

***ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DAN
KECEMASAN DENGAN REGULASI EMOSI
GENERASI Z***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

NAJWA MILLAH HANIFAH

41183507220039

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Adverse Childhood Experience* dan Kecemasan dengan Regulasi Emosi Generasi Z

Penyusun : Najwa Millah Hanifah

NPM : 41183507220039

Bekasi, 06 Juli 2026

Menyetujui:

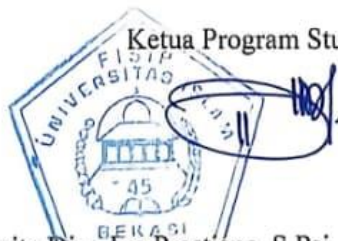
Pembimbing,



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Djan Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Adverse Childhood Experience dan Kecemasan dengan Regulasi Emosi
Generasi Z

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Najwa Millah Hanifah

41183507220039



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 06 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 pada tanggal: 06 Juli 2026

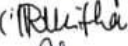
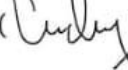
Dewan Penguji:

Ketua : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najwa Millah Hanifah

NPM : 41183507220039

Judul : *Adverse Childhood Experience* dan Kecemasan dengan Regulasi Emosi

Skripsi : Generasi Z



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencatumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 06 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Najwa Millah Hanifah
41183507220039

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

Turnitin Skripsi_sc_mrczdn39_esyr

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	eprints.wallisongo.ac.id Internet	156 words — 1 %
2	core.ac.uk Internet	155 words — 1 %
3	Wiwini Julia, Roswiyani Roswiyani. "Hubungan antara Adverse Childhood Experiences dan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal di Wilayah Jabotabek", YASIN, 2026 Crossref	143 words — 1 %
4	docplayer.info Internet	111 words — 1 %
5	eprints2.undip.ac.id Internet	107 words — 1 %
6	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet	96 words — 1 %
7	dspace.uil.ac.id Internet	80 words — < 1 %
8	Nada Fristy Yusri, Regglana Brescia, Deasy Dwi Cahayaningtyas Arifin, Farouq Fathurrahman, Risma Kumara Rani. "Kontribusi Regulasi Emosi terhadap	74 words — < 1 %

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama : Najwa Millah Hanifah
Tempat tanggal lahir penulis : Bekasi, 19 Desember 2004
Alamat : Kaliabang Bahagia, Kel. Pejuang, Kec. Medansatria, Kota Bekasi
No. Telepon : 085777474259
Nama orang tua : Bapak Hasan Hunaepie dan Ibu Nuroniyah

B. Riwayat Pendidikan

Jenis Pendidikan	Nama Lembaga	Lokasi	Tahun
Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	PAUD MEDE	Kota Bekasi	2008-2009
Taman Kanak-kanak (TK)	TK Al-Hidayah Wattaqwa	Kota Bekasi	2009-2010
Madrasah Ibtidaiyah (MI)	MI Miftahul Huda	Kota Bekasi	2010-2016
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	SMP KHAS Kempek	Kabupaten Cirebon	2016-2019
Madrasah Aliyah (MA)	MA Sullamul Istiqomah	Kota Bekasi	2019-2022
Universitas	Universitas Islam 45 Bekasi	Kota Bekasi	2022-2026

C. Kegiatan Yang Sedang/Pernah Diikuti

Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
Kuliah Lapangan	Peserta	RS Marzoecki Mahdi, 05 Februari 2024
Internship Training	Internship Trainee	Yayasan Amanah Sumarno Halimah & Kita Orang Biasa, 22 September – November 2025
Pengabdian Masyarakat	Volunteer	Yayasan Al-Fajar Berseri, 28 Februari 2026

MOTTO PENULIS

“What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us.” – Ralph Waldo Emerson

“Life isn’t about finding yourself. Life is about creating yourself.” – George Bernard Shaw

“Knowing yourself is the beginning of all wisdom.” – Aristotle

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Adverse Childhood Experiences dan Kecemasan dengan Regulasi Emosi Generasi Z". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi. Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran yang berharga bagi penulis. Berbagai tantangan, hambatan, serta dinamika yang dihadapi selama penelitian menjadi bagian dari proses pengembangan diri yang memperkaya pengetahuan, keterampilan, dan ketekunan penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta meluangkan waktu dan tenaga dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu, dukungan, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan persetujuan terkait perencanaan studi selama masa perkuliahan hingga penulis menyelesaikan pendidikan di Program Studi Psikologi.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang senantiasa memberikan informasi, arahan, serta dukungan kepada penulis dan mahasiswa lainnya selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Abah, Mamah, Nenek, serta adik-adik tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tidak pernah putus

kepada penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan bagi penulis untuk terus berjuang meraih masa depan yang lebih baik.

