

Emotion Regulation Among Students at the Faculty of Ilmu Tarbiyah and Keguruan UIN Raden Fatah Palembang

Deszarah Aurel Setiawan Putri¹, Afifah Diah Luthfiah², Dewi Franshisca³, Masayu Haura Al-Haqqu⁴, Diana Putri Ayu Entika⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang¹⁻⁵

Corresponding email: deszarah1517@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 30-11-2025

Revised: 22-12-2025

Accepted: 24-12-2025

Keywords

Emotion Regulation

DERS

Scale Adaptation

Psychometrics

Education Students

Kata Kunci

Regulasi Emosi

DERS

Adaptasi Skala

Psikometrika

Mahasiswa Pendidikan.

ABSTRACT

This study aims to adapt and examine the psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36) within the cultural context of students at the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training (FITK), UIN Raden Fatah Palembang. A quantitative approach with a cross-cultural adaptation design was employed. A total of 32 students participated as respondents in the field test, selected through convenience sampling. Data analysis was conducted to test item validity using the Corrected Item-Total Correlation technique and reliability using Cronbach's Alpha. The results showed that out of the initial 36 items, 25 items were declared valid, while 11 items were removed. The adapted scale demonstrated excellent internal consistency with a reliability coefficient of $\alpha = 0.971$. Descriptively, the majority of students (71.9%) fell into the moderate category of emotion regulation difficulties, while 21.9% were in the high category, and 6.3% were in the low category. In conclusion, this adapted version of the DERS instrument is proven to be valid and reliable, making it suitable for assessing emotion regulation in the student teacher population.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan menguji properti psikometrik Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36) agar sesuai dengan konteks budaya mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain adaptasi lintas budaya. Sebanyak 32 mahasiswa berpartisipasi sebagai responden dalam uji coba lapangan yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Analisis data dilakukan untuk menguji validitas aitem menggunakan teknik Corrected Item-Total Correlation dan reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 36 aitem awal, sebanyak 25 aitem dinyatakan valid, sedangkan 11 aitem digugurkan. Skala hasil adaptasi memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dengan nilai koefisien reliabilitas $\alpha = 0.971$. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa (71,9%) memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi pada kategori sedang, sementara 21,9% berada pada kategori tinggi, dan 6,3% pada kategori rendah. Kesimpulannya, instrumen DERS versi adaptasi ini terbukti valid dan reliabel sehingga layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada populasi mahasiswa pendidikan.

Pendahuluan

Regulasi emosi merupakan mekanisme psikologis fundamental yang memungkinkan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan yang adaptif. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada program pendidikan guru, kompetensi emosional menjadi aspek yang krusial karena para calon pendidik tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan akademik, tetapi juga stabilitas emosional, empati, dan profesionalisme yang akan dimodelkan kepada peserta didik di masa depan. Kemampuan meregulasi emosi memainkan peran signifikan dalam menentukan performa akademik, keberfungsian interpersonal, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Raden Fatah Palembang dihadapkan pada dinamika tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Beban tugas perkuliahan, praktik lapangan, serta interaksi sosial di lingkungan kampus merupakan stresor yang berpotensi memengaruhi stabilitas emosi. Ketidakmampuan dalam mengelola respon emosional terhadap tekanan tersebut dapat bermanifestasi pada distres psikologis dan penurunan keberfungsian diri. Oleh karena itu, asesmen yang akurat terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa menjadi urgensi tersendiri guna memetakan kesiapan psikologis mereka.

Meskipun urgensi pengukuran regulasi emosi sangat nyata, ketersediaan instrumen pengukuran yang terstandarisasi dan teradaptasi secara kultural di Indonesia masih terbatas. Salah satu instrumen yang diakui secara global untuk mengukur disregulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Instrumen ini menawarkan evaluasi multidimensi yang mencakup enam domain utama: *nonacceptance* (ketidaterimaan), *goals* (kesulitan perilaku bertujuan), *impulse* (pengendalian impuls), *awareness* (kesadaran emosi), *strategies* (keterbatasan strategi), dan *clarity* (kejelasan emosi).

