,212
Strategies	19,11±4,28	18,75±4,92	19,38±4,20	0,587
Clarity	10,97±2,93	10,81±2,96	10,42±2,80	0,438
Catatan: $p < 0,05$				

Perbandingan skor DERS berdasarkan tingkat kelas disajikan pada Tabel 7. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor total DERS berdasarkan tingkat kelas ($p = 0,816$). Namun demikian, terdapat perbedaan signifikan pada dimensi *Goals* ($p = 0,036$) dan *Impulse* ($p = 0,018$). Sementara itu, dimensi *Nonacceptance*, *Awareness*, *Strategies*, dan *Clarity* tidak menunjukkan perbedaan signifikan antar tingkat kelas ($p > 0,05$).

Analisis lanjutan menggunakan uji Tukey HSD menunjukkan bahwa pada dimensi *Goals*, siswa kelas VIII memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IX ($p = 0,034$). Selain itu, pada dimensi *Impulse*, siswa kelas VIII memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas VII ($p = 0,020$).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa SMP di Kecamatan Gedongtengen, Yogyakarta berada pada kategori sedang dalam kesulitan regulasi emosi (70,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi telah dialami oleh sebagian besar siswa, meskipun intensitasnya belum berada pada tingkat yang tinggi. Kecenderungan tersebut terlihat pada seluruh dimensi DERS, dengan kategori sedang sebagai kelompok terbesar pada setiap dimensi. Namun, dimensi *Goals* memiliki persentase kategori tinggi

terbesar dibandingkan dimensi lainnya. Dalam konteks siswa SMP, dimensi *Goals* mencerminkan kesulitan untuk tetap mempertahankan konsentrasi, menyelesaikan tugas, dan terlibat dalam kegiatan belajar ketika mengalami emosi negatif. Hal ini relevan dengan temuan De Neve et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan keterlibatan belajar dan penyesuaian siswa di kelas. Meskipun sebagian besar siswa belum berada pada kategori tinggi, proporsi kategori sedang yang besar tetap menunjukkan perlunya perhatian preventif, terutama karena disregulasi emosi pada remaja berkaitan dengan risiko masalah interpersonal seperti kecemasan dan depresi (Young et al., 2019).

Analisis pada tingkat dimensi juga menunjukkan bahwa *Strategies* memiliki rerata skor tertinggi dibandingkan dimensi DERS lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa cenderung mengalami kesulitan dalam menemukan atau menggunakan cara yang dianggap efektif untuk mengelola emosi negatif. Sepuluh item dengan rerata tertinggi terutama berasal dari dimensi *Goals* dan *Strategies*. Item-item pada dimensi *Goals* menggambarkan kesulitan mempertahankan fokus, berkonsentrasi, dan menyelesaikan pekerjaan ketika mengalami emosi negatif, sedangkan item-item pada dimensi *Strategies* menggambarkan emosi negatif yang terasa kuat dan membutuhkan waktu lebih lama untuk mereda (Gratz & Roemer, 2004). Temuan ini penting karena penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, sedangkan kesulitan dalam regulasi emosi dapat menghambat fungsi akademik dan sosial siswa (Aldao et al., 2010; Usán Supervía & Quílez Robres, 2021).

Analisis hubungan antardimensi memperlihatkan bahwa korelasi terkuat antara dimensi ditemukan antara *Nonacceptance* dan *Strategies*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih sulit menerima emosi negatif cenderung juga lebih sulit menemukan strategi regulasi emosi yang efektif. Temuan ini sejalan dengan kerangka DERS yang menempatkan penerimaan emosi dan akses terhadap strategi regulasi emosi sebagai dua komponen penting dalam kesulitan regulasi emosi (Gratz & Roemer, 2004). Dengan demikian, ketika siswa menolak, menghindari, atau tidak nyaman dengan emosi yang muncul, mereka dapat mengalami hambatan yang lebih besar dalam memilih respons yang adaptif.

Dimensi *Awareness* menunjukkan kecenderungan korelasi yang berbeda dibandingkan dimensi DERS lainnya. Dalam penelitian ini, *Awareness* hanya berkorelasi positif yang signifikan dengan *Clarity*, sedangkan hubungannya dengan dimensi DERS lainnya cenderung lemah. Temuan ini dijelaskan melalui struktur faktor DERS yang dikemukakan oleh (Gratz & Roemer, 2004), di mana item yang semula diperkirakan merepresentasikan kesadaran dan pemahaman emosi terbagi ke dalam dua faktor yang berbeda, yaitu *Awareness* dan *Clarity*. Pemisahan tersebut menunjukkan bahwa kesadaran terhadap keberadaan respons emosional tidak selalu identik dengan kejelasan dalam memahami sifat, sumber, atau makna dari emosi yang dialami.

