

**PENGARUH *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES* (ACEs)
TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA
SMA NEGERI 2 PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh

Afifah Ismahani Nur Amalina

NIM. 22190069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

**PENGARUH *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES* (ACEs)
TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA
SMA NEGERI 2 PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh

Afifah Ismahani Nur Amalina

NIM. 22190069

Pembimbing:

1. Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I
2. Yusuf Hamdani Abdi S.Psi., M.Psi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Afifah Ismahani Nur Amalina (22190060) ini telah diperiksa
dan disetujui untuk diujikan

Ponorogo, 28 Januari 2026

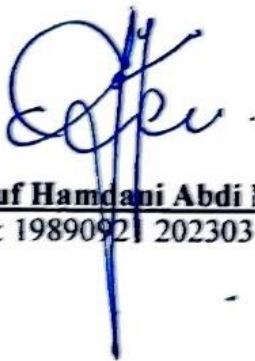
Pembimbing I,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by a horizontal stroke and a small mark.

Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I
NIK. 19890110 202109 12

Ponorogo, 28 Januari 2026

Pembimbing II,

A handwritten signature in blue ink, featuring a large, stylized 'Y' followed by a series of loops and a long vertical stroke.

Yusuf Hamdani Abdi M.Psi
NIK: 19890921 202303 13

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 9 Februari 2026.



Dr. Sigit Dwi Laksana, M.Pd.I

NIK. 19890110 202109 12

Ketua Penguji



Dr. Syarifan Nurjan, MA

NIK. 19710716 199909 14

Penguji I



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

NIK. 19890921 202303 13

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Yusuf Hamdani M.Pd. I

NIK. 19830515 201709 12



Yusuf Hamdani Abdi M.Psi

NIK. 19890921 202303 13



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352) 481124.
Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website : www.umpo.ac.id
Akreditasi Institusi UNGGUL oleh BAN-PT
(SK Nomor 2470/SK/BAN-PT/Ak/PT/VII/2025)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Afifah Ismahani Nur Amalina
2. NIM : 22190060
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Remaja SMA Negeri 2 Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I
6. Pembimbing II : Yusuf Hamdani Abdi M.Psi
7. Daftar Konsultasi:

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
5-11-2025			Framework dibuat lebih jelas.
10-11-2025			Daftar pustaka diperbaiki lagi.
12-11-2025			Hipotesis ditambah, rumusan masalah ditambah
17-11-2025			1 paragraf akhir BAB II sbg jembatan
25-11-2025			Penelitian terdahulu ditambah 2 jurnal dan neg
27-11-2025			BAB III ditambah sub-bab lokasi dan waktu
30-11-2025			uji Val dan Relia ditambah prosesnya.
5-12-2025			ditambah rumus persamaan garis regresi.
15-12-2025			Harus Try out ulang
20-12-2025			ditambah grafik ul/ 2 uji hipotesis (2,3)
22-1-2026			BAB IV dijelaskan persamaan garis regresi
24-1-2026			Lamp. uji validitas ikut dicantumkan

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 24 - Januari - 2026
9. Tanggal selesai Bimbingan : 28 Januari 2026

Pembimbing I

Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I

NIK. 19890110 202109 12

Pembimbing II

Yusuf Hamdani Abdi M.Psi

NIK: 19890921 202303 13

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Afifah Ismahani Nur Amalina

NIM : 22190060

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "Skripsi" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul :

"Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Remaja SMA Negeri 2 Ponorogo"

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "duplikasi" karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "klaim" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 28 Januari 2026

Hormat Saya



METRAI
TEMPER
FC2ANX130596199

Afifah Ismahani Nur Amalina

NIM. 22190060

MOTTO

“Jiwa seperti anak kecil, jika dibiarkan tanpa dididik, ia akan tumbuh dengan kebiasaan yang salah.”

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra'd: 11)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw. beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Dialah sang revolusioner sejati utusan Allah sebagai rahmat bagi semesta alam. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACEs) Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Pada Remaja SMA Negeri 2 Ponorogo”** sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya disertai ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Dr. Katni M.Pd. I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Yusuf Hamdani Abdi M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I dan Yusuf Hamdani Abdi M.Psi selaku Pembimbing I dan II dalam penyelesaian skripsi ini. yang dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis hingga sampai pada titik ini. Terimakasih telah percaya, membantu, mendorong dan membimbing penulis untuk terus berkembang.