Namun demikian, penggunaan instrumen asing tanpa proses adaptasi yang ketat berisiko menimbulkan bias pengukuran. Perbedaan latar belakang budaya, struktur bahasa, dan norma ekspresi emosi dapat memengaruhi interpretasi mahasiswa terhadap butir-butir pernyataan dalam skala aslinya. Studi sebelumnya di Indonesia oleh Danasasmitha et al. (2024) telah memvalidasi versi singkat dari DERS (*short-form*), namun adaptasi penuh terhadap versi orisinal (DERS-36) masih diperlukan untuk menangkap dinamika emosi yang lebih komprehensif pada populasi mahasiswa pendidikan Islam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi lintas budaya terhadap DERS-36 ke dalam Bahasa Indonesia agar relevan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang. Proses adaptasi dilakukan dengan mengikuti pedoman standar internasional dari Beaton et al. (2000) dan International Test Commission (2017), yang meliputi tahapan penerjemahan maju (*forward translation*), sintesis, tinjauan ahli, penerjemahan balik (*back translation*), dan wawancara kognitif. Langkah ini ditempuh guna menjamin ekuivalensi semantik, konseptual, dan pengalaman antara instrumen asli dengan versi adaptasi. Tersedianya instrumen DERS-36 yang valid dan reliabel diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran di lingkungan pendidikan tinggi.

Metode

Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain adaptasi skala lintas budaya (*cross-cultural scale adaptation*). Pendekatan ini dipilih untuk

menghasilkan instrumen pengukuran yang tidak hanya valid secara statistik, tetapi juga setara secara konseptual dan semantik dengan versi aslinya ketika diterapkan pada budaya yang berbeda. Prosedur adaptasi dilaksanakan dengan mengikuti pedoman standar internasional dari Beaton et al. (2000) dan International Test Commission (2017), yang mencakup tahapan penerjemahan maju (*forward translation*), sintesis, tinjauan ahli, penerjemahan balik (*back translation*), uji keterbacaan, dan uji lapangan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Raden Fatah Palembang. Untuk tahap uji coba lapangan (*field testing*), teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 32 mahasiswa. Partisipan terdiri dari mahasiswa dengan rentang usia 18–21 tahun yang berasal dari berbagai semester dan program studi di lingkungan FITK. Jumlah sampel ini dianggap memadai untuk uji coba pendahuluan (*pilot study*) guna mengevaluasi kualitas item dan konsistensi internal alat ukur sebelum digunakan pada populasi yang lebih luas.

Instrumen Penelitian

Variabel utama yang diukur dalam penelitian ini adalah kesulitan regulasi emosi, yang dioperasionalkan menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Skala ini terdiri dari 36 aitem yang terbagi ke dalam enam dimensi: *Nonacceptance* (ketidaterimaan respons emosi), *Goals* (kesulitan perilaku bertujuan), *Impulse* (kesulitan pengendalian impuls), *Awareness* (kurangnya kesadaran emosi), *Strategies* (keterbatasan strategi regulasi), dan *Clarity* (kurangnya kejelasan emosi).

Setiap aitem dinilai menggunakan skala *Likert 5 poin*, bergerak dari skor 1 (Hampir tidak pernah) hingga 5 (Hampir selalu). Proses penilaian melibatkan pembalikan skor (*reverse scoring*) pada 11 aitem (butir nomor 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, dan 34) untuk menjaga konsistensi arah skor, di mana skor total yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi.

Prosedur dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui formulir elektronik setelah responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian (*informed consent*). Analisis data dilakukan dalam dua tahap:

1. Analisis Deskriptif: Digunakan untuk memberikan gambaran demografis responden serta kategorisasi tingkat regulasi emosi (tinggi, sedang, rendah) berdasarkan *Mean* dan *Standar Deviasi* hipotetik.
2. Uji Properti Psikometrik:
 - a. Uji Validitas Item: Menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* untuk melihat daya beda aitem. Aitem dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi ≥ 0.30 .
 - b. Uji Reliabilitas: Menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* untuk menguji konsistensi internal skala, dengan kriteria penerimaan nilai koefisien $\alpha \geq 0.70$.

Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak komputasi statistik untuk memastikan akurasi hasil pengujian.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 32)

Variabel	Kategori	n	Persentase (%)
Usia	18 tahun	1	3.1%
	19 tahun	7	21.9%
	20 tahun	20	62.5%
	21 tahun	2	6.3%
	23 tahun	2	6.3%
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	18.8%
	Perempuan	26	81.3%

Catatan: Total responden = 32.