6. Alawiyah, Nisa Anianti, Nurhaeni, Rufaidah Nisa Alifah, Diani Nafia Sari, dan Reni Maharani, selaku sahabat dan teman seperjuangan penulis sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, serta semangat yang diberikan dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.
7. Seseorang yang hadir sebagai support system di tengah proses penyusunan penelitian ini, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta berbagai afirmasi positif kepada penulis. Terima kasih karena telah menjadi rekan seperjuangan yang senantiasa mengingatkan penulis untuk tetap optimis dan terus berusaha hingga penelitian ini dapat diselesaikan.
8. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha, kesabaran, dan keteguhan yang telah diberikan selama menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terima kasih karena tetap bertahan, bangkit setelah merasa lelah, dan terus percaya bahwa setiap proses akan membawa penulis sampai pada titik ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Najwa Millah Hanifah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Regulasi Emosi.....	11
a. Definisi Regulasi Emosi	11
b. Aspek Regulasi Emosi.....	12
c. Faktor Menurunnya Regulasi Emosi	13
d. Penelitian sebelumnya mengenai Regulasi Emosi	15
2. <i>Adverse Childhood Experience</i>	16
a. Definisi <i>Adverse Childhood Experience</i>	16
b. Komponen <i>Adverse Childhood Experience</i>	17
c. Dampak dari <i>Adverse Childhood Experience</i>	18
d. Penelitian sebelumnya mengenai <i>Adverse Childhood Experience</i>	19
3. Kecemasan	20
a. Definisi Kecemasan	20
b. Aspek Kecemasan	21
c. Penelitian sebelumnya mengenai Kecemasan.....	23
4. Generasi Z.....	23

a.	Definisi Generasi Z.....	23
b.	Tahap Perkembangan Generasi Z	24
c.	Penelitian sebelumnya mengenai Generasi Z.....	25
B.	Kerangka Berpikir	26
C.	Hipotesis	28
D.	Orisinilitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	29
BAB III METODE PENELITIAN		41
A.	Disain Penelitian	41
B.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	42
1.	Identifikasi Variabel	42
a.	Variabel Independen	42
b.	Variabel Dependen.....	43
2.	Definisi Konseptual.....	43
a.	Regulasi Emosi.....	43
b.	<i>Adverse Childhood Experience</i>	44
c.	Kecemasan	44
3.	Definisi Operasional.....	44
a.	Regulasi Emosi.....	44
b.	<i>Adverse Childhood Experience</i>	45
c.	Kecemasan	45
C.	Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	46
1.	Subjek Penelitian.....	46
2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	49
1.	Wawancara	50
2.	Skala Psikologi.....	51
a.	Informasi Mengenai Skala Regulasi Emosi, Skala WHO ACE-IQ, Dan Skala Kecemasan	51
b.	Blue Print Skala Psikologi	54
c.	Kualitas skala	57

1) Validitas.....	57
2) Reliabilitas.....	65
E. Teknik Analisis Data	67
1. Teknik Deskriptif.....	68
2. Teknik Pengujian Asumsi	68
a. Uji Normalitas	69
b. Uji Linearitas.....	69
3. Teknik Pengujian Hipotesis	70
a. Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i> (Rank Spearman).....	71
b. Uji Regresi Linear Berganda.....	72
F. Etika Penelitian	72
1. Partisipasi Penelitian	73
2. Prosedur Penelitian.....	73
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data.....	74
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penangananya	74
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	77
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	77
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	78
1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	79
2. Karakteristik Berdasarkan Tahun Lahir.....	79
3. Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	80
4. Karakteristik Berdasarkan Wilayah Domisili	81
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	82
1. Regulasi Emosi.....	82
2. Adverse Childhood Experience.....	82
3. Kecemasan	83
D. Hasil Penelitian	83
1. Hipotesis Pertama.....	83
2. Hipotesis Kedua	84
3. Uji Regresi Berganda.....	84

