

The Influence of Fatherlessness and Self-Esteem on Emotion Regulation in Romantic Relationship During Early Adulthood

[Pengaruh Ketidakhadiran ayah dan Harga diri terhadap Regulasi Emosi pada Hubungan Romantis Dewasa Awal]

Imas Nailis Shafa Nabila¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi ^{*,2)} (10pt)

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *The formation of committed romantic relationships is a key developmental task in early adulthood, with relationship quality influenced by emotion regulation ability. This study examined the effects of fatherlessness and self-esteem on emotion regulation in romantic relationships among early adults. Using a quantitative correlational design, data were collected from 348 participants aged 20–40 years in Sidoarjo Regency through purposive sampling. Data were analyzed using multiple linear regression. Results showed that fatherlessness and self-esteem jointly contributed 24.4% to the variance in emotion regulation ($R = 0.498$; $F = 56.982$; $p < 0.001$). Both variables also had significant partial effects ($p < 0.05$). Negative regression coefficients indicated that higher fatherlessness and self-esteem scores were associated with lower emotion-regulation difficulties, reflecting better emotion regulation. These findings highlight the importance of self-esteem and father-related experiences in promoting healthy romantic relationships during early adulthood.*

Keywords - *Fatherlessness, Self-Esteem, Emotion Regulation, Romantic Relationships, Early Adulthood*

Abstrak. *Pembentukan hubungan romantis yang berkomitmen merupakan tugas perkembangan utama pada awal dewasa, dengan kualitas hubungan dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi. Studi ini meneliti efek kehilangan ayah dan harga diri terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis di kalangan dewasa muda. Dengan menggunakan desain korelasi kuantitatif, data dikumpulkan dari 348 peserta berusia 20–40 tahun di Kabupaten Sidoarjo melalui pengambilan sampel bertujuan. Data dianalisis menggunakan regresi linier ganda. Hasil menunjukkan bahwa kehilangan ayah dan harga diri bersama-sama berkontribusi 24,4% terhadap varians regulasi emosi ($R = 0,498$; $F = 56,982$; $p < 0,001$). Kedua variabel tersebut juga memiliki efek parsial yang signifikan ($p < 0,05$). Koefisien regresi negatif menunjukkan bahwa skor kehilangan ayah dan harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kesulitan regulasi emosi yang lebih rendah, mencerminkan regulasi emosi yang lebih baik. Temuan ini menyoroti pentingnya harga diri dan pengalaman terkait ayah dalam mendorong hubungan romantis yang sehat selama masa dewasa awal*

Kata Kunci - *Ketidakhadiran ayah, Harga diri, Regulasi Emosi, Hubungan Romantis, Dewasa Awal*

I. PENDAHULUAN

Tahap perkembangan dewasa awal, dengan batasan usia berkisar antara 20 hingga 40 tahun, merupakan tahap perkembangan yang oleh Erikson [1] ditandai oleh tugas perkembangan *intimacy vs. isolation*, yakni kemampuan membangun kedekatan emosional yang mendalam dengan pasangan tanpa kehilangan jati diri, kini mendapati tantangan yang semakin kompleks seiring meningkatnya ketidakstabilan hubungan romantis di berbagai belahan dunia. Fenomena ini tercermin dari menurunnya angka pernikahan serta bergesernya preferensi generasi muda ke arah penundaan komitmen jangka panjang, di mana sekitar 28-31% individu pada rentang usia 25-34 tahun, bagian dari periode dewasa awal ini, melaporkan mengalami *quarter-life crisis* dengan putusnya hubungan romantis sebagai penyebab paling umum [2]. Kondisi tersebut tidak lepas dari meningkatnya beban gangguan kesehatan mental pada populasi dewasa awal secara global, dengan studi berbasis *Global Burden of Disease* [3] mencatat prevalensi titik gangguan mental pada kelompok usia ini mencapai 16,1%, dengan gangguan kecemasan sebagai kondisi yang paling umum ditemukan. Kegagalan menyelesaikan tugas psikososial *intimacy vs. isolation* pada masa ini erat kaitannya dengan kapasitas regulasi emosi individu, yakni kemampuan untuk memantau, menilai, dan memodifikasi respons emosional agar dapat berfungsi secara adaptif dalam relasi interpersonal [4], mengingat kemampuan ini turut menentukan trajektori intimasi seseorang sepanjang masa dewasa, dari usia dua puluhan hingga ke fase dewasa yang lebih matang [5]. Ketidakmampuan menjalankan regulasi emosi secara efektif pun terbukti berkontribusi terhadap konflik, ketidakpuasan, hingga berujung pada keretakan atau berakhirnya hubungan romantis di kalangan individu dewasa awal [6]. Dengan kata lain, kesulitan meregulasi emosi dalam konteks jalinan hubungan romantis pada

periode dewasa awal dirasa tidak sanggup lagi dipandang sekadar persoalan pribadi, melainkan isu psikologis berdkala global yang berkaitan erat dengan keberhasilan individu menuntaskan tugas psikososial pada tahap ini..