5. Seluruh dosen Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu, arahan, serta diskusi akademik yang bermanfaat selama penyusunan skripsi ini berlangsung.
6. Kepala SMA Negeri 2 Ponorogo, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ponorogo yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian. Sehingga hasil yang penulis peroleh sesuai dengan apa yang sudah penulis rencanakan.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Ismun dan Ibu Retno Asih Wiyono, yang dengan doa, kasih sayang, dan ketulusan selalu mengiringi setiap langkah penulis. Dukungan moral dan material yang diberikan menjadi pondasi utama bagi penulis untuk terus bertumbuh, belajar, dan menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.
8. Kepada Ibu Ida Sapta Rahayu dan Bapak Wisnu Sumarsono, yang telah memberikan kepercayaan, serta dukungan dalam membantu pembiayaan perkuliahan penulis. Terimakasih atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis bisa merasakan bangku perkuliahan hingga selesainya penulisan ini.
9. Teruntuk adik tercinta, Rafida Aulia Shafira. Terima kasih telah hadir menemani dan memberikan dukungan tanpa henti, serta selalu mendoakan dan meyakinkan penulis hingga dapat menyelesaikan studi sampai jenjang sarjana.
10. Teruntuk *the power pals*, Anggi dan Riska, dua sahabat terbaik yang selalu hadir dalam setiap kondisi penulis. Terima kasih telah dengan tulus meminjamkan telinga dan pelukan, serta selalu membawa tawa di tengah kebingungan dan kekhawatiran penulis. Terima kasih telah menjadi ruang aman, tempat pulang, dan pengingat bahwa penulis tidak pernah sendirian dalam perjalanan ini.
11. Teruntuk sahabat penulis, Yahza Herpanza, terima kasih atas dukungan dan kesediaannya menjadi teman diskusi sejak awal penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah mendengarkan setiap keluh kesah dan selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan penulisan ini hingga akhir.
12. *To the beloved, whose presence has served as both a comforting pause and a meaningful milestone in this journey. Thank you for being there at the right*

time, for becoming a quiet source of strength, and for bringing reassurance and calm. Thank you for your trust, your willingness to listen, and your patience in accompanying every stage of this process. One chapter has been completed together; may the next steps continue to be taken side by side, writing the following chapters with shared alignment, a commitment to growth, and the intention to support one another.

13. Serta segala pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan skripsi ini.
14. Terakhir, teruntuk diriku sendiri. Terima kasih telah bertahan dan terus melangkah, meskipun perjalanan ini penuh rintangan dan tekanan. Terima kasih karena memilih untuk tidak menyerah, meski lelah dan ragu sempat datang. *Keep growing like a lotus flower, which continues to bloom despite having to sink in the mud before reaching the light. I am so proud of you.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Ponorogo, 2026

Penulis



Afifah Ismahani Nur Amalina

DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN.....	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Istilah atau Definisi Operasional	6
BAB II	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Hasil Penelitian Terdahulu	11
B. Landasan Teori	21
C. Framework.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Variabel dan Desain Penelitian	37
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sample.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	42

F.	Teknik Pengumpulan Data	47
G.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV		55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		55
A.	Penyajian Data dan Hasil Penelitian.....	55
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V		79
PENUTUP		79
A.	Kesimpulan.....	79
B.	Keterbatasan Penelitian	80
C.	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA		84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Framework Pengaruh ACEs terhadap Kemampuan Regulasi Emosi	33
Gambar 4.1 Perbandingan Rata-rata Regulasi Emosi Berdasarkan Tingkat Keparahan ACEs.....	65
Gambar 4.2 Perbandingan Rata-Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	67