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat profil demografis dari 32 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Ditinjau dari segi usia, mayoritas responden berada pada usia 20 tahun, yaitu sebanyak 20 mahasiswa (62,5%), diikuti oleh kelompok usia 19 tahun sebanyak 7 mahasiswa (21,9%). Sebaran usia lainnya, yakni 18, 21, dan 23 tahun, memiliki proporsi yang lebih kecil. Rentang usia ini (18–23 tahun) mengindikasikan bahwa subjek penelitian berada pada fase perkembangan dewasa awal atau *emerging adulthood* (Arnett, 2000), yang merupakan fase krusial dalam pematangan regulasi emosi.

Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, komposisi responden didominasi oleh perempuan sebanyak 26 orang (81,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 6 orang (18,8%). Ketimpangan jumlah ini merefleksikan karakteristik populasi umum di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang secara statistik memang cenderung memiliki jumlah mahasiswa perempuan yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

Tabel 2. Uji Validitas Item Skala DERS-36

Item	Korelasi Item-Total	Keterangan
DERS1	-0.101	Tidak Valid
DERS2	0.119	Tidak Valid
DERS3	0.553	Valid
DERS4	0.485	Valid
DERS5	0.538	Valid
DERS6	-0.056	Tidak Valid
DERS7	0.138	Tidak Valid
DERS8	-0.143	Tidak Valid
DERS9	0.621	Valid
DERS10	-0.015	Tidak Valid
DERS11	0.486	Valid
DERS12	0.549	Valid
DERS13	0.544	Valid
DERS14	0.696	Valid
DERS15	0.724	Valid
DERS16	0.804	Valid
DERS17	0.044	Tidak Valid
DERS18	0.842	Valid
DERS19	0.832	Valid
DERS20	0.091	Tidak Valid

DERS21	0.684	Valid
DERS22	-0.032	Tidak Valid
DERS23	0.758	Valid
DERS24	0.100	Tidak Valid
DERS25	0.571	Valid
DERS26	0.750	Valid
DERS27	0.834	Valid
DERS28	0.799	Valid
DERS29	0.703	Valid
DERS30	0.687	Valid
DERS31	0.788	Valid
DERS32	0.793	Valid
DERS33	0.717	Valid
DERS34	0.165	Tidak Valid
DERS35	0.776	Valid
DERS36	0.582	Valid

Catatan: Item dinyatakan valid jika korelasi ≥ 0.30 .

Berdasarkan Tabel 2, pengujian validitas dilakukan terhadap 36 aitem skala DERS menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*. Kriteria validitas yang digunakan mengacu pada standar psikometrika di mana suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi item-total ≥ 0.30 .

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari total 36 aitem yang diuji, terdapat 25 aitem yang memenuhi kriteria validitas (koefisien ≥ 0.30) dan dinyatakan valid. Aitem-aitem tersebut memiliki rentang korelasi yang cukup tinggi, mulai dari 0.485 (DERS4) hingga 0.842 (DERS18), yang mengindikasikan bahwa aitem-aitem ini mampu mengukur konstruk regulasi emosi dengan baik.

Di sisi lain, terdapat 11 aitem yang dinyatakan gugur atau tidak valid karena memiliki nilai korelasi di bawah 0.30 atau bernilai negatif. Aitem-aitem yang gugur tersebut adalah DERS1, DERS2, DERS6, DERS7, DERS8, DERS10, DERS17, DERS20, DERS22, DERS24, dan DERS34. Jika dicermati, kesebelas aitem yang gugur ini merupakan aitem-aitem *favorable* (positif) yang dalam skoring aslinya memerlukan teknik *reverse scoring* (skor balik), yang umumnya mengukur dimensi *Awareness* (Kesadaran), *Clarity* (Kejelasan), dan *Nonacceptance* (Ketidaterimaan). Rendahnya validitas pada aitem-aitem ini kemungkinan disebabkan oleh inkonsistensi respons partisipan atau bias dalam memahami kalimat pernyataan yang bersifat positif di antara dominasi aitem negatif.