Di Indonesia, mayoritas individu dewasa awal (20-40 tahun) menjalin hubungan romantis dalam bentuk pacaran maupun pernikahan, namun realitas menunjukkan bahwa proses ini kerap diwarnai konflik dan ketidakstabilan yang mengindikasikan lemahnya kemampuan regulasi emosi dalam relasi tersebut. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) [7] mencatat bahwa 19% remaja Indonesia masih menikah pada usia anak, dengan 2,16% menikah sebelum usia 16 tahun dan 17,35% pada rentang usia 16-18 tahun, sebuah kondisi yang menurut BPS [7], berisiko tinggi terhadap kesiapan mental dan emosional pasangan dalam menjalani kehidupan berumah tangga selanjutnya, termasuk memasuki masa dewasa awal. Ketidaksiapan ini tercermin dari tingginya angka perceraian nasional, yang pada tahun 2025 mencapai 438.168 kasus, dengan penyebab tertinggi adalah perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus antarpasangan, mencapai 282.326 kasus, sebuah bukti nyata bahwa kegagalan mengelola konflik emosional dalam relasi romantis menjadi akar utama putusnya hubungan. Fenomena ini juga terjadi secara signifikan di Jawa Timur, dengan angka perceraian mencapai 83.208 kasus pada tahun 2025, serta menempati posisi tertinggi secara nasional dalam kasus perselingkuhan/zina sebagai penyebab perceraian (833 kasus). Selain dalam ikatan pernikahan, konflik emosional juga marak terjadi pada hubungan berpacaran: Komnas Perempuan mendokumentasikan sebanyak 422 insiden kekerasan dalam hubungan pacaran serta 713 tindakan kekerasan yang dilakukan oleh mantan kekasih selama periode tahun 2022, menjadikan kekerasan dalam relasi personal sebagai kategori dengan pelaporan tertinggi di Indonesia [8]. Data-data ini secara konsisten menunjukkan bahwa persoalan regulasi emosi dalam hubungan romantis bukan sekadar isu privat individu dewasa awal di Indonesia, melainkan fenomena psikososial yang berulang dan berdampak luas, sehingga menjadikannya isu yang mendasak untuk dikaji lebih lanjut.

Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu untuk mengendalikan proses timbulnya, intensitas, dan pengekspresian emosi guna mencapai fungsi psikologis yang optimal [4]. Dalam praktiknya, regulasi emosi bukan hanya tentang mengurangi munculnya perasaan negatif, tetapi juga tentang bagaimana individu secara sadar mengelola, menilai, dan menyesuaikan reaksi emosionalnya sehingga dapat beradaptasi secara efektif dalam berbagai situasi sosial dan interpersonal [4], [9], [10]. Dalam kerangka hubungan romantis, regulasi emosi berperan penting karena individu dituntut untuk mengelola emosi-emosi intens yang muncul akibat kedekatan, ketergantungan, maupun konflik dengan pasangan, tanpa harus menghindar atau bereaksi secara impulsif terhadap situasi tersebut. Individu yang dapat mengelola emosi melalui strategi yang tepat memiliki daya tahan yang lebih baik ketika menghadapi berbagai tekanan dalam hubungan serta cenderung berhasil menjaga kualitas relasinya dengan pasangan [11]. Sebaliknya, tanpa kapasitas regulasi emosi yang memadai, individu rentan mengalami disfungsi interpersonal yang dapat menurunkan kualitas hubungan romantis secara menyeluruh [9]. Oleh sebab itu, kemampuan meregulasi emosi dapat dipandang sebagai salah satu modal psikologis mendasar yang ikut menentukan sanggup atau tidaknya seorang individu dewasa awal dalam menginisiasi sekaligus memelihara konsistensi hubungan romantis agar tetap sehat dan harmonis.

Kemampuan regulasi emosi individu tidak terbentuk dalam ruang hampa, namun dikondisikan oleh aneka stimulan, yang mencakup aspek internal meliputi karakteristik personalitas dan konsep diri, hingga aspek eksternal seperti gaya pengasuhan keluarga serta kualitas kelekatan dengan orang tua sejak masa kanak-kanak [4]. Kelekatan yang terbentuk antara anak dan pengasuhnya, termasuk ayah, memberikan fondasi rasa aman emosional yang mendasari kemampuan individu dalam memunculkan dan mengelola reaksi emosinya di kemudian hari, termasuk dalam menjalani hubungan sosial dan romantis pada masa dewasa [12]. Ketika kelekatan dengan ayah tidak terbangun dengan baik atau bahkan tidak hadir sama sekali, kondisi yang dikenal sebagai ketidakhadiran ayah, individu berisiko kehilangan salah satu sumber utama keamanan emosional tersebut, yang pada perempuan dewasa awal dapat termanifestasi dalam bentuk ketergantungan emosional yang berlebihan terhadap pasangan romantis maupun kesulitan membangun kepercayaan dalam relasi [13]. Studi pada 272 remaja akhir di Kota Padang menemukan bahwa kelekatan ayah berpengaruh terhadap regulasi emosi individu [12], sementara studi lain pada 390 mahasiswa dewasa awal di Samarinda menunjukkan bahwa ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan menyumbang 17,2% variansi terhadap regulasi emosi ($F = 80,638$; $p < 0,001$) [14]. Temuan serupa juga dilaporkan pada 213 wanita dewasa awal yang belum menikah, di mana kelekatan ayah berhubungan positif signifikan dengan regulasi emosi ($r = 0,285$; $p < 0,001$) [15], memperkuat konsistensi hubungan antara kelekatan ayah dan regulasi emosi khususnya pada populasi dewasa awal. Selain faktor kelekatan dengan ayah, harga diri juga teridentifikasi sebagai faktor internal yang berkontribusi signifikan terhadap kapasitas regulasi emosi dalam relasi romantis. Individu dengan harga diri yang sehat cenderung lebih mampu mengelola ketakutan akan keintiman (*fear of intimacy*) dalam hubungan romantis [16], sedangkan harga diri yang rendah terbukti berkontribusi terhadap munculnya *romantic jealousy* yang berlebihan pada individu dewasa awal [17]. Kedua faktor ini bahkan ditemukan saling berkaitan dalam konteks hubungan romantis yang tidak sehat, sebagaimana ditunjukkan oleh studi pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship, di mana father involvement dan harga diri sama-sama menjadi perhatian utama [18]. Berdasarkan uraian tersebut, ketidakhadiran ayah dan harga diri menjadi dua faktor yang relevan untuk dikaji lebih lanjut pengaruhnya terhadap regulasi emosi ketika menjalin hubungan romantis bagi kalangan dewasa awal.