Dimensi *Awareness* perlu ditafsirkan secara hati-hati karena karakteristiknya berbeda dengan dimensi lainnya. Secara konseptual, *Awareness* lebih menggambarkan sejauh mana individu memperhatikan dan menyadari emosi yang dialami, sedangkan dimensi DERS lainnya lebih langsung menggambarkan kesulitan dalam menerima, mengendalikan, dan mengelola emosi. Perbedaan karakteristik ini dapat menjelaskan mengapa *Awareness* dalam penelitian ini hanya berkorelasi positif secara signifikan dengan *Clarity*. Kajian psikometrik DERS juga menunjukkan bahwa *Awareness* diperlakukan secara berbeda dalam beberapa versi pendek DERS. (Burton et al., 2022) dan (Bjureberg et al., 2016) menjelaskan bahwa DERS-16 tidak mempertahankan subskala *Awareness*. Sebaliknya, DERS-SF atau DERS-18 tetap mempertahankan enam dimensi DERS, termasuk *Awareness*, dengan tiga item pada setiap dimensi (Danasasmita et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

Awareness merepresentasikan kesadaran terhadap pengalaman emosional, tetapi tidak selalu mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif secara keseluruhan.

Perbandingan antarsekolah memperlihatkan bahwa skor total DERS siswa SMP A dan SMP B tidak berbeda secara signifikan, yang mengindikasikan bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi secara umum relatif serupa pada kedua sekolah. Meskipun demikian, analisis pada tingkat dimensi mengungkapkan pola yang lebih beragam. Perbedaan signifikan ditemukan pada dimensi *nonacceptance*, *goal*, dan *strategies*. Siswa SMP A memiliki skor lebih tinggi pada dimensi *nonacceptance* dan *strategies*, sedangkan siswa SMP B memiliki skor lebih tinggi pada dimensi *goals* dan *awareness*. Pola ini menunjukkan kesamaan pada setiap aspek regulasi emosi. Oleh karena itu, analisis pada tingkat dimensi penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai area kesulitan regulasi emosi yang menonjol pada masing-masing sekolah.

Perbedaan yang lebih konsisten tampak ketika kesulitan regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Siswa perempuan melaporkan skor total DERS yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan tersebut juga ditemukan pada dimensi *Goals*, *Impulse*, *Strategies*, dan *Clarity*, sedangkan *Nonacceptance* dan *Awareness* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pola yang sama terlihat pada kategorisasi skor, dengan proporsi siswa perempuan pada kategori tinggi (19,6%) lebih besar dibandingkan siswa laki-laki (8,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam sampel penelitian ini, siswa perempuan cenderung mengalami kesulitan regulasi emosi yang lebih besar, terutama dalam mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika mengalami emosi negatif, mengendalikan respons impulsif, mengakses strategi regulasi emosi yang efektif, serta memahami pengalaman emosional yang dialami.

Temuan mengenai perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan yang serupa dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Bender et al. (2012), Levkovich et al. (2025), dan Larsson et al. (2025) secara umum menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung melaporkan kesulitan regulasi emosi dan permasalahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Pada penelitian yang secara khusus menggunakan DERS, eumann et al. (2010), menemukan adanya perbedaan skor berdasarkan jenis kelamin pada empat dari enam dimensi DERS, sedangkan Sousa et al. (2023) melaporkan skor kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pada perempuan meskipun besarnya perbedaan relatif kecil. Sementara itu, Weinberg & Klonsky (2009) tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada skor total DERS, tetapi mengidentifikasi skor yang lebih tinggi pada perempuan pada dimensi *Goals*, *Strategies*, dan *Clarity*, yang juga menunjukkan perbedaan signifikan dalam penelitian ini. Variasi temuan tersebut menunjukkan bahwa perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin tidak selalu tercermin secara seragam pada skor total, tetapi dapat lebih pada dimensi tertentu.