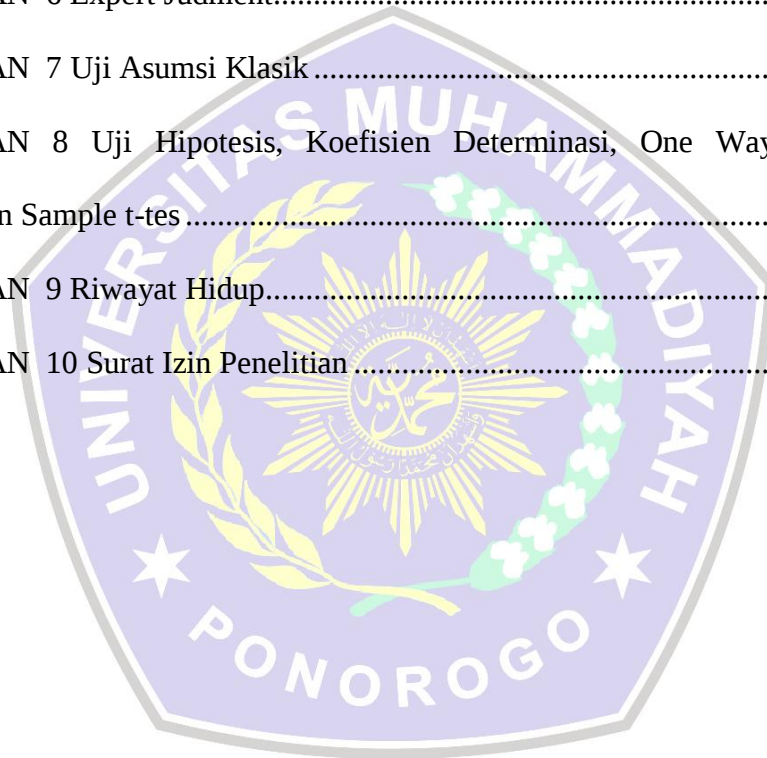


DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Ponorogo	39
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala ACEs sebelum <i>Try Out</i>	43
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> skala ACEs Setelah <i>Try Out</i>	44
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala DERS Sebelum <i>Try Out</i>	45
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala DERS Sesudah <i>Try Out</i>	46
Tabel 3. 6 Paparan Uji Validitas	48
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Sebelum <i>Try Out</i>	56
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Setelah <i>Try Out</i>	57
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas skala ACEs	58
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala DERS.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	61
Tabel 4. 8 Hasil Uji Signifikansi (uji T)	62
Tabel 4. 9 Hasil Uji Koefisien Determinasi	63
Tabel 4.10 Deskripsi Mean tiap Kategori Tingkat ACEs	64
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>One-Way</i> ANOVA.....	64
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Deskriptif	66
Tabel 4. 13 Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Blueprint Skala ACEs dan DERS	87
LAMPIRAN 2 Skala Terjemahan.....	93
LAMPIRAN 3 Try Out Kuisisioner Penelitian	99
LAMPIRAN 4 Kuisisioner Penelitian	121
LAMPIRAN 5 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas	140
LAMPIRAN 6 Expert Judgment.....	145
LAMPIRAN 7 Uji Asumsi Klasik	168
LAMPIRAN 8 Uji Hipotesis, Koefisien Determinasi, One Way ANOVA, Independen Sample t-tes	171
LAMPIRAN 9 Riwayat Hidup.....	175
LAMPIRAN 10 Surat Izin Penelitian	177



ABSTRAK

Afifah Ismahani Nur Amalina. 2026. SKRIPSI. Pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada Remaja SMA Negeri 2 Ponorogo. Pembimbing I: Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I. Pembimbing II: Yusuf Hamdani Abdi S.Psi., M.Psi.

Kata kunci: *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), regulasi emosi, remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA Negeri 2 Ponorogo, dan melihat perbedaan regulasi emosi berdasarkan tingkat keparahan ACEs serta jenis kelamin. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Dari populasi sebanyak 385 siswa kelas XI, terpilih 196 responden menggunakan rumus Slovin. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner ACE-Q (*Adverse Childhood Experiences Questionnaire*) dan DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*) yang telah melalui proses penerjemahan serta pengujian validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana, *One-Way ANOVA*, serta *independent samples t-test*. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa ACEs memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi remaja ($F = 19,452$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,091$). Selain itu, terdapat hasil perbedaan regulasi emosi yang signifikan berdasarkan tingkat keparahan ACEs ($F = 7,718$; $p = 0,001$), di mana semakin tinggi tingkat ACEs, semakin tinggi pula kesulitan regulasi emosi. Penelitian ini juga mengidentifikasi perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin ($t = 4,274$; $p = <0,001$), dengan remaja perempuan menunjukkan kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman masa kecil yang merugikan merupakan faktor risiko penting bagi kemampuan regulasi emosi remaja, namun masih terdapat faktor lain di luar ACEs yang turut memengaruhi.

ABSTRACT

Afifah Ismahani Nur Amalina. 2026. THESIS. *The Influence of Adverse Childhood Experiences (ACEs) on Emotion Regulation Ability among Adolescents at SMA Negeri 2 Ponorogo. Supervisor I: Dr. Sigit Dwi Laksana M.Pd.I. Supervisor II: Yusuf Hamdani Abdi S.Psi., M.Psi.*

Keywords: *Adverse Childhood Experiences (ACEs), emotion regulation, adolescents.*

This study aimed to analyze the effect of Adverse Childhood Experiences (ACEs) on emotion regulation abilities among adolescents at SMA Negeri 2 Ponorogo, as well as to identify differences in emotion regulation based on the severity of ACEs and gender. The research employed a quantitative correlational design. From a population of 385 eleventh-grade students, 196 respondents were selected using the Slovin formula. Data were collected using the Adverse Childhood Experiences Questionnaire (ACE-Q) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), both of which underwent translation, validity testing, and reliability testing. Data analysis was conducted using simple linear regression, one-way ANOVA, and independent samples t-test. The findings indicate that ACEs have a significant effect on adolescents' emotion regulation abilities ($F = 19.452$; $p = 0.000$; $R^2 = 0.091$). In addition, there were significant differences in emotion regulation based on the severity level of ACEs ($F = 7.718$; $p = 0.001$), showing that higher levels of ACEs were associated with greater difficulties in emotion regulation. The study also identified a significant difference in emotion regulation abilities based on gender ($t = 4.274$; $p < 0.001$), with female adolescents exhibiting greater difficulties in emotion regulation compared to male adolescents. These findings suggest that adverse childhood experiences constitute an important risk factor for adolescents' emotion regulation abilities; however, other factors beyond ACEs also contribute to emotion regulation difficulties.