Meskipun ketidakhadiran ayah dan harga diri masing-masing telah terbukti berpengaruh terhadap regulasi emosi maupun berbagai aspek relasi romantis, kajian yang secara khusus menempatkan kedua variabel tersebut secara bersama-sama sebagai prediktor terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis masih jarang ditemukan. Penelitian-penelitian terdahulu cenderung mengkaji ketidakhadiran ayah dan harga diri secara terpisah: sebagian berfokus pada pengaruh ketidakhadiran ayah terhadap regulasi emosi secara umum [14], sebagian lain mengaitkan ketidakhadiran ayah dengan pembentukan harga diri pada pria dewasa awal [19], sementara penelitian lain mengkaji harga diri sebagai prediktor tunggal terhadap aspek-aspek spesifik dalam relasi romantis seperti *fear of intimacy* dan *romantic jealousy* [16], [17]. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa meskipun ketidakhadiran ayah dan harga diri sama-sama telah diteliti pada populasi dewasa awal, keduanya belum pernah dikaji secara simultan terhadap regulasi emosi yang secara spesifik terjadi dalam konteks hubungan romantis. Selain itu, penelitian mengenai ketidakhadiran ayah dan regulasi emosi di Indonesia juga masih banyak berfokus pada populasi remaja [12], [20], sementara kajian pada populasi dewasa awal (20-40 tahun) rentang usia yang menurut Erikson merupakan periode krusial penyelesaian tugas psikososial *intimacy vs. isolation* [1] masih terbatas, khususnya yang menghubungkan ketidakhadiran ayah dan harga diri sekaligus dengan regulasi emosi dalam relasi romantis. Dari sisi lokasi penelitian, kajian mengenai regulasi emosi dalam hubungan romantis pada dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo juga belum ditemukan, padahal wilayah Jawa Timur menunjukkan angka perceraian dan kasus perselingkuhan yang tinggi sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya. Celah itulah yang melatarbelakangi urgensi dilaksanakannya penyelidikan ilmiah ini, dengan sasaran guna menghasilkan pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana ketidakhadiran ayah dan harga diri, secara bersama, berperan terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal.

Kesenjangan tersebut menjadi semakin mendesak untuk diisi mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan ketika individu dewasa awal gagal meregulasi emosi dalam hubungan romantisnya. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, ketidakberhasilan pada aspek ini tidak sekadar menurunkan mutu relasi secara individual, melainkan turut andil memicu fenomena sosial yang lebih luas, mulai dari tingginya angka perceraian akibat konflik yang tidak terkelola dengan baik [7], hingga kasus kekerasan dalam relasi pacaran maupun rumah tangga yang terus dilaporkan setiap tahunnya [8]. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai faktor-faktor psikologis yang mendasari kemampuan regulasi emosi ini, khususnya ketidakhadiran ayah dan harga diri yang keduanya berakar dari pengalaman perkembangan individu sejak dini, upaya intervensi maupun pencegahan yang dirancang berisiko tidak menysasar akar permasalahan yang sesungguhnya. Karena itu, kajian yang menguji pengaruh ketidakhadiran ayah dan harga diri secara simultan terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis menjadi penting dilakukan; hasilnya diharapkan tidak hanya menambah khazanah ilmu psikologi perkembangan dan psikologi keluarga di Indonesia, tetapi juga menjadi landasan empiris dalam merancang program intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran bagi individu dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini disusun dengan tiga tujuan, yakni mengukur pengaruh ketidakhadiran ayah terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo, mengukur pengaruh harga diri terhadap regulasi emosi pada kelompok yang sama, serta menguji pengaruh gabungan kedua variabel tersebut terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis: (H1) tingkat fatherlessness berbanding terbalik dengan kemampuan regulasi emosinya dalam hubungan romantis, sehingga semakin besar ketidakhadiran ayah yang dialami, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki; (H2) harga diri berbanding lurus dengan kemampuan regulasi emosi dalam hubungan romantis, di mana semakin tinggi self esteem seseorang, semakin baik pula kemampuannya meregulasi emosi dalam relasi tersebut; dan (H3) ketidakhadiran ayah dan harga diri, apabila diuji bersama-sama, terbukti berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis pada individu dewasa awal.

II. METODE

DiDinamika kontribusi ketidakhadiran ayah (X1) serta harga diri (X2) atas kapasitas regulasi emosi dalam hubungan romantis (Y) pada fase perkembangan dewasa awal diteliti memakai metode kuantitatif dengan rancangan korelasional. Pemilihan pendekatan kuantitatif ini didasarkan pada fokus kajian terhadap pengolahan data berbasis angka yang diselesaikan dengan uji komputasi statistik [21]. Di samping itu, desain korelasional diterapkan guna mengidentifikasi derajat hubungan timbal balik antara variabel independen dan dependen melalui nilai koefisien korelasi, tanpa adanya manipulasi atau intervensi peneliti terhadap variabel yang dikaji [21], [22].