Analisis pada tingkat item memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai perbedaan kesulitan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan. Dari 36 item yang dianalisis, 16 item menunjukkan perbedaan signifikan pada taraf awal $p < 0,05$. Namun, setelah dilakukan koreksi Holm untuk mengendalikan risiko kesalahan akibat pengujian berganda, hanya enam item yang tetap menunjukkan perbedaan signifikan, yaitu Item 35 dan Item 15 pada dimensi *Strategies*, Item 26 pada *Goals*, Item 09 dan Item 05 pada *Clarity*, serta Item 03 pada *Impulse*. Seluruh item tersebut menunjukkan skor yang lebih tinggi pada siswa perempuan, dengan ukuran efek berkisar dari kecil hingga sedang ($d = 0,33-0,50$). Pola ini konsisten dengan hasil pada tingkat dimensi dan menunjukkan kesamaan dengan temuan penelitian sebelumnya, yaitu pada dimensi *Goals*, *Strategies*, dan *Clarity* (Weinberg & Klonsky, 2009), *Impulse* dan *Clarity* (Zafar et al., 2021), dan *Strategies* dan *Clarity* (Danasasmitha et al., 2024). Kecenderungan

perempuan untuk lebih memperhatikan dan merefleksikan pengalaman emosional juga dapat berkaitan dengan kemampuan mengidentifikasi emosi yang dialami (Mulyana et al., 2020). Pada saat yang sama, perempuan dilaporkan menggunakan beragam strategi kognitif dalam merespon pengalaman emosional, baik yang bersifat maladaptif maupun adaptif, seperti *rumination* (Garnefski et al., 2004; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2012; Nolen-Hoeksema, 2012), *catastrophizing* dan *positive refocusing* (Garnefski et al., 2004), *refocus on planning* dan *positive reappraisal* (Martin & Dahlen, 2005), serta ekspresi emosi (*emotional expression*) (Sanchis-Sanchis et al., 2020). Sebaliknya, pada remaja laki-laki penggunaan strategi penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) dilaporkan lebih tinggi dibandingkan perempuan (Gómez-Ortiz et al., 2016; Gullone et al., 2010).

Selain itu, laki-laki dan perempuan juga berbeda dalam jenis emosi yang lebih mudah diregulasi. Laki-laki cenderung lebih mampu untuk meregulasi emosi seperti kesedihan, kecemasan, dan ketakutan, sedangkan perempuan cenderung lebih mampu meregulasi emosi seperti kemarahan (Sanchis-Sanchis et al., 2020). Dengan kata lain, anak laki-laki cenderung memendam ekspresi emosinya dan lebih sering mengekspresikan emosi dalam bentuk kemarahan, sedangkan perempuan lebih terbuka dalam mencurahkan emosinya, terutama emosi kesedihan (Sanchis-Sanchis et al., 2020; Zonya & Sano, 2019). Pola tersebut relevan dengan dimensi *goals, impulse, dan strategies* yang dalam penelitian ini menunjukkan skor tinggi siswa perempuan. Ketiga dimensi ini erat kaitannya dengan pengelolaan emosi negatif yang kompleks dan sifatnya lebih internal, sehingga sejalan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih banyak memproses emosinya secara kognitif dan verbal.

Perbedaan tersebut juga dapat berkaitan dengan proses sosialisasi emosi sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Keluarga dan lingkungan sosial turut membentuk cara individu memahami, mengekspresikan, dan merespons emosi melalui respons terhadap ekspresi emosi, komunikasi mengenai emosi, serta pemodelan ekspresi emosional dalam kehidupan sehari-hari (Brand & Klimes-Dougan, 2010; Edler & Valentino, 2024; Makruf et al., 2024). Proses tersebut dapat berinteraksi dengan norma dan ekspektasi jenis kelamin; perempuan cenderung lebih mengekspresikan emosi positif dan emosi *internalizing*, seperti kesedihan dan kecemasan, sedangkan laki-laki lebih banyak menunjukkan emosi *externalizing*, seperti kemarahan (Chaplin & Aldao, 2013). Namun, pola tersebut dapat bervariasi menurut usia, tahap perkembangan, jenis emosi, serta konteks interpersonal (Chaplin & Aldao, 2013; Zimmermann & Iwanski, 2014), serta dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, sosialisasi, dan konteks sosial (Chaplin, 2015). Klimes-Dougan et al. (2007) menemukan bahwa pola sosialisasi emosi remaja laki-laki dan perempuan secara umum relatif serupa, dengan perbedaan pada respons terhadap emosi tertentu. Dengan demikian, sosialisasi emosi dapat menjadi salah satu konteks membentuk variasi pola regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, tetapi pengaruhnya perlu dipahami bersama faktor perkembangan dan lingkungan lainnya.