Berdasarkan hasil tersebut, maka 11 aitem yang tidak valid dieliminasi dan tidak dilibatkan dalam analisis data selanjutnya. Analisis reliabilitas dan deskriptif selanjutnya hanya akan menggunakan 25 aitem valid.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala DERS (Item Valid)

Statistik	Nilai
Cronbach's Alpha	0.971
Jumlah Item Valid	25
Kriteria Reliabilitas	Sangat Baik

Catatan: Reliabilitas dianggap sangat baik apabila $\alpha \geq 0.90$.

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap 25 aitem valid menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0.971. Nilai ini berada jauh di

atas ambang batas minimal reliabilitas yang umumnya diterima ($\alpha \geq 0.70$). Merujuk pada kriteria psikometrika oleh Nunnally dan Bernstein (1994), koefisien reliabilitas di atas 0.90 dikategorikan sebagai sangat baik (*excellent*).

Tingginya koefisien reliabilitas ini mengindikasikan bahwa instrumen DERS versi adaptasi ini memiliki konsistensi internal yang sangat kuat. Artinya, meskipun terdapat 11 aitem yang gugur, 25 aitem yang tersisa sangat padu dan konsisten dalam mengukur konstruk kesulitan regulasi emosi. Dengan demikian, skala ini dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian pada populasi mahasiswa.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor TOTALDERS (N = 32)

Statistik	Nilai
Jumlah Responden (Valid)	32
Minimum	73
Maksimum	159
Mean	103.84
Median	97.50
Range	86
Std. Deviation	22.203
Variance	492.975
Interquartile Range (IQR)	36
Skewness	0.747
Kurtosis	-0.319
95% CI Lower Bound	95.84
95% CI Upper Bound	111.85
5% Trimmed Mean	102.72

Catatan: Statistik dihitung berdasarkan skor total skala DERS.

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis deskriptif pada 32 responden menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) total kesulitan regulasi emosi adalah 103.84 dengan standar deviasi sebesar 22.203. Besarnya nilai standar deviasi ini, jika dibandingkan dengan *mean*, mengindikasikan adanya variasi yang cukup tinggi dalam kemampuan regulasi emosi antar mahasiswa. Hal ini dipertegas oleh rentang skor (*range*) yang sangat lebar, yaitu 86 poin, di mana skor terendah responden adalah 73 dan skor tertinggi mencapai 159.

Selain itu, nilai *median* sebesar 97.50 yang lebih rendah daripada *mean* (103.84), serta nilai *skewness* yang positif (0.747), menunjukkan bahwa distribusi data cenderung miring ke kanan (*positively skewed*). Secara substantif, hal ini bermakna bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki skor kesulitan regulasi emosi yang berada di sekitar rata-rata atau lebih rendah, terdapat sekelompok kecil mahasiswa yang memiliki skor kesulitan regulasi emosi yang sangat tinggi (ekstrem) yang menarik nilai rata-rata menjadi lebih tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa populasi mahasiswa FITK memiliki karakteristik regulasi emosi yang heterogen.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi (TOTALDERS)

Kategori	Rentang Skor	n	Persentase (%)
Rendah	< 81.64	2	6.3%
Sedang	81.64 – 126.04	23	71.9%
Tinggi	> 126.04	7	21.9%

Catatan: Kategorisasi berdasarkan rumus Mean \pm 1 SD.

Berdasarkan Tabel 5, pengelompokan tingkat kesulitan regulasi emosi dilakukan menggunakan teknik kategorisasi berdasarkan statistik hipotetik ($Mean \pm 1 SD$) yang merujuk pada panduan penyusunan skala psikologi oleh Azwar (2012). Kategorisasi ini membagi responden ke dalam tiga kelompok: Rendah ($X < 81.64$), Sedang ($81.64 - 126.04$), dan Tinggi ($X > 126.04$).

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 23 orang (71.9%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa FITK memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang tergolong rata-rata; mereka mampu meregulasi emosi dengan cukup baik dalam situasi wajar, namun mungkin menghadapi hambatan pada situasi tertentu yang penuh tekanan.