Riset ini menysasar populasi masyarakat fase dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo dalam rentang usia 20–40 tahun, yang tengah atau sempat menjalin ikatan asmara (hubungan romantis). Merujuk pada laporan Badan Pusat Statistik (BPS) [23], jumlah penduduk di wilayah Kabupaten Sidoarjo yang masuk dalam klasifikasi rentang usia tersebut menyentuh angka 776.039 jiwa. Untuk menentukan kuantitas sampel, peneliti merujuk pada formula tabel Isaac dan Michael menggunakan tingkat signifikansi kekeliruan 5%, yang menghasilkan perolehan sebanyak 348 responden. Partisipan dikumpulkan melalui teknik *purposive sampling*, dimana penyeleksian subjek didasarkan pada pemenuhan

karakteristik spesifik yang telah ditetapkan peneliti agar relevan dengan sasaran utama riset [24]. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi individu berusia 20–40 tahun, berdomisili di Kabupaten Sidoarjo, sedang atau pernah menjalani hubungan romantis, serta memiliki pengalaman ketidakhadiran ayah.

Terdapat tiga variabel yang dianalisis dalam riset ini, mencakup sepasang variabel bebas serta satu variabel terikat. Variabel bebas pertama (X1) adalah ketidakhadiran ayah, variabel bebas kedua (X2) diisi oleh harga diri, dan posisi variabel dependen (Y) ditempati oleh regulasi emosi.

Regulasi emosi dalam hubungan romantis adalah kemampuan individu dewasa awal untuk memantau, menilai, dan memodifikasi respons emosional yang muncul dalam konteks relasi romantis, agar dapat berfungsi secara adaptif dalam menghadapi konflik maupun kedekatan dengan pasangan [4]. Ketidakhadiran ayah dipahami sebagai keadaan ketika figur ayah tidak hadir, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat dipicu oleh perceraian orang tua, wafatnya ayah, ataupun minimnya atensi ayah dalam membesarkan anak [25]. Sementara itu, harga diri merupakan bentuk apresiasi atau cara individu memandang kelayakan dirinya, baik dalam spektrum positif maupun negatif, yang didasarkan pada keyakinan internal bahwa dirinya kompeten, bernilai, serta bermakna [26].

Proses penggalan data dalam riset ini diselesaikan melalui penyebaran tiga instrumen skala psikologi. Ketidakhadiran ayah diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori Lamb dan diadopsi dari Risqina [27], yang mencakup tiga aspek, yaitu *engagement* (keterlibatan ayah), dengan contoh aitem "Ketidakhadiran ayah membuat saya merasa kurang percaya diri dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial"; *accessibility* (aksesibilitas ayah), dengan contoh aitem "Saya merasa didukung secara emosional oleh ayah meskipun jarang bertemu secara langsung"; dan *responsibility* (tanggung jawab), dengan contoh aitem "Ayah yang bertanggung jawab dapat memberikan dukungan emosional yang kuat, meskipun mereka tidak tinggal serumah dengan anak". Skala ini menggunakan format Likert 5 poin dan terdiri dari 19 aitem yang daya diskriminasi aitem pada penelitian ini bergerak dari rentang 0.350-0.806 ($\geq 0,30$), dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,944.

Harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang diadopsi dari Ningtias dan Raudatussalamah [28], yang mencakup dua aspek, yaitu *self competence*, dengan contoh aitem "Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya"; dan *self-liking*, dengan contoh aitem "Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain". Skala ini menggunakan format Likert 5 poin dan terdiri dari 9 aitem yang daya diskriminasi aitem ini didapatkan dengan rentang 0.707-0.804 ($\geq 0,30$), dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.933.

Regulasi emosi dalam hubungan romantis diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Dyadic version* DERS-Dyadic oleh Faccini dkk. [29] yang terdiri dari 12 aitem dan mencakup dua aspek, yaitu *Lack of dyadic awareness*, dengan contoh aitem "Pasangan saya peduli dengan apa yang saya rasakan"; dan *Lack of dyadic clarity*, dengan contoh aitem "Saya sulit memahami maksud dari perasaan pasangan saya". Skala ini menggunakan format skala Likert 5 poin, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin rendahnya kemampuan regulasi emosi individu dalam hubungan romantis, dan terdiri dari 11 aitem yang daya diskriminasi aitem ini didapatkan dengan rentang 0.497-0.624 ($\geq 0,30$), dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.869. Adapun ketiga skala tersebut dan *blue print* dapat diakses pada link berikut: [Skala Skripsi.pdf](#)

Analisis data diolah menggunakan metode regresi linier berganda (*multiple linear regression analysis*) berbantuan program komputasi IBM SPSS Statistics edisi 26. Prosedur ini difungsikan untuk membuktikan kontribusi ketidakhadiran ayah dan harga diri terhadap kemampuan regulasi emosi dalam hubungan romantis, baik secara mandiri (parsial) ataupun kolektif (simultan). Guna menjamin ketepatan model regresi sebelum verifikasi hipotesis, data terlebih dahulu melewati rangkaian estimasi prasyarat asumsi klasik yang meliputi pengujian aspek normalitas, linearitas, multikolinieritas, serta heteroskedastisitas. Setelah seluruh kriteria terpenuhi, uji hipotesis diselesaikan dengan mengevaluasi nilai uji t (untuk mendeteksi dampak parsial tiap variabel independen) serta uji F (untuk mengukur dampak simultan kedua variabel bebas) terhadap variabel regulasi emosi dalam hubungan romantis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Penelitian