E.	Diskusi.....	86
F.	Keterbatasan Penelitian	96
BAB V PENUTUP.....		97
A.	Simpulan.....	97
B.	Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....		101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinilitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya	30
Tabel 2. Tempat dan waktu penelitian.....	49
Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	54
Tabel 4. Blueprint Skala World Health Organization Adverse Childhood Experience- International Questionnaire (WHO ACE-IQ).....	56
Tabel 5. Blueprint Skala Kecemasan	56
Tabel 6. Penilaian Expert Judgement.....	59
Tabel 7. Hasil expert judgement skala regulasi emosi, ACE, dan kecemasan	59
Tabel 8. Hasil diskriminasi aitem skala regulasi emosi	60
Tabel 9. Hasil diskriminasi aitem skala WHO ACE-IQ.....	61
Tabel 10. Hasil diskriminasi aitem skala kecemasan.....	61
Tabel 11. Hasil validitas konstruk skala regulasi emosi	63
Tabel 12. Hasil validitas konstruk skala WHO ACE-IQ.....	64
Tabel 13. Hasil validitas konstruk skala kecemasan.....	65
Tabel 14. Kategori koefisien reliabilitas Cronbach Alpha	66
Tabel 15. Hasil uji reliabilitas.....	66
Tabel 16. Hasil teknik deskriptif.....	68
Tabel 17. Uji asumsi normalitas	69
Tabel 18. Uji asumsi linearitas	70
Tabel 19. Interpretasi koefisien korelasi	70
Tabel 20. Deskripsi demografis berdasarkan jenis kelamin	79
Tabel 21. Deskripsi demografis berdasarkan tahun lahir	79
Tabel 22. Deskripsi demografis berdasarkan tingkat pendidikan.....	80
Tabel 23. Deskripsi demografis berdasarkan wilayah domisili.....	81
Tabel 24. Deskripsi variabel penelitian.....	82
Tabel 25. Hasil uji hipotesis pertama	83
Tabel 26. Hasil uji hipotesis kedua	84
Tabel 27. Hasil uji regresi berganda	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	28
Gambar 2. Rumus Lemeshow	48
Gambar 3. Rumus Aiken's V	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	107
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi.....	109
Lampiran 3. Kartu Kehadiran Sidang Draft	111
Lampiran 4. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	113
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Akhir.....	115
Lampiran 6. Hasil Expert Judgement Skala Psikologi.....	117
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Dengan SPSS	121
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi Dengan SPSS	123
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .	125
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis Dengan SPSS.....	129
Lampiran 11. Data Hasil Pre-Eliminary Study.....	131

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DAN KECEMASAN DENGAN REGULASI EMOSI GENERASI Z

Najwa Millah Hanifah, najwamillahhanifah@gmail.com
Magdalena Hanoum, maryammagda66@gmail.com

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Emotion regulation is the ability to manage and express emotions adaptively and may be influenced by Adverse Childhood Experiences (ACEs) and anxiety. This study examined the relationship and effect of ACEs and anxiety on emotion regulation among 196 Generation Z students in Bekasi City using a quantitative correlational design and purposive sampling. Data were collected using the Emotion Regulation Scale, ACE Scale, and Anxiety Scale, and analyzed with Spearman Rank correlation and multiple linear regression. The findings showed significant negative relationships between ACEs and emotion regulation ($r = -0.176$; $p = 0.013$) and between anxiety and emotion regulation ($r = -0.274$; $p < 0.001$). ACEs and anxiety also significantly predicted emotion regulation ($F = 15.190$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.136$). Higher levels of ACEs and anxiety were associated with lower emotion regulation among Generation Z in Bekasi City.

Keywords: *Adverse Childhood Experiences, anxiety, emotion regulation, Generation Z.*

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif yang dapat dipengaruhi oleh Adverse Childhood Experiences (ACE) dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh ACE serta kecemasan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 196 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Emosi, Skala ACE, dan Skala Kecemasan, kemudian dianalisis dengan korelasi Spearman Rank dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ACE dengan regulasi emosi ($r = -0,176$; $p = 0,013$) serta antara kecemasan dengan regulasi emosi ($r = -0,274$; $p = 0,000$). ACE dan kecemasan juga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi ($F = 15,190$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,136$). Semakin tinggi tingkat ACE dan kecemasan, semakin rendah regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experience, kecemasan, regulasi emosi, Generasi Z.*