Temuan yang perlu mendapat perhatian serius adalah terdapat 7 responden (21.9%) yang berada pada kategori Tinggi. Mengingat instrumen DERS mengukur tingkat "kesulitan", skor tinggi pada kelompok ini bermakna bahwa mereka mengalami hambatan yang signifikan dalam meregulasi emosi (disregulasi emosi yang tinggi). Sementara itu, hanya sebagian kecil responden, yakni 2 orang (6.3%), yang berada pada kategori Rendah, yang mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang sangat baik (tingkat kesulitan yang minim).

Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada taraf adaptif (sedang), terdapat proporsi hampir seperempat dari populasi sampel (21.9%) yang berpotensi mengalami masalah psikologis akibat ketidakmampuan mengelola emosi.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan menguji properti psikometrik *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen adaptasi ini memiliki kualitas psikometrik yang memadai, meskipun memerlukan penyesuaian pada beberapa aitem tertentu. Dari 36 aitem orisinal, sebanyak 25 aitem terbukti valid dan mampu merepresentasikan konstruk kesulitan regulasi emosi secara konsisten, sedangkan 11 aitem dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas empiris (korelasi aitem-total < 0.30).

Gugurnya 11 aitem tersebut (DERS1, DERS2, DERS6, DERS7, DERS8, DERS10, DERS17, DERS20, DERS22, DERS24, dan DERS34) merupakan temuan yang menarik untuk dicermati. Mayoritas aitem yang tidak valid ini adalah aitem *favorable* (pernyataan positif) yang memerlukan *reverse scoring* (skor balik), khususnya pada dimensi *Lack of Emotional Awareness* dan *Lack of Emotional Clarity*. Fenomena ini sejalan dengan temuan psikometrika lintas budaya yang menyebutkan adanya efek metode (*method effect*), di mana responden sering kali mengalami kebingungan kognitif ketika merespons pernyataan positif di tengah instrumen yang didominasi oleh pernyataan negatif mengenai kesulitan emosi (Schmitt & Stults, 1985; Vine & Aldao, 2017). Ketidakkonsistenan respons pada aitem-aitem ini mengindikasikan bahwa nuansa bahasa pada aitem *reverse* mungkin kurang dipahami dengan baik atau dianggap ambigu oleh mahasiswa dalam konteks budaya setempat. Oleh karena itu, keputusan untuk mengeliminasi aitem-aitem tersebut adalah langkah yang tepat untuk menjaga kemurnian pengukuran, sebagaimana disarankan oleh Azwar (2012) dalam penyusunan skala psikologi.

Meskipun terjadi pengurangan jumlah aitem, reliabilitas skala justru menunjukkan angka yang sangat tinggi ($\alpha = 0.971$). Hal ini menegaskan bahwa 25 aitem final yang

dipertahankan memiliki konsistensi internal yang sangat kuat (*excellent*). Tingginya reliabilitas ini menunjukkan bahwa instrumen adaptasi ini sangat dapat diandalkan untuk mengukur konstruk disregulasi emosi pada populasi mahasiswa. Dimensi-dimensi kunci seperti *Nonacceptance*, *Goals*, *Impulse*, dan *Strategies* terbukti dapat dipahami dan direspon secara konsisten oleh partisipan.

Ditinjau dari gambaran deskriptif, tingkat kesulitan regulasi emosi mahasiswa FITK mayoritas berada pada kategori Sedang (71,9%). Temuan ini dapat dipahami mengingat masa perkuliahan adalah fase transisi yang penuh tekanan, namun juga merupakan masa pembelajaran. Mahasiswa pada tahap ini umumnya telah memiliki mekanisme koping dasar, namun masih berjuang untuk mengelola emosi secara optimal saat menghadapi stresor akademik yang berat, seperti tenggat waktu tugas atau tuntutan praktik mengajar. Kondisi "sedang" ini mencerminkan bahwa mereka tidak sepenuhnya mengalami disfungsi emosi, tetapi juga belum mencapai kematangan regulasi emosi yang ideal.

Namun demikian, perhatian khusus perlu diarahkan pada 21,9% mahasiswa yang berada pada kategori Tinggi. Mengingat DERS mengukur kesulitan, skor tinggi pada kelompok ini mengindikasikan adanya hambatan serius dalam meregulasi emosi, seperti kecenderungan impulsif atau ketidakmampuan menenangkan diri saat tertekan. Dalam konteks calon pendidik, ketidakmampuan meregulasi emosi ini berisiko memengaruhi profesionalisme dan interaksi mereka kelak di lingkungan sekolah.