Variabel	Kategori	Interval	N	%
Ketidakhadiran ayah	Rendah	$X < 37,69$	90	25,9%
	Sedang	$37,69 \leq X \leq 74,39$	206	59,2%
	Tinggi	$X > 74,39$	52	14,9%
Harga diri	Rendah	$X < 20,81$	81	23,3%
	Sedang	$20,81 \leq X \leq 40,42$	204	58,6%
	Tinggi	$X > 40,42$	63	18,1%
Regulasi Emosi	Rendah	$X < 18,84$	43	12,4%
	Sedang	$18,84 \leq X \leq 37,53$	251	72,1%

Tinggi	X > 37,53	54	15,5%
--------	-----------	----	-------

berkisar antara 24 hingga 87 dengan mean 56,04 (SD=18,351); harga diri berkisar antara 11 hingga 43 dengan mean 30,61 (SD=9,805); dan regulasi emosi dalam hubungan romantis berkisar antara 12 hingga 52 dengan mean 28,19 (SD=9,346). Berdasarkan kategorisasi tingkat variabel, mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel: ketidakhadiran ayah (59,2%), harga diri (58,6%), dan regulasi emosi (72,1%), yang mengindikasikan tingkat ketidakhadiran ayah yang moderat, harga diri yang cukup, serta kemampuan regulasi emosi dalam hubungan romantis yang tergolong sedang pada mayoritas responden.

Seperti disajikan pada Tabel 2, data lebih dulu melewati uji asumsi klasik, mencakup normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, sebelum hipotesis penelitian diuji, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi	Hasil	Keterangan
Normalitas (K-S)	Sig. 0,096	Berdistribusi normal
Linieritas (Ketidakhadiran ayah → Regulasi Emosi)	Sig. Deviation from Linearity = 0,093	Linier ($p > 0,05$)
Linieritas (Harga diri → Regulasi Emosi)	Sig. Deviation from Linearity = 0,200	Linier ($p > 0,05$)
Multikolinieritas (Ketidakhadiran ayah)	Tolerance = 0,954; VIF = 1,048	Tidak terjadi multikolinieritas
Multikolinieritas (Harga diri)	Tolerance = 0,954; VIF = 1,048	Tidak terjadi multikolinieritas
Heteroskedastisitas (Ketidakhadiran ayah)	Sig. Glejser = 0,000	Terindikasi heteroskedastisitas ($p < 0,05$)
Heteroskedastisitas (Harga diri)	Sig. Glejser = 0,540	Tidak terjadi heteroskedastisitas ($p > 0,05$)

Berlandaskan hasil uji normalitas residual model regresi dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh besaran angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* senilai 0,096 ($> 0,05$). Hal ini mengonfirmasi sebaran data berdistribusi normal, yang menandakan kriteria normalitas telah tercapai. Pada evaluasi kelurusan pola hubungan (uji linieritas), dijumpai korelasi searah yang linier baik antara variabel ketidakhadiran ayah dengan regulasi emosi (Sig. Deviation from Linearity = 0,093 $> 0,05$) maupun antara harga diri dengan regulasi emosi (Sig. = 0,200 $> 0,05$). Terkait dengan uji multikolinieritas, diperoleh skor *Tolerance* 0,954 dan VIF 1,048 pada kedua variabel independen, yang mana nilai tersebut berada aman dari batas toleransi standar (*Tolerance* $> 0,10$; VIF < 10) sehingga terbebas dari bias multikolinieritas. Sementara itu, kalkulasi uji heteroskedastisitas via uji Glejser memaparkan bahwasanya harga diri tidak memiliki dampak berarti secara signifikan terhadap nilai absolut residual (Sig. = 0,540 $> 0,05$). Kendati demikian, variabel ketidakhadiran ayah memperlihatkan hubungan kausalitas yang nyata ($B = -0,091$; Sig. = 0,000 $< 0,05$), yang menunjukkan terdeteksinya gejala heteroskedastisitas dalam variabel dimaksud.

Tabel 3. Hasil Uji Simultan

Uji Hipotesis	Hasil	Keterangan
R	0,498	Korelasi X1 dan X2 dengan Y tergolong sedang
Adjusted R Square	0,244	X1 dan X2 menyumbang 24,4% variansi Y
Std. Error of the Estimate	8,127	Tingkat kesalahan prediksi model
F	56,982	Model regresi dinyatakan fit
Sig.	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Dalam membuktikan hipotesis yang diajukan, peneliti menerapkan metode analisis regresi linier berganda dengan bantuan program komputer IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil perhitungan mendapati nilai korelasi R sebesar 0,498 serta nilai Adjusted R Square di angka 0,244. Temuan ini mengindikasikan kontribusi bersama (simultan) dari variabel ketidakhadiran ayah (X1) dan harga diri (X2) dalam menjelaskan keragaman kemampuan regulasi emosi pada hubungan romantis (Y) sebesar 24,4%, sementara porsi mayoritas sisanya yaitu 75,6% dipengaruhi oleh variabel independen lainnya yang tidak diinvestigasi dalam model teoritis ini. Melalui verifikasi uji F, didapati perolehan nilai F hitung sebesar 56,982 dengan derajat signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hal tersebut membuktikan kelayakan (*fit*) model persamaan regresi serta mengonfirmasi bahwa perpaduan antara ketidakhadiran ayah bersama harga diri terbukti memberikan dampak signifikan yang nyata secara simultan atas regulasi emosi dalam hubungan romantisme, sehingga H3 diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	45,190	1,783	-	25,341	0,000
Ketidakhadiran ayah (X1)	-0,227	0,024	-0,446	-9,332	0,000
Harga diri (X2)	-0,140	0,046	-0,146	-3,065	0,002