Meskipun demikian, perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin tidak ditemukan secara konsisten pada seluruh penelitian. Wardhani & Widyastuti (2024) tidak menemukan perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan, demikian pula Swastika & Prastuti (2021) pada remaja dengan orang tua bercerai. Sebaliknya, Astuti et al. (2026) menemukan bahwa remaja perempuan di Yogyakarta menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam kerangka *Social-Emotional Learning* (SEL). Perbedaan arah temuan tersebut dapat berkaitan dengan variasi konstruk dan instrumen yang digunakan, karena DERS mengukur kesulitan dalam regulasi emosi, sedangkan penelitian lain menggunakan ukuran kemampuan atau strategi regulasi emosi. Selain itu, karakteristik sampel, rentang usia, serta konteks sosial dan perkembangan juga dapat menghasilkan pola perbedaan yang berbeda. Oleh karena itu, temuan mengenai skor DERS yang lebih tinggi pada siswa

perempuan dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai profil yang muncul pada konteks dan karakteristik sampel penelitian.

Berdasarkan Tabel 7, skor total DERS tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar tingkat kelas. Namun, perbedaan signifikan ditemukan pada dimensi *Goals* dan *Impulse*. Hasil uji lanjut menunjukkan bahwa siswa kelas VIII memiliki skor *Goals* yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas IX, serta skor *Impulse* yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas VII. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa kelas VIII dalam penelitian ini cenderung mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan dan mengendalikan dorongan perilaku ketika mengalami emosi negatif. Kondisi tersebut dapat dipahami karena kelas VIII berada pada fase pertengahan jenjang SMP, ketika siswa telah melewati masa awal adaptasi di kelas VII, tetapi mulai menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang lebih kompleks. Meskipun demikian, karena skor total DERS tidak berbeda signifikan antar kelas, perbedaan tersebut lebih tepat dipahami sebagai variasi pada dimensi tertentu, bukan sebagai perbedaan umum dalam kesulitan regulasi emosi antar tingkat kelas.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi siswa SMP perlu dipahami secara multidimensional. Skor total DERS memberikan gambaran umum mengenai tingkat kesulitan regulasi emosi siswa, tetapi analisis tingkat dimensi memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai area kesulitan yang perlu diperhatikan. Dalam penelitian ini, dimensi *Goals*, *Strategies*, dan *Impulse* menjadi bagian penting untuk dicermati. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat kesulitan regulasi emosi siswa, tetapi juga menunjukkan area spesifik yang dapat menjadi dasar bagi penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

Kesimpulan

Kesulitan regulasi emosi pada siswa SMP menunjukkan pola yang terutama berada pada tingkat sedang, dengan karakteristik kesulitan yang berbeda pada setiap dimensi regulasi emosi. Kecenderungan yang paling menonjol terlihat pada keterbatasan siswa dalam mengakses strategi regulasi emosi yang efektif serta mempertahankan perilaku yang terarah ketika menghadapi emosi negatif. Perbedaan berdasarkan jenis kelamin tampak lebih konsisten, dengan siswa perempuan menunjukkan kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi pada beberapa aspek dibandingkan siswa laki-laki, sedangkan variasi berdasarkan asal sekolah dan tingkat kelas lebih terlihat pada dimensi tertentu, terutama yang berkaitan dengan pencapaian tujuan dan pengendalian impuls. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian ini, yaitu memberikan gambaran empiris mengenai profil kesulitan regulasi emosi siswa SMP di Yogyakarta beserta perbedaannya antar kelompok, dan secara teoretis menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi perlu dipahami secara multidimensional, bukan hanya melalui skor total, karena skor total yang setara dapat menyembunyikan pola kesulitan yang berbeda pada setiap dimensi.