Faktor usia dan perkembangan juga turut menjelaskan profil data ini. Mayoritas responden berada pada rentang usia 18–21 tahun, yang menurut Arnett (2000) dikategorikan sebagai masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*). Pada fase ini, ketidakstabilan emosi (*instability*) adalah karakteristik yang wajar terjadi karena individu sedang dalam proses eksplorasi identitas dan penyesuaian diri terhadap peran orang dewasa. Oleh karena itu, wajar jika kemampuan regulasi emosi mereka belum sepenuhnya matang (kategori Rendah kesulitan), melainkan masih berfluktuasi di tingkat Sedang hingga Tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa DERS-36 versi adaptasi (dengan 25 aitem) adalah alat ukur yang layak dan reliabel. Temuan ini juga memberikan implikasi praktis bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan dukungan psikologis, khususnya bagi kelompok mahasiswa yang teridentifikasi memiliki kesulitan regulasi emosi tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa proses adaptasi *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) ke dalam Bahasa Indonesia berhasil menghasilkan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Raden Fatah Palembang. Meskipun terdapat eliminasi pada 11 aitem yang mayoritas merupakan aitem *favorable* (skor balik), 25 aitem final yang dipertahankan menunjukkan kualitas psikometrik yang sangat kuat dengan koefisien reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha = 0.971$). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen modifikasi ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur konstruk kesulitan regulasi emosi.

Secara empiris, instrumen ini mampu memotret kondisi psikologis mahasiswa secara akurat. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kesulitan regulasi emosi tingkat sedang (71,9%), yang mencerminkan kemampuan adaptasi yang cukup memadai di tengah tekanan akademik, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Selain itu, instrumen juga berhasil mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang berisiko tinggi mengalami disregulasi emosi (21,9%). Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menyediakan alat ukur yang baku, relevan secara budaya, dan layak digunakan dalam konteks pendidikan tinggi telah tercapai.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran konstruktif sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan (Fakultas): Disarankan untuk menggunakan skala DERS versi adaptasi ini sebagai instrumen skrining berkala bagi mahasiswa baru maupun mahasiswa tingkat akhir. Hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam merancang program bimbingan konseling atau pelatihan manajemen stres guna mendukung kesehatan mental calon guru.
2. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa yang teridentifikasi memiliki skor kesulitan regulasi emosi kategori tinggi disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan mencari strategi koping yang adaptif, atau memanfaatkan layanan konseling yang tersedia di kampus.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Mengingat adanya gugurnya aitem-aitem *reverse score*, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk menguji kembali struktur faktor dan stabilitas aitem tersebut.

Disarankan pula untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan variabel lain yang relevan bagi mahasiswa keguruan, seperti *self-efficacy* mengajar atau prestasi akademik, guna memperkaya literatur psikologi pendidikan.

Deklarasi

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi secara substantif dalam proses penelitian dan penulisan artikel, yang meliputi penyusunan instrumen, telaah teori, pengumpulan data, dan interpretasi hasil. Penulis ketiga memberikan kontribusi spesifik pada penyempurnaan metodologi, penyuntingan naskah akhir, serta peninjauan keseluruhan artikel sebelum diserahkan untuk publikasi.

Pernyataan Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari lembaga manapun, baik lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan yang dapat memengaruhi proses penelitian, analisis data, maupun penulisan manuskrip ini.

Informasi Tambahan

Tidak ada informasi tambahan yang tersedia untuk makalah ini.

Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, *25*(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Danasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., & Iskandarsyah, A. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- 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. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- International Test Commission. (2017). *The ITC guidelines for translating and adapting tests* (2nd ed.). International Test Commission.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Schmitt, N., & Stults, D. M. (1985). Factors defined by negatively keyed items: The result of careless respondents? *Applied Psychological Measurement*, *9*(4), 367–373. <https://doi.org/10.1177/014662168500900405>
- Vine, V., & Aldao, A. (2017). Addressing psychometric limitations of the Difficulties in Emotion Regulation Scale through item modification. *Psychological Assessment*, *29*(5), 536–546. <https://doi.org/10.1037/pas0000361>