Berdasarkan uji t, kedua prediktor terbukti sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan secara parsial. Variabel X1 (ketidakhadiran ayah) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti ketidakhadiran ayah berpengaruh signifikan secara parsial terhadap regulasi emosi, sehingga H1 diterima. Variabel X2 (harga diri) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($< 0,05$), yang berarti harga diri juga berpengaruh signifikan secara parsial terhadap regulasi emosi, sehingga H2 diterima. Berdasarkan nilai-nilai koefisien tersebut, diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 45,190 - 0,227X_1 - 0,140X_2$. Nilai konstanta sebesar 45,190 menunjukkan bahwa apabila X1 dan X2 bernilai 0, maka skor kesulitan regulasi emosi (Y) berada pada 45,190. Koefisien X1 dan X2 yang sama-sama bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan pada ketidakhadiran ayah maupun harga diri berkaitan dengan penurunan skor kesulitan regulasi emosi; karena instrumen DERS-Dyadic bersifat reverse-scored (skor tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang rendah), penurunan skor ini mengindikasikan peningkatan kemampuan regulasi emosi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan pola yang berbeda dari perkiraan awal, yaitu ketidakhadiran ayah dan harga diri secara simultan menyumbang 24,4% variansi terhadap regulasi emosi dalam hubungan romantis (Tabel 3), dan keduanya secara parsial juga terbukti berpengaruh signifikan (Tabel 4). Temuan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi sejalan dengan temuan dalam literatur terdahulu yang mengonfirmasi signifikansi kontribusi harga diri dalam kemampuan individu mengelola *fear of intimacy* dan menekan kecenderungan romantic jealousy yang berlebihan pada individu dewasa awal [16], [17]. Sementara itu, signifikannya pengaruh ketidakhadiran ayah dalam penelitian ini justru lebih sejalan dengan temuan Pratidina dkk. [14] pada 390 mahasiswa dewasa awal di Kota Samarinda, yang juga menemukan pengaruh signifikan ketidakhadiran peran ayah terhadap regulasi emosi, dibandingkan dengan temuan Rizki dan Aulia [12] di Kota Padang yang melaporkan pengaruh yang lemah. Hal ini menegaskan bahwa ketidakhadiran ayah tetap menjadi faktor psikologis yang relevan untuk dipertimbangkan dalam memahami kapasitas regulasi emosi individu dewasa awal, sejalan dengan teori keterlibatan ayah yang menekankan peran figur ayah dalam membentuk keamanan emosional individu sejak dini [25].

Namun demikian, arah koefisien regresi ketidakhadiran ayah yang negatif ($B = -0,227$) pada Tabel 4 memunculkan catatan interpretatif tersendiri. Koefisien negatif mengindikasikan bahwa peningkatan skor ketidakhadiran ayah justru diikuti oleh penurunan skor kesulitan regulasi emosi (Y). Karena alat ukur DERS-Dyadic menggunakan sistem penilaian terbalik (*reverse-scored*), hasil ini secara teknis menunjukkan peningkatan kapasitas regulasi emosi. Fakta ini tentu bertentangan dengan dugaan awal yang dibangun di atas kerangka teoretis. Temuan ini berlawanan dengan asumsi teoretis awal yang memperkirakan bahwa semakin tinggi ketidakhadiran ayah, semakin buruk kemampuan regulasi emosi individu. Terdapat beberapa kemungkinan penjelasan atas pola ini. Pertama, ada kemungkinan mekanisme kompensasi psikologis, di mana individu yang mengalami ketidakhadiran ayah justru mengembangkan kewaspadaan emosional dan kemandirian yang lebih tinggi dalam mengelola relasi romantis, sebagai bentuk adaptasi terhadap ketiadaan figur kelekatan primer sejak dini. Kedua, terdapat kemungkinan bahwa arah penilaian (*scoring direction*) pada skala ketidakhadiran ayah perlu ditinjau ulang untuk memastikan interpretasi skor tinggi secara konsisten merepresentasikan tingkat ketidakhadiran ayah yang lebih besar. Karena desain penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional, penjelasan pasti mengenai arah hubungan ini tidak dapat dipastikan dari data yang ada, sehingga penelitian lanjutan yang bersifat kualitatif atau mixed-methods diperlukan untuk menggali lebih dalam makna psikologis di balik temuan ini.