Secara praktis, area kesulitan pada dimensi *Goals*, *Strategies*, dan *Impulse* dapat menjadi perhatian utama dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan responsif, dengan pendekatan yang mempertimbangkan karakteristik perkembangan serta keragaman kebutuhan siswa berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain survei cross-sectional dengan teknik purposive sampling pada dua SMP di satu kecamatan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum dapat menggambarkan perubahan kesulitan regulasi emosi dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan desain longitudinal diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Referensi

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 30, Number 2, pp. 217–237). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Astuti, B., Lestari, R., Hasna, S. S., & Sutanti, N. (2026). Gender Differences in Social Emotional Learning (SEL) Ability: A Cross-Sectional Study in Adolescents in Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(02), 1876–1885. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i02.8561>
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284–288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Brand, A. E., & Klimes-Dougan, B. (2010). Emotion socialization in adolescence: The roles of mothers and fathers. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(128), 85–100. <https://doi.org/10.1002/cd.270>
- Burton, A. L., Brown, R., & Abbott, M. J. (2022). Overcoming difficulties in measuring emotional regulation: Assessing and comparing the psychometric properties of the DERS long and short forms. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2060629>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truys, A., & Everaert, J. (2023). Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 273–286. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>
- Edler, K., & Valentino, K. (2024). Parental self-regulation and engagement in emotion socialization: A systematic review. *Psychological Bulletin*, 150(2), 154–191. <https://doi.org/10.1037/bul0000423>
- Freitag, G. F., Grassie, H. L., Jeong, A., Mallidi, A., Comer, J. S., Ehrenreich-May, J., & Brotman, M. A. (2023). Systematic Review: Questionnaire-Based Measurement of Emotion Dysregulation in Children and Adolescents. In *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* (Vol. 62, Number 7). www.jaacap.org
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Analysis of Emotion Regulation in Spanish Adolescents: Validation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01959>

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (Vol. 26, Number 1).
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
- Klimes-Dougan, B., Brand, A. E., Zahn-Waxler, C., Usher, B., Hastings, P. D., Kendziora, K., & Garside, R. B. (2007). Parental Emotion Socialization in Adolescence: Differences in Sex, Age and Problem Status. *Social Development*, 16(2), 326–342. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00387.x>
- Kököneyi, G., Kovács, L. N., Szabó, J., & Urbán, R. (2024). Emotion Regulation Predicts Depressive Symptoms in Adolescents: A Prospective Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(1), 142–158. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01894-4>
- Larsson, K. H., Aspegqvist, E., Falkenström, F., Andersson, G., Svedin, C. G., & Zetterqvist, M. (2025). Assessing emotion regulation difficulties in adolescents: validation and clinical utility of the difficulties in emotion regulation scale, 16-item. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02540-3>
- Levkovich, I., Yatzkar, U., & Shenaar-Golan, V. (2025). Age and Gender Differences in Emotional and Behavioral Functioning Among Youth Referred to a Psychiatric Outpatient Clinic at a Public Hospital. *Children*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/children12060683>
- Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati. (2022). Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education and Counseling*, (Vol. 2, No. 2), 209–216. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>
- Makruf, H. A., Iswinarti, & Hasanati, N. (2024). Parent Emotion Socialization (PES) and Emotion Variables in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Psikologika*, 29, 229–246. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss2.art4>
- Mancinelli, E., Cottu, M., & Salcuni, S. (2024). Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form in a sample of Italian adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 80(11), 2209–2227. <https://doi.org/10.1002/jclp.23732>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). Interpersonal Stress Generation as a Mechanism Linking Rumination to Internalizing Symptoms in Early Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(5), 584–597. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.704840>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>

- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Santrock, J. W. (2023). *Life-Span Development*. McGraw-Hill US Higher Ed ISE.
- Sitinjak, C., Rakhmawati, E., Almasitoh, U. H., & Febrianty, A. (2024). Unveiling Gender Differences in Adolescent Coping: Insights from High School Students in Jakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 107–120. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i2.4308>
- Sousa, R., Linharelhos, M., da Silva, D. R., & Rijo, D. (2023). The difficulties in emotion regulation scale: Dimensionality, measurement invariance, and physiological correlates in community adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 79(10), 2351–2363. <https://doi.org/10.1002/jclp.23553>
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Usán Supervía, P., & Quílez Robres, A. (2021). Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>
- Wang, Z. L., & Zhang, Y. L. (2026). Difficulties in Emotion Regulation Mediate the Association Between Peer Attachment and Problematic Use of Smartphone. *Brain and Behavior*, 16(2). <https://doi.org/10.1002/brb3.71224>
- Wardhani, F. D. S., & Widyastuti. (2024). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 437–450. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21(4), 616–621. <https://doi.org/10.1037/a0016669>
- Zafar, H., Debowska, A., & Boduszek, D. (2021). Emotion regulation difficulties and psychopathology among Pakistani adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 121–139. <https://doi.org/10.1177/1359104520969765>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/00128kons2019>