Selain berpengaruh secara langsung, ketidakhadiran ayah kemungkinan juga turut memengaruhi regulasi emosi secara tidak langsung melalui harga diri sebagai variabel yang lebih proksimal, sebagaimana ditemukan oleh Hotang [19] bahwa ketidakhadiran ayah berpengaruh terhadap pembentukan harga diri pada pria dewasa awal. Dengan kata lain, ketidakhadiran ayah berpotensi menurunkan harga diri individu, yang pada gilirannya turut memengaruhi kemampuan regulasi emosinya. Signifikannya pengaruh ketidakhadiran ayah secara parsial dalam penelitian ini juga memperkuat temuan bahwa kekuatan pengaruh ketidakhadiran ayah terhadap regulasi emosi bersifat kontekstual dan bergantung pada populasi maupun instrumen yang digunakan, sebagaimana terlihat dari perbedaan hasil antara penelitian ini, Pratidina dkk. [14], serta Rizki dan Aulia [12] yang justru melaporkan pengaruh kelekatan ayah yang tergolong lemah pada populasi remaja akhir di Kota Padang.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi psikologis untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu dewasa awal dalam hubungan romantis, khususnya pada individu dengan pengalaman ketidakhadiran ayah, akan lebih efektif apabila difokuskan pada penguatan harga diri, dibandingkan hanya berfokus pada isu ketidakhadiran ayah semata. Sebesar 75,6% variansi regulasi emosi yang belum terjelaskan oleh kedua variabel dalam penelitian ini membuka ruang bagi kajian lanjutan untuk menelaah peran variabel lain sebagai prediktor tambahan, seperti mindfulness yang oleh Nadine dan Wulandari [30] ditemukan berperan signifikan terhadap strategi cognitive reappraisal dalam regulasi emosi individu dewasa awal yang menjalani hubungan romantis, meskipun tidak berperan signifikan terhadap strategi expressive suppression.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini perlu diperhatikan saat menafsirkan temuan yang diperoleh. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga hasil yang diperoleh hanya dapat menggambarkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan kausal. Selain itu, penggunaan metode *self-report* dalam pengumpulan data memungkinkan terjadinya bias respons dari responden. Kedua, sampel penelitian yang terbatas pada individu dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Sidoarjo, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi dewasa awal di wilayah lain. Ketiga, penelitian tidak membedakan pengaruh ketidakhadiran ayah berdasarkan jenis kelamin responden. Sampel penelitian melibatkan responden perempuan dan laki-laki secara bersamaan, sehingga penelitian belum dapat menggambarkan secara spesifik apakah pengaruh ketidakhadiran ayah terhadap regulasi emosi berbeda antara perempuan dan laki-laki. Keempat, penelitian ini tidak mengukur usia responden ketika mengalami ketidakhadiran ayah (*fatherlessness*).

V. SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman ketidakhadiran ayah (*fatherlessness*) dan tingkat penghargaan diri (*self-esteem*) berkaitan secara signifikan dengan kemampuan individu dewasa awal dalam mengelola emosi ketika menjalani hubungan romantis. Di samping itu, pengujian prasyarat statistik mengonfirmasi bahwasanya sebaran nilai residual berdistribusi secara normal (Sig. 0,096). Berdasarkan hal tersebut, pemakaian estimasi regresi linier berganda dalam riset ini dinyatakan lolos uji asumsi dasar dan absah untuk dianalisis lebih lanjut secara mendalam. Analisis tersebut memperlihatkan bahwa kedua variabel secara simultan menjelaskan sekitar 24,4% variansi regulasi emosi. Koefisien regresi negatif menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakhadiran ayah dan harga diri, semakin rendah kesulitan regulasi emosi, yang berarti kemampuan regulasi emosi meningkat.

Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi bidang psikologi perkembangan dan konseling, khususnya dalam intervensi pada individu dewasa awal. Program penguatan harga diri serta penanganan pengalaman ketidakhadiran ayah dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dalam hubungan romantis. Praktik konseling yang menekankan pada kesadaran diri, resiliensi, dan keterampilan regulasi emosi dapat membantu individu menghadapi dinamika emosional yang kompleks dalam relasi interpersonal.

Penelitian berikutnya perlu mempertimbangkan berbagai determinan lain yang dapat memengaruhi regulasi emosi, si antaranya hubungan kelekatan emosional, pengalaman masa kanak-kanak, serta keberadaan dukungan sosial dalam lingkungan individu. Metode longitudinal juga berpotensi menghasilkan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana regulasi emosi berkembang sejak masa remaja hingga dewasa awal. Selain itu, pendekatan kualitatif berpeluang memperkaya pemahaman mengenai pengalaman subjektif individu yang mengalami ketidakhadiran ayah dalam menjalin hubungan romantis. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan *motherlessness* sebagai variabel pembanding, guna mengetahui apakah pengaruh ketidakhadiran ibu terhadap regulasi emosi sebanding dengan pengaruh ketidakhadiran ayah yang ditemukan dalam penelitian ini. Selain itu, pemilihan subjek penelitian yang lebih spesifik berdasarkan jenis kelamin sangat disarankan, mengingat teori menunjukkan bahwa peran ayah dan dampak ketidakhadirannya diduga berbeda antara perempuan dan laki-laki, sehingga penelitian dengan sampel yang dipilih berdasarkan jenis kelamin berpotensi mengungkap pola pengaruh yang lebih spesifik dan akurat, khususnya pada subjek perempuan dewasa awal. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengukur usia mulai dialaminya ketidakhadiran ayah oleh responden, agar dapat diketahui apakah periode perkembangan saat ketidakhadiran ayah dialami turut memengaruhi kekuatan pengaruhnya terhadap regulasi emosi di masa dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan mengisi instrumen penelitian ini secara sukarela. Partisipasi dan kesediaan responden dalam memberikan data yang jujur dan lengkap sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] E. H. Erikson, *Identity: youth and crisis*, Reissued as Norton paperback 1994. New York London: W. W. Norton & Company, 1994.
- [2] O. Robinson, "Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the twenty-first century," dalam *Emerging Adulthood in a European Context*, Routledge, 2015.

- [3] Z. Wang *dkk.*, “Global, regional, and national burden of mental disorders among adolescents and young adults, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021,” *Transl. Psychiatry*, vol. 15, no. 1, hlm. 397, Okt 2025, doi: 10.1038/s41398-025-03623-w.
- [4] J. J. Gross, “The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,” *Rev. Gen. Psychol.*, vol. 2, no. 3, hlm. 271–299, Sep 1998, doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- [5] L. L. Mitchell, J. Lodi-Smith, E. N. Baranski, dan S. K. Whitbourne, “Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan,” *Psychol. Aging*, vol. 36, no. 5, hlm. 545–556, Agu 2021, doi: 10.1037/pag0000537.
- [6] L. J. Ritter, T. Hilliard, dan D. Knox, “‘Lovesick’: Mental Health and Romantic Relationships among College Students,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 20, no. 1, hlm. 641, Des 2022, doi: 10.3390/ijerph20010641.
- [7] Badan Pusat Statistik, “Statistical Yearbook of Indonesia 2026,” Badan Pusat Statistik, Jakarta, 03200.26006, 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/en/publication/2026/02/27/03200.26006/statistical-yearbook-of-indonesia-2026.html>
- [8] Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, “Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023: Kekerasan Terhadap Perempuan Di Ranah Publik Dan Negara: Minimnya Pelindungan Dan Pemulihan,” Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, Jakarta, 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://komnasperempuan.go.id>
- [9] E. Visted, J. Vøllestad, M. B. Nielsen, dan E. Schanche, “Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Front. Psychol.*, vol. 9, hlm. 756, Mei 2018, doi: 10.3389/fpsyg.2018.00756.
- [10] J. J. Gross dan O. P. John, “Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 85, no. 2, hlm. 348–362, Agu 2003, doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- [11] E. K. Kalokerinos, Y. Erbas, E. Ceulemans, dan P. Kuppens, “Differentiate to Regulate: Low Negative Emotion Differentiation Is Associated With Ineffective Use but Not Selection of Emotion-Regulation Strategies,” *Psychol. Sci.*, vol. 30, no. 6, hlm. 863–879, Jun 2019, doi: 10.1177/0956797619838763.
- [12] F. K. Rizki dan R. Aulia, “Pengaruh Kelekatan Ayah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Akhir di Kota Padang,” *Corona J. Ilmu Kesehat. Umum Psikolog Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 3, no. 3, hlm. 325–338, Agu 2025, doi: 10.61132/corona.v3i3.1688.
- [13] D. Sintamaharani, N. A. H. Nuriyyatiningrum, dan I. Ikhrom, “Pengalaman Ketergantungan Emosional Terhadap Pasangan pada Perempuan yang Mengalami Fatherless,” *J. Ilm. Kedokt. Dan Kesehat.*, vol. 4, no. 3, hlm. 11–23, Jun 2025, doi: 10.55606/klinik.v4i3.4252.
- [14] W. R. N. Pratidina, A. F. Haq, dan Hamka, “Pengaruh Kurangnya Peran Ayah dalam Pengasuhan (Fatherless) terhadap Regulasi Emosi pada Dewasa Awal,” *J. Media Akad. JMA*, vol. 4, no. 3, Mar 2026, doi: 10.62281/fmg5rj46.
- [15] A. N. Dewi dan K. D. Ambarwati, “Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah,” *Psyche 165 J.*, hlm. 282–287, Nov 2023, doi: 10.35134/jpsy165.v16i4.291.
- [16] P. Megasari, “Kontribusi Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap Fear of Intimacy pada Emerging Adults,” vol. 9, 2025.

- [17] Y. A. N. Marpaung dan Y. A. Rozali, "Pengaruh Self-Esteem terhadap Romantic Jealousy pada Individu Dewasa Awal," *JCA Psychol.*, vol. 2, no. 03, 2021, Diakses: 29 Juli 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/171>
- [18] A. H. Abdullah, "Hubungan Father Involvement dengan Self-Esteem pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship," Universitas Muhammadiyah Malang, 2025. [Daring]. Tersedia pada: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/17296>
- [19] B. Hotang dan L. Magdalena, "Pengaruh Fatherless terhadap self esteem pada Pria Dewasa Awal di Kota Medan," 2024, [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133510>
- [20] P. D. Sukmawati, "Regulasi Emosi pada Remaja Perempuan yang Mengalami Fatherless," Skripsi, Universitas Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2023.
- [21] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar, 2017.
- [22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [23] Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, "Kabupaten Sidoarjo Dalam Angka 2026," Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, Sidoarjo, 35150.26002, 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://sidoarjokab.bps.go.id/id/publication/2026/02/27/8a91cd1907715e23a8ecab51/sidoarjo-regency-in-figures-2026.html>
- [24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 25 ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- [25] *The role of the father in child development*, 5th ed. dalam *The role of the father in child development*, 5th ed. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc., 2010, hlm. x, 656.
- [26] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Rev. ed. dalam *Society and the adolescent self-image*, Rev. ed. Middletown, CT, England: Wesleyan University Press, 1989, hlm. xxxii, 347.
- [27] D. L. Risqina, "Korelasi antara Kondisi Fatherless dan Konsep Diri pada Remaja di SMP Negeri 1 Gading," Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember, Jember, 2025. [Daring]. Tersedia pada: <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/45992>
- [28] R. Raudatussalamah dan D. R. Ningtias, "Hubungan Self-Esteem dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021 di Masa Pandemi COVID-19," *Persepsi J. Ris. Mhs. Psikol.*, vol. 3, no. 2, hlm. 63–76, Okt 2024, Diakses: 29 Juli 2026. [Daring]. Tersedia pada: <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/3342>
- [29] F. Faccini, G. Rogier, R. G. Cavalli, A. Santona, dan P. Velotti, "The Difficulties in Emotion Regulation Scale-Dyadic version: A new tool for the evaluation of the dyadic dysregulation in couple relationships," *Fam. Process*, vol. 63, no. 3, hlm. 1231–1248, Sep 2024, doi: 10.1111/famp.12956.
- [30] E. D. Nadine dan P. Y. Wulandari, "Peran Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis," *Repos. Univ. Airlangga*, 2026, [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.unair.ac.id/140670/1/Artikel%20Ilmiah%20Emira%20Dwi%20Nadine.pdf>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.